

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ergonomisch Autofahren:

Viele Hersteller bieten rückenfreundliche Autositze an



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Deutschland, die Nation der Vielfahrer: Knapp 46 Millionen Autos sind zugelassen, 40 Prozent aller Autofahrer sitzen täglich mehr als anderthalb Stunden hinter dem Lenkrad. Während die Automobilindustrie sich freut, bleibt der Rücken dabei oftmals auf der Strecke. Das stundenlange, monotone Verharren auf einem herkömmlichen Autositz ist pures Gift für den Rücken. Doch immer mehr Hersteller reagieren und bieten ergonomische Sitzvarianten an, die mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet sind.

Der Peugeot 3008 GT besticht nicht nur durch sportliches Design, sondern auch durch rückenfreundlichen Sitzkomfort. (Foto: AGR/Peugeot)

Rückenleiden – oft ein Zeichen falschen Sitzens

Die Liste an Rückenleiden bei Autofahrern ist lang: Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern und Kopf, Verspannungen, Schwierigkeiten mit der Konzentration bis hin zu ernsthaften Beschwerden wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen. Der Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 zufolge leidet in Deutschland jeder Dritte ständig oder oft unter Rückenschmerzen. Begünstigt werden diese durch langanhaltende Fehlbelastung. Nahezu ein Jahrhundert lang haben die herkömmlichen, meist sehr einfachen Autositze den Rücken teils aufs Äußerste strapaziert. Durch monotonen Sitzen lastet hoher Druck auf der Wirbelsäule, wodurch Rückenmuskeln und Bandscheiben in Mitleidenschaft gezogen werden.



Voraussetzung für gesundes Sitzen: Individuelle Verstellmöglichkeiten. (Foto: AGR)

Ergonomische Autositze schonen den Rücken

Richtiges, ergonomisches Sitzen hingegen bedeutet: Nicht der Körper muss sich

dem Sitz anpassen, sondern andersherum. Der Autositz sollte den individuellen Bedürfnissen des Fahrers oder Beifahrers gerecht werden. Zu den Mindestanforderungen an solche Sitze gehören

- eine feste Grundstruktur, welche die natürliche Form der Wirbelsäule wiedergibt,
- eine ausreichende Bemaßung und Verstellwege,
- eine verstellbare Sitzhöhe, Sitzneigung und Länge der Sitzfläche,
- eine optimal justierbare Kopfstütze,
- eine 4-Wege-Lordosstütze
- und während der Fahrt gut erreichbare Bedienelemente.

Darüber hinaus gibt es sinnvolle Funktionen, die den Komfort und die Sicherheit beim Autofahren maßgeblich erhöhen. So zum Beispiel ein Klimapaket mit Sitzheizung und Ventilation, einstellbare Seitenwangen an Rücklehne und Sitzkissen, eine Massagefunktion sowie eine Memoryfunktion, die sich die Einstellungen mehrerer verschiedener Fahrer merkt.

Einige Hersteller haben sich der Herausforderung angenommen und verbauen in enger Abstimmung mit den medizinischen Experten der Aktion Gesunder Rücken ergonomische Sitze, die am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erkennbar sind.

Volkswagen geht mit seinen Sitzen „ErgoComfort“ und „ErgoActive“ in einer Vielzahl von Modellen auf die individuellen Bedürfnisse der Fahrer und Beifahrer ein. Auch seine Nutzfahrzeuge, wie den Amarok oder den

Crafter, rüstet VW mit den rückenfreundlichen ErgoComfort-Sitzen aus, ein Novum in diesem Fahrzeugsegment.



Der Crafter bietet viel Platz und ergonomische Sitze. (Foto: AGR/VW)

Mercedes-Benz liefert als erster Hersteller weltweit seit Herbst 2015 alle Neufahrzeuge auf Wunsch mit AGR-zertifizierten Fahrer- und teilweise auch Beifahrersitzen aus. In der S-Klasse und im Maybach besteht diese Möglichkeit sogar für die Rücksitze.



Auch Hinten ergonomische Sitze in der S-Klasse. (Foto: AGR/Mercedes-Benz)

Ein Pionier in Sachen rückengerechtes Autofahren ist Opel: Seit 2003 verfolgt der Autobauer offiziell das Ziel, in den meisten Fahrzeugklassen ergonomische Sitze zu



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

verbauen. Im damaligen Opel Signum kam der erste AGR-zertifizierte Sitz weltweit zum Einsatz. Auch in der Kompaktklasse rüstete Opel zuletzt den Astra mit zertifizierten Komfortsitzen aus, sogar mit Massage- und Belüftungsfunktion. Heute findet der Interessierte in fast allen PKW von Opel einen „AGR-Sitz“.

Als bisher einzige französische Automarke verwendet **Peugeot** Sitze mit AGR-Gütesiegel. Fahrer- und Beifahrersitze von Peugeot 3008 und 5008 erfüllen alle ergonomischen Anforderungen mit Bravour. In den Top-Modellen der beiden SUV, dem 3008 GT und dem 5008 GT, gehören die von der AGR zertifizierten Sitze zur Serienausstattung.

Hyundai bietet seinen Kunden in den Modellen Genesis G90 und EQ 900 mit dem „Modern Ergo Seat“ zudem vorbildlichen Sitzkomfort. Beide Modelle sind jedoch nicht auf dem europäischen Markt erhältlich.



Eine Massagefunktion fördert die Durchblutung.
(Foto: AGR/Peugeot)

Autositze zum Nachrüsten für viele andere Hersteller

Diejenigen, deren Automarke oder Modell bisher nicht genannt wurden, können ihr Auto mit den Ergonomie-Sitzen von **Recaro Automotive Seating** nachrüsten. Mit den Modellen „Ergomed E“ und „Ergomed ES“, „Style Sportline“, „Sportline XL“ sowie „Style Topline“ und „Style Topline XL“ rückt rückengerechtes Autofahren auch für die Halter eines Autos zahlreicher anderer Autohersteller in greifbare Nähe.



Passen in (fast) jedes Auto: Sitze von Recaro.
(Foto: AGR/Recaro)

Auch bei Ergonomie-Sitzen: Auf die richtige Einstellung kommt es an

Der beste Autositz nützt jedoch wenig, wenn dieser vom Nutzer falsch eingestellt wird. Ein Autositz, der zwar viele individuelle Einstellmöglichkeiten bietet, jedoch falsch justiert wird, verliert schnell seine rückenfreundliche Wirkung. Damit das nicht passiert, lesen Sie hier, wie eine optimale Sitzeinstellung gelingt.

So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:

- Mit dem Gesäß bis an die Sitzlehne rutschen und den Sitz so einstellen, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind
- Die Rückenlehne so neigen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreichbar ist (im Winkel von circa 110 Grad) und der Schulterkontakt zur Lehne auch bei Lenkbewegungen erhalten bleibt
- So hoch wie möglich sitzen – zwischen Kopf und Dachhimmel sollte noch eine Hand breit Platz sein
- Die Sitzflächenneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können
- Die Sitzflächenlänge so einstellen, dass zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2–3 Finger breit Freiraum vorhanden sind
- Die Kopfstütze so justieren, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. **Ideal:** Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf. Bei einem Heckaufprall kann eine zu tief eingestellte Kopfstütze schwerste Kopf- und Halswirbelerkrankungen hervorrufen

- Verstellbare Seitenwangen sollten am Körper anliegen ohne einzulenken
- Die Lordosenstütze unterstützt die natürliche Form der Lendenwirbelsäule: Der wichtigste Abstützbe- reich ist der des Beckens (Gürtellinie) – daher die Anpassung immer von unten nach oben durchführen



AGR-Sitze haben zahlreiche Einstellmöglichkeiten.
(Foto: AGR/Opel)

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken 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. Weitere Informationen finden Sie online unter www.ruecken-produkte.de

KURZ & BÜNDIG

Viele Autofahrer sitzen mehr als anderthalb Stunden am Tag hinter dem Steuer. Herkömmliche Autositze jedoch werden den Anforderungen, die langes Sitzen an sie stellt, nicht gerecht. Immer mehr Hersteller greifen daher zu ergonomischen Autositzen, die das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. tragen. Für viele weitere Modelle gibt es AGR-zertifizierte Sitze zum Nachrüsten. So wird der Rücken auch bei längeren Fahrten bestmöglich geschont.



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

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Autositz
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
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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