

(Fahrt-)Ziel erreicht: Ergonomie und Komfort beim Autositz

Ob zur Arbeit, zum Supermarkt oder der Kurztrip am Wochenende: Für viele ist das Auto ein beliebtes Verkehrsmittel. Allein in der EU rollen rund 250 Millionen PKW über die Straßen. Damit ist das Auto in Europa Verkehrsträger Nummer 1. Im Durchschnitt legt ein Europäer mit seinem Wagen pro Jahr etwa 13.000 Km zurück. Eines der Hauptkriterien bei der Wahl des Automodells ist neben Preis und PS-Leistung auch die Innenausstattung. Dabei wird jedoch wenig an den Rücken gedacht. Viel zu oft muss sich der Körper dann bei jeder Fahrt an den im Auto verbauten Sitz anpassen. Die häufige Folge: Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Um das zu ändern, zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. besonders rückenfreundliche Sitze mit dem Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ aus.

40 Prozent aller Autofahrer verbringen jeden Tag mehr als 1 1/2 Stunden im Auto. Viele davon sind Pendler, die das Auto für den täglichen Weg zur Arbeit nutzen. Für Taxifahrer, Postzusteller oder Außendienstmitarbeiter ist das Auto zugleich auch der Arbeitsplatz. Im Klartext bedeutet das: Mehrere Stunden am Tag werden im PKW verbracht. Die meisten Autositze sind jedoch gar nicht für so langes Sitzen ausgelegt. Das führt häufig zu Fehlhaltungen, die in unangenehmen Nackenbeschwerden, schmerzhaften Verspannungen und belastenden Schulterschmerzen enden. Aber auch die Psyche leidet: Denn der Schmerz im Rücken kann auch Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen begünstigen. Im Straßenverkehr kann das schnell gefährlich werden. „Autositze müssen sich den indi-



© RECARO/Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

viduellen Bedürfnissen des Fahrers anpassen – nicht umgekehrt!“, fordert Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. „Nur so können Rückenschmerzen und ihre Folgen vermieden werden.“ Hier ist auch die Industrie gefragt: Bei vielen Automodellen besteht noch Nachrüstungsbedarf. Welche Autositze bereits jetzt rückenschonend sind, erkennen Verbraucher am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Unter www.agr-ev.de/autositz gibt es eine Auflistung der zertifizierten Hersteller. Ein unabhängiges Expertengremium prüft die Sitze auf verschiedene Mindestanforderungen – damit der Schmerz im Rücken nach dem Auto fahren bald der Vergangenheit angehört.

Ergonomisch sitzen im Auto: Halt für die Wirbelsäule

Die Basis eines ergonomischen Autositzes ist eine feste Grundstruktur, um den Rücken ausreichend zu stützen. Das erhöht zugleich auch die Sicherheit. Die Rückenlehne spielt dabei ebenfalls eine große Rolle. Sie muss wirbelsäulengerecht ge-

formt sein – das ist der Fall, wenn von der Seite betrachtet eine leichte S-Form erkennbar ist. Auch die Höhe ist wichtig: Endet die Lehne auf Schulterhöhe, kann sie den Rücken optimal unterstützen. Für ausreichenden Halt sorgen auch die Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen. Dadurch wird der Fahrer im Sitz fixiert und nimmt automatisch eine aufrechte Haltung ein, die dem Rücken gut tut.



© Volkswagen





Individualität ist gefragt: Anpassung und Einstellbarkeit

Als Faustregel gilt: Ein rückenfreundlicher Autositz passt sich dem Benutzer an – nicht umgekehrt. Neben der Rückenlehne müssen deshalb auch die Sitzflächen und die Kopfstütze verstellbar sein. So kann der Fahrer den Sitz auf seine persönlichen Bedürfnisse zuschneiden. Damit der Druck beim Sitzen optimal verteilt wird, ist die Längenanpassung der Sitzfläche wichtig. Das sorgt für angenehmes Fahren, ebenso wie eine neigbare Rückenlehne. Mit der passenden Sitzhöhe hat man einen guten Überblick über das Geschehen im Straßenverkehr. Auch die Kopfstütze sollte man nicht vergessen: Passend justiert bringt sie den Kopf in eine sichere Position. Dabei sollte die Oberkante der Stütze der Oberkante des Kopfes entsprechen.



Fahrt weder zu heiß, noch zu kalt wird, sollte der Sitz über ein raffiniertes Klimasystem und einen zirkulierenden Bezug verfügen. Auch eine Sitzheizung ist sinnvoll. Zusätzlich müssen Bedienelemente wie Lenkrad und Schalthebel einfach und gut zu erreichen sein.

KURZ & BÜNDIG

Viele Autofahrer verbringen mehrere Stunden am Tag im Auto. Die meisten PKWs verfügen jedoch noch nicht über ergonomische Fahrzeugsitze. Das kann zum Problem für die Rückengesundheit werden. Wer lange Zeit im Auto verbringt, klagt häufig über quälende Verspannungen und stechende Schmerzen im Rücken. Verbraucher sollten deshalb ein Automodell wählen, das über einen rückenfreundlichen Sitz verfügt oder damit nachgerüstet werden kann. Erkennen kann man diese am Gütesiegel „Geprüft und Empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Ein unabhängiges Expertengremium verleiht das Siegel nur, wenn der Sitz die notwendigen Mindestanforderungen erfüllt. Dazu gehören neben einer ergonomisch geformten Rückenlehne und einer festen Grundstruktur des Sitzes, auch ein straffer Schaumstoff – das bringt den Rücken in eine wirbelsäulengerechte Position und verleiht ausreichenden Halt. Vor allem aber muss der Sitz individuell anpassbar auf seinen Benutzer sein, um den Rücken bestmöglich zu schonen.



Über die AGR

Seit über 20 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 rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.rueckenprodukte.de.



Bequem muss es sein: Komfort für den Benutzer

Wird viel Zeit im Auto verbracht, sollte auch der Sitzkomfort nicht vernachlässigt werden. Damit sind jedoch nicht möglichst weiche Polster gemeint. Viel wichtiger sind ein guter Sitzunterbau und ein straffer Schaumstoff, der den Rücken in Position hält. Damit es während der



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: Kim Jagels

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

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