Universität Bielefeld

Fakultät für Gesundheitswissenschaften | School of Public Health

Gesundheit & Kommunikation

Der Studierenden-Newsletter der Fakultät für Gesundheitswissenschaften

Ausgabe 1 I Juli 2018

Freiheit, feiern, Festivalzeit! Rundum gesund auf dem Festival

Liebe Leserinnen und Leser,

Studierende der Veranstaltung *Journalistisches Schreiben* haben die erste Ausgabe des Studierenden-Newsletters der Fakultät für Gesundheitswissenschaften verfasst. Das Thema: **Freiheit, feiern, Festivalzeit! Rundum gesund auf dem Festival.**

Um Festivals in vollen Zügen genießen zu können, spielt die eigene Gesundheit eine wichtige Rolle. Da die FestivalbesucherInnen aber für kurze Zeit extremen Bedingungen ausgesetzt sind, kann die Gesundheit schon mal leiden. Seien es ein Sonnenbrand, Verletzungen oder die Hygiene – so kann der Spaß schnell vorbei sein.

Der Newsletter greift unterschiedliche gesundheitsrelevante Themen auf, wie Barrierefreiheit, Sicherheit und medizinische Versorgung auf Festivals und vieles mehr. Außerdem geben wir nützliche Tipps, um das nächste Festival gesund und munter zu überstehen.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Lesen und eine schöne Festivalsaison!

Die Studierenden der Veranstaltung Journalistisches Schreiben

Foto: [illegible]kirch

Fakultät für Gesundheitswissenschaften
School of Public Health – Universität Bielefeld

Nur Rampen oder doch mehr?!

Was bedeutet Barrierefreiheit auf Festivals?

Von Svenja Schwanold

Millionen von Menschen besuchen laut eines Berichtes des Hessischen Statistischen Landesamtes jedes Jahr eines der mehr als 500 Musikfestivals in Deutschland. Aber für Lukas lässt sich dieser Traum nicht so einfach erfüllen: Er ist wie 1,6 Millionen andere Menschen in Deutschland auf einen Rollstuhl angewiesen. Damit RollstuhlfahrerInnen wie Lukas und andere Menschen mit Gehbehinderung, ein Festival besuchen können, ist die sogenannte *Barrierefreiheit* Voraussetzung.

Foto: © J. Bollmann

Was macht ein Festival für Lukas barrierefrei?

Rollstuhlgerechte, befestigte Wege, Rampen und barrierefreie Sanitäranlagen sind unerlässlich. Essenziell sind auch die Rollstuhlpodeste. Sie ermöglichen eine gute Sicht auf die Bühnen und bewahren RollstuhlfahrerInnen vor dem Gedränge in der Menschenmenge. Allerdings befinden sich die Rollstuhlpodeste oft nur vor den großen Bühnen.

Das alles reicht aus, wenn man nur einen Tag auf einem Festival verbringen möchte. Aber viele wollen wie Lukas das *richtige* Festivalfeeling erleben und mehrere Tage dort verbringen. Und dazu zählt auch das Übernachten auf dem Festivalgelände. Allerdings muss das Festival dafür über einen behindertengerechten Campingbereich verfügen.

Nur Rampen oder doch mehr?!

Barrierefreies Campen

Das bedeutet, dass der Bereich aus befestigten Wegen besteht und sich in der Nähe der Bühnen und der barrierefreien Sanitäranlagen befindet. Außerdem muss die Anfahrt mit dem Auto möglich sein. Darüber hinaus muss eine gesicherte Versorgung mit Medikamenten möglich sein; ein Kühlschrank ist dabei oft unabdingbar. Strom für den Rollstuhl oder die medizinischen Geräte muss außerdem verfügbar sein.

Barrierefreiheit – Was heißt das?

Laut der Aktion Mensch heißt Barrierefreiheit, „dass Gebäude und öffentliche Plätze, Arbeitsstätten und Wohnungen, Verkehrsmittel und Gebrauchsgegenstände, Dienstleistungen und Freizeitangebote so gestaltet werden, dass sie für alle ohne fremde Hilfe zugänglich sind."

→ Barrierefreiheit dient nicht nur Menschen mit Behinderung, sondern allen Menschen.

→ Barrierefreiheit reicht von Rampen/Aufzügen statt Stufen, Formularen in Leichter Sprache, Gebärdensprachendolmetschern bis hin zur digitalen Barrierefreiheit.

Foto: ©Halfpoint

Dickes „B"

Ein nützlicher Tipp von Lukas ist, dass das Merkzeichen „B" im Schwerbehindertenausweis dazu berechtigt, eine Begleitperson kostenlos auf das Festival mitzunehmen. Doch Vorsicht bei Festivals im Ausland: hier wird der Schwerbehindertenausweis ggf. nicht anerkannt. Auf gut organisierten barrierefreien Festivals gibt es aber auch Ehrenamtliche, die Menschen mit Behinderung zur Seite stehen. Und zu guter Letzt kommt es auf die „Unterstützung durch alle FestivalbesucherInnen und das aufeinander Acht geben" an, sagt Lukas.

Und welche Festivals sind barrierefrei?

Diese Frage kann leider nicht pauschal beantwortet werden. Das hängt immer von der persönlichen Beeinträchtigung ab. Denn damit ein Festival vollkommen barrierefrei ist, gehört natürlich noch viel mehr als die hier aufgeführte Barrierefreiheit für RollstuhlfahrerInnen dazu. Deswegen lohnt sich ein kurzes Nachfragen bei der Festivalorganisation!

Quellen:

- www.deutschlandfunkkultur.de
- www.aktion-mensch.de/dafuer-stehen-wir/was-ist-inklusion/barrierefreiheit
- www.barrierefreies-festival.de
- https://news.wheelmap.org
- Aktion Mensch
- Für weitere Infos, was noch alles eine barrierefreie Veranstaltung ausmacht, kannst du diesem Link folgen: http://www.barrierefreiheit.de. Vielleicht kannst auch du dazu beitragen, dass es für viele Menschen mit Behinderung leichter wird, ein Festival zu besuchen!

Ein Fest(ival) für unseren Körper

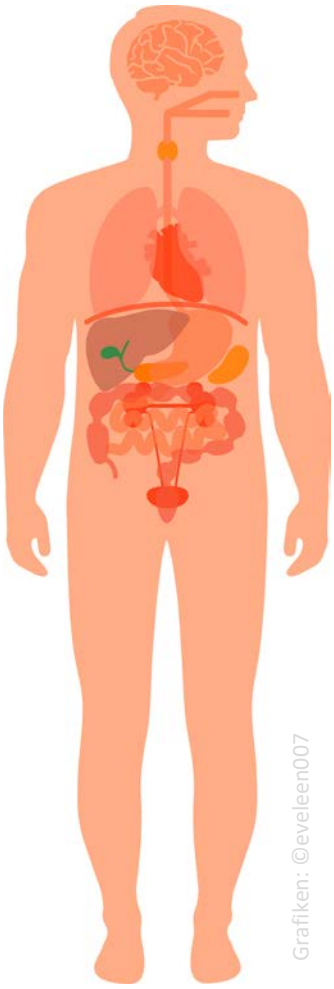
Wie Musik auf unseren Körper wirkt

Von Reinhard Großmann

Ein Festival ohne Musik? Kaum vorstellbar. Denn neben dem Freundeskreis, der Atmosphäre und dem Zelten geht es vor allem um die Musik bei Festivals. Die hat eine vielfältige Wirkung auf uns und kann sogar unsere Gesundheit positiv und negativ beeinflussen. Wie sich die Musik auf einzelne Körperteile und -regionen auswirkt, zeigen wir hier.

Gehirn und Nerven:

Musik beeinflusst die Gehirnwellen und verändert das Gehirn langfristig auch plastisch. Sie wirkt auf das limbische System ein, das Hormone. Nerven und Gefühle beeinflusst. Daher wird Musiktherapie zur Entspannung und Stärkung des Immun- und Nervensystems angewendet. Sie ist auch bei Depression, Demenz und Schlaganfall wirksam. Sanfte langsame Instrumentalmusik hat eine beruhigende und laute, sehr rhythmische, sich überraschend verändernde Musik dagegen eine anregende Wirkung. Daher ist die Musik auf Festivals für das Regenerationsbedürfnis am nächsten Tag mitverantwortlich.



***Die Ohren*:**

Musik gelangt über den Gehörgang, das Trommelfell und die Gehörknöchelchen in die Innenohrschnecke. Dort wandeln tausende Haarzellen den Schall in Nervenimpulse um. Die feinen Härchen der Haarzellen können bei lauter Musik abknicken. Ist das passiert, hören Betroffene vorübergehend oder bei höherer Belastung dauerhaft schlechter.

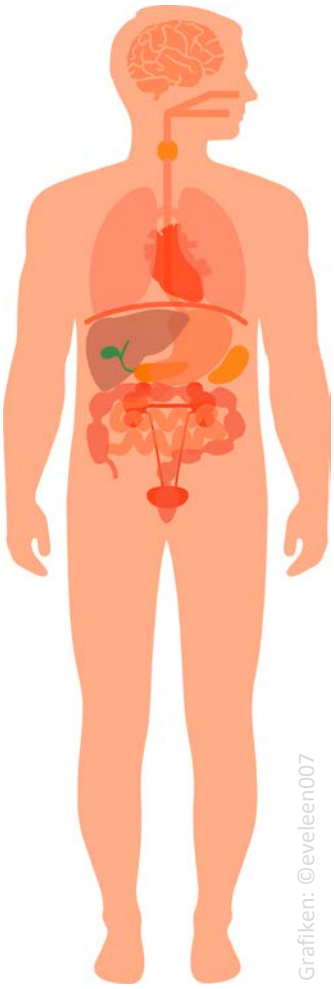
Ein Fest(ival) für unseren Körper

Die Haut:

Emotional ansprechende Musik kann zu Chill-Reaktionen (Gänsehauterlebnissen) führen, die mit intensiven Glücksgefühlen verbunden sind. Dabei werden die Haaraufstellermuskeln in der Haut angeregt. Beim Festivalbesucher können Chill-Erlebnisse entstehen, wenn das limbische Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird.

Das Herz:

Musik beeinflusst nachweisbar die Herzfrequenz. Sie kann den Blutdruck senken oder erhöhen. Sie wird bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Therapie eingesetzt. Meditative und bestimmte klassische Musik (wie „Air“ aus der Orchestersuite Nr. 3 von Bach) wirkt entspannend und ist damit auch gut fürs Herz. Laute Heavy Metal oder Techno Musik können bei gesundheitlich vorbelasteten Menschen zu lebensgefährlichen Herzrhythmusstörungen (Arrhythmien) führen.



Grafiken: ©eveleen007

Die Lunge:

Musik mit lauten Bassfrequenzen kann die Lunge in Resonanzschwingungen versetzen und stark vibrieren lassen. In seltenen Fällen kann das zum Pneumothorax (Einfallen der Lunge) führen: Durch Gewebe- risse dringt dabei Luft in den Spalt zwischen Lungenflügel und Lungenfell. Junge, große, schlanke Männer sollen am meisten gefährdet sein.

Quellen:

- https://www.dasgehirn.info
- Trappe, H.-J., Wirkung von Musik auf das Herz- und Kreislauf-System, Sonderdruck aus
- Wirkung von Tanz- und Kunsttherapie, 21 (2), 71–78 Hogrefe Verlag Göttingen 2010.
- https://www.wissenschaft.de
- Altenmüller, E., Grewe, O., Nagel, F. & Kopiez, R. (2007). Der Gänsehaut-Faktor. *Gehirn & Geist, o. Jg.*, (1-2), S 58-63
- http://musicweb.hmtm-hannover.de
- Altenmüller, E., Bernatzky, G., Musik als Auslöser starker Emotionen in Bernatzky, G., Kreutz, G., Musik und Medizin (2015), Wien, Springerverlag, S 221-236.

Gehörschutz auf Festivals

Von Karina Moor

Es ist dieses eine Lied von dieser einen Band, die das Festival so unvergesslich macht – und am besten spielt die Band es extra lang und ganz laut. Aber ausgerechnet Musik kann der Grund sein, dass wir sie eines Tages nicht mehr hören können. Dagegen hilft ein simples Hilfsmittel: Ohrenstöpsel.

Manchen ist es schon aufgefallen: das Campus Festival Bielefeld beginnt und der Veranstalter Vibra stellt den Gästen Ohrenstöpsel direkt am Eingang zur Verfügung. Zusätzlich kontrolliert Vibra regelmäßig den Schallpegel der Musik. Denn genau das ist vorgeschrieben. Doch wozu das Ganze?

Bild: ©Karina Moor

Zu laute Musik kann unser Gehör und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Kurz- und langfristig. Das nervige Klingeln in den Ohren nach einem Festival oder Konzert ist uns vielleicht bekannt. Glücklicherweise lässt es dann aber schnell wieder nach. Dauerhaft kann Lärm zu Schwerhörigkeit führen. Man hört nicht mehr, was das Gegenüber erzählt, muss immer wieder nachfragen und kann die Lieblingsmusik nicht mehr richtig hören. Kurz um: Schwerhörigkeit schränkt die Lebensqualität stark ein. Davon sind sowohl junge als auch ältere Menschen betroffen. Und es ist belegt, dass Lärm genauso zu deutlich zu schlimmeren Folgen führen kann, wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Robert Koch-Institut, 2015).

Wie uns Musik noch lange bleibt

Um Mitarbeitende und Festivalgäste zu schützen, gibt es die Norm DIN 15905-5. Laut der Norm müssen VeranstalterInnen Gehörschutz bereitstellen und einen Schallpegel von 99 Dezibel einhalten. Wer sich vorab schon Gehörschutz besorgen möchte, erhält Ohrenstöpsel in Drogerien oder beim Hörgerätakustiker. Die Stöpsel reduzieren die Lautstärke leicht, sodass die Musik immer noch zu genießen ist. Und noch ein Tipp: am besten nicht direkt an die Verstärker stellen, um zu laute Beschallung zu vermeiden.

So können wir unser Gehör schützen und unsere Lieblingsmusik auch noch lange nach dem Festival hören. Und das wieder und wieder...

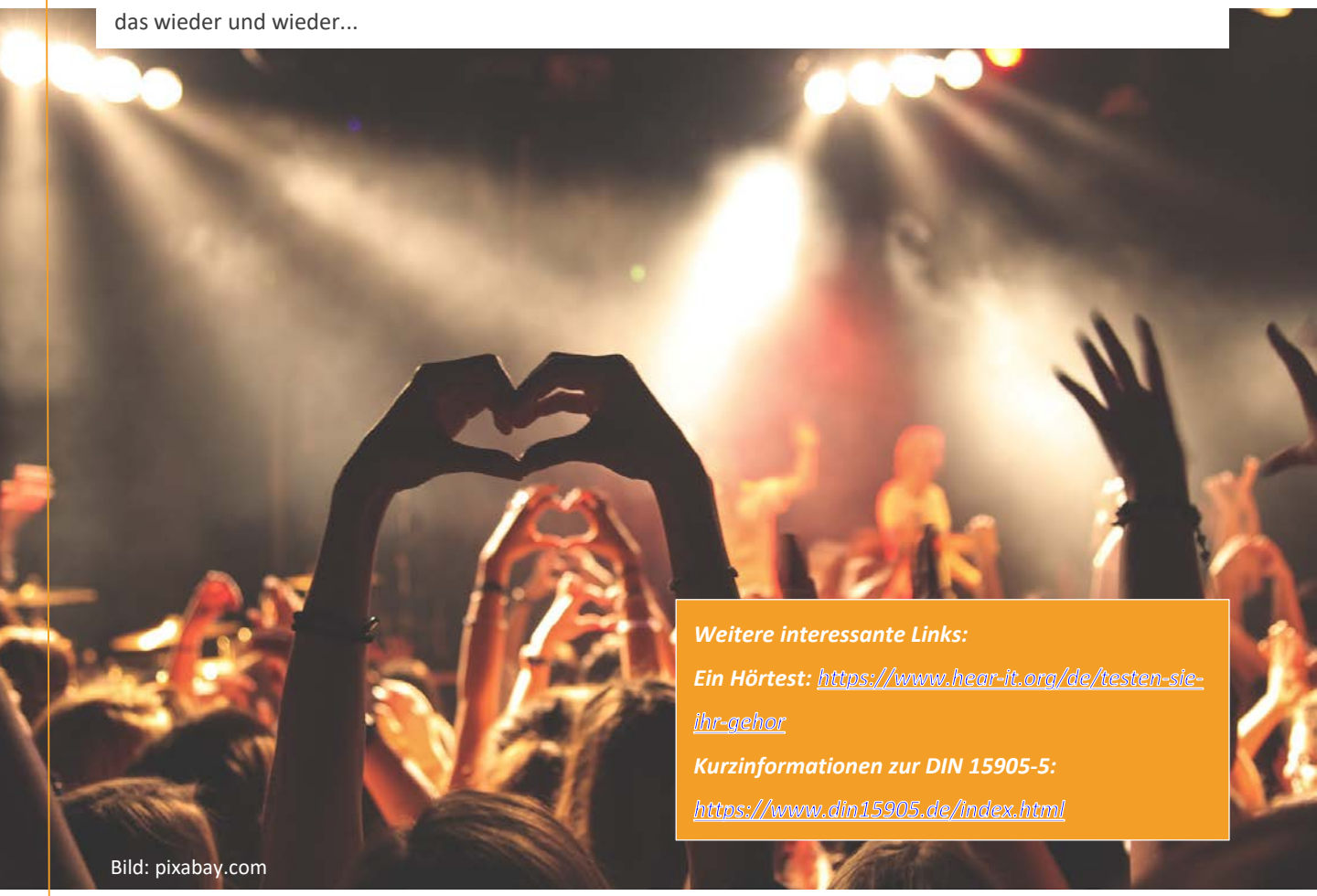


Bild: pixabay.com

Weitere interessante Links:

Ein Hörtest: *https://www.hear-it.org/de/testen-sie-ihr-gehor*

Kurzinformationen zur DIN 15905-5:

https://www.din15905.de/index.html

Quellen:

- Bance, M. (2007). Hearing and aging. CMAJ, 7, 925–927. DOI: https://doi.org/10.1503/cmaj.070007.
- Ebner, M. (2015). Sicherheit in der Veranstaltungstechnik: Checklisten, Rechtsgrundlagen, Gefährdungsbeurteilung. Berlin: Beuth Verlag GmBH.
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin.
- Zahnert, T. (2011). The differential diagnosis of hearing loss. Deutsches Ärzteblatt International, 25, 433-43.

Interview zur Sicherheit auf dem Campus Festival und zur Festival-Saison

Von Niklas Zschau

Die Festival-Saison läuft! Das Campus Festival war für viele der Startschuss zur Festivalsaison. Sommer, Sonne, Musik und Spaß stehen dabei zwar im Vordergrund, aber auch das Thema Sicherheit ist auf Festivals in vielerlei Hinsicht wichtig: Es kommen viele Menschen zusammen, dabei steigt das Risiko für Verletzungen, insbesondere mit dem häufigen Alkoholkonsum.

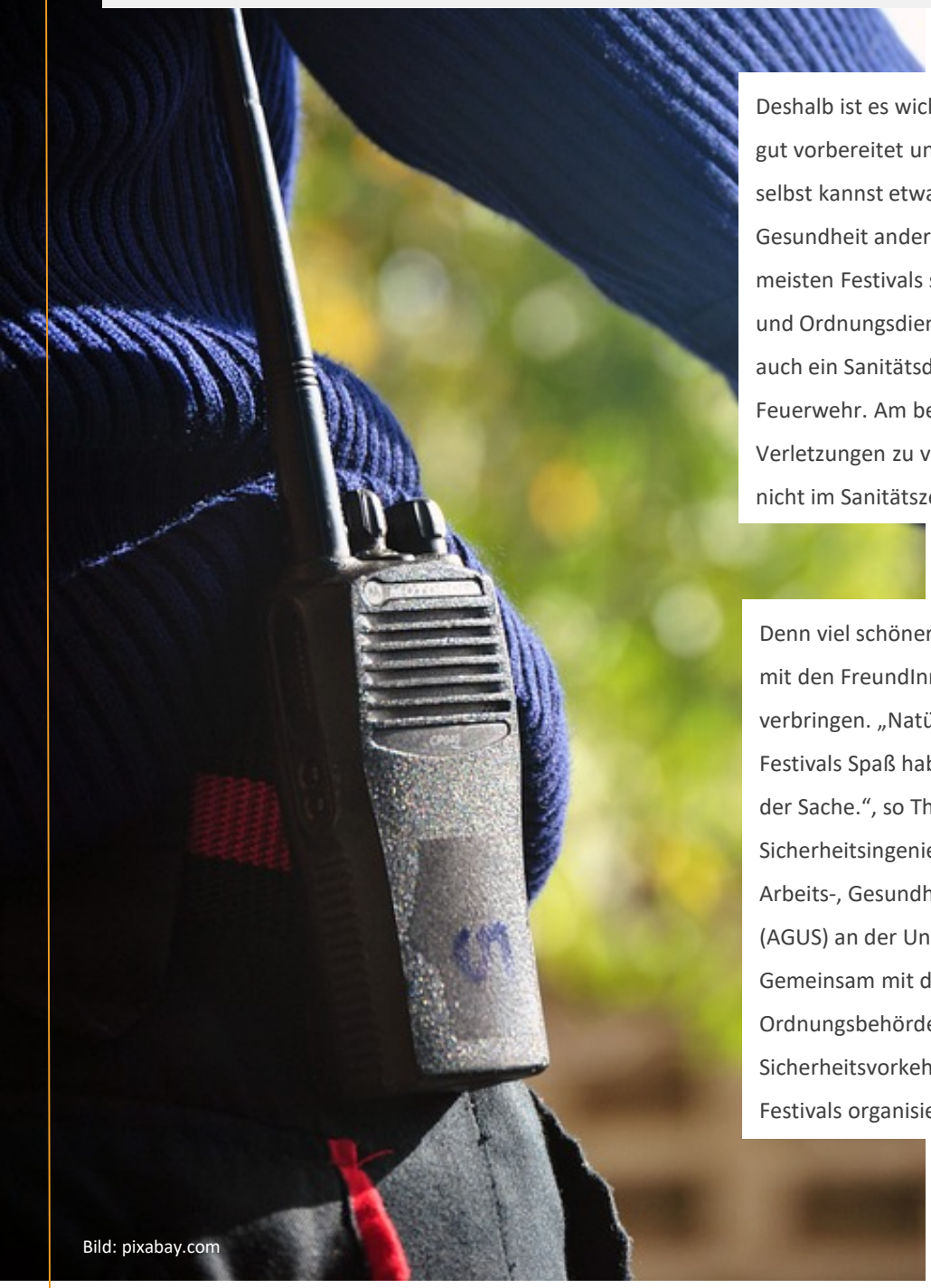


Bild: pixabay.com

Deshalb ist es wichtig, dass die Veranstaltung gut vorbereitet und organisiert ist. Auch Du selbst kannst etwas tun, um Deine oder die Gesundheit anderer zu schützen. Bei den meisten Festivals sind nicht nur Sicherheits- und Ordnungsdienst anwesend, sondern auch ein Sanitätsdienst, die Polizei und Feuerwehr. Am besten ist es aber Verletzungen zu vermeiden und das Festival nicht im Sanitätszelt verbringen zu müssen.

Denn viel schöner ist es doch, das Festival mit den FreundInnen und guter Musik zu verbringen. „Natürlich kann man auf Festivals Spaß haben, das ist ja der Sinn der Sache.“, so Thomas Rüscher. Er ist Sicherheitsingenieur der Stabstelle Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz (AGUS) an der Universität Bielefeld. Gemeinsam mit den Sicherheits- und Ordnungsbehörden hat er die Sicherheitsvorkehrungen des Campus-Festivals organisiert.

NZ: Ein Festivalgelände ist sehr groß und dadurch oftmals unübersichtlich. Worauf sollte man achten, wenn man auf ein Festivalgelände kommt, was empfehlen Sie?

Rüscher: Im Grunde ist das Gelände des Campus Festivals relativ übersichtlich, zudem wurde vom Veranstalter dazu schon viel im Vorfeld bekannt gegeben. Neben Übersichtsplänen gibt es auch Hinweise, welche Gegenstände man wegen der Sicherheit nicht mitbringen darf. Das Hinweise, welche Gegenstände man wegen der Sicherheit nicht mitbringen darf. Das Festivalgelände an sich wird sicher gestaltet, so dass man gegenüber dem normalen Aufenthalt auf dem Campus keine zusätzlichen Risiken eingeht. Ansonsten ist es vor allem wichtig, sich der Witterung angepasst zu verhalten, also bei sehr warmen Wetter ausreichend Wasser zu trinken und vielleicht an Sonnencreme und Kopfbedeckung zu denken. Damit vermeidet man auch schon Risiken.

NZ: Wie soll man sich verhalten, wenn man auf dem Festivalgelände hilfsbedürftige Personen auffindet?

Rüscher: Erst mal freundlich ansprechen und feststellen, ob sie wirklich hilfsbedürftig sind – es kann ja vorkommen, dass sie nur ein Nickerchen machen oder sich entspannen, das habe ich hier an der Uni auch schon erlebt. Wenn jemand Hilfe braucht, dann am besten sofort den Sicherheits- und Ordnungsdienst ansprechen, damit dieser entsprechend die Sanitäter bestellt und zur Person leitet.

NZ: Welchen konkreten Tipp haben Sie an die Festivalbesucher, damit ein Festival bestmöglich über die Bühne geht?

Rüscher: Fröhlich zum Festival kommen und keine Aggressionen mitbringen, genug Wasser und nicht allzu viel Alkohol trinken. Falls doch mal was nicht läuft wie geplant, vor allem Ruhe bewahren und den Anweisungen des Veranstalters folgen, damit es ein sicheres Vergnügen bleibt – egal, ob es sich um ein Gewitter oder andere Ereignisse handelt. Sie können darauf vertrauen, dass hier beim Campus Festival im Notfall verantwortungsvoll und angemessen reagiert wird.

Bild: pixabay.com

Tipps zur Sicherheit auf Festivals:

- Anweisung und Vorgaben des Veranstalters folgen
- Sich gut vorbereiten: Veranstaltungsplan einprägen
- Gut und gesund trinken und essen vor dem Festival

„Ich habe einfach irgendwann die Kontrolle verloren…“ –

Die Gefahr von Alkohol bei Hitze

Von Jasmine Gabriel

Sommer, Sonne, Festivals und natürlich ein kaltes Bier. „Ist doch gut, dann knallt der Alkohol schneller!“ Diesen Satz haben wir vielleicht schon mal gehört. So auch die 22-jährige Lisa. Allerdings hat sie letztes Jahr beim Festivalkult in Porta Westfalica damit eine böse Erfahrung gemacht.

„Also zu Beginn war es alles noch ganz in Ordnung. Dann kam es wie so ein Schlag. Ich habe einfach irgendwann die Kontrolle verloren. Dazu habe ich auch kein Wasser getrunken, nichts gegessen und innerhalb von einer Stunde habe ich dann gemerkt, dass ich von 100% auf 0 gesunken bin. Mein Kopf war einfach nur noch Matsche. Ich musste mich in einem Zelt von fremden Personen ausruhen und das Festival konnte ich dann auch nicht mehr genießen. Das Ganze war peinlich und unangenehm, vor allem weil sich meine Freunde ja auch um mich kümmern mussten.“

Wie ist das passiert?

Lisa ist 22 Jahre alt und studiert an der Uni Bielefeld Umweltwissenschaften. Seit Jahren ist sie im Sommer auf Festivals unterwegs, sowohl auf kleinen wie dem Holter Meeting als auch – je nach Fülle des Geldbeutels – bei großen wie dem Rock am Ring. Sie hat also eigentlich reichlich Erfahrung gesammelt, was Festivals angeht. Allgemein weiß Lisa auch, wie viel Alkohol sie trinken darf, ohne dass der Abend in einem Fiasko endet. Mit der Wirkung von Alkohol hat sie also bereits Erfahrungen gemacht und ihr persönliches Limit gefunden. Wieso also dieser Absturz beim Festivalkult? Die Festivalsaison zieht sich über den ganzen Sommer. Somit steht man meistens den ganzen Tag bei Hitze und Sonne vor der Bühne. Trinkt man dazu noch Alkohol, wirkt dieser viel stärker und schneller, als man es vielleicht gewohnt ist.

Tipps für ein gelungenes Festival:

- Viel Wasser trinken
- Vorher ausreichend essen (am besten Protein- und Fetthaltiges)
- Alkohol langsam trinken
- Am besten meiden: Alkoholische Getränke mit hohem Zuckergehalt, Kohlensäure oder warmer Temperatur

Foto: ©Jasmine Gabriel

„Ich habe einfach irgendwann die Kontrolle verloren…“ –

Denn die Sonne brennt

Vor allem wenn man den ganzen Tag auf dem Gelände ist und kaum Wasser trinkt. Dadurch riskiert man schnell einen Kreislaufzusammenbruch. Der Körper dehydriert nämlich doppelt so schnell als normal. Denn durch das starke Schwitzen ist der Körper bereits sehr stark ausgetrocknet und der Alkohol führt zur vermehrten Urinbildung, zum zusätzlichen Schwitzen und zu einer Verschiebung des Wasser-Elektrolyt-Haushaltes. Der dadurch entstehende Magnesiummangel sorgt für einen niedrigen Blutdruck, wodurch man sich allgemein sehr schwach fühlt. Das endet schnell im Kreislaufzusammenbruch. Verstärkt wird dieser Effekt dadurch, dass sich sowohl durch Alkohol als auch durch Hitze, die Blutgefäße weiten, was den Blutdruck ebenfalls senkt. Also: doppelt gefährlich.

Foto: ©Felix Neukirch

Wie hätte Lisa ihre Erfahrung auf dem Festivalkult also verhindern können?

Da das Problem hauptsächlich die Dehydrierung ist, ist es sehr wichtig, ausreichend viel zu trinken. Auch wenn das heißt, dass man während seines Lieblingsacts schon mal zur Toilette laufen muss. Aber auf der anderen Seite: wie toll kann der Auftritt der Lieblingsband sein, wenn man ihn bei den Sanitätern verbringt? Noch ein Tipp: vermeidet es, viel Alkohol in kurzer Zeit zu trinken und esst genug, damit ihr eine stabile Grundlage habt.
Also: Sommer, Sonne, Festivals, ein kaltes Bier und natürlich Wasser. So könnt ihr das Festival genießen und eine tolle Zeit mit euren Freunden haben. Falls es euch oder eure Freunde trotzdem erwischt, könnt ihr **hier** nachlesen, was zu tun ist.

Quellen:

- Hahn, A. (2016). Ernährung (3., völlig neu bearb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Wiss. Verl.-Ges
- Bieslaski et.al. (2018) Ernährungsmedizin. (5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.). Stuttgart ; New York: Georg Thieme Verlag.
- Stein, J. (Ed.). (2011). Erkrankungen durch Nahrungs- und Genussmittel. Stuttgart: Wiss. Verl.-Ges.
- Die Kampagne **„Kenn dein Limit“** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Leckerschmecker Festivalsnacks

Der Food-Guide: Gesunde Alternativen für den Festivalbesuch

Von Alev Nazli Aktan

Sommer, Sonne, Festivalzeit! Das Zelt ist bereits aufgebaut, der Schlafsack und die Isomatte liegen parat und auch der Gaskocher darf natürlich auf keinem Festival fehlen. Denn in den nächsten Tagen stehen hauptsächlich Fertigprodukte und Fast-Food auf dem Speiseplan.

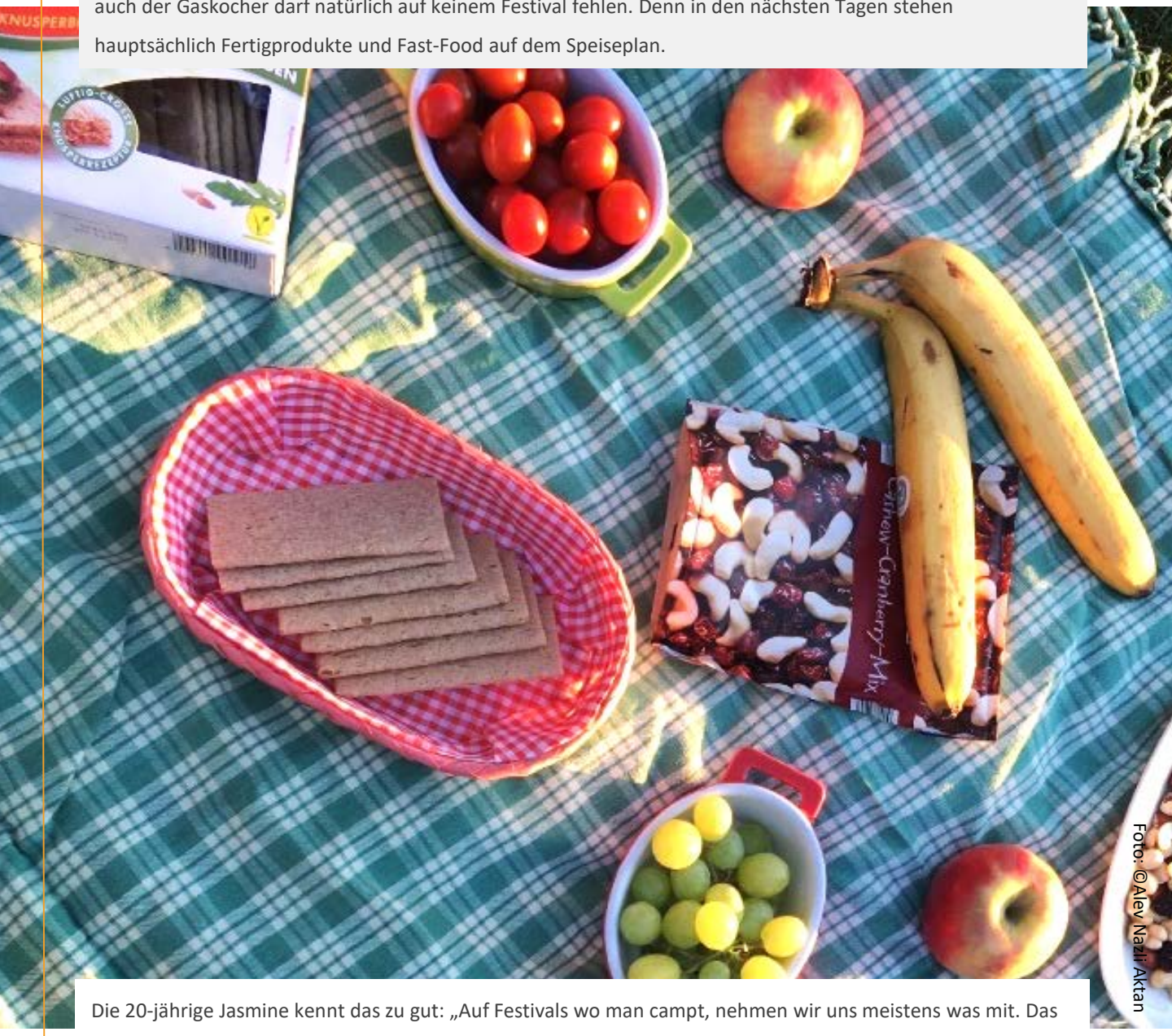


Foto: ©Alev Nazli Aktan

Die 20-jährige Jasmine kennt das zu gut: „Auf Festivals wo man campt, nehmen wir uns meistens was mit. Das sind dann 5-Minuten-Terrinen. Ich habe auch immer eine Packung Toast mit und wenn ein Laden in der Nähe ist, holen wir uns dann Obst oder Milchreis. Aber das ist ein Problem, weil alles nicht lange halten kann. Deswegen läuft es meistens auf Suppen und Ravioli aus der Dose heraus“. Wie Jasmine haben viele FestivalbesucherInnen keine andere Idee als auf Fertiggerichte zurück zu greifen. Die gesunde Ernährung bleibt dabei auf der Strecke.

Leckerschmecker Festivalsnacks

Damit ihr fit bleibt

Aber genau die ist wichtig, denkt man an das warme Wetter, das viele Tanzen und den Schlafmangel. Zucker- und fetthaltige Lebensmittel wie Fertigprodukte und Fast-Food sind nämlich oft nährstoffarm. Darum besser vollwertig essen und trinken. Das fördert unsere Leistung zum Tanzen und Feiern. Denn in Obst und Gemüse stecken viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. So erhält unser Körper genug Energie und Nährstoffe. Kleine Energielieferanten wie Brot oder Äpfel geben unserem Körper genug Kraft für die Festivaltage. Auch das Trinken sollte nicht vergessen werden. Damit ihr die kommenden Festivaltage genießen könnt, gibt es hier ein paar gesunde, haltbare Alternativen zum Fast-Food und Fertigprodukten:

Haltbare Snacks:

- Knäckebrot
- Reiswaffeln
- Nüsse & Rosinen
- Äpfel
- Getrocknete Datteln
- Gurke in Scheiben
- Cherrytomaten
- Salzstangen
- Müsliriegel

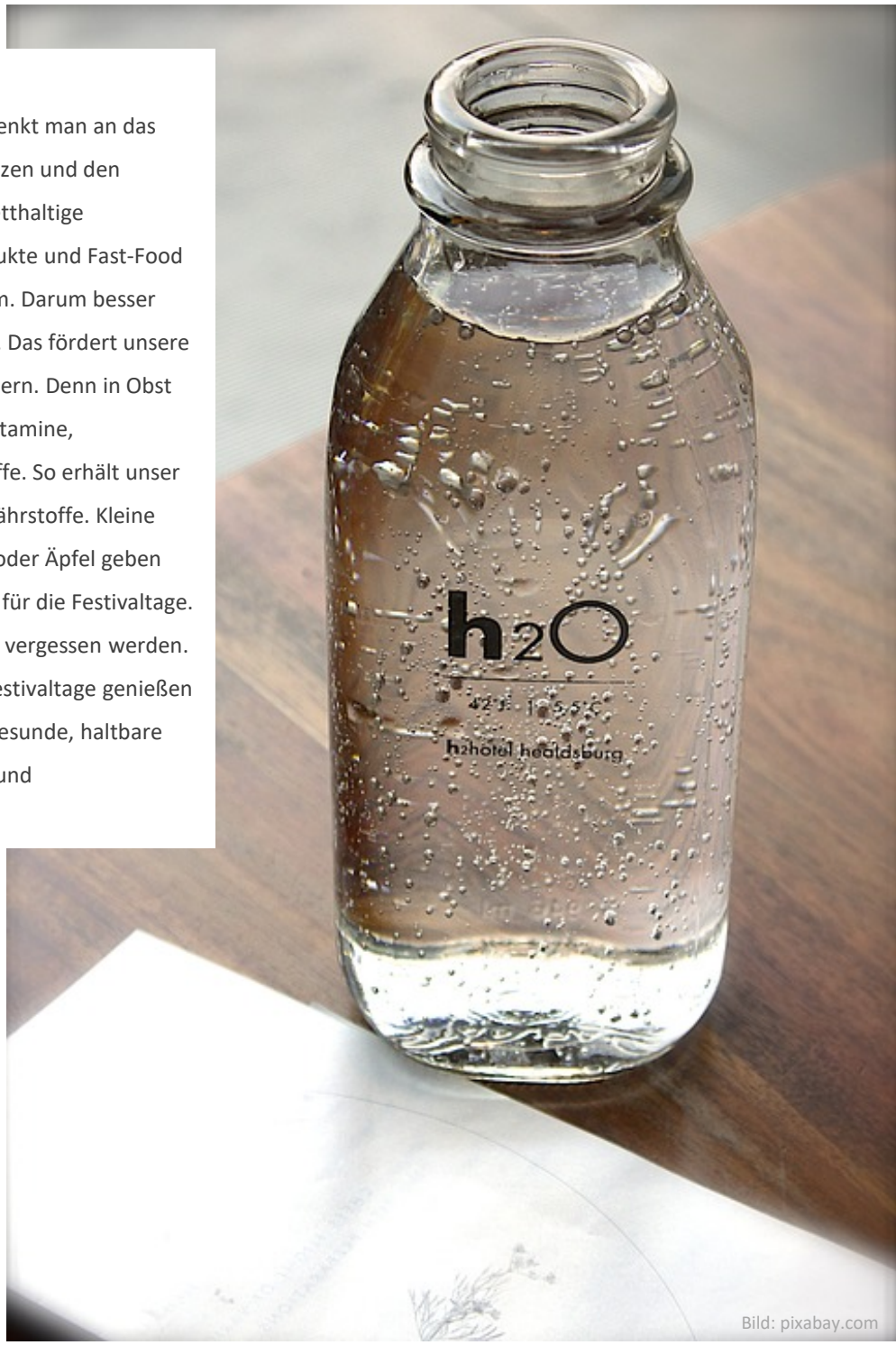


Bild: pixabay.com

So seid ihr auf das Festival bestens vorbereitet und könnt während der Acts vor der Bühne lang und ausdauernd euren Spaß haben!

Weitere Infos unter:

- Robert Koch-Institut (RKI). GEDA 2012 - Faktenblatt. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2017)

Dreckig aber glücklich

Hygiene-Einmaleins für die Festivalsaison

Von Lisa Vogt

Es ist Sommer und das bedeutet die Festivalsaison hat wieder begonnen: Zelten, Fressbuden, Merch-Stände und Bühnen. Drei Tage Musik, campen, Freunde, trinken – Einfach geil! Und immer mit dabei: Bakterien, Pilze, Viren – Nicht so geil.

Damit Ihr die Festivalsaison ohne unliebsame Gäste, die sich in eurem Körper einnisten, übersteht bekommt Ihr hier die **Top 5 Hygienetipps** für die Festivalsaison:

1. Händewaschen und Körperpflege

„Das ist doch nur was für Weicheier auf einem Festival!“ –

Setzten, sechs! Da hat es jemand offenbar leider immer noch nicht begriffen: Händewaschen ist das A und O zum Schutz vor Krankheiten jedweder Art. Also: Waschen, notfalls auch mal unter der Wasserflasche und mit einem Stückchen Seife vor dem Zelt. Ist mal kein Wasser vorhanden, tun es auch feuchte Pflegetücher und eine anschließende Händedesinfektion. Feuchte Tücher und die praktischen kleinen Händedesinfektionsfläschchen gibt es mittlerweile günstig in jeder Drogerie. Also bitte keine Ausreden!

Und noch zwei Sätze zum Duschen: Tut euren Füßen einen Gefallen und vergesst die Flip-Flops nicht. Ist der Fuß- und Nagelpilz erstmal da, habt Ihr lange Freude daran.

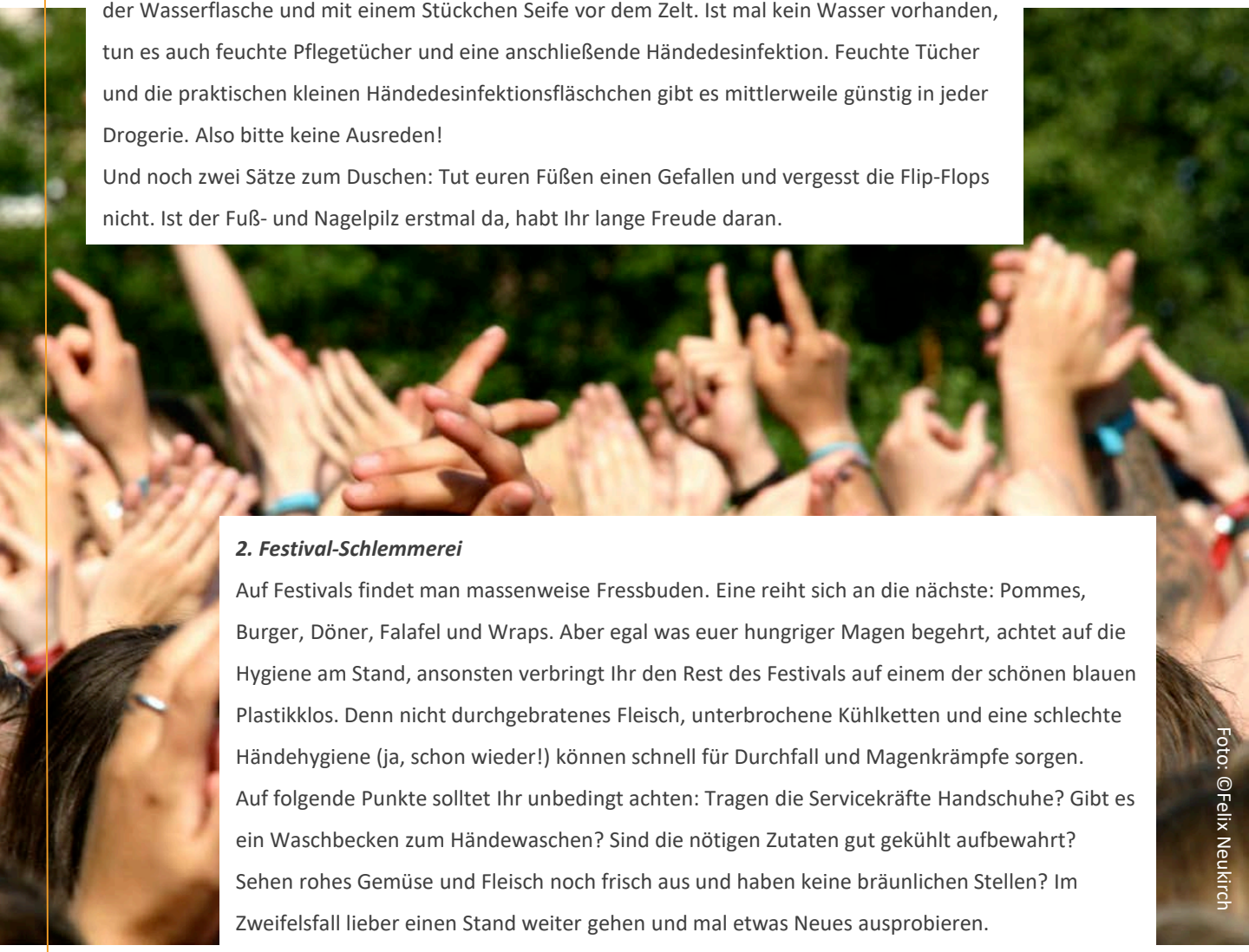


Foto: ©Felix Neukirch

2. Festival-Schlemmerei

Auf Festivals findet man massenweise Fressbuden. Eine reiht sich an die nächste: Pommes, Burger, Döner, Falafel und Wraps. Aber egal was euer hungriger Magen begehrt, achtet auf die Hygiene am Stand, ansonsten verbringt Ihr den Rest des Festivals auf einem der schönen blauen Plastikklos. Denn nicht durchgebratenes Fleisch, unterbrochene Kühlketten und eine schlechte Händehygiene (ja, schon wieder!) können schnell für Durchfall und Magenkrämpfe sorgen.

Auf folgende Punkte solltet Ihr unbedingt achten: Tragen die Servicekräfte Handschuhe? Gibt es ein Waschbecken zum Händewaschen? Sind die nötigen Zutaten gut gekühlt aufbewahrt? Sehen rohes Gemüse und Fleisch noch frisch aus und haben keine bräunlichen Stellen? Im Zweifelsfall lieber einen Stand weiter gehen und mal etwas Neues ausprobieren.

3. Pimpern! Poppen! S-E-X!

Na, habe ich eure Aufmerksamkeit? Gut, dann kommt jetzt die Spaßbremse: Sex ja, aber nur mit Verhütung und zwar mit Kondom! Was Ihr mit eurem festen Freund oder eurer Freundin macht, bleibt natürlich euch überlassen, aber auf Festivals lernt man sich schnell näher kennen und eins kann zum anderen führen. Wozu es aber nicht führen sollte, sind Geschlechtskrankheiten, sexuell übertragbare Krankheiten und Nachwuchs. Und wenn der potentielle Partner keinen Bock auf Verhütung hat, nehmt den Rat meiner Oma an: „Lass ihn zischen, nimm 'nen Frischen!“.

Foto: pixabay.com

4. Autsch!!!

Auf Festivals herrscht Verletzungsgefahr, ganz klar. Ob im Moshpit vor der Bühne, im Gedränge vor der Pommesbude oder einfach nur durch alkoholbedingte Koordinationsschwierigkeiten. Um dem etwas entgegensetzten zu können, sorgt auf jeden Fall für festes Schuhwerk. Eure Zehen werden es euch danken. Denn Flip-Flops gehören auf Festivals nur in die Dusche. Für kleinere Schrammen und Kratzer solltet Ihr ein paar Pflaster und Wunddesinfektionsspray dabeihaben. Reinigen, desinfizieren, Pflaster drauf und wieder rein ins Getümmel. Bei größeren Verletzungen, sucht bitte sofort die Sanitäter-Zelte auf. Die Jungs und Mädels werden euch kompetent versorgen. Achtet auf einander und lasst vielleicht mal jedes dritte Bier ein Wasser sein.

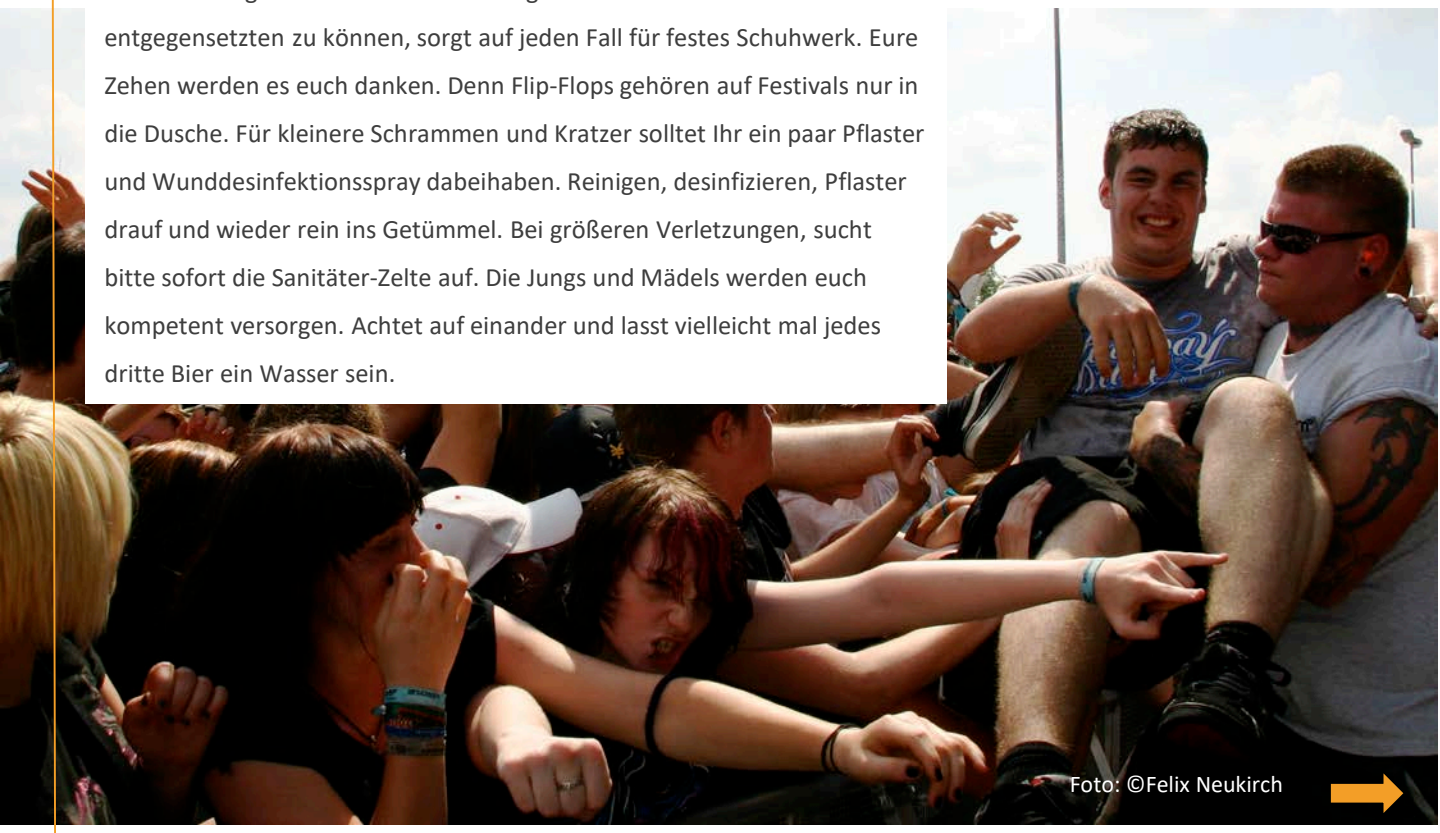


Foto: ©Felix Neukirch

5. Festival-Gadgets:

Urinella: DAS Festivalhelferlein für die Frau. Mit diesem kleinen „Trichter“ kann jede im Stehen pinkeln. Schon ganz praktisch, wenn man an den Zustand von Festivaltoiletten oder die Schlangen davor denkt. Damit muss man sich nicht mehr auf die versifften Klos setzten, sondern kann theoretisch sogar die Pissoirs mitbenutzen. Die Urinellas gibt es online zum schmalen Preis als Einmalprodukt oder auch wiederverwendbar.

Foto: ©Lisa Vogt

Campingduschen: Wem die Duschen zu dreckig sind und die Reinigung mit Feuchttüchern bei sommerlichen Temperaturen nicht reicht, kann sich mit diesen kompakten Helfern über Wasser halten. Die Duschen gibt es schon ab ca.10€ z.B. bei Sportdicountern oder online unter anderem auch mit Solarfunktion (für die Warmduscher unter euch).

Foto: ©Felix Neukirch

Stirnlampe: Der nächtliche Gang zurück zum Zelt oder Klo kann schon mal holprig werden. Mit einer Stirnlampe geht Ihr immer im Licht und habt noch beide Hände frei für ein Wegbier oder um einen Freund mit Koordinationsschwierigkeiten unter die Arme zu greifen. Ebenfalls günstig im Netz oder bei Sportdiscountern zu erwerben.

Tabletten und ähnliches: Mit einem Erste-Hilfe-Set wärt Ihr natürlich sehr gut vorbereitet, aber das nimmt Platz weg. Pflaster und Desinfektionsspray reichen aus. Empfehlenswert ist ein Mittelchen gegen Durchfall, Magenkrämpfe und Schmerzen. Ihr bekommt alles rezeptfrei in der Apotheke. Kleiner Tipp: Sprecht euch einfach mit Freunden ab was Ihr einpackt, dann spart Ihr euch das ein oder andere. Für mehr Packtipps, schaut doch mal **hier.**

„Ich habe mir gesagt, ab heute trinkst du keinen Schluck Alkohol mehr…“

Tipps für eine schmerzfreie Festivalsaison

Von Sarah Meier

„Schon wieder plagt mich dieses Gefühl von Kopfschmerzen und Schwindel. Ich wache auf mit einem furchtbaren Kater. Das Gefühl der Übelkeit und des Bereuens kommt auf. Ich zwinge mich, die Augen zu öffnen und blicke zuerst auf die Packung Aspirin und ein Glas Wasser, die auf dem Nachttisch stehen. Ich stehe auf, noch halb benommen, schwindelig und mit einem leichten Muskelkater und bemerke, dass ich wahnsinnig hungrig bin…

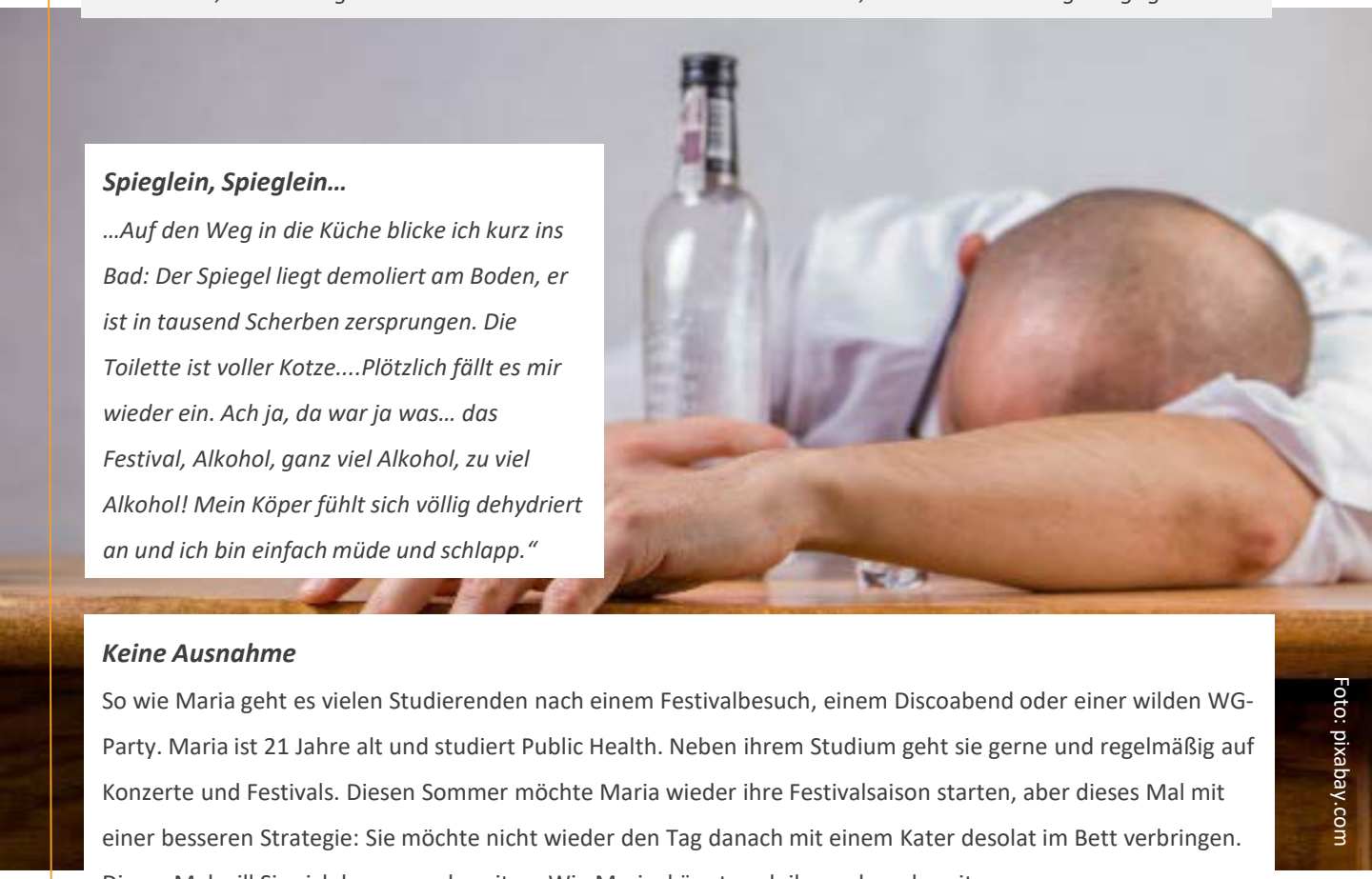


Foto: pixabay.com

Spieglein, Spieglein…

…Auf den Weg in die Küche blicke ich kurz ins Bad: Der Spiegel liegt demoliert am Boden, er ist in tausend Scherben zersprungen. Die Toilette ist voller Kotze....Plötzlich fällt es mir wieder ein. Ach ja, da war ja was… das Festival, Alkohol, ganz viel Alkohol, zu viel Alkohol! Mein Köper fühlt sich völlig dehydriert an und ich bin einfach müde und schlapp.“

Keine Ausnahme

So wie Maria geht es vielen Studierenden nach einem Festivalbesuch, einem Discoabend oder einer wilden WG-Party. Maria ist 21 Jahre alt und studiert Public Health. Neben ihrem Studium geht sie gerne und regelmäßig auf Konzerte und Festivals. Diesen Sommer möchte Maria wieder ihre Festivalsaison starten, aber dieses Mal mit einer besseren Strategie: Sie möchte nicht wieder den Tag danach mit einem Kater desolat im Bett verbringen. Dieses Mal will Sie sich besser vorbereiten. Wie Maria, könnt auch ihr euch vorbereiten.

Damit ihr bei dem nächsten Festivalbesuch durchstarten könnt, haben wir hier ein paar Tipps:

Tipp 1: Ihr Freund Lars studiert Biologie und erklärte Maria, dass rund 90 % des Alkoholes von unseren Enzymsystemen abgebaut werden. Wenn wir zu viel Alkohol konsumieren, sind Benommenheit oder unklares Denken die Folge. Also lieber weniger Alkohol und zwischendurch besser Wasser trinken.

Tipp 2: Maria kann nie gut schlafen, wenn sie Alkohol getrunken hat. Das macht den Kater am nächsten Morgen umso schlimmer. Um diesem und weiteren Symptome entgegenzuwirken trinkt sie ab jetzt immer ein Glas Milch bevor sie Alkohol trinkt und isst etwas, damit sie etwas im Magen hat.

„Ich habe mir gesagt, ab heute trinkst du keinen Schluck Alkohol mehr…“

Tipp 3: Bei einer Alkoholsorte bleiben und nicht alles durcheinandertrinken: Versucht euch nicht von euern Studienkollegen überreden zu lassen und bleibt bei einer Sorte Alkohol.

Tipp 4: Wasser hilft vorher und nachher! Bevor Sie ins Bett geht trinkt Maria so viel Wasser bis Sie nicht mehr kann, um den Flüssigkeitsverlust vorzubeugen.

Tipp 5: Auch das trinken pflanzlicher Produkte, wie Löwenzahnsaft können einige Katersymptome mildern

Tipp 6: Wenn Du zum Frühstück etwas Süßes isst, kann es dir auch beim Alkoholabbau helfen.

Tipp 7: Ein Geheimtipp von ihrem Freund ist es, vor dem Alkoholkonsum ein Glas Olivenöl zu trinken. Wie Maria findest du das bestimmt auch nicht so lecker, aber es soll helfen.

Tipp 8: Auch der altbekannte Tipp einen Rollmops zu essen, kann dir.

Tipp 9: Ein Elektrolytendrink vor dem Alkoholkonsum kann Maria und Dir bei der späteren Entgiftung helfen. So wird der Verlust von z.B. Magnesium wieder ausgeglichen.

Tipp 10: ***Last but not least,*** „Wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“ hilft nur noch der Griff zu Aspirin oder Ibuprofen.

Foto: pixabay.com

Quellen:

- Heyden, M., et.al (Hg.) (2018): Handbuch Psychoaktive Substanzen. Springer-Verlag GmbH. Berlin: Springer (SpringerLink)
- Jayawardena, R., et.al (2017): Interventions for treatment and/or prevention of alcohol hangover. Systematic review. In: Human psychopharmacology 32 (5). DOI: 10.1002/hup.2600.
- Maisch, B. (2016): Alkoholische Kardiomyopathie. Eine Folge der Dosis und der individuellen Prädisposition. In: Herz 41 (6), S. 484–493. DOI: 10.1007/s00059-016-4469-6.
- Alkoholismus und Alkoholchemie im Körper, München, GRIN Verlag
- Kater-Studie aus Mainz. Das hilft gegen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums. Hg. v. SWR2 Impuls. Online verfügbar unter,
- Wilkinson, N., et.al (2018): Effects of binge alcohol consumption on sleep and inflammation in healthy volunteers. In: The Journal of international medical research, 300060518782020. DOI: 10.1177/0300060518782020.

SOS – Spießig Oder Spaßig?

Erste Hilfe-Tipps für die Festival-Saison

Von Anna Maria Telgen

Den ganzen Tag zur Lieblingsmusik unter sonnigem Himmel springen und tanzen und Ihr habt den Spaß Eures Lebens – was gibt es Besseres? Wären da nur nicht die kleinen und großen Unfälle, die passieren können: Sonnenbrand, Insektenstiche und Magenprobleme. Oder habt Ihr mal einen über den Durst getrunken? Die Notfallkategorie zeigt Euch an, bei welchen Anzeichen es ernst wird und Ihr auf jeden Fall die SanitäterInnen holen solltet. Die Tipps verraten, wie Ihr auf der sicheren Seite bleibt und trotzdem Spaß habt. Klingt spießig? Muss es aber gar nicht sein! ☺

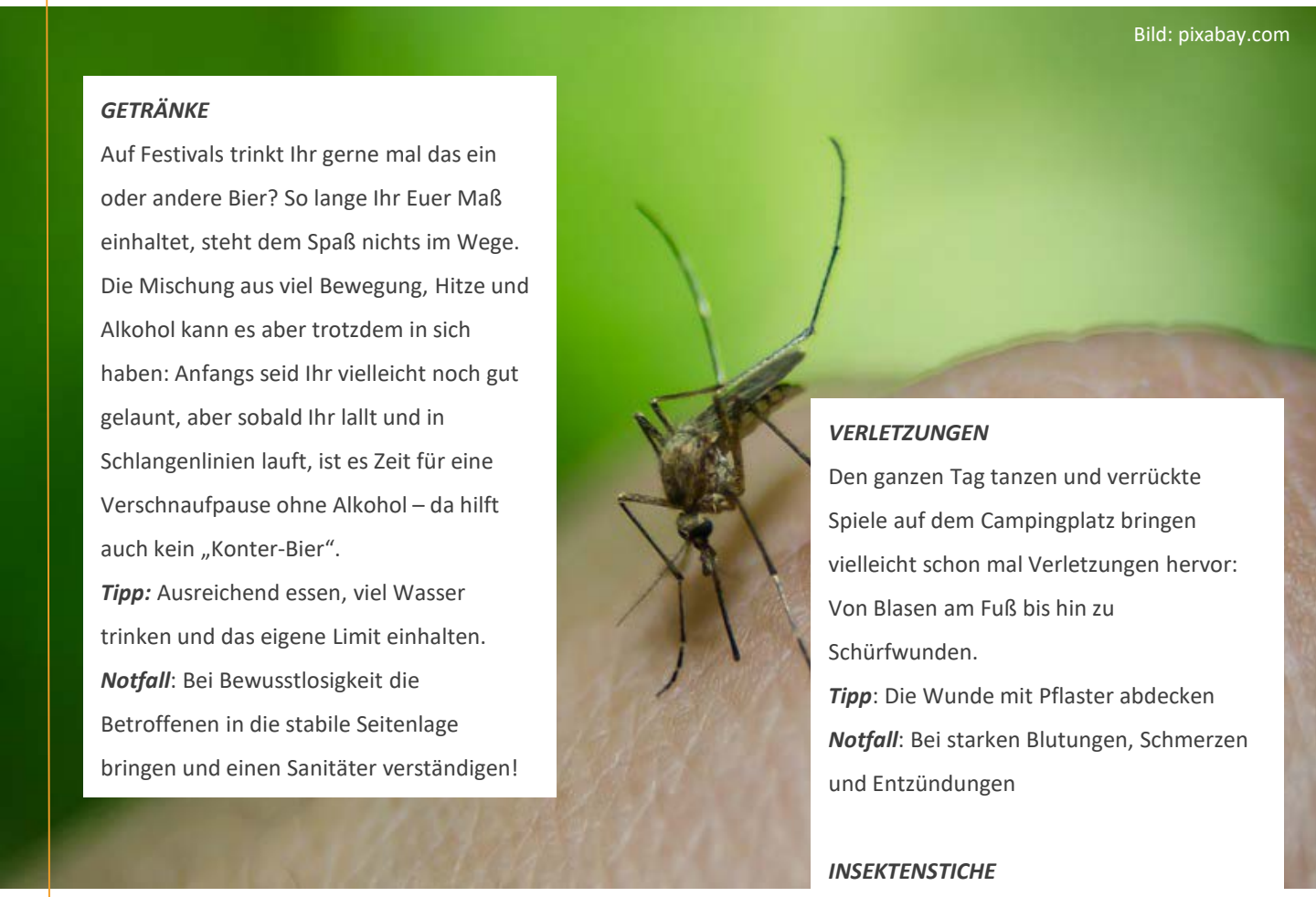


Bild: pixabay.com

GETRÄNKE

Auf Festivals trinkt Ihr gerne mal das ein oder andere Bier? So lange Ihr Euer Maß einhaltet, steht dem Spaß nichts im Wege. Die Mischung aus viel Bewegung, Hitze und Alkohol kann es aber trotzdem in sich haben: Anfangs seid Ihr vielleicht noch gut gelaunt, aber sobald Ihr lallt und in Schlangenlinien lauft, ist es Zeit für eine Verschnaufpause ohne Alkohol – da hilft auch kein „Konter-Bier“.

Tipp: Ausreichend essen, viel Wasser trinken und das eigene Limit einhalten.

Notfall: Bei Bewusstlosigkeit die Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen und einen Sanitäter verständigen!

VERLETZUNGEN

Den ganzen Tag tanzen und verrückte Spiele auf dem Campingplatz bringen vielleicht schon mal Verletzungen hervor: Von Blasen am Fuß bis hin zu Schürfwunden.

Tipp: Die Wunde mit Pflaster abdecken

Notfall: Bei starken Blutungen, Schmerzen und Entzündungen

INSEKTENSTICHE

Auch Insektenstiche können Schmerzen und Schwellungen verursachen.

Tipp: Vorab den Körper mit Insektenschutzspray einsprühen, bei einem Stich kühlen und ggf. Stachel entfernen lassen.

Notfall: Bei Allergien und Stichen im Mund- und Rachenraum.

ERSTE HILFE

Sanitäterstationen sind oft durch Fahnen und Schilder auch aus der Menge heraus zu erkennen. Ansonsten gilt in Notfallsituationen: Ruhig bleiben, für den anderen da sein und ihn/sie vor Schaulustigen abschirmen.

SOS – Spießig Oder Spaßig?

VERDAUUNG

Festivals sind prädestiniert für den flotten Otto. Habt Ihr Probleme mit Blähungen, Bauchschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen mag das am Wetter, am Essen oder an einer Infektion liegen. In diesem Fall trinkt viel Wasser, gezuckerten Tee und esst Salzgebäck, Bananen, Zwieback o.ä. Meiden solltet ihr Kaffee, Fruchtsäfte, Limonaden, Alkohol und fettige Speisen, weil sie den Magen zusätzlich reizen.

Tipp: Wascht Eure Hände mit Seife und verwendet Desinfektionsmittel, vor allem vor dem Essen.

Bild: pixabay.com

SONNENBRAND & SONNENSTICH

Seid Ihr den ganzen Tag in der Sonne könnt Ihr entweder einen wunderbaren braunen Teint bekommen oder einen roten und matschigen Kopf, beim Sonnenstich auch Schwindel und Übelkeit.

Tipp zum Sonnenschutz: Regelmäßig mit Sonnenschutz eincremen – es ist übrigens auch ein Mittel gegen vorzeitige Hautalterung –, helle luftige Kleidung und ein Cappy tragen, Pausen im Schatten einlegen.

Tipp zur Nachsorge: Haut mit lauwarmen Wasser abduschen oder mit feuchten Tüchern kühlen und mit einer kühlenden Lotion eincremen (z.B. mit dem Wirkstoff Aloe Vera).

Notfall: Bei starken Rötungen, Schmerzen und Blasenbildung; Bei schwerer Atmung und Bewusstlosigkeit.

Jetzt seid Ihr für die Festival-Saison gewappnet: Sicher und mit Spaß! Packt Euch ein paar Dinge der Packliste ein und los geht's zum nächsten Festival!

Packliste fürs Festival:

- ✓ Pflaster
- ✓ Sonnencreme, kühlende Lotion
- ✓ Kopfbedeckung, Cappy, Sonnenbrille
- ✓ Insektenabwehrspray, Gel (Juckreiz)
- ✓ Magenberuhigendes Mittel
- ✓ Desinfektionsspray/-gel

Bild: pixabay.com

Quellen:

- Bundesministerium für Innern, Bau und Technik. **Erste Hilfe.**
- Deutscher Feuerwehr Verband (2010). **Notfallstichwort Alkoholvergiftung. Erste Hilfe und Symptome einer Alkoholintoxikation.**
- Deutsches Rotes Kreuz (2012). **DRK-Sommertipps: Wenn der Insektenstich gefährlich wird**
- Deutsches Rotes Kreuz (o. J.). **Allgemeines zur Ersten Hilfe.**
- Deutsches Rotes Kreuz (o. J.). **Sonnenstich.**
- Deutsches Rotes Kreuz (o. J.). **Wunden.**
- Die Johanniter (2010). **Bei Hitze Gefahr durch Flüssigkeitsmangel.**
- Die Johanniter (2014). **Erste Hilfe bei Sonnenbrand.**
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. **Durchfall bei Magen-Darm-Infektionen.**
- Mang, R. & Krutmann, J. (2003). Sonnenschutz im Urlaub. Hautarzt, 54 (6), 498-505.
- Mulu, T., Teshale, F., Gemeda, S., Sahu, O. (2015). Medicated Evaluation of Aloe Vera: Overview on Characteristics and Application. World Journal of Nutrition and Health, 3 (1), 1-7.
- Uhl, A., Bachmayer, S., Kobrna, U., Puhm, A., Springer, A., Kopf, N., Beiglböck, W., Eisenbach-Stangl, I., Preinsperger, W., Musalek, M. (2009). Handbuch Alkohol – Österreich. Zahlen, Daten, Fakten, Trends 2009. Dritte, überarbeitete und ergänzte Auflage. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

Wer sind wir?!

Impressum:

Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Universität Bielefeld
Dr. Marina Böddeker
Universitätsstraße 25
33615 Bielefeld
E-Mail: marina.boeddeker@uni-bielefeld.de
Webseite: www.uni-bielefeld.de/gesundhw

AutorInnen:
Alev Nazli Aktan
Jasmine Gabriel
Reinhard Großmann
Sarah Meier
Karina Moor
Svenja Schwanold
Anna Maria Telgen
Lisa Vogt
Niklas Zschau

Layout:
Karina Moor
Lisa Vogt

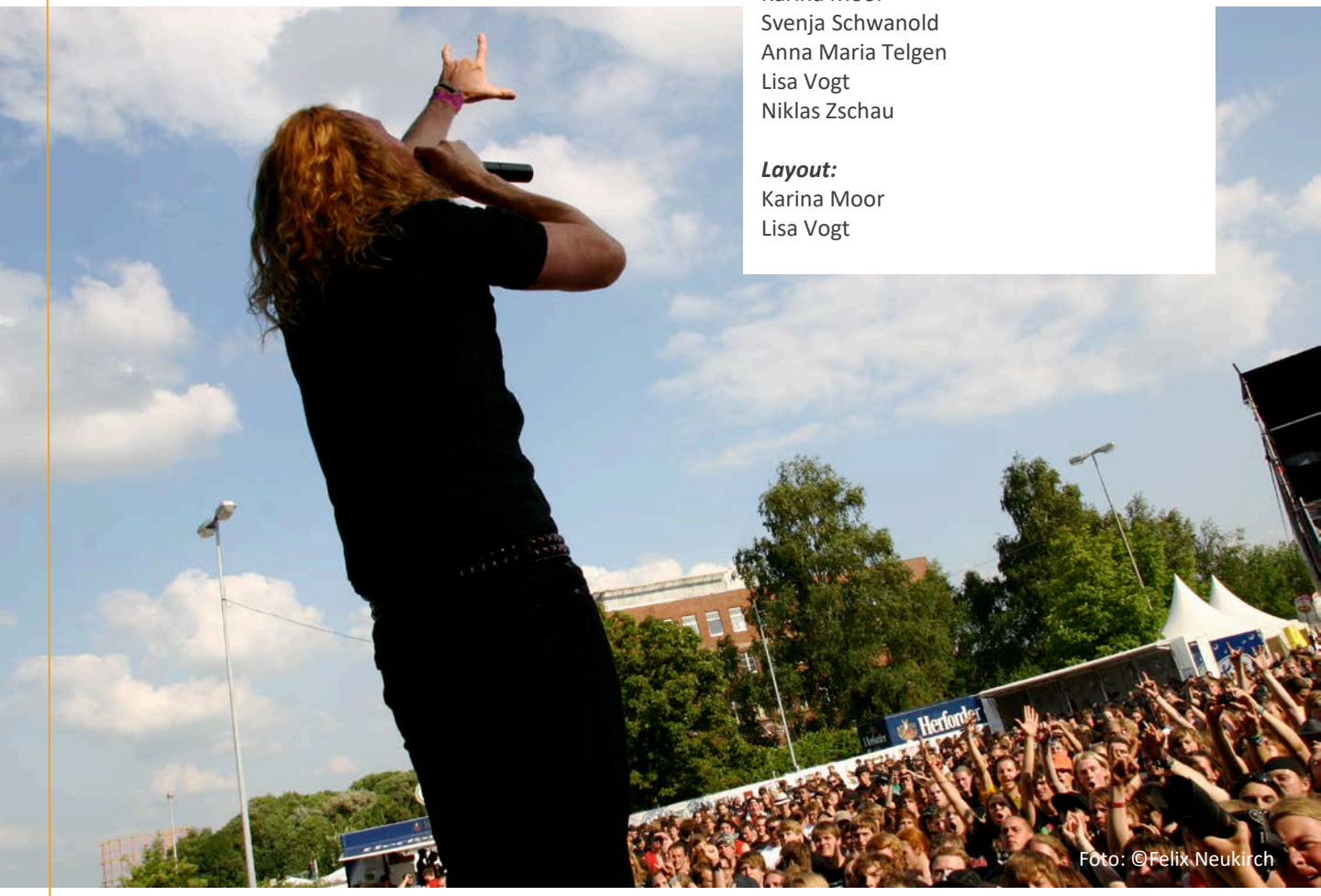


Foto: ©Felix Neukirch