

## Pressemitteilung

# Drei Fragen an die AOK:

## Gesund durch die Festivalsaison

Magdeburg, 22. Juni 2023

Der Beginn der Festivalsaison ist eine Zeit, auf die Musikfans sehnsüchtig warten. Doch der Besuch eines Festivals stellt unseren Körper vor einige Herausforderungen. Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt, gibt Tipps, was man beachten sollte.

### **Worauf sollten Festival-Besucher besonders achten?**

Eine der größten Gefahren ist der Gehörschaden. Auf einem Rockkonzert werden durchschnittlich 100 bis 120 Dezibel erreicht, und schon nach wenigen Minuten bei 110 Dezibel kann eine Hörschädigung auftreten. Daher sind Ohrstöpsel oder ein Gehörschutz sehr wichtig.

### **Ist Alkohol erlaubt?**

Flüssigkeitszufuhr ist enorm wichtig. Besonders bei hohen Temperaturen, um eine Dehydrierung zu vermeiden. Alkohol gehört aber nicht dazu. Wenn Alkohol konsumiert wird, sollte immer ausreichend Wasser dazu getrunken werden.

### **Was ist bei Notfällen?**

Der Satz „Wo geht’s nach Panama“ ist auf Festivals ein etablierter Notfallcode, wenn jemand Unterstützung benötigt, beispielsweise bei sexueller Belästigung oder einer Panikattacke. Sanitäter oder Sicherheitspersonal erkennen so, dass eine Gefahr besteht und helfen ohne Fragen.

**Zur AOK Sachsen-Anhalt:**

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut über 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.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Die Flüssigkeitszufuhr spielt eine entscheidende Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit. 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 gehört hier allerdings nicht dazu. Foto: AOK



Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt