

FREIE FAHRT FÜR DIE RÜCKENGESUNDHEIT

So klappt die rückengerechte Anfahrt in den Sommerurlaub



©Opel

Die Urlaubszeit beginnt, das Auto ist gepackt und die Familie startklar. In wenigen Stunden sind endlich das Meer oder die Berge in Sicht! Doch bevor es in den wohlverdienten Sommerurlaub geht, sollten Sie bei einer längeren Autofahrt einige Dinge beachten, um entspannt und schmerzfrei ans Ziel zu kommen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. bietet hilfreiche Tipps und Tricks, damit der Start in den Urlaub ohne lästige Rückenschmerzen gelingt.

Endlich dürfen wir wieder verreisen. Egal, ob im eigenen Land oder außerhalb - etliche Familien nutzen ihren Pkw für die Fahrt ans Urlaubsziel und verbringen dementsprechend viel Zeit im Auto. Nerviges im Stau stehen, Müdigkeit, Stress oder warme Temperaturen sind jedoch allzu häufig Begleiterscheinungen einer Urlaubsreise mit dem eigenen Auto. Hinzukommt das stundenlange Verharren in einer starren Sitzposition – ebenso eine Herausforderung, nicht nur für bereits vorbelastete Rücken. Neben der nötigen Konzentrationsbelastung beim Fahren, können vor allem ungünstige Sitzeinstellungen zu Zwangshaltungen und damit lästi-

gen Verspannungen führen. Die Bandscheiben werden belastet und die Muskulatur ermüdet, sodass es neben Schmerzen auch häufig zu Erschöpfungen kommen kann. Um diese Gefahren bei längeren Autofahrten zu vermeiden, zeigt Ihnen die Aktion Gesunder Rücken e. V. worauf Sie achten müssen, damit Sie entspannt in den Urlaub starten können.

Schon vor'm Einsteigen – Die richtige Einstellung des Autositzes

Bei häufigen und langen Autofahrten drohen, aufgrund unergonomischer Autositze oder falscher Sitzeinstellungen, leider viel zu oft Rückenschmerzen. Deshalb sollten Sie unbedingt auf die richtige Sitzposition und die optimale Einstellung des Sitzes achten. Hier können schon kleine Optimierungen an der Sitzeinstellung die Belastung für den Rücken deutlich verringern. Passen Sie die Einstellungen vor jeder Fahrt individuell an. Natürlich gilt das auch für den Platz Ihres Beifahrers.

Die Sitzhöhe sollten Sie so wählen, dass eine gute Rund-



umsicht möglich ist. Die Füße müssen ganz bequem die Pedale erreichen können und Ihr Knie sollte auch beim Durchtreten des Pedals noch leicht angewinkelt bleiben. Die Länge der Sitzfläche muss so eingestellt sein, dass zwischen den Kniekehlen und der Sitzkante noch zwei bis drei Finger passen. Das sorgt für eine bessere Druckverteilung auf der Sitzfläche und beugt Druckbelastung an Ihren Kniekehlen vor. Der Mindestabstand zum Lenkradairbag sollte 25 bis 30 cm betragen, die Arme sind dabei immer noch leicht angewinkelt.

Achten Sie unbedingt auf eine aufrechte Sitzposition, denn viele Autofahrer drehen ihre Lehnen viel zu weit nach hinten! Sie sollte so eingestellt sein, dass sich ein etwa 110-Grad-Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf ergibt und sowohl die Schulterblätter als auch die Lendenwirbelsäule gut gestützt werden. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass zwar der Kopf geschützt ist, ohne dass der Nacken gestützt wird. Sie sollten sich also bequem anlehnen können. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwere Kopf- und Halswirbelerletzungen hervorrufen. Die AGR empfiehlt: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf. Weitere Informationen zur optimalen Einstellung Ihres Autositzes finden Sie unter: www.agr-ev.de/autositze.

AGR-zertifizierte Autositze

Falls bei Ihnen der Kauf eines neuen Autos ansteht, können Sie sich am Gütesiegel der AGR für zertifizierte Autositze orientieren. Diese bieten zusätzliche Einstellungsmöglichkeiten und machen insbesondere bei langen Autofahrten einen entscheidenden Unterschied für Ihre Rückengesundheit. Manche Sitze bieten heutzutage sogar eine Massagefunktion, die gerade auf längeren Strecken eine wohltuende Unterstützung für eine angenehme Fahrt ist. Unter www.agr-ev.de/autositze können Sie die Liste der Fahrzeuge mit den AGR-zertifizierten Autositzen einsehen.

Übrigens: Bevor ein Autositz mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wird, muss er einige Mindestanforderungen für Ihre Rückengesundheit erfüllen. Um Ihnen einen kleinen Überblick zu geben, haben wir die drei wichtigsten aufgelistet:

Drei wichtige Punkte für entspanntes Fahren:

- Der Autositz muss eine feste Grundstruktur haben, denn diese sorgt für die grundsätzliche Sicherheit und ist zugleich Vorgabe für wirbelsäulengerechtes Sitzen. Eine zu nachgiebige Grundstruktur stützt unter Umständen nicht ausreichend und kann Verspannungen und Rückenschmerzen begünstigen.
- Ein weiteres Muss ist die individuelle Einstellbarkeit der Sitzhöhe. Sie sorgt für ein annähernd gleiches Sichtfeld für jeden Nutzer und bietet gleichzeitig die richtige Voraussetzung für die optimale Wirbelsäulenkrümmung. Eine aufrechtere Sitzhaltung unterstützt außerdem die Beckenposition und sorgt so für ermüdungsfreieres Fahren.
- Was auf keinen Fall fehlen darf, ist eine sogenannte 4-Wege-Lordose- bzw. Beckenkammstütze (vor und zurück, hoch und runter), die Ihren Lendenwirbelbereich großflächig und individuell unterstützt. Hierbei handelt es sich um eine aufblasbare Vorwölbung im unteren Bereich der Rückenlehne. Die Hauptabstützung erfolgt am oberen, hinteren Beckenkamm auf Höhe der Gürtellinie. Während der Fahrt, vor allem bei längeren Strecken, ist es ratsam, die Unterstützung immer wieder leicht zu verändern, ebenso die Lehnenneigung. So sitzen Sie entspannt und kommen sicher ans Ziel.

Unter www.agr-ev.de/autositze können Sie mehr über die verschiedenen Mindestanforderungen und weitere Tipps zum rückengerechten Autositz erfahren.





GESUND UND MUNTER AUF GROSSE FAHRT

Bei längeren Autofahrten sollten Sie aber noch ein paar wichtige Dinge beachten, die nicht unmittelbar mit dem Sitzen zu tun haben, Sie jedoch auf Ihrer Reise unterstützen:

- Bitte setzen Sie sich nur ausgeschlafen ans Steuer, denn zu wenig Schlaf senkt die Konzentrationsfähigkeit.
- Hitze und schlechte Luft machen schnell schläfrig, zudem kann es durch Hitze auch zu Übelkeit und Schwindel kommen. Deshalb sollten Sie unbedingt für ein angenehmes Klima im Fahrzeuginneren sorgen.
- Bereits nach ca. einer Stunde Fahrt wird der Stoffwechsel schlechter, weswegen Sie regelmäßige Bewegungspausen einlegen sollten.
- Während dieser Pausen empfiehlt sich ein kleiner Spaziergang oder ein kurzes Body-Stretching. Dadurch kommt der Kreislauf wieder in Schwung und die Muskulatur kann sich entspannen.
- Trinken Sie ausreichend. An warmen Tagen empfiehlt sich ein Glas Wasser je Stunde. Ansonsten erhöht sich das Unfallrisiko*, so die Forscher der englischen Loughborough University.
- Wenn Sie mit Kindern unterwegs sind, sorgen Sie insbesondere auf längeren Fahrten dafür, dass den Kleinen nicht langweilig wird, denn auch die Stimmung im Fahrzeug kann entscheidend für eine angenehme Reise sein.

*<https://www.nd-aktuell.de/artikel/1017037.wassertrinken-besonders-beim-autofahren-wichtig.html>

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 25 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de.



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