

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/55165/1269515/herbstanfang-singles-leiden-unter-wintimacy> abgerufen werden.



Herbstanfang: Singles leiden unter Wintimacy

23.09.2008 - 10:48 Uhr, ElitePartner

Hamburg (ots) - Bei 62 Prozent der Singles steigt der Wunsch nach einem Partner im Herbst und Winter. So das Ergebnis einer Umfrage unter 1.200 Singles der Online-Partnervermittlung ElitePartner.de. Die durch die dunkle Jahreszeit hervorgerufene Sehnsucht nach Nähe wird von den ElitePartner.de-Experten als Wintimacy bezeichnet. Der Begriff setzt sich aus Winter und Intimacy (engl.: Vertrautheit, Gemütlichkeit) zusammen.

So entsteht Wintimacy

Die frühe Dunkelheit fördert das Müdigkeitshormon Melatonin. Auch die kühlen Temperaturen tragen dazu bei, dass wir uns ins Zuhause zurückziehen anstatt auszugehen. "Für Singles oft eine bedrückende Situation", sagt Diplom-Psychologin Lisa Fischbach von ElitePartner.de. "Im Gegensatz zum spannenden, sommerlichen Singleleben schüren der Fernsehabend allein oder ein Dinner for one die Einsamkeit." Ausreichend Zeit für negative Grübeleien und Zukunftsängste: Was, wenn ich immer solo bleibe? Ihren Höhepunkt findet Wintimacy (www.wintimacy.de) in der Weihnachtszeit. Das Fest allein verbringen, davor graut vielen Singles. Doch keine Sorge: Mit den Tipps der Psychologin beugen Sie Wintimacy vor.

Schokolade essen! Mit dem Lichteinfall sinkt der Serotoninspiegel. Schokolade regt die Produktion des so genannten Glückshormones wieder an und verschafft einen Stimmungsanstieg. Aber bitte nur ein Stück und nicht die ganze Tafel genießen.

Freundschaften pflegen! Nicht nur ein Partner kann das Nähe-Bedürfnis stillen. Gute Freundschaften haben einen ähnlichen Effekt. Regelmäßiger Austausch ist die Grundlage für Intimität, Vertrauen und das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn die Pärchen also auf dem Sofa kuscheln, treffen Sie Ihre Singlefreunde!

Sonne im Winter! Gönnen Sie sich ab und zu eine Extraportion Licht. Schalten Sie mehr Lampen als nötig an, entzünden Sie Kerzen oder gehen Sie ausnahmsweise mal unter die Sonnenbank. Ein garantiert kalorienfreier Stimmungsheber.

Bewegen! Körperliche Aktivität vertreibt Grübeleien. Also, runter vom Sofa, rein ins bunte Laub. Pilze sammeln inklusive. Auch Joggen oder Tanzen in der Diskothek machen gute Laune.

Glück in die Hand nehmen! Nehmen Sie die Partnersuche selbst in die Hand. In der Republik leben viele Millionen Singles und die meisten von ihnen wünschen sich jetzt einen Partner. Also nutzen Sie die Chance, im Winter sind abends mehr Singles als Paare unterwegs. Auch Online-Partnervermittlungen verzeichnen jetzt besonders viele Anmeldungen.

Mehr Informationen unter www.wintimacy.de. Für ein Interview mit unseren Experten sprechen Sie uns an!

Pressekontakt:

Anna Kalisch
040 - 60 00 95 - 17
Mittelweg 22 | 20148 Hamburg
Anna.Kalisch@ElitePartner.de
www.ElitePartner.de | www.elitepartner.de/magazin

Originaltext:

ElitePartner

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/55165/elitepartner>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_55165.rss2