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.

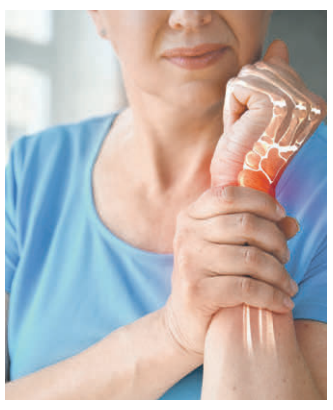
Medizin ANZEIGE

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell[1] im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.





Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Altersbedingter Verschleiß gilt dabei als eine der Hauptursachen.

Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen. Später kommt häufig ein Belastungsschmerz hinzu.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich." (Lisa M.)



[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte" beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing