

7 Tipps fürs Spritsparen auf der Urlaubsfahrt

Es liegt auf der Hand: Ein Urlaubsauto ist durch das Gepäck immer schwerer als im Alltag, und das verbraucht mehr Sprit als sonst. Dennoch können Reisende laut dem TÜV Süd den Mehrverbrauch um einiges eingrenzen.

Wie man beim Reisen unnötige Verbraucher ausschaltet oder durch vorausschauendes Fahren den Tank weniger schnell leert, erklären die TÜV-Experten sowie der ADAC:

Reifendruck erhöhen

Ein voll beladenes Auto braucht einen höheren Reifendruck. Wer diesen vergisst anzupassen, verbraucht in der Folge mehr Kraftstoff. Denn ein zu geringer Luftdruck vergrößert den Rollwiderstand. Nach dem Urlaub den Druck natürlich wieder reduzieren.

Navi-Funktionen nutzen

Viele moderne Navigationssysteme bieten Funktionen für kraftstoffsparende Routen an. Dabei werden neben der Ver-

kehrslage zum Beispiel auch Steigungen berücksichtigt.

Am Urlaubsort entladen

Was am Ziel raus kann aus dem Auto, sollte raus - nicht nur die schweren Koffer. Das fängt bei kleineren Gegenständen an, die sich summieren können, und geht bis zum Dach- oder Fahrradträger sowie der Dachbox.

Klimaanlage bewusst einsetzen

Fenster offen und Klimaanlage an? Ungünstiger geht es kaum, denn die abgekühlte Luft entweicht direkt wieder. Die Klimaanlage lohnt sich auch nicht für wenige Kilometer, da sie in der Kürze die Hitze gar nicht aus dem Auto bekommt.

Auf schneller und längerer Strecke hat das Kühlen aber die Nase vorn. Geöffnete Fenster und Schiebedächer machen das Auto weniger windschnittig, was mehr verbraucht. Sie haben laut dem ADAC nur bei niedrigeren Geschwindigkeiten wie im Stadtverkehr einen Vorteil



Damit sich der Tank im Stau nicht leert: Läuft der Wagen länger als 20 Sekunden im Stand – Motor abschalten oder die Start-Stopp-Automatik machen lassen.

FOTO: JAN WOITAS/DPA/DPA-MAG

gegenüber der Klimaanlage.

Zügig fahren statt rasen

Ist die Autobahn frei, rät der TÜV

Süd zu einer Reisegeschwindigkeit von 130 Stundenkilometern - eine gute Kombination aus vertretbarem Verbrauch und zügi-

ger Fahrt. Dagegen ist der Luftwiderstand bei Tempo 160 etwa viermal so hoch wie bei Tempo 80.

Vorausschauend fahren

Wer häufig Gas gibt, wieder abbremsst und erneut beschleunigt, treibt den Verbrauch in die Höhe. Wer sieht, dass er langsamer werden muss, geht besser frühzeitig vom Gas. So kann man laut dem ADAC zum Beispiel das Auto die letzten paar Hundert Meter bei eingelegtem Gang auf eine Ortschaft zurollen lassen, statt unmittelbar davor abrupt abzubremesen.

Motor aus im Stau

Kaum eine Urlaubsfahrt läuft ohne Stau ab. Der Motor verbraucht aber Kraftstoff, auch wenn das Auto nicht fährt. Der ADAC rät, den Motor auszustellen, wenn die Leerlaufzeit voraussichtlich länger als 20 Sekunden dauert. Moderne Fahrzeuge haben dafür eine Start-Stopp-Automatik - lassen Sie diese stets eingeschaltet. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

Yvonne Catterfeld verrät: Für ihr Haar setzt sie auf das „Promi“-Kollagen aus der Apotheke

Glanz, Fülle, Spannkraft – davon träumen viele Frauen, wenn es um ihre Haare geht. Eine Hauptrolle dabei spielt Kollagen: das Strukturprotein, das die Basis rund um jeden einzelnen Haarfollikel bildet. Doch ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab. Warum immer mehr Frauen jetzt mit reinem Premium-Kollagen aus der Apotheke nachhelfen – und auch Schauspielerin & Sängerin Yvonne Catterfeld auf pureSGP Kollagen setzt.

Wenn Yvonne Catterfeld lächelnd über den roten Teppich schwebt, wirkt alles so leicht: Styling, Ausstrahlung – und diese volle, glänzende Haarpracht. Genau das bringt viele Frauen zum Nachdenken: Warum verändert sich das eigene Haar mit den Jahren so deutlich, obwohl man „eigentlich nichts anders macht“? Tatsächlich berichten viele Frauen ab 40 davon, dass die Haare feiner werden, schneller platt wirken oder insgesamt an Dichte ver-

lieren. Oft zeigen sich die ersten Hinweise ganz beiläufig im Alltag – beim Duschen, beim Kämmen oder beim Blick in den Spiegel.

Experten sprechen von Haarverlust, wenn täglich mehr als 100 Haare ausfallen und nicht mehr nachwachsen. Gründe dafür gibt es viele: Stress, Vitamin- und Nährstoffmangel oder hormonelle Veränderungen.

Kollagen ist essenziell für unsere Haarwurzeln. Die Kollagenstruktur rund um die

**94 %
Weiterempfehlung**
von über 1500 befragten
Apotheker*innen²



Haarfollikel entscheidet darüber, ob unsere Haare stark, dick und gesund wachsen – oder nicht. Das Problem: Bereits ab dem 25. Lebensjahr nimmt die körpereigene Kollagen-Produktion ab.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Kollagenprodukte die Kollagenreserven auffüllen können.

Die Nr. 1* aus der Apotheke: pureSGP Kollagen Peptide

Der pharmazeutische Hersteller verwendet ausschließlich zertifiziertes, hochreines Premium-Kollagenhydrolysat. Durch eine enzymatische Verarbeitung entstehen kleine,

bioaktive Peptide, die der Körper leicht aufnehmen und effektiv verwerten kann. Zusätzlich enthält es Vitamin C, was der Körper für die Kollagensynthese benötigt.¹ Zink, Kupfer und Biotin unterstützen zusätzlich Haut, Bindegewebe und Haare.²

Geschmacksneutral, hervorragende Löslichkeit

Das geschmacksneutrale Pulver lässt sich unkompliziert in Tee, Kaffee, das Frühstücksmüsli oder andere Mahlzeiten einrühren. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

pureSGP Kollagen Peptide

(PZN 19120155)

www.pureSGP.de



*Kollagenpulver, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2026 • **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • ¹Pullar JM et al. The Roles of Vitamin C in Skin Health. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866 • ²aposcope/Meine TARA Box, n=1.573 befragte ApothekerInnen und PTA, Feldzeit: 26.03.–17.04.2026