

FRAG PATRICIA

Ich hasse Weihnachten!

Hallo Patricia

Ich habe schon einen riesigen Horror vor Weihnachten! Nicht wegen der freien Tage oder der tollen Geschenke. Das alles mag ich gerne, aber in unserer Familie wird über die Festtage viel zu viel gessen und wenn ich nicht mitmache, dann gibts Ärger mit meiner Mutter. Ich habe sonst schon das Gefühl, dass ich zu dick bin mit meinen 52 Kilo bei 167 cm Grösse. Ich habe solche Angst fett zu werden! Und an Weihnachten gibt's bei uns ein riesengrosses Menü vor dem mir graut, denn wenn ich nicht reinhaue, ist Mama beleidigt. Und auch an den anderen Festtagen muss ich mampfen: Einmal bei Oma, einmal bei meinem Götti und zu Neujahr nochmals dieselbe Reihe. Wie kann ich Diät halten ohne mit meiner Mutter zu streiten?

Paula (16)

Liebe Paula

Also erst mal: Du bist nicht zu dick und Diät halten in deinem Alter ist in deinem Fall ungesund. Trotzdem begreife ich, dass du es nicht magst, wenn du zum Essen sozusagen gezwungen wirst, um die weihnachtliche Stimmung deiner Mutter zu schonen.

Sie meint es zwar bestimmt nur gut, wenn sie euch mit feinen Speisen verwöhnen will, aber essen ohne Hunger zu haben ist etwas ganz Schreckliches und zudem ziemlich abartig, wenn wir an die vielen Menschen denken, die Hunger leiden. Ich denke, dass ein Kompromiss auch in deinem Fall das Harmonischste sein wird. Du stellst deine Angst über die Festtage ein bisschen zuzunehmen in jene Ecke, in die sie gehört: Du bist schlank genug und wenn du nur aus Furcht davor dicker zu werden leidest, dann tut das deiner Seele nicht gut. Du bekommst schlechte Laune und verdirbst dir und deiner Familie die Tage, die eigentlich die schönsten des Jahres sein sollten. Also gönne dir ruhig ein paar Zimsterne und einen feinen Braten. Was du aber auf keinen Fall tun musst, ist dich aus Rücksicht auf die Familienköchinnen den Magen zu verderben.

Vielleicht helfen da ein paar Tricks: Sag deiner Mutter, dass du dir auf dem Weihnachtstisch exotische Früchte wie Ananas und Mango wünschst – die sind gesund, lecker und kalorienarm. Vielleicht leistest du einen Beitrag zum Fest und machst eine grosse Schüssel Fruchtsalat. Stell dich mit deiner Mutter in die Küche und schnipple Früchte, das wird ihr gefallen. Wahrscheinlich will deine Mama nur, dass es ein frohes Fest wird und es allen gut geht. Wenns dann Braten und Beilagen gibt, nimmst du einfach wenig Sauce und dafür viel Salat. Glaub mir, so schnell wirst du nicht fetter als die Weihnachtsgans. Und noch ein Rat: Die Feiertage eignen sich auch sehr gut dazu, sich viel Zeit für Bewegung in der frischen Luft zu nehmen.

Frohe Zeit!
Deine Patricia

Schreib an Patricia!

Stress in der Schule oder mit den Eltern? Knatsch mit dem Freund oder der Freundin? Frust am Arbeitsplatz oder in der Liebe? Frag Patricia unter der E-Mail-Adresse: fragpatricia@hotmail.com oder unter www.volksblatt.li.

PROMI-NEWS

Born In The USA

MIAMI – Das Baby der deutschen Popsängerin Sarah Connor kommt als Amerikaner zur Welt. Die 23-jährige Delmenhorsterin will ihr erstes Kind in Florida bekommen, damit ihr Freund Marc Terenzi (25) von der Gruppe Natural auf jeden Fall dabei sein kann. «Ich hatte zu viel Angst, dass Marc die Geburt verpasst. Er muss in Amerika arbeiten, zum Beispiel auch Silvester. Falls es bei mir früher losgeht, kann er so immer noch schnell dazukommen. In Deutschland wäre das nicht möglich», sagte die hochschwangere Sängerin der «Bild am Sonntag».

Matrix oder Findet Nemo?

«Opinion Leader» mit grossem Einfluss auf die Filmauswahl

BERLIN – Die Auswahl des Films beim Kinobesuch ist bei Teenagern vor allem durch Meinungsführer bestimmt. Mit zunehmendem Alter sinkt zwar der Einfluss dieser Opinion Leader, aber auch die Häufigkeit des Kinobesuchs.

Das geht aus der empirischen Studie «Entscheidungsparameter bei der Filmauswahl von Kinogängern in Deutschland» unter der Leitung von Helmar Baum an der Freien Universität Berlin hervor. Baum ist auch Geschäftsführer und Mitbegründer der Filmproduktionsfirma Valerian Film.

Schwerpunkt der Studie war der Einfluss von Meinungsführern auf die Filmauswahl. Dabei bestätigt die Studie einige Klischees. Teenager, die Gruppe der häufigsten Kinogänger, werden oft von Meinungsführern bei der Filmauswahl beeinflusst. Meinungsführer sind dabei meist ältere Teenager und Jugendliche, die über ein «hohes filmspezifisches Wissen» verfügen. Sie kennen die Schauspieler, wissen mehr über den jeweiligen Film und sind besser über Trends informiert.

Tageszeitungen und Kinomagazine

Ihre persönlichen Präferenzen entwickeln die Meinungsführer weniger in Diskussionen über Filme im Freundeskreis. Filmkritiken in Tageszeitungen und Kinomagazinen sind bei ihnen ausschlaggebender. Mit zunehmendem Alter nimmt der Einfluss der Meinungsführer jedoch ab.

Action-Filme kommen vor allem bei jungen Männern an. Keine Neuigkeit für die leidgeplagten Freundinnen von Fans von Schauspielern wie Arnold Schwarzenegger, Jean-Claude Van Damme oder Chackie Chan.



Gemäss Studie beeinflussen die Meinungsführer einer Gruppe, welcher Film im Kino angeschaut wird.

Besseres Verständnis für diese Auswahl liefert die Studie jedoch allemal: Das Action-Genre dient vor allem dem «Mood-Management», so Studienautor Baum. Ziel sei das Abschalten und die Alltagsflucht in eine andere Welt.

Wunsch nach Geselligkeit

Auch dass Frauen gefühlbetonte Genres wie das Drama bevorzugen, belegt die Studie empirisch. Der in den vergangenen Jahren wieder erfolgreiche Horrorfilm dient einem jüngerem Publikum vor allem als gesellschaftliches Ereignis. «Freddy vs. Jason» besucht der jugendliche Kinogänger also nicht wegen dem Nervenkitzel, schon gar nicht alleine und auch eher nicht zu zweit mit der Freundin. Hauptmotivation sei der Wunsch nach Geselligkeit.

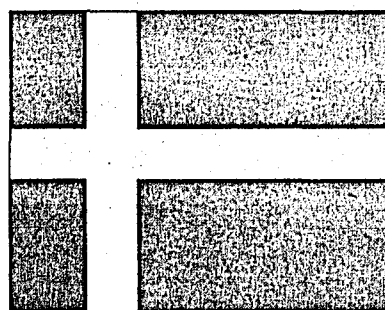
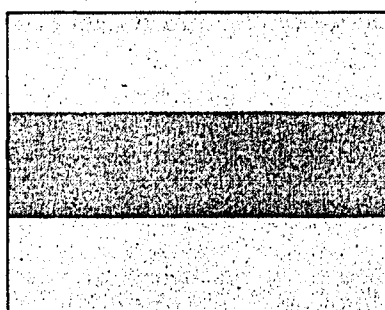


Die Qual der (Filmaus-) Wahl besteht dank Opinion Leaders nicht immer.

Fliegende Bäume und geweihtes Wasser

Weihnachtsbräuche aus Schweden und Armenien

SCHAAN – Fröhliche Weihnacht überall, tönt es durch die Lüfte, bis ans andere Ende der Welt. Sie wollen wissen, wie das morgige «Fest der Liebe» in Schweden und Armenien gefeiert wird? Lesen Sie selbst.



In Schweden feiert man nicht wie bei uns für drei Tage Weihnachten, sondern einen ganzen Monat lang.

Von Mitte Dezember bis Mitte Januar dauert die Julzeit. Was bei den Germanen die Zeit der Winterstürme war, gibt heute Anlass zum Zelebrieren alter Bräuche. Am 13. Dezember wird zum Beginn der Feiertage ausgerechnet eine Schutzheilige aus Sizilien verehrt: St. Lucia soll die Schweden im vierten Jahrhundert vor ei-

Fasten in Armenien und Frühstück ans Bett für die Eltern in Schweden.

ner Hungerkatastrophe gerettet haben. Man würdigt sie heute, indem die Kinder ihren Eltern das Frühstück ans Bett bringen, die älteste Tochter trägt dabei gemäss Brauch ein weisses Kleid und einen Kranz mit brennenden Kerzen auf dem Kopf.

Weniger gerade trägt man das

Haupt am Ende der Julzeit, am 13. Januar. Dann blickt nämlich alles nach oben, allerdings nicht, weil man auf ein Weihnachtswunder wartet, sondern aus Sicherheitsgründen: In Schweden werden traditionell die alten Christbäume am «St. Knuts-Tag» einfach aus dem Fenster geworfen.

Geweihtes Wasser in Armenien

Ganz wesentlich unterscheidet sich wohl der 24. Dezember in Armenien von der hiesigen Weihnacht. Während in unseren Breiten dann ausgiebig gefeiert und vor allem gespeist wird, darf man im ehemaligen Teilstaat der Sowjetunion, ähnlich wie in Russland, nur sehr wenig essen, denn im Dezember ist hier noch Fastenzeit.

Diese endet erst am 6. Januar, der Tag, an dem die Armenier nach julianischem Kalender ihr Weihnachtsfest begehen. Das Fastenbrechen beginnt nach der Mitternachtsmesse, der ein ausgelassenes Festmahl folgt. Die Geistlichen verteilen ausserdem geweihtes Wasser, mit dem in den Haushalten wichtige Gegenstände gereinigt werden.

NOCH KEINE LEHRSTELLE? WIR HELFEN DIR!

Verkäufer/-in
Musikhaus Gusti Foser
9494 Schaan
Tel. 232 84 33

Kaufmann/Kauffrau
Umicore Materials AG
9496 Balzers
Tel. 388 73 00

Schreiner/-in (Bau/Fenster)
Engelbert Schurte AG
9495 Triesen
Tel. 392 36 77

Mehr Lehrstellen unter www.berufsbildung.li und Berufsberatung unter 236 72 00