# Tipps für eine stressfreie Festivalreise

**FREIZEIT** Ratschläge für sichere An- und Abreise zu Open-Airs – ACV rät zu Planung und Pausen

**IM NORDWESTEN**/CMF – Mit den ersten großen Open-Air-Events beginnt die Musik-Festival-Saison – für viele Fans startet das Festival-Erlebnis schon mit der gemeinsamen Anreise, dem Aufbau des Camps und mehreren Tagen unter freiem Himmel. Die Vielzahl an Konzerten, das bunte Treiben und das Miteinander machen die Festivalatmosphäre einzigartig und unvergesslich. Damit Staus, lange Wartezeiten oder voll belegte Campingplätze die Vorfreude nicht trüben, empfiehlt der ACV Automobil-Club Verkehr eine sorgfältige Vorbereitung für Anreise, Gepäck und Heimfahrt.



Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt maximale Flexibilität, sollte die Anreise jedoch nicht unterschätzen.

BILD: ACV AUTOMOBIL-CLUB VERKEHR

### Anreise frühzeitig planen

Wer mit dem Auto zum Festival fährt, genießt die maximale Flexibilität, sollte die Planung aber keinesfalls unterschätzen. Tausende Besucher treffen oft gleichzeitig auf dieselben Zufahrtsstraßen – Staus, Wartezeiten und volle Parkflächen sind keine Seltenheit. Deshalb empfiehlt der ACV: Die Anreise frühzeitig planen, Parkplätze gegebenenfalls im Voraus reservieren und die Route detailliert festlegen. Tickets, Parkberechtigungen und Karten sollten offline auf dem Smartphone gespeichert werden, denn Mobilfunknetze sind auf Festivalgeländen häufig überlastet und der Zugriff auf wichtige Dokumente könnte sonst erschwert werden.

Vor dem Start empfiehlt der ACV eine Checkliste: Sind Tickets und Parkberechtigungen griffbereit? Wurden Zufahrtsregeln und Öffnungszeiten geprüft? Sind Route und Alternativen bekannt? Wurde die Tankfüllung kontrolliert, Reifendruck überprüft und Karten offline gespeichert?

### Powerbank einpacken

Auch das Packen will durchdacht sein. Neben Zelt, Kleidung und Campingausrüstung sind zum Beispiel Sonnenschutz für Scheiben, eine warme Decke oder Starthilfekabel oft hilfreich. Getränke, Snacks, wichtige Dokumente und der Zweitschlüssel gehören griffbereit verstaut. Praktisch sind außerdem Kühlbox, Powerbank und Campinglampen oder Ventilatoren, die den Aufenthalt angenehmer machen. Wer länger im Stau steht, profitiert von gut organisierten und schnell zugänglichen Utensilien.

Elektronische Geräte wie Smartphones oder Kühlboxen werden meist über das Auto geladen – das beansprucht die Autobatterie. Daher empfiehlt der ACV, Geräte schon vor Reiseantritt vollständig aufzuladen oder zusätzlich alternative Stromquellen wie Solar-Powerbanks zu nutzen.

Nach der Ankunft auf dem Gelände sollten Rettungswege und Zufahrten stets freigehalten und das Fahrzeug auf festem, trockenem Untergrund abgestellt werden. Wertsachen sollten nicht sichtbar im Auto liegen oder besser ganz aus dem Fahrzeug genommen werden, damit sie nicht zur Zielscheibe von Dieben werden und vor Hitze geschützt sind.

### Pausen einlegen

Nach mehreren Tagen mit wenig Schlaf und langen Nächten wird die Heimfahrt zur größten Herausforderung. Müdigkeit reduziert Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit und erhöht das Unfallrisiko, vor allem bei direkter Abreise nach dem letzten Konzert. Wer sich während der Rückfahrt müde fühlt, sollte unbedingt eine Pause einlegen oder sich beim Fahren abwechseln. Auch ein kurzer Spaziergang oder ein Snack kann helfen, wieder fit zu werden.

Mit guter Vorbereitung, clever gepacktem Gepäck und einer sicheren Planung für Anreise und Rückfahrt lässt sich das Festival unbeschwert und entspannt genießen – und auch die Heimreise gelingt sicher und stressfrei.

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Frauen ab 40 entdecken Stoffwechsel-Geheimnis:

**Abnehmen ohne Diätstress und Verzicht**



**Kein Hungern, kein Kalorienzählen, keine Verbote. Nur ein cremiger Stoffwechsel-Shake, der speziell für den ausgebremsten Stoffwechsel ab 40 entwickelt wurde und sich nicht nach Diät, sondern nach purem Genuss anfühlt.**

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Das Gewicht steigt trotz Verzicht und Diäten. Experten wissen heute, dass das Problem nicht mangelnde Disziplin ist, sondern ein Stoffwechsel, der sich grundlegend ändert. Durch die sogenannte Glykation („Verzuckerung“) schaltet der Körper schon bei kleinen Blutzuckerspitzen sofort in den Speichermodus. Energie wird als Fett eingelagert statt verbrannt. Klassische Diäten und noch mehr Verzicht bremsen den Stoffwechsel zusätzlich aus.

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für Frauen ab 40 entwickelt, um den Stoffwechsel intelligent zu unterstützen. Die zuckerfreie Rezeptur vermeidet Blutzuckerspitzen und den Speichermodus. Hochwertige Proteine erhalten die wichtige Muskelmasse, wertvolle Ballaststoffe sättigen angenehm und ein Mikronährstoff-Komplex beugt Mangelerscheinungen vor.

Das Prinzip ist flexibel: An fünf Tagen pro Woche ersetzen Sie einfach zwei Mahlzeiten durch den Shake[2] – wann immer es passt. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.**

NEU
In der Apotheke



Für Ihre Apotheke:
**pureSGP Stoffwechsel-Shake**
(PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

**Immer wieder Verstopfung?**

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



**Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren**

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

**Ganz einfach zum neuen Darmgefühl**

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.[3] Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristigem Verzehr zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
**Kijimea Regularis PLUS**
(PZN 18788684)
**www.kijimea.de**




[1,3]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.