**Partnersuche Winterzeit: am 30.10. wird die Uhr zurückgestellt**

Jedes Jahr zum Herbstbeginn, diesmal am 30. Oktober, drehen wir den Uhrzeiger unserer Uhr eine Stunde zurück. Zusammen mit dem veränderten Stand der Sonne erleben wir in der Herbst-/Winterzeit kurze Tage und längere Nächte. Bereits nachmittags ab etwa 17:00 Uhr verschwindet die Tageshelligkeit und macht der Abend-Nacht-Düsterkeit Platz. Diese Art Zeitumstellung wurde schon im Jahre 1980 eingeführt.

Dieser Schritt sollte den Menschen helfen, das Tageslicht besser zu nutzen, um somit Energie einzusparen. Leider erwies sich diese Hoffnung als trügerisch, denn konkrete Energiespareffekte blieben aus. Was wir an der einen Stelle, beispielsweise an Licht, eventuell einsparen, wird an anderer Stelle, beispielsweise an Heizleistung, doch verbraucht.

Vielfach heiß diskutiert werden zudem die gesundheitlichen Aspekte der Zeitumstellung. Manche Menschen reagieren mit einem kleinen „Jetlag“ auf das Zurück- oder Vorstellen der Uhr, welcher mit Symptomen wie Müdigkeit, Ein- und Durchschlafproblemen sowie Verstimmung und geringerer Konzentrationsfähigkeit einhergeht.

**Online-Partnersuche im Herbst: Auf Kuschelkurs mit der neuen Liebe**

Tatsächlich darf man der Zeitumstellung im Herbst ruhig auch positive Seiten abgewinnen. So bricht im Herbst/Winter für Paare die romantische Kuschelperiode an. Auch Singles sehnen sich mit Umstellung der Uhr auf Winterzeit nach Wärme und Geborgenheit, was sie dazu bewegt, nach einem geeigneten Partner bzw. nach einer geeigneten Partnerin Ausschau zu halten.

Online-Singlebörsen bieten schnellen Kontakt zu Gleichgesinnten und ermöglichen es, ortsunabhängig seinen Traumpartner respektive seine Traumpartnerin zu finden.

Auf LINK PLATTFORM freuen sich charmante Singles darauf, gerade in der Herbst-Winter-Zeit Ihre Bekanntschaft zu machen. Schauen Sie gerne noch heute vorbei und starten Sie schon bald mit der großen Liebe in die wonnige Jahreszeit.

**Umstellung von Sommerzeit auf Winterzeit: Diese drei Tipps erleichtern Ihrem Körper den Wechsel**

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, sich am ersten Morgen nach der Zeitumstellung so gar nicht wohl in Ihrer Haut zu fühlen. Überreizt, müde und irgendwie schlapp geht es durch den ganzen Tag. Erst am vierten Tag nach dem Wechsel auf Winterzeit hat sich Ihr Biorhythmus wieder eingependelt und lässt Sie aufatmen. Ob psychisch oder physisch, die eine Stunde, welche am 30.10. zurückgestellt wird, stresst Jung und Alt. Dabei gibt es einfache Mittel, wie man dem Fluch der Zeitumstellung entkommen kann. Probieren Sie es gerne einmal mit folgenden bewährten Tricks:

* Gehen Sie einige Tage vor der Zeitumstellung bereits etwas früher zu Bett
* Halten Sie sich so oft wie möglich bei Tageslicht an der frischen Luft auf
* Planen Sie Ihre Termine in den Tagen nach der Zeitumstellung nicht zu früh, aber auch nicht zu spät am Tag

Gut gewappnet kann Ihnen die kommende Zeitumstellung am 30. Oktober wahrlich nichts anhaben. Und was Ihre Suche nach der Herzkönigin bzw. nach dem Herzkönig betrifft: Geben Sie LINK PLATTFORM für Singles aus LINK REGIONALER BEZUG eine Chance, und erfahren Sie, wie wunderbar einfach Partnersuche sein kann. Wir wünschen Ihnen einen traumhaft schönen Start in die Winterzeit!