Eine volle Ladung Erholung

MOBILITÄT Tipps zur Reiseplanung: Mit dem E-Auto entspannt am Urlaubsziel ankommen

IM NORDWESTEN/DJD – Elektromobilität gewinnt in Deutschland weiter an Zuspruch: Allein im Mai 2026 war bereits jedes vierte neu zugelassene Auto vollelektrisch. Für viele steht damit die erste längere Urlaubsreise mit dem Stromer an. Mit ein paar einfachen Tipps verläuft die Fahrt mit dem Elektroauto sorgenfrei, klimafreundlich und komfortabel.



Entspannt und komfortabel mit dem E-Auto das Reiseziel erreichen: Eine kluge Lade- und Routenplanung macht es möglich. BILD: DJD/E.ON

Ladeplanung leicht gemacht

Entscheidenden Anteil am entspannten Reisen hat eine vorausschauende Ladeplanung. Diese beginnt bereits zu Hause: Wer mit einem vollen Akku startet, kommt schon einmal richtig weit. Unterwegs ändert sich die Taktik. „Bei Ladestopps zwischendurch lade ich nur noch bis 80 Prozent, denn ab dieser Marke wird der Ladevorgang spürbar langsamer“, erklärt Christoph Ebert, Geschäftsführer von E.ON Drive. Wer bei 80 Prozent weiterfährt, reist unterm Strich schneller und blockiert keine Säulen für folgende Urlauber. Ein modernes E-Fahrzeug erreicht auch so problemlos mehrere hundert Kilometer Reichweite. Praktisch auf der Langstrecke sind Schnellladestationen. Hier fließt Gleichstrom (DC) in die Batterie, was Leistungen von 100 Kilowatt und mehr ermöglicht. Innerhalb von etwa 20 Minuten ziehen heutige E-Autos genug Energie für die nächste Etappe - das lässt sich bequem mit einer Kaffeepause verbinden.

Frische Energie für unterwegs

Die Routenplanung inklusive Ladestopps ist heute denkbar einfach, denn diese Aufgabe wird weitgehend von der Technik übernommen. Das Navigationssystem des Autos kennt die Restreichweite und plant das nächste Laden automatisch ein. „Bei vielen Fahrzeugen wird der Akku optimal auf den nächsten anstehenden Schnellladevorgang vorbereitet, indem er entsprechend temperiert wird“, so Ebert. Wer eine App nutzt, die verschiedene Ladenetze bündelt, kann europaweit komfortabel laden und benötigt keine Vielzahl an Zugangssystemen. Ebert empfiehlt E-Autofahrern dazu: „Ein Beispiel ist die E.ON Drive App mit Zugang zu rund 850.000 Ladepunkten in Europa und hoher Netzabdeckung in Deutschland“. Unter www.eon.de etwa finden sich mehr Details.

Für lange Etappen mit effizienten Ladestopps ist die richtige Fahrweise ebenso entscheidend. Tipp: Ein vorausschauendes Fahren und der Verzicht auf Höchstgeschwindigkeiten erhöhen die Reichweite deutlich. Von Vorteil ist das sogenannte Vorklimatisieren: „Schon während das Auto an der Ladestation zu Hause oder unterwegs lädt, lässt sich eine bestimmte Innenraumtemperatur einstellen. So steigt man in ein angenehm kühles Auto und muss nicht erst während der Fahrt den Innenraum kühlen – das schont die Reichweite zusätzlich“, empfiehlt Ebert. Wer einige grundlegende Tipps beachtet, kann seine Urlaubsfahrt mit dem E-Auto entspannt und klimafreundlich angehen.

Eisen-Mythen entlarvt: Was wirklich stimmt

GESUNDHEIT Ob im Spinat, bei Müdigkeit oder für Frauen – Das sollten Sie wissen zum Thema Eisen

IM NORDWESTEN/AKZ-O – In Spinat steckt bei Weitem nicht so viel Eisen, wie früher behauptet wurde – das hat sich mittlerweile rumgesprochen. Doch rund um das wichtige Spurenelement sind noch weitere Mythen im Umlauf. Wir haben vier davon mal näher unter die Lupe genommen.

Mythos 1: Nur Frauen haben Eisenmangel. Nein, das stimmt so nicht. Zwar ist es richtig, dass Frauen häufiger von Eisenmangel betroffen sind, unter anderem da sie mit der Periode jeden Monat Blut verlieren. Doch es gibt auch weitere Gruppen, bei denen das Risiko für eine Unterversorgung erhöht ist. Zu ihnen zählen Sportler, Kinder oder Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Menschen mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen haben häufig Schwierigkeiten, ausreichend Eisen aus der Nahrung aufzunehmen.


Eisen spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel. BILD: KI-GENERIERT/AKZ-O

Mythos 2: Der Körper braucht Eisen nur zur Blutbildung. Ja, er benötigt das Spurenelement für die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, den Blutfarbstoff. Doch Eisen ist noch an vielen weiteren Prozessen beteiligt. So spielt es beispielsweise eine Rolle im Energie- und Hormonstoffwechsel. Ebenso sind Immunsystem und Kognition auf eine ausreichende Versorgung angewiesen.

Wie ist das mit der Verdauung?

Mythos 3: Eisenpräparate sind schlecht verdaulich. Einige Eisenpräparate können tatsächlich die empfindliche Darmflora schädigen und zu Magen-Darm-Beschwerden führen. Es kommt allerdings darauf an, welche Eisenverbindung darin enthalten ist. Sogenanntes endosomales Eisen zeichnet sich dadurch aus, dass es dank seiner speziellen Formulierung keine Magen-Darm-Beschwerden verursacht (z. B. Greenmindset Eisen, mehr Infos unter www.endo-eisen.de). Zudem bindet es sich im Darm nicht an andere Bestandteile in der Nahrung, sodass es auch zeitgleich zu Mahlzeiten und mit allen Speisen und Getränken eingenommen werden kann.

Mythos 4: Eisenmangel zeigt sich immer durch Müdigkeit. Nein – da Eisen im Körper viele Funktionen erfüllt, können sich bei einer Unterversorgung auch andere Beschwerden zeigen. Zu ihnen zählen Schwindel, Kurzatmigkeit oder Haarausfall, ebenso können häufige Erkältungen und Vergesslichkeit auf einen Mangel hindeuten. Wenn Sie diese Symptome bei sich bemerken, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen: Eine Blutuntersuchung zeigt, wie es um Ihre Eisenversorgung bestellt ist.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

