



Ergonomische Autositze: Auf vier Rädern den Rücken schonen

In Zeiten, in denen in öffentlichen Verkehrsmitteln Infektionsgefahr herrscht, ist das Auto für viele zum Fortbewegungsmittel Nummer 1 geworden. Bereits vor der Coronakrise war der eigene Wagen für Europäer die erste Wahl: Rund 13.000 km legen sie jedes Jahr im Durchschnitt zurück. Langes Sitzen und wenig ergonomische Autositze belasten allerdings den Rücken und können zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen. Wer sein Auto rückengerecht ausstatten will, kann deshalb beim Kauf auf das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. achten.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



„Die Faustregel lautet: Der Sitz passt sich dem Autofahrer an, nicht umgekehrt.“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Denn jeder Fahrer hat individuelle Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen, damit der Rücken nicht belastet wird. Besonders wichtig ist dies für Menschen, die häufig und lang Auto fahren und kaum Gelegenheit haben, sich in der Freizeit zu bewegen. Dazu zählen neben Pendlern vor allem auch Dienstleister oder Außendienstmitarbeiter, für die das Auto der Arbeitsplatz ist. Langfristig können sonst Schmerzen im Nacken, den Schultern und dem unteren Rücken entstehen. Auch die Psyche wird belastet: Rückenschmerzen können die Konzentrationsfähigkeit beeinflussen und Kopfschmerzen und Müdigkeit hervorrufen. Das kann im Straßenverkehr schnell gefährlich werden.

Wann ist ein Autositz ergonomisch?

Das Stichwort lautet individuelle Anpassung. Eine gute Lösung ist ein Sitzsystem mit fester Grundstruktur und verstellbarer Rückenlehne, Sitzfläche und Kopfstütze. So kann der Sitzdruck optimal verteilt werden und der Fahrer sitzt sicher und bequem.

Um den Sitz auf die persönlichen Bedürfnisse einzustellen, ist es wichtig, dass Sitztiefe und -neigung variiert



werden können. Die richtige Sitzhöhe sorgt für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und positioniert das Becken so, dass die Wirbelsäule optimal unterstützt wird. Zusätzliche Seitenwangen an Sitzkissen und Rückenlehne verhindern, dass der Fahrer auf dem Sitz hin und her rutscht. Das ermöglicht aufrechtes, entspanntes Sitzen und beugt Fehlhaltungen vor.

Die Rückenlehne muss stabil und wirbelsäulengerecht sein, um ausreichenden Halt geben zu können. Dazu muss von der Seite betrachtet eine leichte S-Form erkennbar sein. Die Höhe der Lehne sollte dabei der Höhe der Schultern entsprechen. Eine ergonomisch geformte Polsterung rundet den Sitz ab.

Eine gut eingestellte Kopfstütze sorgt während des Fahrens für Sicherheit.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Die Oberkante der Stütze sollte der Oberkante des Kopfes entsprechen.

Komfortabel sitzen und fahren

Insbesondere bei langen Autofahrten ist ein hoher Sitzkomfort wichtig. Zunächst sollten Bedienelemente wie Lenkrad und Schalthebel bequem erreichbar sein. Der Autositz sollte über einen guten Unterbau und straffen Schaumstoff verfügen, um den Rücken zu unterstützen. Ebenfalls sinnvoll: Ein Sitzbezug, der Luftzirkulation zulässt und über ein Klimasystem sowie eine Sitzheizung verfügt. Das sorgt für eine angenehme Temperatur während der Fahrt.

Nachrüsten unbedingt erforderlich

Detjen sieht die Autohersteller in der Pflicht: Viele Fahrzeugsitze erfüllen grundlegende ergonomische Anforderungen bisher nicht, Automodelle müssen nachgerüstet werden. Tipp:

Wer ergonomisch fahren will, aber kein neues Auto kaufen möchte, kann in einen Nachrüstsitz investieren. Sie lassen sich flexibel in viele Modelle einbauen und erfüllen alle notwendigen Anforderungen. Wird das Fahrzeug gewechselt, kann der Autositz mitgenommen werden. Detjen: „Mit unserem Gütesiegel können Verbraucher erkennen, mit welchen Autositzen und Herstellern sie rückengerecht fahren. Das wird von einem unabhängigen Gremium aus Ärzten und Therapeuten nach strengen Kriterien geprüft.“ Eine Übersicht gibt es unter:

www.agr-ev.de/autositz.



Kurz und bündig

Mehr als 1 ½ Stunden sitzen Autofahrer täglich im Fahrzeug – für ausreichend Bewegung bleibt meist wenig Zeit. Hinzu kommen wenig ergonomische Autositze – nur wenige Automodelle sind rückengerecht ausgestattet. Das führt in der Folge zu Verspannungen, Schmerzen und Fehlhaltungen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fordert: Ergonomisches Sitzen muss bei Autoherstellern zum Standard werden. Für Verbraucher gibt es bereits rückengerechte Nachrüstsitze zu kaufen, ohne in ein neues Auto investieren zu müssen. Bei der Auswahl können sie sich auf das unabhängige AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ verlassen, mit dem Autositze zertifiziert werden, die alle ergonomischen Anforderungen erfüllen. Dazu gehört vor allem die Anpassung auf die persönlichen Bedürfnisse des Fahrers. Sitzfläche, Rückenlehne und Kopfstütze müssen individuell verstellbar sein, um den Rücken zu schonen und für mehr Sicherheit zu sorgen. Eine feste Grundstruktur, Seitenführungen am Sitz und höhenverstellbare Sitzflächen runden einen ergonomischen Sitz ab.



*Achten Sie auf das
AGR-Gütesiegel.
Es signalisiert:
Dieses Produkt ist
rückengerecht.*

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Autositze
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de