

Über dieses Buch:

Die Wirbelsäule ist im Alltag vielfachen Belastungen ausgesetzt: Beim Sitzen am Arbeitsplatz, am gewerblichen Arbeitsplatz oder im Fahrzeug genauso wie im privaten Bereich, beim Schlafen im Bett oder beim abendlichen Lümmeln auf dem Sofa. Belastende Körperhaltung, über einen längeren Zeitraum eingenommen, kann dabei zu Rückenschmerzen und dauerhaften Schäden an der Wirbelsäule führen und bereits vorhandene Probleme verstärken. Ergonomisch korrekt gestaltete Möbel und Geräte helfen, solche Probleme zu vermeiden oder zu reduzieren. Der Ergonomie-Ratgeber macht deutlich, welche (medizinisch interdisziplinär erarbeiteten) Kriterien beim Kauf rückengerechter Alltagsprodukte zu beachten sind. Er enthält u. a. einen praktischen Fragenkatalog für diverse Produktbereiche, der wertvolle Hilfe bietet, ergonomisch gute Produkte, losgelöst von oftmals unseriösen, falschen Herstelleraussagen zu erkennen und eine vernünftige Kaufentscheidung zu treffen, dem eigenen Rücken zuliebe!

Der Ergonomie-Ratgeber behandelt Schritt für Schritt die Kernfragen, die man sich beim Kauf neuer Produkte stellen sollte: Welche Einstellmöglichkeiten sollte ein Autositz bieten? Auf welche anatomischen Ausformungen und Einstellmöglichkeiten muss bei einem Bürostuhl geachtet werden? Welche Funktionen unterstützen das dynamische Sitzen? Welches Bettssystem, welche Bettentechnik, unterstützt die Wirbelsäule am besten? Dabei werden die verschiedensten Produktbereiche angesprochen von Schreibtischen und Stehpulten über Bürostühle und Sitzmöbel (auch für Kinder und Jugendliche) bis hin zu Pkw- und Lkw-Sitzen sowie Gartengeräte, Schuhe, Fahrräder, PC-Eingabegeräte, Liegesysteme für Lkw, Trainingsgeräte, Schulmöbel und vieles mehr.

Außerdem informiert er über Ursachen und Verbreitung von Rückenschmerzen, sowie über die Aufgaben, den Aufbau und die Problemzonen von Wirbelsäule, Bandscheiben und Muskulatur. Er enthält viele weitere nützliche Tipps und Informationen, die helfen können, der Rückenproblematik sinnvoll zu begegnen.

Zusammengestellt wurde dieser Ratgeber auf Basis der Anforderungen an rückengerechte Produkte, die ein unabhängiges Gütesiegel-Prüfungskomitee für AGR erarbeitet hat. Das neutrale, multidisziplinäre¹, medizinische Fachgremium wird von Spezialisten aus Wissenschaft und Praxis gebildet. Es zeichnet bereits seit 1995 Produkte aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen mit dem bekannten und anerkannten AGR-Gütesiegel aus.

Der Ergonomie-Ratgeber wird von der medizinischen Fachwelt geschätzt und Patienten zur Lektüre empfohlen. Er ist unverzichtbar für einen ganzheitlichen Lösungsansatz und damit unverzichtbar für Menschen mit Rückenproblemen. Studien belegen, dass kaum eine Einzelmaßnahme wirkungsvoll die Rückengesundheit erhalten kann. Belegt ist, dass die Ursachen der Probleme vielfältig sind und vielfältige Gegenmaßnahmen eine deutlich positive Wirkung zeigen.

Ein wichtiger Baustein dieses Maßnahmenkataloges, wichtiger Baustein der Therapie und Prävention, ist das hier ausführlich dargestellte Thema „Verhältnisprävention“ (Nutzung rückengerechter Alltagsprodukte).

¹ multidisziplinär = verschiedene medizinische Fachrichtungen

Inhaltsübersicht

Vorworte	Seite	8
Rückenschmerzen: Die moderne Volkskrankheit, Ursachen, Verbreitung...	Seite	12
Strahlenfreie Rückenvermessung unterstützt Diagnostik und Therapie	Seite	33
Gemeinsam gegen Rückenschmerzen	Seite	34
Achten Sie auf dieses Zeichen: Geprüft & empfohlen	Seite	36
Medizinische Anforderungen an:		
... Autositze	Seite	39
... Autokindersitze	Seite	47
... Nutzfahrzeugsitze im Lkw	Seite	51
... Nutzfahrzeugsitze im Gabelstapler	Seite	58
Sitzen ist die Hauptbeschäftigung des Menschen	Seite	62
Medizinische Anforderungen an:		
... Bürostühle	Seite	64
... Aktivsitzmöbel	Seite	73
... Stehhilfen/Variositzmöbel	Seite	77
... Steh-/Sitzdynamik: Büroarbeitstische und Stehpulte	Seite	80
... Maus und Tastatur	Seite	87
Systemergonomie im Büro – am Arbeitsplatz muss alles stimmen	Seite	94

Medizinische Anforderungen an:	
... Mehrzweckstühle	Seite 96
... Polstermöbel	Seite 99
... Ruhe- und Fernsehsessel	Seite 103
... Rehabilitations- und Pflegesessel	Seite 105
... Therapiestühle	Seite 108

Beim Aufstehen und Hinsetzen die Wirbelsäule so wenig wie möglich belasten	Seite 111
--	-----------

Medizinische Anforderungen an:	
... Hängestühle	Seite 112
... ergonomische Sitz- und Schreibmöbel für Kinder und Jugendliche	Seite 114
... Buchstützen/Multifunktionstafeln	Seite 128
... Schulranzen	Seite 131
... Erzieherinnenstühle	Seite 135
... Schuhe	Seite 138
... Rückenstützbandagen	Seite 145
... Hubtische und Mobilliftsysteme	Seite 148

Schlafstörung als Volkskrankheit	Seite 153
In guten Betten auch nachts immer Haltung bewahren	Seite 158

Medizinische Anforderungen an:	
... das Bett zuhause	Seite 160
... Baby- und Kinderbetten	Seite 170
... individuell anpassbare Bewegungsbetten für Kinder mit Handicap	Seite 172
... Kopfkissen/Nackenstützkissen	Seite 174

Beim Aufstehen und Hinsetzen die Wirbelsäule so wenig wie möglich belasten	Seite 176
--	-----------

Medizinische Anforderungen an:	
... Liegesysteme in Pflegebetten	Seite 177
... Lkw-Liegesysteme	Seite 180
... Polstermöbel mit Gästebettfunktion	Seite 183
... Hotelbetten	Seite 185

Rückenfreundlich verreisen: Das Hotel-Gütesiegel	Seite 186
--	-----------

Medizinische Anforderungen an:	
... Gartengeräte/Werkzeuge	Seite 188
... Staubsauger	Seite 191
... Fahrräder	Seite 193
... Minitrampoline	Seite 201
... Gymnastikbälle	Seite 205
... Balancekissen/Trainingsgeräte	Seite 208
... Gymnastikmatten	Seite 211
... Auftriebshilfen (Wassergymnastik etc.)	Seite 213
... Schwingstäbe	Seite 214

Fehlbelastungen vermeiden	Seite 216
Ihr Rücken-Ratgeber im Internet	Seite 217
Zertifizierte Fachgeschäfte	Seite 218
Geprüft & empfohlen: Produktübersicht und Hersteller	Seite 220

Vorwort von Dr. med. Bernd Reinhardt



**Dr. med.
Bernd Reinhardt**
Orthopäde, Sportmedizin,
Chirotherapie, Badearzt,
Bundesverband der
deutschen Rückenschulen

Irgendwann machen zumindest 80 % der Menschen in ihrem Leben die schmerzhafteste Erfahrung: „Rückenschmerz“!

Der geringste Teil der geklagten Rückenschmerzen gibt die „Story“ seiner Entstehung schnell und freizügig preis. Die Ursachen von Rückenschmerzen sind vielfältig und lassen sich selten auf röntgenologisch erkennbare „Zacken“, „Schiefstellung“, „Verschleiß“ oder gar „Bandscheibenvorfall“ reduzieren.

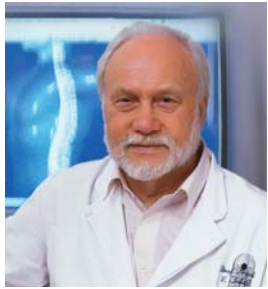
Die von den maßgeblichen Rückenschulen Deutschlands neu gegründete „Konföderation der deutschen Rückenschulen“, z. B. betrachtet als Hauptursache von Rückenproblemen in unserer modernen Welt, psychosoziale Faktoren, wie Stress, Angst, Arbeitsunzufriedenheit und Depressionen sowie körperliche Fehlbelastungen (z. B. häufiges Tragen schwerer Lasten) oder ungünstige Arbeitshaltung, empfiehlt regelmäßige körperliche Aktivität, Abbau psychischer Stressfaktoren und eine veränderte Einstellung zum Rückenschmerz. Ein Schwerpunkt der Empfehlung liegt bei der Verhaltensprävention, das eigene (Fehl-) Verhalten soll erkannt und positiv verändert werden.

Ein weiterer, sehr wichtiger Aspekt ist die Verhältnisprävention. Das bedeutet, die Veränderung und Optimierung der Umweltverhältnisse, sprich unser Umfeld, in den Mittelpunkt zu stellen. Rückenschonendes optimiertes Stehen, Sitzen, Liegen, Heben, Tragen, Bücken, die Nutzung rückenfreundlicher Umweltartikel,

sowie die rückenfreundliche Umwelt- und Arbeitsplatz-Gestaltung ist für einen gesunden Rücken lebensnotwendig. Weltweit haben sich inzwischen einige Hersteller von Alltagsprodukten die Erkenntnisse zu Nutzen gemacht, um ihre Produkte so rückenfreundlich wie technisch möglich, zu entwickeln und dem Verbraucher anzubieten.

Bereits seit 1995 vergibt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ihr Gütesiegel für rückenfreundliche Alltagsprodukte. Dabei entsteht einmaliges neues Fachwissen um den Nutzen rückengerechter Produkte. Dieses Wissen beeinflusst gesundheitsbezogenes Verantwortungsbewusstsein der industriellen Produktentwicklung positiv. Immer mehr rückengerechte Produkte werden in den verschiedensten Bereichen entwickelt. Außerdem wird das Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung der betroffenen Menschen gefördert. Der vorliegende Ergonomie-Ratgeber ist äußerst informativ, ein einmaliger und wichtiger Ratgeber zugleich.

Vorwort von Prof. Dr. med. Erich Schmitt



**Prof. Dr. med.
Erich Schmitt**

Orthopäde, Vorsitzender
des Forum Gesunder
Rücken – besser leben e. V.

Das Grundanliegen der Rückenschulen ist als Haltungs- und Verhaltenstraining zu definieren. Angesprochen sind Menschen, die einerseits schon Schwierigkeiten mit ihrem Rücken haben (Sekundär-Prävention), vor allem auch gesunde Personen, die aber nach ihrer körperlichen Ausstattung, Beruf und Schule und nach ihrem Freizeitverhalten zu einer Art Risikogruppe gehören und keine Rückenschmerzen bekommen sollen (Primär-Prävention, präventive Rückenschulen).

Das bedeutet, dass Rückenschulen nicht zeitlich begrenzte Maßnahmen sein können, sondern nehmen wir den Begriff Verhaltenstraining ernst, weitreichende Einflüsse auf die Lebensführung, im Berufsleben und Zuhause bestehen. Der Gesunde soll lernen rückengerecht, bzw. rückenfreundlich zu leben. Er kann diese Fähigkeit nicht abstrakt erwerben, er muss sie am Arbeitsplatz, in der Schule, im Sportbereich und auch Zuhause praktizieren.

Die medizinische Grundversorgung im operativen und medikamentösen Bereich wird ständig verbessert, die Techniken der Prävention und Rehabilitationsmaßnahmen werden immer wieder verfeinert. Leider werden die normalen Alltagshilfen und Nutzungsgegenstände des täglichen Wohn-, Arbeits- und Freizeitumfeldes aber nur selten unter dem Gesichtspunkt der Prävention betrachtet. Vorbeugemaßnahmen müssen aber auch diesen Teil berücksichtigen. Die rückengerechte Ausstattung des Arbeitsplatzes, der Schulbank, der Sportstätten und des übrigen Freizeitumfeldes sind die logische Ergänzung. Die Alltagspro-

dukte sollen den medizinischen Anforderungen für rückengerechtes Verhalten entsprechen.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat sich dieses Themenkreises sehr erfolgreich angenommen. In Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Rückenschulen, Krankenkassen und entsprechenden Verbänden wurde bisher gewonnenes Wissen und Erfahrung an Industrie und Verbraucher weitergegeben. So wurden grundsätzliche Anforderungsprofile für rückengerechte Produkte definiert. Der hier vorliegende Ergonomie-Ratgeber begründet nicht nur das Erfordernis zur Prävention, er stellt Zusammenhänge klar und gibt brauchbare Ratschläge zum rückengerechten Alltag.

Für alle geprüften Produkte gilt:

Um das AGR-Gütesiegel zu erlangen, mussten sich alle ausgezeichneten Produkte bzw. deren Hersteller der unabhängigen, interdisziplinär besetzten Prüfungskommission, mit ausgewiesenen medizinischen Experten, stellen. Wir haben uns bemüht auf den folgenden Seiten die medizinischen Anforderungskriterien auszugsweise und verständlich wiederzugeben. Damit möchten wir Ihnen den Ergonomie-Ratgeber in die Hand geben. Er hilft Ihnen bei der Suche nach rückengerechten Produkten Fehlkäufe zu vermeiden.



Für alle ausgezeichneten Produkte gilt (auch wenn wir dies auf den nächsten Seiten nicht nochmals betonen):

- ☞ ...dass alle für den jeweiligen Bereich gültigen Sicherheitsvorschriften (z. B. GS-Zeichen/TÜV) zu erfüllen sind;
- ☞ ...dass alle Produkte ökologisch unbedenklich und umweltverträglich sein müssen;
- ☞ ...dass eine Produkteinweisung (ideal) erfolgen muss. Auf jeden Fall muss eine verständliche Gebrauchs- und Nutzungsanweisung, bei Trainingsgeräten zusätzlich ein qualifiziertes Übungsprogramm mitgeliefert werden.

Besonders wichtig ist zudem entsprechend geschultes (insbesondere auf den medizinischen Produktnutzen) und damit qualifiziertes Verkaufspersonal. Überdurchschnittlich kompetente Fachhändler erkennen Sie z. B. an dem Zeichen „AGR-zertifiziertes Fachgeschäft“ (siehe Seite 218 ff.).

Autositze

Mobilität ist ein Schlagwort, das eng mit unserer heutigen Gesellschaft verbunden ist. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit in ihrem Auto. Fast die Hälfte aller deutschen Autofahrer sitzt täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Für viele Fahrer ist der Autositz gleichzeitig sogar der Arbeitsplatz.

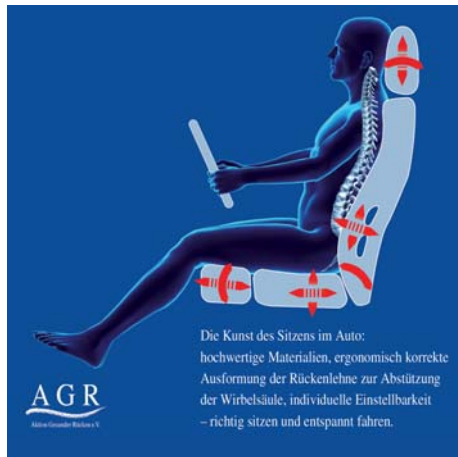
Trotz dieser Erkenntnisse wird dem Autositz in ergonomischer Hinsicht nach wie vor viel zu wenig Bedeutung geschenkt. Immer noch vernachlässigen sehr viele, auch namhafte Hersteller die Wichtigkeit eines sicheren und ergonomischen Sitzes, zu Lasten Ihrer Kunden! Autofahrer, die im Jahr 20.000 km und mehr unterwegs sind, können ein Lied davon singen, welche gesundheitlichen Folgen falsches und oft stundenlanges Sitzen, ohne ausgleichende Bewegung, im Auto hat.



Die Liste möglicher Beeinträchtigungen ist lang. Betroffene klagen häufig über Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenbeschwerden, Müdigkeit, Beschwerden in den Beinen, Schulterschmerzen, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen.

Mediziner fordern deshalb, dass sich der Autositz dem Körper des Menschen, in der jeweilig eingenommenen Sitzposition anpassen muss und nicht umgekehrt. Eine gute Lösung ist ein Sitzsystem, das individuell an die körperlichen Anforderungen des Fahrers oder Beifahrers angepasst

werden kann, bis der Mensch optimal sitzt. Wie gesagt, leider entsprechen nach wie vor nicht all zu viele Fahrzeugsitze diesen ergonomischen Anforderungen. Die Automobilindustrie muss die Punkte „erforderliche Sitzergonomie“ und eine „korrekte Sitzeinstellung“ bei der Entwicklung der Sitze und bei der Kundenberatung beachten und die Händler bzw. Verkäufer zu diesem besonderen Nutzen entsprechend schulen. Nur dann ist sichergestellt, dass dieses wichtige Wissen beim Kunden ankommt. Nur dann kann der Kunde sinnvolle Hilfestellung erfahren, deren Wert



deutlich über Leistungsdaten und der Schönheit von Alufelgen steht.

Auch die Automobilfachpresse hat bisher die Bedeutung und Wichtigkeit dieser Thematik kaum erkannt, sehr zum Leidwesen der Autofahrer. Bei Autotests wird leider überwiegend kaum oder „ahnungslos“ eine Sitzbeurteilung abgegeben und dem Leser

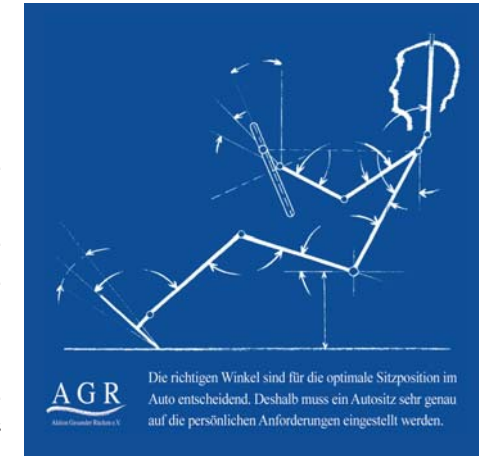
qualifizierte Information vorenthalten.

Hier nun Tipps und Empfehlungen zu den ergonomisch notwendigen Ausstattungsmerkmalen und Einstellmöglichkeiten eines optimalen Autositzes:

- ☞ Der Autositz muss über eine feste Grundstruktur verfügen. Diese erhöht die Sicherheit und ergibt zugleich die Vorgabe für wirbelsäulengerechtes Sitzen. Eine zu nachgiebige Grundstruktur kann nicht genügend stützen.

- ☞ Eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne und der Schaumteile, sowie eine ausreichend hohe Rückenlehne sind erforderlich (Lehnenhöhe – gleich Schulterhöhe). Der Rücken sollte die Lehne nicht überragen. Von der Seite betrachtet muss eine leichte S-Form erkennbar sein.

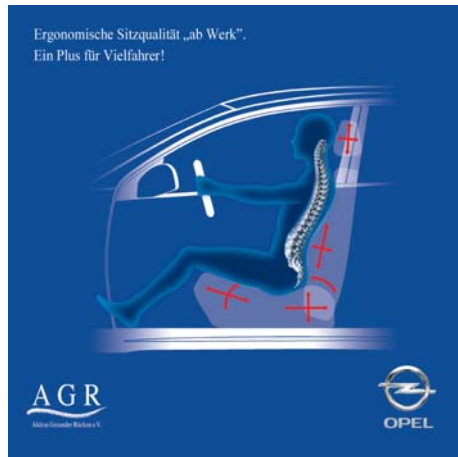
- ☞ Die Seitenführungen am Sitzkissen und an der Rückenlehne (Seitenwangen) sorgen für ein sicheres Fahrgefühl und fixieren den Fahrer in seinem Sitz. Idealerweise sollten die Seitenführungen individuell auf die körperlichen Gegebenheiten (z. B. Rückenbreite) anpassbar sein. Allerdings wird dieses Thema in seiner Bedeutung für „gutes Sitzen“ vielfach überschätzt und andere wichtigere Kriterien werden darüber vernachlässigt.



- ☞ Die Einstellbarkeit des oberen Bereiches der Lehne (Lehnenkopf) ist eine sinnvolle Option. Denn so ist eine optimale Feinabstimmung bei der Unterstützung der Schulter möglich.
- ☞ Der Lendenwirbelbereich muss durch die so genannte Lordosen- bzw. Beckenkammstütze großflächig und individuell abgestützt werden.
- ☞ Die Hauptabstützung erfolgt am oberen hinteren Beckenkamm (Gürtellinie). Während der Fahrt, vor allem bei längeren Strecken, ist es ratsam, die Unterstützung immer wieder mal leicht zu verändern, ebenso die Lehnenneigung. Noch wichtiger sind regelmäßige Bewegungspausen. Dann fahren Sie entspannter und Ermüdungserscheinungen wird vorgebeugt.

☞ Wegen des besseren Bedienkomforts sollten Sie bei der Bestellung Ihres Sitzes auf eine elektrische Lehneinstellung nicht verzichten.

☞ Die Kopfstütze muss in Höhe und am besten auch in der Neigung



einstellbar sein. Die Verstellwege der Kopfstütze müssen eine korrekte und damit sichere Positionierung zum Hinterkopf ermöglichen. (Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf, Abstand der Kopfstütze zum Hinterkopf max. 3 cm). Die Kopfstütze hat ausschließlich eine Sicherheitsfunktion und sollte während der Fahrt (das gilt nur für den Fahrer) kei-

nesfalls als Stütze benutzt werden, andernfalls kann es zu gefährlichen Ermüdungserscheinungen kommen (Stichwort: Sekundenschlaf).

☞ Ebenfalls ein absolutes Muss ist die individuelle Einstellung der Sitzhöhe. Diese sorgt für ein annähernd gleiches Sichtfeld für alle Nutzer. Sitzen Sie immer so hoch wie möglich. Nicht nur wegen des Sichtfeldes, sondern auch wegen der für die Wirbelsäulenkrümmung wichtigen Beckenpositionierung.

☞ Die Neigungseinstellung der Sitzfläche sorgt für eine korrekte Auflage der Oberschenkel.

☞ Die einstellbare Sitzflächenlänge oder Sitztiefe führt zur korrekten Anpassung an die Oberschenkelgröße des Fahrers und optimiert dadurch die Sitzdruckverteilung. Je besser der Sitzdruck über Po und Oberschenkelauflage verteilt wird, desto angenehmer ist das Fahren, vor allem bei Langstrecken. Optimal ist eine komplette Abstützung des Oberschenkels, wobei allerdings zwischen Sitz und

Kniekehle ca. 2-3 fingerbreit Freiraum bleiben muss, um Druckbelastungen auf die Kniekehle zu vermeiden.

☞ Das optimale Sitzklima kann z. B. über eine Kombination aus Sitzheizung, Ventilationssystem und klimafreundlichen Bezugsmaterialien erreicht werden.



Autositze in der Zusammenfassung:

Mindestanforderungen:

- Wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur
- ausreichende Bemaßung (Rückenhöhe, Kopfstütze, Sitzfläche)
- SitzhöhenEinstellung
- Sitzneigungseinstellung
- SitzflächentiefeEinstellung
- Kopfstütze optimal einstellbar
- 4-Wege-Lordosenstütze
- Bedienelemente gut erreichbar während der Fahrt

Ebenfalls sinnvoll:

- Klimapaket (Sitzheizung/Ventilation)
- Lehnenkopfeinstellung
- einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen
- Sitzdynamiksystem
- Massagefunktion
- Memoryfunktion

Bei der Sitzauswahl müssen nicht nur die Ausstattungsmerkmale und Einstellmöglichkeiten auf Ihrer persönlichen Checkliste positiv bewertet werden.

Auch die folgenden Fragen sollten Sie beherzigen bzw. mit „ja“ beantworten können:

- ☞ Werden von Ihrem Hersteller Sicherheitstests und Crashversuche mit dem Sitz durchgeführt und können die Ergebnisse belegt werden?
- ☞ Ist längeres Probesitzen im Fahrzeug möglich?
- ☞ Ist das Personal für eine eingehende Sitzberatung geschult?
- ☞ Ist der Sitz mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet?

Nun wünschen wir Ihnen eine gute Entscheidung bei der Auswahl Ihres Autositzes. Machen Sie Ihren Sitz zum Sieger Ihrer persönlichen Zubehörliste.

Achtung, Sicherheit!

Auch der ergonomisch beste Sitz nutzt uns wenig, wenn er den Sicherheitsstandards vor allem bei einem Heckaufprall nicht entspricht. Immer wieder beweisen aktuelle Crashtests, dass 6 von 10 Autositzen bei einem Heckaufprall mit ungenügendem Schutz versehen sind (Struktur, Bemaßung und Kopfstütze)¹. Eine Erneuerung der europäisch gültigen ECE-Norm ist durch den Gesetzgeber dringend erforderlich. Das fordern die Deutschen Versicherer.

Ganz wichtig: Die korrekte Einstellung des Autositzes

Neben der schlechten ergonomischen Qualität eines Sitzes ist vielfach auch die falsche Sitzhaltung Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen beim Autofahren. Für die orthopädisch korrekte Sitzhaltung muss ein Autositz sorgfältig eingestellt werden, was wiederum bedingt, dass er über die o. a. Eigenschaften und Funktionen verfügen muss.

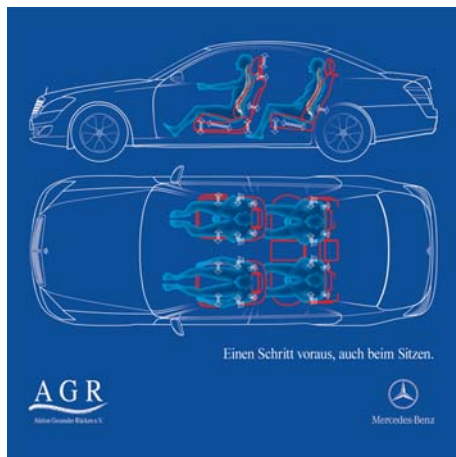
¹ Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.

So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne. Stellen Sie nun Ihren Sitz 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. Hierfür sollte die Rückenlehne in einem Winkel von circa 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.
3. Wenn eine Lehnenkopfeinstellung vorhanden ist, sollten Sie diese nur anpassen, wenn die normale Lehnenkontur zur Schulterabstützung nicht ausreicht. Weniger ist hier mehr.
4. Wählen Sie jetzt die für Sie individuell richtige Sitzhöhe. Sitzen Sie so hoch wie möglich. Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Handbreit Platz sein.
5. Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
6. Wenn Sie Ihre Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ein Freiraum von 2-3 fingerbreit vorhanden sein.
7. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, dass der Kopf geschützt und nicht der Nacken gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.

8. Wenn die Lehne und Sitzfläche mit einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.
9. Ihre natürliche Form der 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 alle Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.



Autositze, die den ergonomischen Anforderungen entsprechen, werden lobenswerter Weise mittlerweile von einigen Automobilherstellern (wie z. B. Daimler und Opel) als Serien- bzw. Sonderausstattung angeboten und somit ab Werk geliefert.

Aber nicht nur für Fahrer und Beifahrer gibt es inzwischen ergonomisches Gestühl. Auch

die Mitfahrer auf den hinteren Rängen dürfen sich auf rückengerechten Einzelsitzen wohl fühlen (z. B. Mercedes-Benz S-Klasse).

Für eine Vielzahl von Marken findet man auch im Nachrüstbereich ergonomische „Fahrer-Arbeitsplätze“. Achten Sie hierbei auf die gesetzlichen Bestimmungen des TÜV und auf die Allgemeine Betriebserlaubnis. Hinterfragen Sie das Know-how des Anbieters und des Verkäufers kritisch!

Bitte denken Sie auch daran:

- ☞ Nur ein ausgeruhter Autofahrer ist auch ein „sicherer“ Autofahrer.
- ☞ Nach anderthalb bzw. spätestens 2 Stunden Fahrt ist eine Regenerations- und Bewegungspause für Körper und Geist unerlässlich.
- ☞ Auch der beste Autositz ist nur ein Baustein für einen rückengerechten Alltag.
- ☞ Sitzposition und Sitzeinstellung können bei Trägern von Gleitsicht- oder Bifokalbrillen den Blickwinkel des Fahrers ändern und somit die Sehschärfe negativ beeinflussen.

Autokindersitze

Nach statistischen Angaben ist jedes zweite Kind als Mitfahrer im Auto nicht oder nur unzureichend gesichert. Dadurch erhöht sich das Verletzungsrisiko drastisch, und zwar um das Siebenfache.

Der sachgemäßen und damit wirkungsvollen Verwendung von Kinderrückhaltesystemen stehen dabei zwei „Probleme“ entgegen: Die Handhabung vieler Kindersitze und ihre Anbindung an das Fahrzeug sind zu kompliziert und umständlich und viele Kinder weigern sich, über längere Zeit im Sitz stillzuhalten, da ergonomische Mängel und sitzklimatische Beschwerden den Sitzkomfort wesentlich beeinträchtigen. Abgesehen davon empfinden ältere Kinder es als nicht zeitgemäß in einem Kindersitz Platz zu nehmen.

