

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 zügig-

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 auszustecken, wenn die Leerlaufzeit voraussichtlich länger als 20 Sekunden dauert. Moderne Fahrzeuge haben dafür eine Start-Stopp-Automatik – lassen Sie diese stets eingeschaltet. (dpa)

ANZEIGE

Thema: Cholesterinsenker

Der unsichtbare Grund für Ihre Müdigkeit?



Viele spüren es – aber kaum jemand weiß, warum. Lesen Sie hier was dahintersteckt.

Wer Cholesterinsenker einnimmt, fühlt sich mitunter müde, erschöpft oder klagt über muskuläre Probleme. Diese Beschwerden sind keine Einbildung – sie können mit der Einnahme von Statinen zusammenhängen. Denn so

wichtig diese Medikamente für die Herzgesundheit sind, sie beeinflussen auch andere Prozesse im Körper.

Zu wenig Coenzym Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene 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 von Herz und Muskulatur, die rund um die Uhr arbeiten. Fehlt Coenzym Q10, kann die Energieproduktion in den Zellen spürbar nachlassen – typische Folgen sind Müdigkeit, verminderte

Belastbarkeit oder muskuläre Probleme.

Zusätzlicher Abbau mit zunehmendem Alter

Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel kontinuierlich ab. Bereits mit 40 Jahren ist er bei Frauen wie Männern um rund ein Drittel reduziert. Patienten, die Cholesterinsenker einnehmen, sind somit gleich doppelt betroffen – durch die verminderte Produktion und den natürlichen, altersbedingten Rückgang. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen, um die Energieversorgung zu unterstützen und damit die Therapie besser verträglich zu machen. In vielen Ländern, darunter die USA, ist diese Kombination bereits seit Jahren etablierter Standard. Um die Speicher wieder aufzufüllen, gibt es in Ihrer Apotheke: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt Sie mit der empfohlenen Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon) – jene Menge, die auch im Zusammenhang mit Statin-Therapien empfohlen wird.

Fragen Sie einfach aktiv bei der Einlösung des nächsten Statin-Rezepts in Ihrer Apotheke nach.

Tip: Die bestmögliche Aufnahme von Coenzym Q10 wird realisiert, wenn das Ubichinon in Öl gelöst wurde (z. B. in Weichkapseln).

Ergänzung zu Statinen



- ✓ 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 für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk.)