

**AUTOR:**

Redaktion
bfp FUHRPARK & MANAGEMENT

WEITERE INFOS:

redaktion@fuhrpark.de
Telefon 06131 62776-20



Foto: Audi

Marktübersicht 2017

Richtig sitzen im Dienstwagen

„Wir sitzen uns tot“ – so lautet die ebenso knappe wie erschreckende Zusammenfassung der Erkenntnisse von Dr. James Levine, dem Leiter des Obesity-Solution-Projekts an der Mayo Clinic der Arizona State University. Bei seiner Untersuchung hatte er maßgeblich den Büro-Arbeitsplatz im Blick. Doch dort darf man sich im Vergleich zum Arbeitsplatz Auto fühlen wie in einer Fitness-Oase. Schließlich sind die Möglichkeiten, die Haltung zu wechseln und für Ausgleich zu sorgen am Steuer quasi gleich Null. Mit der Entscheidung für einen guten Autositz haben Fuhrparkmanager also einen wesentlichen Einfluss auf das gesundheitliche Risiko von Außendienstlern, Handwerkern oder anderen vielfahrenden Dienstleistern. Doch worauf kommt es dabei an? Und warum sind diese Funktionen notwendig?

Rücken- und Nackenschmerzen sind nach Aussage von Levine noch die harmlosesten Auswirken des Sitzens. Nur zwei Stunden am Stück erhöhen das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Metabolischem Syndrom (Kombination aus Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Insulinresistenz) oder Krebs wesentlich. Jede Sitzstunde soll diesen Angaben zufolge zwei Lebensstunden kosten. Zum Vergleich: das Rauchen einer Zigarette kostet elf Minuten.

Zwei Minuten Bewegung

Der Empfehlung zu folgen, sich pro 30 Minuten Sitzen mindestens zwei Minuten zu bewegen, ist während einer Fahrt zwar nicht unmöglich – schließlich reicht ein wenig Aufrichtung, ein tiefes Durchatmen oder ein lockeres Schulterkreisen durchaus – aber es ist zumindest

schwierig. Und zwar nicht nur, weil die wenigsten Vielfahrer derartige Entlastungsmöglichkeiten kennen. Nein – beim Autofahren ist eine ruhende Position notwendig, um eine gute Verbindung mit dem Wagen zu haben. Schließlich ist der Kontakt vom Rücken zum Sitz die einzige wirkliche Verbindung, die man als Fahrer zur Karosserie hat. Darüber spürt man, was mit dem Fahrzeug passiert und wie es reagiert. ■

AUTOR:

Redaktion
bfp FUHRPARK & MANAGEMENT

WEITERE INFOS:

redaktion@fuhrpark.de
Telefon 06131 62776-20

MARKTÜBERSICHT AUSGEWÄHLTE AUTOSITZE

() € inkl. MwSt.

MODELL	AUDI A4 LIMOUSINE	BMW 3ER LIMOUSINE	FORD MONDEO	MERCEDES E-KLASSE LIMOUSINE
Einstellung	manuell	manuell	manuell	elektrisch
Sitzhöhe	x	x	x	x
LWS-Stütze 2-Wege/4-Wege	x/265/-	x/280	x/Fahrersitz mit 10-fach-Verstellung	x/Sitzkomfortpaket
LWS-Stütze elektr. Verstellbar	-	280	siehe Fahrersitz 10-fach-Verstellung	Sitzkomfort-Paket
Sitzneigung	Sportsitz		siehe Fahrersitz 10-fach-Verstellung	Sitzkomfortpaket s.u.
ausziehbare Oberschenkelauflage	Sportsitz	Sportsitz	siehe Fahrersitz 10-fach-Verstellung	Sitzkomfortpaket s.u.
elektrische Verstellung	Fahrer: 400; vorne: 765	1.100 inkl. Memory	Fahrersitz 10-fach-Verstellung; Beifahrer 4-fach manuell (850)	Serie
Memory-Funktion	1.235	s.o.	s.o.	1.487
Mittelarmlehne	x	x	x	x
Mittelarmlehne (in Neigung einstellbar/verschiebbar)	x/x (190)	k.A.	k.A.	keine Angaben
Sitzheizung/-belüftung	360/1.145	370	250	428/1.309
Massagefunktion	490	k.A.	ab Titanium (2.500))	Aktiv Multikontur-Sitz (2.320)
verstellbare Seitenwangen	k.A.	Sportsitz	k.A.	siehe Aktiv-Multikontur-Sitz
Kopfstützen variabel in Kopfstützenabstand	125	k.A.	75	keine Angaben
weitere Optionen	Sportsitz (330)	Sportsitz (550)	Sportsitz (200),	Sitzkomfortpaket (273): elektro-pneumatischer 4-Wege LWS-Stütze, elektr. Sitzkissenneigung, elektr. Höhenverstellung, mechan. Sitzkissentieftenverstellung um 6 cm; Aktiv Multikontur-Sitz (2.320)

AUTOR:

Redaktion
bfp FUHRPARK & MANAGEMENT

WEITERE INFOS:

redaktion@fuhrpark.de
Telefon 06131 62776-20

MARKTÜBERSICHT AUSGEWÄHLTE AUTOSITZE

() € inkl. MwSt.

MODELL	OPEL INSIGNIA SPORTS TOURER	RENAULT MEGANE	SEAT LEON	ŠKODA OCTAVIA
Einstellung	manuell	manuell	manuell	manuell
Sitzhöhe	x	x	x	ab Ambition
LWS-Stütze 2-Wege/4-Wege	x/Sitzpaket	ab Experience/k.A.	ab Style/k.A.	ab Ambition/k.A.
LWS-Stütze elektr. Verstellbar	Sitzpaket, Ergonomiesitz	Premium-Leder-Paket ab Intens	k.A.	k.A.
Sitzneigung	Ergonomiesitz/ Komfortsitz 8-fach verstellbar	k.A.	k.A.	k.A.
ausziehbare Oberschenkelauflage	Ergonomiesitz	k.A.	k.A.	k.A.
elektrische Verstellung	Sitz-Paket	k.A.	300	660 ab Style
Memory-Funktion	Sitz-Paket	k.A.	k.A.	s. elektrisch einstellbare Sitze
Mittelarmlehne	x	x	x	ab Ambition
Mittelarmlehne (in Neigung einstellbar/verschiebbar)	x	k.A./ab Experience	k.A.	k.A.
Sitzheizung/-belüftung	Sitz-Paket	290 ab Experience/k.A.	390/k.A.	240 ab Ambition/
Massagefunktion	Sitz-Paket	Premium-Leder-Paket ab Intens	k.A.	k.A.
verstellbare Seitenwangen	Sitz-Paket	k.A.	k.A.	k.A.
Kopfstützen variabel in Kopfstützenabstand	Sitz-Paket	k.A.	k.A.	k.A.
weitere Optionen	Ergonomiesitz mit Gütesiegel AGR (390 Fahrer) Fahrersitz 8-fach einstellbar, Sitzneigung elektr., ausziehbare Oberschenkelauflage, elektropneumatische LWS-Stütze in Länge und Höhe einstellbar; Beifahrersitz 4-fach einstellbar; Sitz-Paket (690): Fahrersitz 8-fach elektrisch einstellbar, Memory-Funktion, elektropneumatische Einstellung Sitzwangen, Massagefunktion, Beifahrersitz 8-fach einstellbar, Sitzventilation, Außenspiegel mit Umfeldbeleuchtung; Komfortsitz 8-fach einstellbar (ab Innovation Serie)	Premium Leder-Paket (1.690): u.a. Lederausstattung, Beifahrersitz höhenverstellbar, Fahrersitz mit Massagefunktion, Sitzheizung vorne,	Sport-Komfortsitze (ab SC)	Sportsitze (380 ab Ambition)

**AUTOR:**

Redaktion
bfp FUHRPARK & MANAGEMENT

WEITERE INFOS:

redaktion@fuhrpark.de
Telefon 06131 62776-20

MARKTÜBERSICHT AUSGEWÄHLTE AUTOSITZE

() € inkl.
MwSt.

MODELL	VOLVO V60	VW PASSAT
Einstellung	manuell	manuell
Sitzhöhe	x	x
LWS-Stütze 2-Wege/4-Wege	x/Fahrsitz elektrisch	x/s. Optionen
LWS-Stütze elektr. Verstellbar	220	190
Sitzneigung	x	ab Comfortline
ausziehbare Oberschenkelauflage	Fahrsitz elektrisch	ab Comfortline
elektrische Verstellung	920	s.u.
Memory-Funktion	Fahrsitz elektrisch	s.u.
Mittelarmlehne	x	x
Mittelarmlehne (in Neigung einstellbar/verschiebbar)	k.A.	x
Sitzheizung/-belüftung	350	510 inkl. Massagefunktion
Massagefunktion	k.A.	190 (Teil von LWS-Stütze elektrisch einstellbar)
verstellbare Seitenwangen	k.A.	k.A.
Kopfstützen variabel in Kopfstützenabstand	k.A.	k.A.
weitere Optionen	Schleudertrauma-Schutzsystem (WHIPS)	ergoComfort-Sitz (ab Comfortline): Einstellung für Längsposition, Sitzhöhe und Sitzneigung, elektr. Einstellung Lehnenneigung, Oberschenkelauflage längs verschiebbar, LWS-Stütze elektr. Einstellbar; ergoComfort-Sitz elektrisch einstellbar (1.225 ab Comfortline): 14-Wege mit u.a. Memory-Funktion, Massagefunktion; Vordersitze 12-Wege elektr. einstellbar (1.545 ab Comfortline) inkl. aktiver Klimatisierung und Massagefunktion; Sitzkomfort-Paket (315 ab Comfortline):Beifahrersitz komplett umklappbar, LWS-Stütze vorn