**Der Frühling nah: Am 27.03. ticken die Uhren auf Sommerzeit**

Vielleicht wundert Ihr euch gerade. Wie, Zeitumstellung? Wollte die Politik nicht unlängst, nämlich bereits 2021, an dieser recht fragil scheinenden Schraube drehen? Man wollte sich doch eigentlich auf eine einzige Zeit einigen, was uns das Rück- und Vorstellen der Uhr um eine Stunde ersparen und unserer biologischen Uhr durchaus schmeicheln würde. Wohl ist dieses an sich gute Vorhaben wieder in Vergessenheit geraten, denn erneut steht in der Nacht vom Samstag, 26. März, auf Sonntag, 27. März 2022 mal wieder die jahrzehntelang gewohnte Zeitumstellung an.

Falls wir keinen Funkwecker respektive keine Funkuhr besitzen, welche sich um zwei Uhr nachts automatisch auf drei Uhr nachts umstellt, müssen wir zu nachtschlafender Zeit oder am nächsten Morgen wohl unweigerlich selbst Hand anlegen. Aber bitte sonntags wirklich daran denken, denn spätestens Montag käme eine Stunde Verspätung aufgrund eigener Gedankenlosigkeit beim Chef weniger gut an.

**Sommerzeit: Was macht die Zeitumstellung mit uns?**

Tatsächlich sollte mit der jährlichen Zeitumstellung, im Frühjahr und Herbst, Energie gespart werden. Jedenfalls war man 1980 dieser Meinung und ordnete in diesem Jahr die Hin- und Herschupserei des Stundenzeigers bis auf Weiteres an. Genau genommen ist die Winterzeit jedenfalls unsere gefühlte „Normalzeit“. Der reibungslose Umstellungsprozess von Winterzeit auf Sommerzeit und umgekehrt wird in Deutschland von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt (PTB) in Braunschweig geleitet, angestoßen und präzise überwacht. Ihr amtliches Zeitzeichen gibt den Takt vor.

Doch wer sorgt sich eigentlich dabei um unseren Biorhythmus? Durch die Zeitumstellung gerät unsere innere Uhr, welche ein komplexes System darstellt, definitiv aus dem Gleichgewicht. Gut, zugegeben, manche Menschen spüren die Umstellung gar nicht oder kaum, andere wiederum gähnen sich ziemlich lange durch den Tag und sind dabei schlecht gelaunt.

Unsere so genannte „Master-Clock“, welche in einem speziellen Hirnareal zu finden ist, regelt nicht nur physiologische Abläufe unserer inneren Organe, sie sorgt unter anderem auch für die Ausschüttung von Hormonen zu einer bestimmten Tages- und Nachtzeit.

So ist es nicht ungewöhnlich, dass wir den Umstellungsprozess im Frühling und im Herbst erst einmal innerlich „verarbeiten“ müssen.

**Umstellung auf Sommerzeit: Hurra, die Liebeshormone jubilieren und für Singles fällt jetzt der Startschuss für die neue Flirtsaison**

Ach ja, der letzte Frühling ist schon so lange her. Allmählich wird es draußen heller, die Vögel zwitschern schon in der Früh ein fröhliches Liedchen und der Mensch erwacht wie die Natur aus dem Winterschlaf.

Gerade Singles überdenken zu Beginn des Frühjahrs gerne ihren Beziehungsstatus. Wie wäre es mit einer fröhlichen Partnersuche in diesem Frühling? Klingt doch super! Wer als Single-Mann bzw. als Single-Frau nach einer zeitsparenden Partnersuche-Variante strebt, ist bei „PLATTFORM“ supergut aufgehoben – denn hier gibt es tolle Singles für so ziemlich jeden Geschmack.

Das Schöne ist: Ausprobieren und Reinschnuppern ist für Partnersuchende vollkommen kostenfrei. Hat man „PLATTFORM“ für sich entdeckt und möchte sie ausgiebig für seine Partnersuche im Netz verwenden, warten wahrlich kostengünstige Abos, welche Single-Frau sowie Single-Mann die Suche nach der großen Liebe oder nach einem prickelnden Flirt einfach nur versüßen.

**Tatsache ist:**

* Die Online-Partnersuche ist nicht nur kostengünstig, sie ist extrem zeitsparend und bequem von zuhause oder überall und zu jedem x-beliebigen Zeitpunkt vom eigenen Smartphone aus nutzbar.
* Spezielle Optionen helfen Partnersuchenden den Wunschpartner bzw. die Wunschpartnerin schnell zu finden.
* Zusatz-Optionen wie beispielsweise der Fotoflirt, der Fragenflirt helfen die richtige Partnerwahl zu treffen.

Bei diesen verheißungsvollen Aussichten darf die Zeitumstellung in der Nacht vom Samstag, 26. März, auf Sonntag, 27. März ruhig kommen. Und wer jetzt immer noch nicht weiß, in welche Richtung der Zeiger gedreht werden muss, bekommt hier den ultimativen Merkspruch: „spring forward, fall back“! Logisch, oder? Wer als Single da bereits im siebten Liebeshimmel schwebt, bekommt von der Zeitumstellung bestimmt nichts mehr mit. Wetten?!