

Hitze stresst Handy und Laptop – So schützen Sie Ihre Geräte

Smartphones, Tablets und Notebooks vertragen große Hitze nur schlecht. Darauf weisen die Hersteller auch in den Betriebsanleitungen hin. Schon bei Außentemperaturen oberhalb von etwa 35 Grad kann es für Geräte kritisch werden, erst recht in geparkten Autos, wo sich das Wagnere rasch auf mehr als 60 Grad aufheizen kann, berichtet das IT-Fachportal „heise.de“.

Besonders empfindlich sind Smartphones und Tablets, weil sie ohne Lüfter arbeiten und Wärme nur über das Gehäuse abgeben können. Reicht das bei hohen Umgebungstemperaturen nicht mehr aus, drosseln viele Geräte ihre Leistung, sperren den Zugriff oder schalten sich zum Schutz ganz ab.

Schädlich ist die Hitze den Angaben zufolge auch für alle Plastikbestandteile. Bei großer Hitze könnten sich verklebte Displayfolien lösen oder spröde werden. Der Bildschirm selbst reagiere träger, die Anzeige könne verblassen. Das sei zunächst reversibel, auf Dauer könnten Displays durch die Wärmebelastung aber schneller altern.

- 9 TIPPS, WAS MAN BEI HITZE TUN UND WAS MAN LASSEN SOLLTE**
- Die Expertinnen und Experten erklären, worauf Nutzende achten sollten:
 - Smartphones und Tablets nicht in praller Sonne oder im heißen Auto liegen lassen; unterwegs auch nicht auf dem Armaturenbrett ablegen.
 - Laden in (zu) warmer Umgebung möglichst vermeiden, denn der Ladevorgang erzeugt zusätzliche Wärme - und übermäßige Hitze beschleunigt die Alterung des Akkus und verlangsamt das Aufladen.
 - Aktivierte Energiesparmodi können helfen, weil Prozessor und Hintergrundfunktionen dann weniger stark arbeiten.
 - Weil das Laden und insbesondere schnelles Laden viel Abwärme erzeugt, sollten Smartphones im Auto, wenn eben möglich, nicht am Netz betrieben werden.
 - Im Auto kann eine Halterung am Luftauslass der Klimaanlage das Gerät zusätzlich kühlen.
 - Überhitzte Geräte aus der



Lieber luftig in der Hängematte als heiß im Handschuhfach: Auch das Smartphone mag's entspannt im Sommer. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

- Sonne nehmen, Hülle entfernen und wenn möglich ausschalten.
- Zum Abkühlen Geräte an einen schattigen, luftigen Ort legen.
- Der Luftstrom eines Ventilators kann wertvolle Hilfe beim Abkühlen leisten, ebenso wie eine im Schatten liegende, kühle Oberfläche - etwa aus Metall.
- Geräte zum schnelleren Abkühlen keinesfalls in den Kühl-

schränk legen: Durch den starken Temperaturunterschied kann Kondenswasser im Inneren entstehen. Im schlimmsten Fall drohen Kurzschlüsse oder Folgeschäden, die Hersteller später als Wasserschaden werten, der nicht unter die Garantie fällt.

WENN DIE LÜFTER RÖHREN, IST EIN SCHATTIGES PLÄTZCHEN GEFRAGT

Bei Desktop-PCs und Notebooks signalisieren oft laut aufdrehende Lüfter Hitzestress. Staub im Inneren der Geräte verschlechtert die Kühlung zusätzlich. Hier kann sich eine sorgfältige, vorsichtige Reinigung lohnen.

Generell gilt: Geräte möglichst nie in der Sonne, sondern an schattigen, eher kühlen Orten betreiben. Denn bei Hitze kommen sie alle schneller an ihre Grenzen, jedes auf andere Art und Weise.

Während beispielsweise bei einem Tintenstrahldrucker die Patronen schneller austrocknen, fallen Festplatten und auch Flash-Speicher einfach häufiger aus, wenn es heiß wird. (dpa)

Gericht stärkt Käuferrechte bei zu kurzer E-Auto-Reichweite

Das kann doch nicht sein - schon wieder nachladen? Weicht die tatsächliche Reichweite eines E-Autos erheblich von der Herstellerangabe ab, kann man vom Kaufvertrag zurücktreten. Auf ein entsprechendes Urteil des Landgerichts Wuppertal (Az. 10 O 282/23) weist der Automobilclub von Deutschland (AvD) hin.

Im konkreten Fall lag die tatsächliche Reichweite rund 18 Prozent unter der angegebenen sogenannten WLTP-Reichweite. Das hatte sich bereits im ersten Jahr gezeigt. Nach Ansicht des Gerichts kann eine Abweichung von mehr als zehn Prozent einen erheblichen Sachmangel darstellen.

Die Konsequenz: Nach einem längeren Rechtsstreit konnte der Käufer aufgrund der Gerichtsentscheidung schließlich das Fahrzeug zurückgeben. Der Kaufpreis plus Zinsen wurde ihm



Liegt die tatsächliche Reichweite eines E-Autos deutlich unter der vom Hersteller angegebenen Reichweite, kann dies zum Rücktritt vom Kaufvertrag berechnen. Foto: Jan Woitas/dpa-dpa-mag

nach Abzug einer Nutzungsentschädigung zurückerstattet.

Wichtig zu wissen allerdings: Eine erhebliche und dauerhafte Abweichung muss nachgewiesen werden. Dafür wird laut dem AvD auch in künftigen Fällen ein unabhängiges Sachverständigen-gutachten nötig sein.

Denn die tatsächliche Reich-

weite bei einem E-Auto wird auch etwa davon beeinflusst, wie schnell man fährt, welche Temperaturen herrschen oder ob die Strecke Steigungen hat. Der AvD rät E-Auto-Fahrenden, die glauben, dass die Reichweite zu sehr abweicht, möglichst früh auch rechtlichen Rat einzuholen. (dpa)

Marc Terenzi bittet Kinder um Verzeihung: „Kein guter Vater“

Sänger Marc Terenzi bittet seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung. „Ich war bis vor einem Jahr Alkoholiker und drogenabhängig und konnte deswegen kein guter Vater sein. Was ich zutiefst bereue und was mir leidtut“, sagte der 47-Jährige der „Bild“. Terenzi ist der Ex-Mann von Popsängerin Sarah Connor (46). Beide haben zwei gemeinsame erwachsene Kinder. Terenzi und Connor trennten sich schon Ende 2008.

Tochter Summer Terenzi thematisiert in einem neuen Lied ihre schwierige Beziehung zu ihrem Vater. „Mein Vater wollte nie Kinder“, singt die 19-Jährige auf Englisch in einem Ausschnitt des Liedes, den sie auf Instagram kurz vor ihrem 20. Geburtstag veröffentlichte. „Er war immer

ein Narzisst, hat sich lieber für seine Geliebten entschieden“, heißt es in dem Song.

Im Video sitzt die Sängerin auf einem Bett mit einem großen Kuschelhasen im Arm, an der

Wand klebt ein Poster der Serie „Hannah Montana“. Der Ausschnitt endet mit den Worten: „Für ihn werde ich nie gut genug sein, ich lerne immer noch, wie ich den Verlust verarbeite.“ Auf



Marc Terenzi hat seine Kinder nach einem sehr persönlichen Song seiner Tochter um Verzeihung gebeten. Foto: Marcus Brandt/dpa

Instagram schrieb Summer, es sei einer der ehrlichsten und härtesten Songs, den sie je geschrieben habe. Sie habe viel geweint, aber es habe sie auch ein Stück weit geheilt.

Im Gespräch mit „Bild“ sagte Marc Terenzi: „Ich wollte immer Vater sein. Ich will meine Kinder, ich liebe meine Kinder.“ Er sei in Therapie gewesen und habe sich verändert. Über seine Tochter Summer sagte er: „Summer ist eine erwachsene, starke Frau. Ich muss dieses Lied und ihr Verhalten respektieren.“ Er wünsche sich, es bei seinen Kindern wiedergutmachen zu können. „Das braucht Zeit. Ich hoffe darauf, eine zweite Chance zu bekommen.“

Laut „Bild“ hat Terenzi insgesamt vier Kinder, zwei stammen aus späteren Beziehungen. (dpa)

Wie Singles ihr Wohlbefinden stärken

Alle im Freundeskreis sind in festen Beziehungen, nur man selbst ist allein: Für unfreiwillige Singles ist es mitunter eine Herausforderung, mit dieser Situation umzugehen. „Hilfreich kann dann sein, souverän aufzutreten und sich beim Treffen mit Paaren bewusst nicht als vermeintlich fünftes Rad am Wagen zu fühlen“, sagt Sabine Diabaté, Wissenschaftlerin beim Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (Bib).

Wichtig sei, sich nicht ständig mit Paaren zu vergleichen. Stattdessen sollten Singles den Blick stärker auf die eigenen Freiheiten und Möglichkeiten richten. Schließlich gibt es neben der festen Beziehung auch andere Lebensmodelle – eben das Single-Dasein, das für manche sogar eine bewusste Entscheidung ist.

OFFENE KOMMUNIKATION - AUCH MIT BEFREUNDETEN PAAREN

Ebenso wichtig ist Diabaté zufolge eine offene Kommunikation, wenn Singles auf Paare treffen. Alleinstehende sollten klar ansprechen, ob sie über das Thema Partnersuche reden möchten oder nicht.

Wer sich eine Beziehung wünscht, sollte zudem nicht

glauben, dass es ab einem bestimmten Alter zu spät sei, eine romantische Partnerschaft zu haben. „Sie sind einfach in einem anderen Lebensabschnitt – und diese Situation kann sich womöglich schnell ändern“, so Diabaté.

Alleinstehenden empfiehlt sie, Freundschaften nicht nur mit Paaren, sondern auch mit anderen Singles zu pflegen. Leiten lassen könnten sie sich dabei von der Frage: „Wen brauche ich, wer stützt mich?“ Das bedeute allerdings auch, sich um diese Freundschaften gut zu kümmern.

PÄRCHENABEND VERMEIDEN

Wer viele Paare im Freundeskreis hat, kann für gemeinsame Treffen Aktivitäten vorschlagen, die nicht nach Paarabend wirken, etwa weil Pärchen aneinandergekuschelt beieinandersitzen. Besser geeignet seien zum Beispiel Spieleabende, bei denen sich Gruppen bilden und gegeneinander antreten.

Die Soziologin rät außerdem, Zeiten des Alleinseins bewusst zu nutzen und positiv zu gestalten. Wer erfüllende Hobbys oder soziale Kontakte pflegt, sei für das eigene Wohlbefinden weniger auf eine Partnerschaft angewiesen. (dpa)

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weni-

ger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- **Ubichinon statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen – ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

PRODUKT-TIPP

NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

100 mg Kapseln – nur 1 x täglich

• Verbesserung von Müdigkeit (Vitamin B12)
• Für eine normale Herzfunktion (Thiamin)

20 Kapseln | Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**