

Pressemitteilung

## Fit auf jedem Kilometer – 7 Energietipps der star Tankstellen

### Die star Tankstellen und Handballprofi Patrick Wiencek verraten, wie man auf langen Autofahrten fit und konzentriert bleibt

Elmshorn, 09. September 2019 – Kaum sind die Sommerferien vorbei, freut sich Deutschland schon auf die nächste Auszeit im Herbst. Um auf langen Fahrten zum Urlaubsort entspannt und fit zu bleiben, hat star gemeinsam mit Handball-Nationalspieler Patrick Wiencek vom THW Kiel sieben Energietipps für Autofahrer zusammengestellt. Als Profisportler weiß Wiencek, dass es dabei auf den richtigen Mix an Bewegung und Ernährung ankommt. Die Tipps sind von jedermann, jederzeit und ohne Hilfsmittel umsetzbar.

Gut 70 Millionen Urlaubsreisen haben die Deutschen im letzten Jahr unternommen, für 45 Prozent von ihnen war laut dem Datenportal Statista das Auto das beliebteste Verkehrsmittel. Tendenz steigend: Für dieses Jahr wird mit einem Anstieg auf 47 Prozent gerechnet.<sup>1</sup> Das geht natürlich nicht ohne Pausen. Doch wie nutzt man diese richtig, um wieder fit für die nächsten Kilometer zu werden?

#### Tipp 1: Rasten und ruhen



Der ADAC empfiehlt bei langen Autofahrten, alle zwei Stunden eine kurze Pause einzulegen und über die Mittagszeit länger Rast zu machen.<sup>2</sup> Auch ein kleiner Power Nap von bis zu 20 Minuten bringt schnell viel Energie zurück. Speziell bei

Nachtfahrten besteht ansonsten die Gefahr, dass das Gehirn immer weiter zurückschaltet, bis in den Ruhemodus – und den fatalen Sekundenschlaf.

Der Profitipp: Eine Tasse Kaffee vor dem Power Nap, zum Beispiel aus dem star Bistro, hindert nicht am Einschlafen – weil das Koffein erst nach ca. 30 Minuten wirkt. Stattdessen fällt das Aufwachen umso leichter und die weitere Fahrt kann voller Energie angetreten werden.



<sup>1</sup> Quelle: Anzahl der Urlaubsreisen und Verkehrsmittelnutzung deutscher Urlauber für Urlaubsreisen, Statista 2019

<sup>2</sup> Quelle: Regelmäßige Pausen einplanen, ADAC 2017

## Tipp 2: Seitliche Nackendehnung

Regelmäßige Pausen sind besonders sinnvoll, auch um die Muskulatur zu lockern. Gerade der Nacken ist durch eine falsche Sitzhaltung oft verspannt.

Das Mittel vom Profi dagegen: Den Kopf nach rechts neigen, dabei mit der rechten Hand über den Kopf bis zur linken Schläfe greifen. Jetzt den Kopf weiter nach rechts neigen, während der linke Arm gleichzeitig Richtung Boden zieht. Dabei sollte eine Dehnung in der linken Nackenmuskulatur spürbar sein. Drei bis fünf Sekunden halten und drei Mal pro Seite wiederholen.



## Tipp 3: Aktive Nacken- und Schulterentspannung

Neben langen Fahrten führen schlechtes Wetter, Staus und Co oft dazu, dass insbesondere Schultern und Nacken unbewusst verkrampfen. Kopfschmerzen und Konzentrationschwächen können die Folgen sein.

Um die Region aktiv zu entspannen, rät der Profisportler: Das Kinn in Richtung Brustbein bringen und in dieser Haltung den Kopf langsam nach links und rechts drehen. Die Schultern bleiben dabei unbewegt. Acht bis zehn Mal wiederholen.



#### **Tipp 4: Schultermuskulatur kräftigen**

Um nach Dehnung und Entspannung neue Energie in die Schultern zu bringen, kräftigt der nächste Tipp vom Sportprofi die Schultermuskulatur für die nächsten Kilometer: In jede Hand einen Gegenstand nehmen, etwa eine volle Wasserflasche. Die Arme zunächst gestreckt nach unten hängen lassen. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Nun die gestreckten Arme langsam seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schultern dabei tief halten. Dann zurück in die Ausgangsstellung. Zwei bis sechs Mal wiederholen.



#### **Tipp 5: Oberschenkel- und Wadenmuskulatur dehnen**

Auch die Beine werden bei langen Fahrten beansprucht. Gerade nach längerem Stop-and-go-Verkehr sollten sie aktiv entspannt werden.

Dazu empfiehlt der Profi: Ein Bein nach vorn strecken. Das Gewicht ruht auf dem hinteren, gebeugten Bein. Mit beiden Händen auf den Oberschenkeln abstützen. Nun mit geradem Oberkörper leicht nach vorne beugen. An der Oberschenkelrückseite und in den Waden wird eine Spannung spürbar. Position kurz halten und zehn Mal pro Seite wiederholen.



Übrigens: Wer sich in den Pausen an der frischen Luft bewegt, kurbelt gezielt die Sauerstoffversorgung an und stärkt so die Konzentrationsfähigkeit.

### **Tipp 6: Wasser und Saftschorle trinken**



Mangelt es dem Körper an Flüssigkeit, geht das zu Lasten der Konzentration, deswegen ist regelmäßiges Trinken gerade auf langen Fahrten unabdingbar.

Dafür werden Wasser und Saftschorlen empfohlen. Die gibt es übrigens als preiswerte Eigenmarkenprodukte an den deutschlandweit fast 600 star Tankstellen – die vom „Handelsblatt“ auch 2019 wieder für ihr Preis-Leistungsverhältnis ausgezeichnet wurden. Im Shop und in den star

Bistros sind für den kurzfristigen Energiekick natürlich auch der Energydrink und Kaffee von star zu haben. Wer außerdem an die Umwelt denken will, greift zum beliebten Mehrwegbecher aus Edelstahl von der Tankstellenmarke.

### **Tipp 7: Leichte Snacks zwischendurch**



Statt ausgiebig zu speisen, sollte man vor einer langen Fahrt eher leichte Mahlzeiten zu sich nehmen und in den Pausen kleine Snacks einplanen, die die Energiespeicher wieder auffüllen.

Für zwischendurch empfehlen sich Obst, Gemüsesticks oder Nüsse. Im Gegensatz zu Schokoriegel und Co enthalten diese Snacks mehr gesunde Nährstoffe und vermeiden einen kurzzeitigen Energieschub

mit ebenso drastischem Abfall hinterher.

Wer die star Energietipps berücksichtigt, der kann sich auf die nächste längere Autofahrt begeben – die star Tankstellen wünschen eine angenehme Reise.

### **star – eine starke Marke der ORLEN Deutschland GmbH**

star ist die Tankstellenmarke der ORLEN Deutschland GmbH, die seit dem Jahr 2003 auf dem deutschen Markt ist und mehr als 580 Tankstellen betreibt. Das Unternehmen mit Sitz in Elmshorn bei Hamburg gehört zum polnischen Mineralöl- und Energiekonzern PKN ORLEN S.A., der mit einem Jahresumsatz von 25 Milliarden Euro in 2018 der größte mittelosteuropäische Konzern ist.

PKN ORLEN ist ein führender Anbieter auf dem Mineralöl- und Energiemarkt und aufgeführt in repräsentativen globalen Rankings wie Fortune Global 500, Platts TOP250 und Thomson Reuters TOP100.

Der Konzern verfügt über eine hochmoderne Infrastruktur, die in der Lage ist, mehr als 35 Millionen Tonnen verschiedener Rohöle pro Jahr zu verarbeiten und diese im größten Netzwerk der CEE-Region mit mehr als 2.800 modernen Tankstellen zu vermarkten. Das Angebot von PKN ORLEN umfasst über 50 hochwertige Petrochemie- und Raffinerieprodukte, die in mehr als 90 Ländern der Welt auf sechs Kontinenten verkauft werden. 60 Prozent der Unternehmensumsätze werden außerhalb Polens erwirtschaftet.



ORLEN hat sich in den letzten Jahren als wertvollste Marke in Polen etabliert. PKN ORLEN ist das einzige Unternehmen in der Region, das vom amerikanischen Ethisphere Institute zum sechsten Mal in Folge mit dem prestigeträchtigen Titel „The Most Ethical Company“ ausgezeichnet wurde.

**Kontakt:**

ORLEN Deutschland GmbH  
Isabel Mai / Leiterin Corporate Communications

Pressestelle:  
Tel.: +49 (0)40-2022888616  
[pressestelle.orn@serviceplan.com](mailto:pressestelle.orn@serviceplan.com)