

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## Neu: AGR-zertifizierter Sitzkomfort für Autofahrer bei Volkswagen

Die AGR e. V. empfiehlt ergonomische Autositze



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



**Der „Luxus“ ergonomischer Autositze – eine Voraussetzung für rückengerechtes Sitzen – ist nun für noch mehr Autofahrer erschwinglich. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeichnet die Arbeit von VW aus und vergibt das AGR-Gütesiegel an den innovativen ergoActive Sitz des neuen Golfs. Die Sitzanlage des großen Phaeton ist bereits zertifiziert.**

### Kein Tag ohne mein Auto

Das Auto ist aus dem Alltag der Menschen nicht mehr wegzudenken. Trotz stetig steigender Haltungs- und Wartungskosten, verzichten nur Wenige freiwillig aufs Autofahren. Denn in unserem Zeitalter wird Mobilität groß geschrieben. Sowohl aus beruflichen als auch aus privaten Gründen fahren über 40 Prozent der Deutschen täglich mehr als eine Stunde mit dem Auto. Und das, obwohl das Sitzen im Fahrzeug laut Medizinern und Therapeuten die schlimmste Sitzhaltung überhaupt ist.

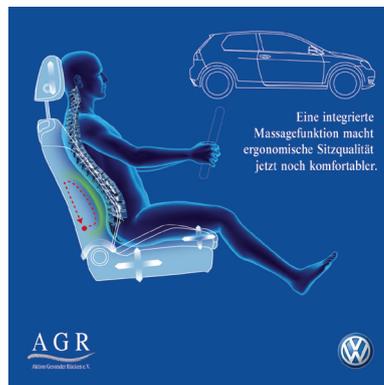
Rücken- sowie Schulterschmerzen, Verspannungen und allgemeines Unbehagen werden zunächst auf die Haltung am Schreibtisch geschoben. Stundenlanges Sitzen, mangelnde Ausgleichsbewegungen und einseitige Belastungen sind eindeutige Ursachen für diese Symptome. Doch die Wenigsten wissen: Das Sitzen im Auto ist der Spitzenreiter unter den ungesunden Sitzpositionen. Ein falsch eingestellter oder schlechter Autositz kann dieselben bzw. größere Beschwerden auslösen wie eine falsche Haltung im Büro und darüber hinaus auch die Fahrsicherheit erheblich beeinträchtigen. Deshalb ist eine ergonomische Anpas-

sung des Fahrersitzes an den Menschen umso wichtiger.

### Mehr Sitzkomfort für Autofahrer

Die Automobilindustrie verschafft den Autofahrern mit ergonomischen Sitzen einen hohen Nutzen. Das gilt übrigens auch, wie vom englischen Chiropraktikerverband festgestellt, für Kurzstreckenfahrer. Die Bedeutung des „gesunden Sitzens“ ist leider noch nicht bei allen Herstellern erkannt worden. Lobenswerte Vorreiter sind hier Daimler, Opel und Volkswagen!

Alle drei Hersteller haben das Thema „Rückenprobleme“ aktiv angenommen und bieten beispielhafte Lösungen. Jüngstes „Kind“ in der Reihe der AGR-geprüften Autositze ist der ergoActive Sitz. Dieser ist optional im neuen Golf 7 erhältlich. Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und ermöglicht dem Fahrer 14 verschiedene Einstellvarianten



von Sitzfläche, Lehne und Kopfstütze. Für zusätzlichen Komfort sorgt die integrierte Massagefunktion, die verspannte

Rückenmuskeln lockert und Nacken- und Schulterverspannungen löst. Volkswagen setzt somit ein klares Zeichen: Ergonomie im Fahrzeug spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit, nicht nur in der Oberklasse. Volkswagen verdient sich mit seiner neuen Sitztechnologie das AGR-Gütesiegel, die von einem interdisziplinären Gremium auf Herz und Nieren geprüft und ausgezeichnet worden ist. Damit entspricht der ergoActive Sitz den höchsten ergonomischen Ansprüchen. Auf diese Weise wird ebenfalls das Bewusstsein von Vielfahrern für einen entsprechenden Sitzkomfort geschärft. Geschulte Kundenberater sollten zudem potentiellen Käufern das richtige Einstellen des Fahrersitzes nahe legen. Denn die meisten Autofahrer wissen gar nicht, wie sie ihren Sitz einstellen müssen, um von quälenden Rückenleiden verschont zu bleiben und welche Voraussetzungen ein guter Sitz erfüllen muss. Nur ein optimal konstruierter Sitz bietet dafür die entsprechenden Voraussetzungen.

Inzwischen setzt die Automobilfachpresse ebenfalls zunehmend auf Aufklärung und berücksichtigt die Bedeutung des ergonomischen Sitzens in ihren Fachartikeln. Während das Augenmerk bisher auf Ausstattung, Design und Leistungspotenzial lag, rückt das Thema Ergonomie nun immer weiter in den Fokus. Die Nachfrage steigt.

### Worauf zu achten ist

Ein Autositz sollte folgende Mindestanforderungen erfüllen, um dem Fahrzeugführer auch auf langen Fahrten einen guten Sitzkomfort zu gewährleisten: Eine wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur der Polster (in leichter S-Form) bietet den nötigen Halt. Da nicht alle Menschen gleich groß sind, ist auch auf die Bemaßung des Sitzes Acht zu geben. Rückenlehnen-Höhe und Sitzfläche müssen ausreichend groß sein. Eine Kopfstütze dient darüber hinaus der Sicherheit. Wichtig für die individuelle Anpassung ist die Möglichkeit, die Sitzhöhe und Sitzneigung sowie Sitzflächentiefe individuell einzustellen. Eine 4-Wege-Lordosenstütze (Beckenkammstütze) muss den Lendenwirbelbereich großflächig und individuell abstützen. Sämtliche Bedienelemente müssen gut erreichbar sein. Um den Sitzkomfort letztendlich perfekt abzurunden



gibt es Autositze, die bereits mit einer Massage- und Memoryfunktion, einem Klimapakett sowie einstellbaren Seitenwangen an Lehnen und Sitzkissen ausgestattet sind.

### Alles eine Frage der Einstellung – 9 Punkte für einen gesunden Rücken

Doch egal wie innovativ ein Autositz auch ist, Rückenschmerzen vermeiden kann dieser nur, wenn der Fahrer ihn für seine Bedürfnisse korrekt einstellt.

So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:

**1.** Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne. Stellen Sie Ihren Sitz nun so ein, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.

**2.** Die Rückenlehne muss so geneigt sein, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreicht werden kann. Dazu sollte die Lehne in einem Winkel von ca. 110 Grad eingestellt werden.

**3.** Eine Lehnenkopfeinstellung brauchen Sie nur vornehmen, sofern die normale Lehnenkontur nicht zur Schulterabstützung ausreicht.

**4.** Die richtige Sitzhöhe: Sitzen Sie so hoch wie möglich. Eine handbreit Platz zwischen dem Kopf und Dachhimmel reicht völlig aus.

**5.** Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedalen ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.

**6.** Bei der Einstellung der Sitzflächenlänge sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ein Freiraum von zwei bis drei fingerbreit vorhanden sein.

**7.** Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass der Kopf geschützt und nicht der Nacken gestützt wird. Zu tief eingestellte Kopfstützen können bei einem Heckaufprall

schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.



**8.** Sollte Ihr Sitz mit individuell einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sein, achten Sie darauf, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.

**9.** Die natürliche Form Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosenstütze (aufblasbare Vorwölbung im unteren Bereich der Rückenlehne). Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Überprüfen Sie nun alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.

### Auf längeren Fahrten gehören regelmäßige Aktivpausen dazu

Damit auch längere Fahrten gut überstanden werden, gehören neben rückenfreundlichen Autositzen auch regelmäßige Aktivpausen zum persönlichen Wohlfühlprogramm. „Spätestens alle zwei Stunden eine kurze Pause einplanen und die Muskulatur aktivieren“, rät Detlef Detjen, Sprecher der AGR.

Diese vier Pausenübungen machen Sie wieder fit:

- Im Auto gerade hinsetzen, die Arme lang ausstrecken, die geraden Handflächen von innen gegen das Lenkrad legen und nach außen drücken. 10 Sekunden anspannen und wieder entspannen.

- Hände von außen an die Knie legen und versuchen, die Beine nach außen zu drücken ohne die Stellung zu verändern. 10 Sekunden anspannen und wieder entspannen.

- Setzen Sie sich gerade hin, greifen Sie mit den Händen unter den Sitz und versuchen Sie sich in den Sitz zu ziehen. 10 Sekunden halten und wieder locker lassen. Anschließend 10 Sekunden aus dem Sitz herausdrücken.

- Oberkörper gerade aufrichten, die Hände hinter dem Kopf verschränken, mit dem Kopf dagegen drücken ohne die Stellung zu verändern. 10 Sekunden halten und wieder locker lassen.

Jetzt noch ein paar Schritte gehen, etwas leichtes Essen, ausreichend Trinken und schon kann die Fahrt entspannt weiter gehen. Ausführliche Informationen zu rückengerechten Autositzen und weitere Gymnastikübungen finden Sie unter [www.agr-ev.de/autositz](http://www.agr-ev.de/autositz) im Internet. ■

## KURZ & BÜNDIG

Mobilität wird in unserem Zeitalter groß geschrieben, fast keiner der Deutschen verzichtet freiwillig auf das Autofahren und das, obwohl das Sitzen im Auto der Spitzenreiter unter den ungesunden Sitzpositionen ist. Deshalb vergibt die Aktion Gesunder Rücken e.V. das AGR-Gütesiegel an Automobilhersteller, die besonderen Wert auf eine rückenfreundliche Ausstattung legen. Neuestes Beispiel ist der ergoActive Sitz des neuen Golfs: Der Sitz bietet ergonomischen Fahrkomfort und 14 verschiedene Einstellmöglichkeiten.

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



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

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: VW  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
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