Laden und leuchten: Drei Stromsparmythen im Schnellcheck

Sie wollen Strom sparen? Dann lässt sich womöglich an einigen Dingen in Ihrem Alltag drehen. Doch Vorsicht: Nicht alles, was Stromsparen verspricht, tut das auch. Und nicht jede Erzählung übers Energiesparen stimmt.



Es werde Licht - aber bitte auch nur dann, wenn man es wirklich braucht.
Foto: Rolf Vennenbernd/dpa/dpa-mag

1. DAUERHAFT AN - ODER AN UND AUS? WANN ZIEHEN LEUCHTEN MEHR STROM?

Wer etwa glaubt, dass das Licht mehrmals an- und auszuschalten mehr Strom verbraucht, als es einfach brennen zu lassen, liegt falsch. Zumindest heutzutage. Denn dieser Irrtum stammt der Verbraucherzentrale NRW zufolge noch aus der Zeit, als Kompaktleuchtstofflampen, sogenannte Energiesparlampen, genutzt wurden. Bei ihnen erhöhte häufiges An- und Ausschalten demnach tatsächlich den Stromverbrauch. Bei modernen LED- und Halogenlampen ist das aber nicht der Fall.

Sie verbrauchen ausgeschaltet immer weniger Energie als wenn sie brennen. Und das heißt auch: Schaltet man beim Verlassen eines Zimmers konsequent das Licht aus, kann man Strom sparen - und damit Energiekosten.

2. LADEGERÄTE OHNE HANDY DRAN: VERBRAUCHT DAS WIRKLICH STROM?

Stromsparen kann man auch, wenn man ungenutzte Elektrogeräte immer vom Netz nimmt. Das gilt sogar fürs Handyladegerät, wenn auch nur in geringem Maß. Denn auch wenn kein Handy dran hängt, verbrauchen die Teile an der Steckdose Energie. Allerdings nicht viel: Der Energieverbrauch eines Smartphone- oder Tabletnetzteil ohne aktiven Ladevorgang ist kaum messbar, so die Verbraucherschützer. Sie raten dennoch die Netzteile an abschaltbare Steckdosenleisten zu stecken.

Und das kann auch bei Standby-Geräten wie Fernsehern und Spielkonsolen sinnvoll sein. Sie ziehen schließlich auch im Standby-Modus Strom. Schaltet man sie immer komplett aus und nimmt sie vom Stromnetz, spart das dauerhaft Energie.

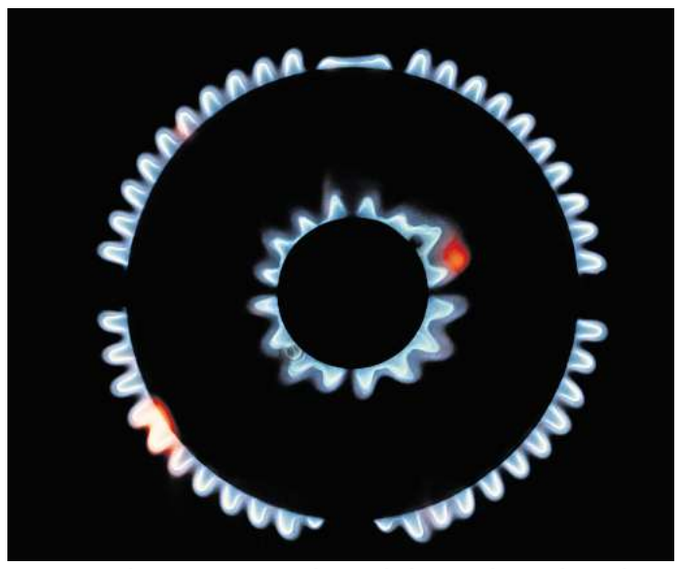
Gut zu wissen: Den Router fürs Internet über Nacht in den Einstellungen in den Stromsparmodus zu schicken, kann sich ebenfalls lohnen. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist zwar nicht so hoch wie der eines Kühlschranks, summiert sich aber auch.

3. TIEFKÜHLEN: VIEL KÄLTE BEWAHRT BESSER – WIRKLICH?

Apropos Kühlen: Viel hilft hier nicht unbedingt viel. Oder anders gesagt: Beim Tiefkühlen sind minus 20 Grad nicht besser für die Haltbarkeit von Lebensmitteln als minus 18 Grad. Das Wachstum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad ohnehin vollends gestoppt, so die Verbraucherzentrale NRW. Und das heißt auch: Stellt man die Temperatur noch niedriger ein, verbraucht das nur unnötig Strom.

Das gilt in der Küche übrigens auch oft beim Vorheizen des Backofens. Wie sinnvoll das ist, hängt nämlich vom Gericht ab. Blätterteig braucht laut Verbraucherzentrale NRW etwa eine hohe Temperatur von Beginn an, um zu gelingen - und damit einen vorgeheizten Backofen. Die meisten Tiefkühlgerichte gelingen aber auch ganz ohne Vorheizen - bei gleichem Geschmack.

Verzichtet man aufs Vorheizen, wartet man auch nicht zu lange, bevor man die Gerichte in den Ofen packt. Das spart Energie. (dpa)



Die steigenden Gaspreise werden auch dieses Jahr wieder viele Haushalte deutlich belasten. Foto: Marijan Murat/dpa/dpa-mag

Steigende Gaspreise: So Anbieterwechsel vorbereiten

Der anhaltende Konflikt zwischen den USA und dem Iran und seine Folgen treiben die Großhandelspreise für Erdgas. Sie haben sich seit Beginn des Konflikts nach Angaben der Zeitschrift „Stiftung Warentest Finanzen“ (Ausgabe 12/2026) beinahe verdoppelt. Ganz so extrem kommen die Gas-Preissteigerung zwar bislang nicht bei Privathaushalten an, aber auch diese sind im selben Zeitraum im Schnitt immerhin um mehr als 50 Prozent gestiegen, hat das Vergleichsportal Verivox berechnet - und zwar von rund 8 ct/kWh auf etwa 12,50 ct/kWh.

Was können Verbraucherinnen und Verbraucher, die mit Gas heizen, jetzt also tun? Die „Stiftung Warentest Finanzen“ rät zu folgendem Vorgehen:

- Finden Sie anhand aktueller Rechnungen oder der Vertragsunterlagen heraus, wie lange Ihr bestehender Vertrag noch läuft, wie lange die Preisgarantie gilt und wie hoch Arbeits- und Grundpreis sind. Wenn Laufzeit und Preisgarantie noch viele Monate bestehen, müssen Sie nicht aktiv werden. Sie können einen Anbieterwechsel allerdings oft bereits vier bis sechs Monate vor Vertragsende forcieren.
- Vergleichen Sie den bisherigen Tarif mit anderen verfügbaren, preiswerten Tarifen, die an Ihrem Wohnort verfügbar sind. Gängige Vergleichsportale können helfen. Wählen Sie nur Angebote mit Preisgarantie und ohne Bonus aus. Prüfen Sie zudem die Tarife der örtlichen Stadtwerke, die oft nicht in den Vergleichsportalen gelistet sind.
- Enden Vertragslaufzeit oder Preisgarantie bald, kann sich der Abschluss eines neuen Vertrags lohnen - selbst dann, wenn der aktuelle Preis ohne Garantie günstiger wäre als der Neukundenpreis. Denn bis zu einem späteren Vertragsschluss können weitere Preiserhöhungen durchschlagen. (dpa)

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns **MÜDE** und **ERSCHÖPFT?**



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

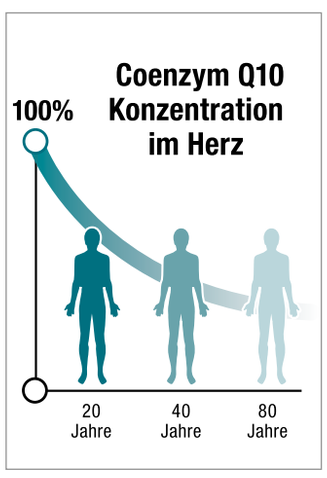
Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

ZUSÄTZLICHER ABBAU

Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.



In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis. Nicht zuletzt deshalb ist Coenzym Q10 eines der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel überhaupt.

SINNVOLLE ERGÄNZUNG

Kunden der Apotheke vor Ort vertrauen hier vor allem auf das meistverkaufte Produkt Dr. Böhm Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

• Bioverfügbarkeit
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

• Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards
Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Absatz stationäre Apotheke Coenzym Q10; Insight Health DE seit 06/2026

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



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 €

31257401_002426