

AOK: Gesund durch die Festivalsaison: Das sollten Musikfans beachten

Der Beginn der Festivalsaison ist eine Zeit, auf die Musikfans sehnsüchtig warten. Doch der Besuch eines Festivals stellt unseren Körper vor einige Herausforderungen. Laute Musik, wenig Schlaf, Feiern unter freiem Himmel und der Konsum von Alkohol können ziemlich belastend sein.

Eine der größten Gefahren für die Gesundheit bei Festivals ist der Gehörschaden. Auf einem Rockkonzert werden durchschnittlich 100 bis 120 Dezibel erreicht. Schon nach wenigen Minuten bei 110 Dezibel kann eine Hörschädigung auftreten. Diese kann kurzzeitig oder dauerhaft, einseitig oder beidseitig auftreten.

Die Folge können ein Hörsturz oder Tinnitus sein. Daher ist es wichtig vorzubeugen und Ohrstöpsel oder einen Gehörschutz zu verwenden, rät die AOK Sachsen-Anhalt. Ohrstöpsel oder Gehörschutz können bis zu 30 Dezibel der Gesamtlautstärke aufnehmen und schützen so unsere Ohren vor Schäden.

Viel trinken ist wichtig (Alkohol gehört nicht dazu)

Wichtig: trinken, trinken, trinken! Die Flüssigkeitszufuhr spielt eine entscheidende Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit. Besonders bei hohen Temperaturen und viel Bewegung ist es wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollte ein Erwachsener täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, vorzugsweise in Form von Wasser oder ungesüßten Tees. Bei Hitze sollten es 2 bis 2,5 Liter sein.

Alkohol sollte allerdings nicht als Teil der Flüssigkeitszufuhr betrachtet werden. Wenn Alkohol konsumiert wird, sollte immer ausreichend Wasser dazu getrunken werden, um die negativen Auswirkungen des Alkohols auf den Körper zu mildern.

Ausreichend Sonnenschutz und gesunder Schlaf

Neben Insektenschutzmittel darf im Sommer auch ausreichender Sonnenschutz nicht fehlen. Neben Kopfbedeckung und Sonnenbrille gehört auch Sonnencreme zur Grundausstattung, am besten mit Lichtschutzfaktor 50. Aber Vorsicht: Auch mehrfaches Eincremen verlängert nicht die Zeit, die man in der Sonne verbringen kann. Den besten UV-Schutz bieten deshalb Textilien. Optimal ist spezielle UV-Schutzkleidung in Kombination mit Sonnencreme. Zwischendurch ist es wichtig, immer wieder Schatten zu suchen und Abkühlungspausen einzulegen. Wenn kein Schatten vorhanden ist, kann ein kalter Lappen im Nacken oder ein Eiswürfel auf der Haut Abkühlung verschaffen.

Für einen möglichst gesunden Schlaf helfen einfache Regeln: Schlafsack und Isomatte gehören zur Grundausstattung, denn das Festivalgelände kann nachts kühl werden. Das Zelt sollte zudem wasserdicht und gut zu verschließen sein, um das Eindringen von Feuchtigkeit zu verhindern. Diese entzieht unserem Körper Wärme und erhöht die Gefahr einer Auskühlung. Schlussendlich ist es auch wichtig, Trotz des Trubels und der Aufregung des Festivals einen möglichst festen Schlafplan einzuhalten.

Damit der nächste Festivalbesuch reibungslos verläuft, bietet die AOK Sachsen-Anhalt eine [kostenlose Checkliste](#). Weitere Informationen gibt es zudem unter www.deine-gesundheitswelt.de

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 830.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 40 Prozent und einem Beitragssatz von 15,6 Prozent ist sie die größte und die günstigste regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.