**Rückenfreundlich Autofahren – Hersteller bieten Lösungen an.**

**Immer mehr Automobilhersteller bieten Sitze an, die den Rücken beim Fahren schonen und die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützen. Während noch vor 20 Jahren die meisten Autos nur sehr spartanische Sitzgarnituren vorzuweisen hatten, gibt es heute immer mehr Modelle mit ergonomischen Sitzen. Besonders rückengerechte Autositze erkennen Verbraucher am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.**

Für viele Menschen ist das Auto Statussymbol und einer der wichtigsten Gebrauchsgegenstände zugleich. Im Schnitt verbringen wir zweieinhalb Jahre unseres Lebens zwischen Lenkrad und Kofferraum – manchmal sogar deutlich mehr. Insbesondere Pendler, Taxifahrer, Berufskraftfahrer, Paketfahrer, Außendienstmitarbeiter und Handwerker sitzen einen Großteil ihres Tages im Auto. Viele von ihnen werden regelmäßig von Verspannungen und Rückenschmerzen geplagt. „Der Grund dafür sind oftmals ungeeignete, nicht ergonomische sowie falsch eingestellte Autositze. Diese gefährden auf Dauer die Gesundheit der Insassen ­­– umso mehr, je länger die Fahrten dauern.“, weiß Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken. Inzwischen reagierte eine Handvoll Autohersteller auf dieses Problem und entwickelte Autositze, die den Rücken auch bei längerer Fahrt unterstützen. Einige davon wurden von der AGR bereits als besonders rückenfreundlich eingestuft und tragen das unabhängige AGR-Gütesiegel.

**Opel geht mit gutem Beispiel voran**

Bereits fünf Hersteller verbauen AGR-zertifizierte Autositze: Neben Vorreiter Opel sorgen Mercedes Benz, Volkswagen, Hyundai sowie seit kurzer Zeit auch Peugeot für schmerzfreie Autofahrten.

Dabei leistete die Adam Opel AG echte Pionierarbeit. Der Rüsselsheimer Automobilhersteller blickt auf gut 117 Jahre Sitztradition zurück. Seit dem Jahr 2003 hat sich Opel die „Demokratisierung des guten Sitzens“ auf die Fahnen geschrieben und ist der führende Volumenhersteller in Bezug auf Ergonomie-Sitze mit AGR-Gütesiegel. Mit dem ersten AGR-Gütesiegel-Sitz im Signum bot Opel als erster Automobilhersteller rückengerechtes Sitzen in der Mittelklasse an. Seither folgte eine Offensive für gesundes Sitzen zu erschwinglichen Preisen über weite Teile der Modellpalette. In den Sitzen des neuen Opel Astra sind zudem Komfort-Features wie die Massage- und Memory-Funktion sowie Ventilation verfügbar – eine einzigartige Kombination in der Kompaktklasse. Denn auch in rückengerechten Autositzen kann eine Fahrt über mehrere Stunden die Rückenmuskulatur strapazieren. Eine Massage zwischendurch entspannt die Muskeln und sorgt für zusätzlichen Sitzkomfort.

**Mercedes und VW ebenfalls vorbildlich**

Auch bei Mercedes Benzzieht sich die Ausstattung mit AGR-zertifizierten Sitzen wie ein roter Faden durch das Sortiment. In allen Klassen, von der kompakten A-Klasse bis hin zur Luxusmarke Maybach, sorgen ergonomische Autositze für eine entspannte und gesunde Fahrt – in manchen Modellen auch für den Beifahrer.

Volkswagen verbaut im Golf 7, Golf Sportsvan, Tiguan, Passat und Touran die Fahrersitze mit AGR-Gütesiegel. Im Touran genießt auch der Beifahrer eine rückenfreundliche Fahrt. Auch bei den Nutzfahrzeugen kommen zunehmend ergonomische Sitze zum Einsatz: Amarok-Fahrer genießen ihre Fahrt in „ergoComfort“-Sitzen und der neue Crafter erhielt sogar Schwingsitze in der Variante „ergoComfort“.

**Peugeot und Hyundai ziehen nach**

Mit dem Modell 3008 GT ermöglicht auch Peugeot rückengerechtes Autofahren. In diesem Modell sind serienmäßig AGR-zertifizierte Autositze integriert. Die ebenfalls ausgezeichneten Ausstattungsoptionen „Active“ und „Allure“ bieten rückengerechten Sitzkomfort als Option in vielen Modellen des französischen Traditionsherstellers.

Hyundai verbaut in den Modellen Genesis G90 und EQ 900 von der AGR ausgezeichnete Sitze. Optional kann auch die Rücksitzbank mit AGR-zertifizierten Sitzen ausgestattet werden.

**Nachrüst-Varianten für viele andere Modelle**

Dennoch sind immer noch viele Autos in Deutschland unterwegs, die keine ergonomischen Autositze haben. Doch auch hier ist Rettung in Sicht: Das Stuttgarter Traditionsunternehmen Recaro stellt mit den Sitzvarianten „Ergomed E“ und „ES“, „Style Sportline“ und „Style Topline“ ergonomische Autositze zum Nachrüsten her, die das AGR-Gütesiegel tragen und in zahlreiche Fahrzeuge nachträglich eingebaut werden können.

**Kriterien für das AGR-Gütesiegel**

Bevor ein Autositz mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet wird, muss er verschiedene Bedingungen erfüllen. Die Sitze müssen eine **wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur** sowie **ausreichende Maße bei Rückenhöhe, Kopfstütze und Sitzfläche** besitzen. Zudem müssen verschiedene individuelle Möglichkeiten gegeben sein, **Sitzhöhe, -neigung, -tiefe und -länge flexibel** auf den jeweiligen Insassen **einzustellen**. Weitere notwendige Bedingungen, um das Siegel zu erlangen, sind eine optimal **einstellbare Kopfstütze**, die Unterstützung der Lendenwirbelsäule durch eine **4-Wege-Lordosestütze** sowie gut erreichbare **Bedienelemente** während der Fahrt. Für noch mehr Komfort empfiehlt die AGR u. a. Features wie ein **Klimapaket** mit Sitzheizung und Ventilation, **einstellbare Seitenwangen** an Lehne und Sitzkissen für mehr Stabilität bei kurvenreicher Fahrt und beim Abbiegen. Darüber hinaus gern gesehen sind ein **Sitzdynamiksystem (passt die Unterstützung der Seitenwangen bei Kurvenfahrt an)**, eine **Massagefunktion**, **Komfortkopfstützen** sowie eine **Memoryfunktion**, mit der die optimalen Einstellungen verschiedener Insassen gespeichert werden können.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) arbeitet seit ihrer Gründung im Jahr 1995 daran, durch Informationen und Vernetzung von Experten und Betroffenen der Volkskrankheit Rückenschmerzen entgegen zu wirken. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände wurden mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

Weiterführendes Informationsmaterial zum Autositz finden Sie online unter [www.agr-ev.de/autositz](http://www.agr-ev.de/autositz). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zum rückengerechten Autositz, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: **www.agr-tv.de**.

**Kurz und Bündig**

Rückengerechtes Autofahren wird populärer. Das erkennt auch die Automobilindustrie. Mit Opel, Mercedes und VW sind bereits drei deutsche Marken mit Autositzen unterwegs, die das AGR-Gütesiegel tragen. Auch Peugeot und Hyundai zogen zuletzt nach. Für fast alle Marken und Modelle gibt es ergonomische Sitze zum Nachrüsten von Recaro. Die Aktion Gesunder Rücken zeichnet besonders rückengerechte Autositze mit dem AGR-Gütesiegel aus. Um es zu erhalten, müssen die Autositze strenge Vorgaben erfüllen. Weitere Infos: **www.agr-ev.de/autositz**.