

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Der rückengerechte Autositz – auch bei modernen Autos noch kein Standard

Die meisten Autofahrer identifizieren sich zumindest ein Stück weit mit ihrem Fahrzeug. Für manch einen ist es sogar ein Statussymbol, das mit äußerster Sorgfalt ausgesucht und gepflegt wird. Dies hat sich seit der Erfindung des Automobils nicht verändert. Einiges andere jedoch schon. Während bis in die 1950er Jahre ein eigenes Auto noch von außergewöhnlichem Wohlstand zeugte, besitzen heutzutage drei von vier Privathaushalten mindestens einen PKW. Und auch darüber hinaus hat sich vieles gewandelt.

Autositze früher und heute

Ein moderner PKW ist auf den ersten Blick kaum noch das gleiche Fahrzeug wie Mitte des letzten Jahrhunderts. Doch auch, wenn man sich nur die Entwicklung des Autos im Verlauf der letzten zehn Jahre ansieht, werden große Unterschiede erkennbar – unter anderem beim Autositz. Bis vor gar nicht allzu langer Zeit waren Autositze nämlich äußerst minimalistisch aufgebaut. Meist bestanden sie aus einer Sitzfläche und einer Lehne mit Lederbezug, wobei letztere in der Höhe etwa bis zu den Schulterblättern reichte. Mehr Ausstattung war beim Autositz nicht ge-



Ergonomische Sitze mit AGR-Gütesiegel gibt es bei Mercedes auf Wunsch in allen Fahrzeugen von der C-Klasse bis zur S-Klasse. Bild: AGR e. V. / Daimler AG

nutzen es täglich. Für Berufsgruppen wie Taxifahrer oder Außendienstmitarbeiter gehört es sogar zum Arbeitsplatz, an dem sie mehrere Stunden pro Tag verbringen und mit dem sie zehntausende von Kilometern im Jahr zurücklegen. Trotz aller Fortschritte, vor allem im Bereich der Verkehrssicherheit, wird die ergonomische Innenausstattung seitens der Hersteller leider immer noch zu oft vernachlässigt – allen voran der rückengerechte Autositz. Zwar gehören Kopfstützen mittlerweile zur Standardausstattung. Auf dem Markt finden sich allerdings immer noch zahlreiche Autositze, die selbst bei Gelegenheitsfahrern Rückenbeschwerden, Verspannungen oder sogar Konzentrationschwierigkeiten provozieren. Wer beruflich viel Zeit im Auto verbringt, leidet verstärkt darunter.

Experten bestätigen das Problem. Der Betriebsarzt der E-Plus Mobilfunk GmbH Dr. Roland Hüser dazu: „Die ergonomischen Leistungsmerkmale eines Autositzes haben einen signifikanten Einfluss auf die Rückengesundheit von gewerblichen Vielfahrern.“ Für ihn sind neben den Herstellern auch die Unternehmen in der Verantwortung, die Vielfahrer wie Außendienstmitarbeiter beschäftigen. Denn so Dr. Hüser weiter: „Einen ergonomischen Sitz muss man kaufen können (Hersteller) und kaufen wollen (Unternehmen). Gesundheitsschutz darf nicht unter die Streichposten bei der Fahrzeugbeschaffung fallen.“ Hier besteht also Handlungsbedarf, denn unergonomische Autositze gefährden auf lange Sicht die (Rücken-) Gesundheit der Mitarbeiter.

Innenausstattung mit Vorbildcharakter

Es gibt sie aber doch, die löblichen Ausnahmen, also jene Autohersteller, welche die Bedeutung ergonomischer Sitze erkannt und entsprechende Modelle umgesetzt haben. Die Adam Opel AG, die Daimler AG und die Volkswagen AG bieten rückengerechte Autositze bereits in der Grundausstattung an. Darüber hinaus sind sogar zertifizierte Sitze mit AGR-Gütesiegel, die den höchsten ergonomischen Kriterien entsprechen, bei allen drei Herstellern verfügbar – teilweise sogar in Serie. Betriebsarzt Dr. Roland Hüser befürwortet diese Entwicklung, plädiert jedoch dafür, dass noch mehr Automobilhersteller diesen Aspekt berücksichtigen sollten: „Für die Erstellung einer betrieblichen Gefährdungs- und Belastungsbeurteilung sollten die Hersteller die wesentlichen Leistungsmerkmale ihrer verschiedenen, für das jeweilige Modell verfügbaren Autositze zur Verfü-



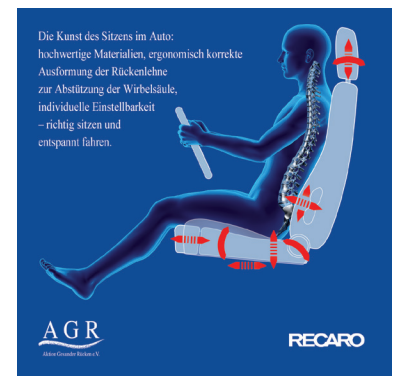
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Betriebsarzt Dr. Roland Hüser betreut beim Düsseldorfer Unternehmen E-Plus unter anderem die gut 500 Dienstwagennutzer, die im technischen Außendienst, im Vertrieb und im allgemeinen Fahrdienst unterwegs sind. Er will eine Verbesserung des Angebots an ergonomischen Autositzen erwirken und kritisiert die Qualität vieler Seriensitze, die gewerblich eingesetzt werden sollen. Bild: AGR e. V.



boten. Kopfstütze, individuelle Verstellmöglichkeiten oder eine rückenfreundliche Lehne – all das war Zukunftsmusik. Zu Zeiten, als Autofahren noch als Luxus galt, war dies noch kein allzu schwerwiegendes Problem. Je mehr es jedoch für die Bevölkerung zur Gewohnheit wurde, desto häufiger traten dadurch körperliche Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen auf. Nicht sicher und in keiner Weise rückengerecht – so würde aus heutiger Sicht das vernichtende Urteil über die damalige Sitzausstattung lauten.

Heutzutage ist das Auto ein fester Bestandteil unseres Lebens. Viele Menschen



gung stellen. Was die chemische Industrie mit ihren Sicherheitsdatenblättern kann, sollte die Autoindustrie zumindest auf Anfrage vorhalten.“



Wer nun nicht gerade einen Neuwagen der Marken Opel, Mercedes oder Volkswagen erwerben möchte, in dem zertifizierte Sitze zur Ausstattung zählen, hat die Möglichkeit, das bisherige Fahrzeug mit ergonomischen Sitzen nachzurüsten. Recaro bietet solche Nachrüstsitze an. Die Modelle Ergomed und Style sind ebenfalls mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und lassen sich problemlos in (fast) alle Fahrzeugmodelle einbauen. Besonders praktisch: Bei einem Fahrzeugwechsel kann der Nachrüstsitz einfach mitgenommen werden.

Im Idealfall ist Ergonomie bereits ein Thema bei der Kaufberatung, denn ergonomisches Verhalten im Auto geht über die korrekte Sitzeinstellung hinaus. Seit diesem Jahr zertifiziert die AGR daher auch Autohäuser. Entsprechend geschulte Mitarbeiter, sogenannte „Spezialisten für rückengerechte Produktberatung“, können den Kunden optimal beraten. Eine Liste der „AGR-Qualifizierten Premium-Autohäuser“ finden Sie unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte



In fast allen Opel-Fahrzeugen werden Autositze mit AGR-Gütesiegel angeboten. Bild: AGR e. V. / Adam Opel AG



Aktion Gesunder Rücken e.V.

Autositze mit Auszeichnung

Um mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet zu werden, müssen Autositze einige entscheidende Kriterien erfüllen. Obligatorisch sind eine feste Grundstruktur, eine ausreichend hohe Rückenlehne und verschiedene individuelle Verstellmöglichkeiten. So müssen beispielsweise Höhe, Neigung, Tiefe und Länge des Sitzes flexibel einstellbar sein. Eine Unterstützung der Lendenwirbelsäule hat mit einer sogenannten 4-Wege-Lordosstütze zu erfolgen. Ebenfalls empfehlenswert sind ausreichende Seitenwangen an Sitzpolster und Lehne für mehr Stabilität beim Fahren. Der Sitz lässt sich so individuell an den Fahrer anpassen.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit mittlerweile zwei Jahrzehnten daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen und dadurch Rückenschmerzen zu vermeiden. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar, das bereits von der Zeitschrift ÖKO-TEST mit „sehr gut“ bewertet wurde. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden. Unter anderem wird es an Büromöbel, Fahrräder, Schuhe, Bettsysteme und auch Autositze vergeben.

bzw. Autohäuser sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 12,95 Euro bei der AGR (Tel. **04284/926 99 90** oder www.agr-ev.de/patientenmedien) erhältlich. Den Ergonomie-Ratgeber gibt es zudem als eBook in der Kindle Version bei Amazon zum Preis von 9,86 Euro. ■

KURZ & BÜNDIG

Das AGR-Gütesiegel ist ein wichtiger Anhaltspunkt, wenn es um die Ergonomie von Alltagsgegenständen geht. Auch Autositze müssen zahlreiche Anforderungen erfüllen, um mit dem Gütesiegel ausgezeichnet zu werden. Des Weiteren zertifiziert der Verein ausgewählte Fachgeschäfte, unter anderem Autohäuser, in denen eine bestmögliche Beratung unter ergonomischen Gesichtspunkten gewährleistet ist. Auch wenn sich bei der Entwicklung und Ausstattung von Autositzen in den vergangenen Jahrzehnten bereits viel verändert hat, gibt es seitens vieler Hersteller noch erheblichen Nachholbedarf: Rückengerechte Autositze müssen nach Expertenmeinung noch stärker in den Fokus rücken.



Der Rücken steht an erster Stelle! Das erkennen Sie in Autohäusern an der Auszeichnung „AGR-Qualifiziertes Premium-Autohaus“.



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



Volkswagen bietet Sitze mit AGR-Gütesiegel im Phaeton, Golf 7 und im Passat. Bild: AGR e. V. / Volkswagen AG

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Autositze
 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