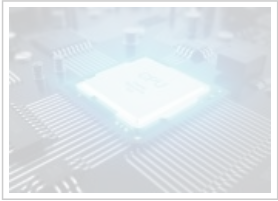




Anzeige

CPU Temperatur unter Windows 10 anzeigen und überwachen



In diesem Tipp erfahren Sie, wie Sie Ihre CPU Temperatur unter Windows anzeigen und überwachen können, was die Temperaturwerte aussagen und wie Sie eine zu hohe Temperatur wieder senken können.

Wenn die Temperaturen im Sommer die 30 Grad Marke knacken, **kommt auch Ihre Hardware ins Schwitzen**. Besonders die CPU gelangt bei einer dauerhaften Hitzeeinwirkung oft an ihre thermischen Grenzen und kann **so stark beschädigt werden, dass sie unbrauchbar wird**. Hier erfahren Sie, wie Sie die Temperatur Ihrer CPU unter [Windows 10](#) überwachen können. Außerdem zeigen wir, **wie Sie Abhilfe schaffen**, wenn es im Inneren Ihres Rechners tatsächlich einmal zu heiß werden sollte.

- ✓ Eine überhitzte CPU führt bei Rechnern zu **System-Abstürzen und Totalausfällen**.
- ✓ Auch ein ausgefallener Prozessor-Lüfter kommt als Ursache für einen Temperaturanstieg infrage.
- ✓ Moderne Prozessoren werden bei unnatürlich steigender Temperatur **im Takt gedrosselt oder ganz abgeschaltet**.

Inhalt [\[Ausblenden\]](#)

1. [Wie hoch sollte die CPU-Temperatur im Normalfall sein?](#)
 2. [Wie kann man die CPU-Temperatur anzeigen?](#)
 - 2.1. [Core Temp](#)
 - 2.2. [HWMonitor](#)
 3. [Was können Sie tun, wenn die CPU-Temperatur zu hoch ist?](#)
 - 3.1. [Effiziente Kühlung trägt zum Wohl der CPU bei](#)
- [Ähnliche Artikel:](#)

1. Wie hoch sollte die CPU-Temperatur im Normalfall sein?

Es ist kein Geheimnis: Je kühler der Prozessor ist, umso besser arbeitet ihr System. **Grundsätzlich sollte die CPU-Temperatur zwar die 70 Grad-Marke nicht überschreiten**, allerdings hängt sie auch maßgeblich von der Auslastung ab. Die folgenden Werte dienen als Richtlinien und liegen allesamt im absoluten Normbereich:

Bei **geringer CPU-Auslastung**, beispielsweise bei normalen Office Anwendungen, sollte die Temperatur **nicht höher als 30 - 50 °C** liegen.

Bei **starker Auslastung**, wie beim Rendern von Videos oder beim Spielen, darf und kann sie hingegen auch einmal **auf über 90 °C ansteigen**.

Die **Maximal-Temperatur**, die erreicht werden darf, hängt vom Prozessor-Typ ab, sollte aber **möglichst unter 100 °C liegen**.

Einige Jahre lang kursierte vor allem unter Hardware-Bastlern das Gerücht, dass **die Prozessoren von Intel wesentlich hitzebeständiger seien**, als die Modelle des Konkurrenten AMD. Aktuelle Messungen beweisen aber, dass es bei den heutigen Prozessoren diesbezüglich keine signifikanten Unterschiede mehr gibt. Daher dürfen die vorher genannten **Werte herstellerunabhängig gewertet** werden.

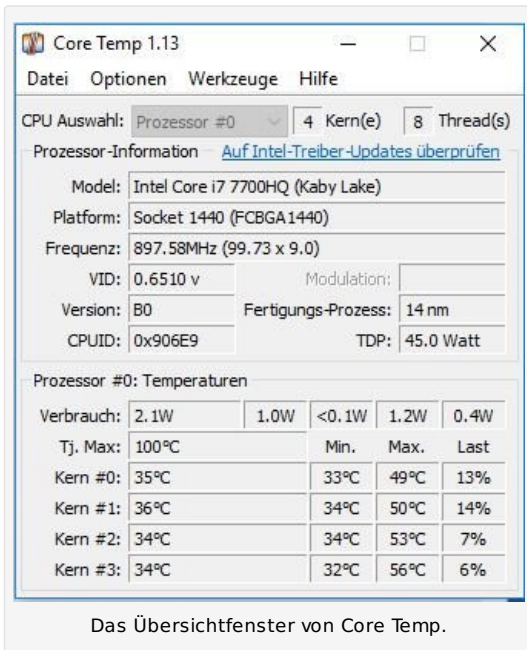
Achtung: Nicht nur Hitze, auch Kälte kann Ihrem PC im weitesten Sinne großen Schaden zufügen. Beim Hochfahren eines unterkühlten Rechners in einem beheizten Raum **kann sich im Inneren des Gehäuses Kondenswasser bilden** und Schäden an der empfindliche Hardware hervorrufen.

2. Wie kann man die CPU-Temperatur anzeigen?

Die meisten Computer- und [Mainboard](#)-Hersteller bieten entsprechende Tools an, die neben der CPU-Temperatur auch **viele weitere Informationen zur Hardware auslesen**. Handelt es sich bei Ihrem Computer um ein vorinstalliertes System, wird dieses häufig auch direkt mitgeliefert. In den meisten Fällen können Sie die Tools aber auch **direkt von Herstellerseite aus dem Internet herunterladen**.

2.1. Core Temp

Im Falle unseres Lenovo Legion Notebooks haben wir leider Pech: Der Hersteller bietet kein eigenes Tool an, mit dem sich die CPU-Temperatur auslesen und überwachen lässt. Aus diesem Grund greifen wir auf die 3rd-Party-Alternative [Core Temp](#) zurück.

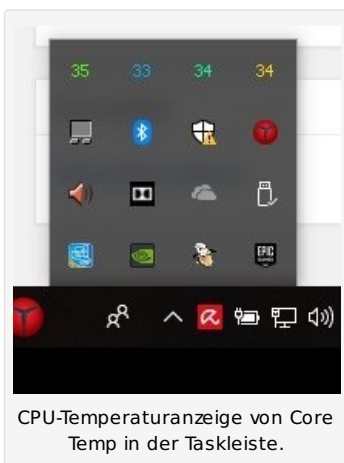


Das Übersichtsfenster von Core Temp.

Verbrauch:	2.1W	1.0W	<0.1W	1.2W	0.4W
Tj. Max:	100°C		Min.	Max.	Last
Kern #0:	35°C		33°C	49°C	13%
Kern #1:	36°C		34°C	50°C	14%
Kern #2:	34°C		34°C	53°C	7%
Kern #3:	34°C		32°C	56°C	6%

Neben grundlegenden Informationen zum Prozessor zeigt Core Temp auch die Frequenz, die Spannungsvorgabe (VID) sowie die Temperatur und die Auslastung der einzelnen CPU-Kerne an. Am Ende haben Sie die Möglichkeit, **das Ergebnis Ihrer Messung in einer Log-Datei zu speichern**.

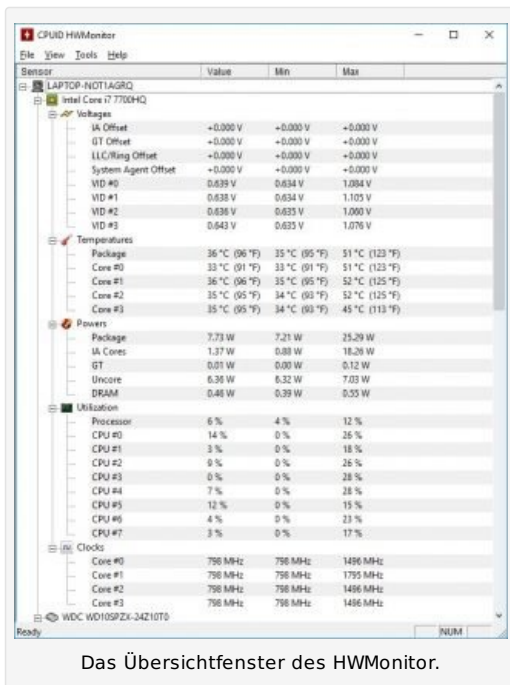
Das Freeware-Programm ist mit allen gängigen CPU-Modellen kompatibel und besitzt eine praktische Zusatzfunktion: Verkleinert man das Fenster der Anwendung, werden die Temperaturwerte aller Prozessorkerne **fortan in der Taskleiste angezeigt**.



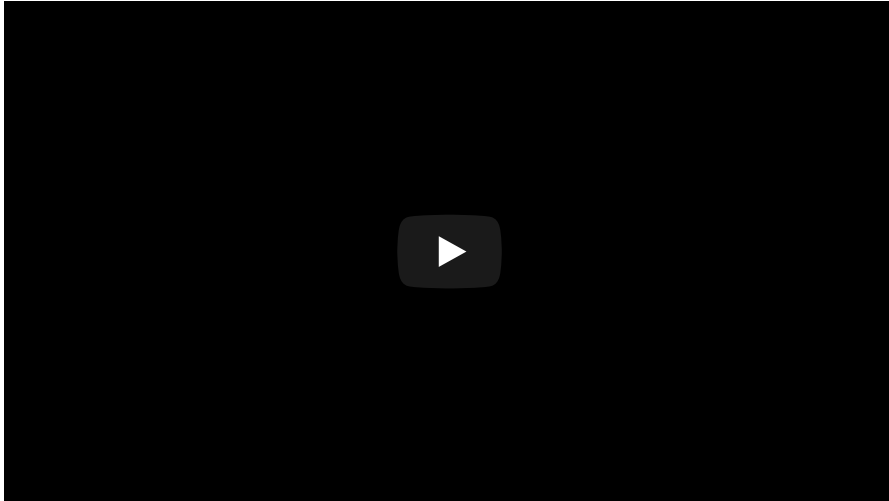
CPU-Temperaturanzeige von Core Temp in der Taskleiste.

2.2. HWMonitor

Deutlich umfassendere Informationen können Sie mit dem ebenfalls kostenlosen Tool [HWMonitor anzeigen](#):



Neben diversen Spannungswerten (CPU, RAM, Versorgungsleitungen) und Informationen zu Auslastung und Leistung sehen Sie in diesem Tool beispielsweise auch die **Umdrehungszahlen der angeschlossenen Prozessor- und Gehäuselüfter**. Das Tool kann zudem die SMART-Daten der [Grafikkarten](#) und der HDD anzeigen und **speichert bei Bedarf sämtliche Werte in einer Log-Datei**.



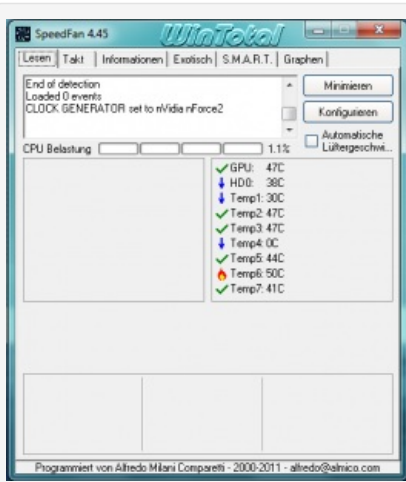
Die meisten Überwachungstools bieten zudem die Möglichkeit an, **als Sicherheit einen Überhitzungsschutz einzurichten**. Übersteigt die Temperatur den angegebenen Schwellenwert, schlägt er Alarm oder fährt das System bei einer dauerhaften Überschreitung herunter.

Gut zu wissen: Bei Systemen mit einem aktuellen AMD Ryzen-Prozessor werden von den **Überwachungsprogrammen derzeit zwei CPU-Temperaturen ausgelesen**. Davon bezieht eine sich auf die Core-Temperatur, die andere ist eine Hochrechnung der Mainboard-Werte.

3. Was können Sie tun, wenn die CPU-Temperatur zu hoch ist?

Ist die Prozessor-Temperatur Ihres PC oder Notebook fortlaufend zu hoch, müssen Sie Gegenmaßnahmen ergreifen, um Ausfälle und irreparable Schäden zu verhindern. In der Folgenden Liste finden Sie hilfreiche Tipps, die dabei helfen können, **die Temperatur der CPU zu senken**.

- Mit dem Freeware-Programm [SpeedFan](#) für Windows 10 können Sie die **Lüftergeschwindigkeit Ihres Systems manuell erhöhen** und dadurch für Entlastung sorgen.

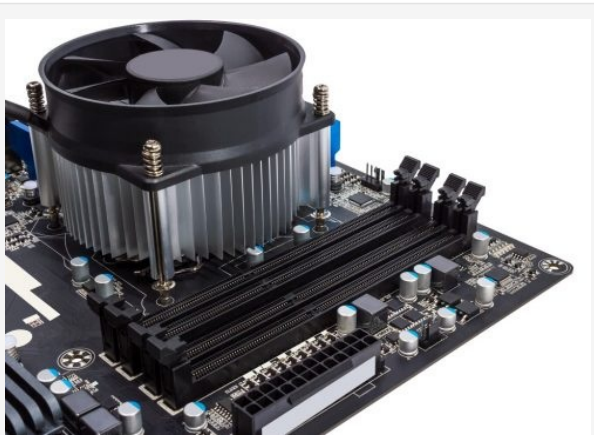


SpeedFan 4.45 für Windows.

- Eine kurzfristige Lösung ist bei PC-Systemen ist auch das Öffnen des Gehäuses. Dadurch lässt sich **die Inneren entstandene Stauwärme reduzieren**. Wenn das immer noch nicht reicht, können Sie zusätzlich auch einen Ventilator vor dem Tower platzieren.
- Um auszuschließen, dass **eine defekte CPU Ursache für die Hitze-Misere** ist, können Sie Ihren Prozessor mit dem [CPU Stability Test](#) auf eventuelle Fehler untersuchen.
- **Staub und Schmutz** führen häufig dazu, dass der Prozessor-Lüfter nicht mehr richtig funktioniert. Sorgen Sie daher für eine möglichst staubfreie Umgebung und **reinigen Sie den Lüfter bei Bedarf regelmäßig**.
- Achten Sie beim Arbeiten mit [Laptop](#) darauf, dass der Lüfter auf der Unterseite nicht verdeckt wird und **ein geregelter Wärmeaustausch stattfinden kann**. Weiche Unterlagen wie Bettdecken oder die Couch sind als Standort eher ungeeignet.
- Der **Lüfter läuft schon auf Maximum** und die Temperatur ist trotzdem immer noch zu hoch? Dann bleibt Ihnen nur noch die Möglichkeit, **die Rechenleistung zu reduzieren**. Schließen Sie laufenden Hintergrundprogramme oder beenden Sie unnötige Betriebssystem-Prozesse.

3.1. Effiziente Kühlung trägt zum Wohl der CPU bei

Wenn Ihr Rechner **lediglich über eine passive Kühlung (nur Kühlkörper)** verfügt, kann der **Einbau eines aktiven Kühlers (Kühlkörper + Ventilator)** zur Temperaturverringerung beitragen. Die besten Ergebnisse erreichen Sie allerdings mit einem wasserbasierten Kühlsystem, das wesentlich mehr Wärme aufnehmen kann als Luft.



Beispiel für eine CPU mit aktivem Kühler.

Tipp: Sie haben bereits sämtliche Ratschläge befolgt und trotzdem steht Ihr System kurz vor dem Hitzekollaps? In diesem Fall **übersteigen die installierte Hard- und Software wahrscheinlich die Möglichkeiten Ihrer CPU**. Langfristig lässt sich dieses Problem nur **mit einem leistungsfähigeren Prozessor lösen**.



52 Bewertungen

★★★★★ Ø 4,25

Ähnliche Artikel:

- [So sieht die neuste Generation der Desktop PCs aus!](#)
- [Gebrochene Displays und Wasserschäden am Smartphone](#)
- [PC-Stromverbrauch: Wie viel ein PC verbraucht und...](#)
- [Gebrauchte PCs: Vor- und Nachteile von...](#)
- [Maßnahmen gegen Spectre und Meltdown](#)
- [So nutzen Sie den Task-Manager von Windows 10 richtig](#)

Weitere Rubriken: [Hardware](#),
[Sonstiges](#),
[System & Tuning](#),
[Windows](#)

Plattformen: [Win XP](#),
[Win Vista](#),
[Windows 7](#),
[Windows 8.x](#),
[Windows 10](#)

Eingetragen am: 04.02.2019

Aktionen: [Aktionen](#) ▼

© 2019 WinTotal.de

Please upgrade to a [supported browser](#) to get a reCAPTCHA challenge.

[Why is this happening to me?](#)