Tinder Newsroom

Date-Trend Dry Dating: Jeder vierte Single datet schon alkoholfrei

Tinder klärt über die Vorteile des neue Dating-Trend „Dry Dating“ auf und zeigt welche gesunden Alternativen gegen die Aufregung beim ersten Treffen helfen.



Goodbye Hangover! Immer mehr Menschen machen mit beim “Dry January” und verzichten vier Wochen lang auf Alkohol. Neben dem Kater am nächsten Morgen gibt es weitere Vorteile, auf Alkohol zu verzichten: Der Blutdruck sinkt, die Leber kann sich erholen und man schläft besser. Klar soweit!
Tinder hat außerdem festgestellt: Singles wollen mehr Authentizität und einen klaren Kopf beim Dating und bevorzugen immer häufiger “Dry Dates” – also alkoholfreie Treffen. Mehr als 25 % der 18-25 Jährigen auf Tinder gaben an, dass sie im Vergleich zum vergangenen Jahr* bei Dates weniger trinken und 72 %** der Mitglieder gaben an, dass sie nur gelegentlich oder gar nicht trinken.

Tinder knows best und klärt auf, welche Vorteile der neue Dating-Trend hat, welche gesunden Alternativen gegen die Aufregung beim ersten Treffen helfen und gibt dir Inspirationen für das erste Date:

Alkohol verzerrt nicht nur unsere eigene Wahrnehmung, sondern auch unser Verhalten. Wer will das schon beim Kennenlernen eines potenziellen neuen Schwarmes? Beim Dry Dating sind wir ganz wir selbst, halten unsere Gedanken in Schwung und können das Gespräch mit unserem Date genießen. Auch unsere Augen und unser Verstand sind geschärft, sodass wir Red Flags noch schneller erkennen.

No-Alc-Date-Aktivitäten:

1. More Espresso, less Depresso.
Du kennst den besten Kaffee der Stadt? Dann zeig deinem Date dein Lieblingscafé oder holt euch einen Kaffee to go und macht einen Spaziergang oder die 10.000 Schritte-Zählen Challenge zusammen.

2. Neujahrsvorsätze umsetzen.
Zusammen fällt es immer leichter, Vorsätze umsetzen. Schnapp dir dein Date und macht die nächste Gym-Session einfach zusammen. Sport im Doppel lohnt sich auch doppelt: Neben der Verbesserung der eigenen Fitness machen die beim Sport ausgeschütteten Endorphine glücklich und stärken zusätzlich die Bindung zwischen euch.

3. Kultur geht immer!
Jedes fünfte Tinder-Mitglied hat Bock auf kulturelle Dates wie einen Besuch im Museum.***
Kultur-Dates sind nicht nur gut für die Allgemeinbildung, sondern liefern auch jede Menge Futter für Gesprächsstoff – so kickst du die Langeweile aus deinen Dates.

4. Lunch & Brunch.
Typische Restaurantbesuche am Abend sind 08/15. Starte doch mal mit deinem Date bei Pancakes in den Tag oder verbringt die Mittagspause gemeinsam bei einem Lunch-Date.

Vier Tipps gegen die Aufregung:

Für jede:n ist das erste Date nervenaufreibend, die Hände werden schwitzig und das Herz klopft. Diese vier Tipps helfen gegen die Aufregung, ganz ohne Wein, Bier & Co. als flüssigen Ego-Boost:

1. Meditieren.
Tief durchatmen und einen Moment nur auf dich fokussieren. Eine kurze Meditation vor dem Date kann oftmals gegen innere Unruhe und Aufregung helfen. Sollte dich deine Nervosität übermannen, nimm dir 20 Minuten Zeit und konzentriere dich bewusst auf deine Atmung.

2. Hol dir emotionalen Support.

Du bist gerade auf dem Weg zum Date und die Aufregung wird immer schlimmer? Das ist der richtige Moment, einen Freund oder eine Freundin anzurufen. Eine vertraute Stimme hilft, die Aufregung in den Griff zu bekommen.

3. Mach das, was dir gefällt.
Ein Date mit einem neuen Menschen ist aufregend genug. Also gestalte das erste Treffen am besten so, wie du dich am wohlsten fühlst. Eine gewohnte Umgebung wie dein Lieblingscafé kann helfen, dich direkt wohler zu fühlen.

4. Ehrlichkeit ist sexy.
Gerade beim Dating sind Ehrlichkeit und Kommunikation das höchste Gut und das, worauf Singles am meisten Wert legen. Gib einfach zu, dass du aufgeregt bist! Vermutlich geht es deinem Gegenüber ganz genauso und ihr habt schon den ersten Icebreaker für euer Gespräch gefunden.

Legende:

**Tinder In-App-Umfrage unter Tinder-Nutzern im Alter von 18-24 Jahren in UK, US, AU. Die Daten wurden zwischen dem 18.10.22 und dem 28.10.22 erhoben.*
***Aus Tinder-Bios Jan 2022 - Okt 2022.*
**** Aus Tinder-Bios Jan 2022 - Okt 2022.*

Für nähere Informationen: Tinder Medienbüro | Schröder + Schömbs PR GmbH | Torstraße 107 | 10119 Berlin | tinder@schroederschoembs.com | 030.349964-50

---

https://de.tinderpressroom.com/trend-dry-dating