

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Beim Autofahren an den Rücken denken: So wichtig sind ergonomische Autositze



**E**in Leben ohne Auto – für viele von uns undenkbar. Ein Großteil der Autobesitzer nutzt es auch täglich. Einige davon sind Viel- oder sogar Berufsfahrer, das Auto ist ihr Arbeitsplatz wie für andere Menschen das Büro. Doch während die Bedeutung rückengerechter Bürostühle fast jedem bekannt ist, führte der Autositz diesbezüglich lange Zeit ein Schattendasein. Die gute Nachricht: Es findet ein Umdenken statt. Rückengerechte Autositze sind zwar noch lange kein Standard, doch sie sind auch keine Ausnahme mehr.

Einige Autohersteller sind wegweisend auf dem Gebiet der ergonomischen Autositze und bieten sie heutzutage optional oder teilweise sogar in Serie an. Andere Hersteller haben deren Bedeutung hingegen leider noch nicht erkannt. Jeder, der schon einmal stundenlang im Auto auf unergonomischen Sitzen unterwegs war, weiß genau, wie verspannt sich der Rücken nach einer solchen Fahrt anfühlt, für Vielfahrer werden Rückenschmerzen so leicht zum ständigen Begleiter. Je länger und häufiger jemand Auto fährt, desto wichtiger wird also ein rückengerechter Autositz. Von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. geprüfte und mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerecht ausgezeichnete Autositze müssen die folgenden Eigenschaften aufweisen:

- Der Sitz verfügt über eine feste Grundstruktur und passt sich der natürlichen Wirbelsäulenform an. Für eine zusätzliche Unterstützung des Körpers sorgen Seitenwangen an Sitz und Lehne.
- Die Lendenwirbelsäule wird durch eine individuell einstellbare 4-Wege-Lordosestütze abgestützt.
- Die Kopfstütze ist bis an die Oberkante des Kopfes einstellbar, um das Verletzungsrisiko bei Unfällen zu minimieren.
- Die Rückenlehne ist so hoch, dass der gesamte Rücken unterstützt wird. Eine stufenlose Lehneneinstellung erleichtert die Anpassung.
- Sitzhöhe, -neigung sowie die -tiefe müssen verstellbar sein um an den jeweiligen Fahrer optimal angepasst werden zu können.
- Für ein gutes Sitzklima sind Sitzheizung, Ventilationssystem und klimafreundliche Bezüge von Vorteil.



Opel hat die Bedeutung rückengerechter Autositze als einer der ersten Automobilhersteller erkannt und bietet zertifizierte Sitze in fast allen Modellen an. Foto: AGR/Adam Opel AG

## Zertifizierte Autositze - rückengerechter Sitzkomfort ohne „Wenn und Aber“

Heutzutage ist es nicht mehr so schwer, einen solchen Autositz zu finden, wie es noch vor zehn oder zwanzig Jahren der Fall war. So bietet Mercedes ab Herbst 2015 erstmals in den Neufahrzeugen aller Fahrzeugklassen einen AGR-zertifizierten Fahrer- und teilweise Beifahrersitz an – in der S-Klasse befinden sich sogar zertifizierte Rücksitze.

Pionier im Bereich „rückengerechte Autositze“ ist die Adam Opel AG. So wurde bei Opel bereits 2003 die Zielsetzung ausgerufen, einen rückengerechten Autositz in allen Fahrzeugklassen anzubieten. Und dieses Ziel ist auch bei Opel fast erreicht, denn mit Ausnahme der kleinsten Autos sind alle Modelle optional mit dem AGR-Sitz (als Fahrer- und Beifahrersitz) erhältlich.

Auch Volkswagen bietet AGR-zertifizierten Sitzkomfort. Erhältlich sind die ergonomischen „ergoActive“ und „ergoComfort“ Sitze derzeit im Golf 7 (inklusive Variant und Sportsvan), Passat und im Touran (auch als Beifahrersitz) sowie in Kürze im neuen Tiguan. Im Phaeton finden selbst die Fondpassagiere Sitze mit AGR-Gütesiegel vor.

Als vierter großer Automobilhersteller stellt Hyundai im Dezember 2015 ein Fahrzeug aus dem Premium-Segment vor, welches über AGR-zertifizierte Fahrer- und Beifahrersitze sowie zertifizierte Sitze im Fond verfügen wird. Das Fahrzeug wird zunächst im asiatischen und amerikanischen Markt erhältlich sein.

## Ergonomische Autositze zum Nachrüsten

Viele Fahrer erkennen leider erst nach vielen gefahrenen Kilometern, dass der Autositz für die dauerhaft schmerzhaft verspannte Rückenmuskulatur verantwortlich ist. Wer nicht gleich ein neues Auto kaufen möchte, für den sind spezielle Sitze zum Nachrüsten die beste Wahl. AGR-zertifizierte Nachrüstsitze bietet Recaro sowohl für PKW als auch für LKW. Diese lassen sich in fast alle gängigen Fahrzeugmodelle integrieren. Die Recaro-Sitze mit AGR-Gütesiegel erfüllen ebenfalls alle entscheidenden Kriterien, sind eine Wohltat für den Rücken und können beim nächsten Autokauf auch relativ einfach mitgenommen und in das neue Auto verbaut werden. Somit ist für viele Jahre ein rückengerechter Sitzkomfort möglich.



Autositze mit AGR-zertifiziertem Sitzkomfort sind in einigen Fahrzeugen von VW erhältlich. Foto: AGR/Volkswagen AG



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



Ab Herbst 2015 verfügen alle Neufahrzeuge der Mercedes-Flotte über Autositze mit AGR-Gütesiegel. Foto: AGR/Daimler AG

**Auch der beste Sitz muss richtig eingestellt sein**

Eine korrekte Einstellung rundet das Gesamtkonzept „rückengerechter Autositz“ ab, denn von einem rückengerechten Sitz kann nur profitieren, wer ihn auch richtig eingestellt hat. Schritt für Schritt zur richtigen Sitzeinstellung – so geht’s:

**So stellen Sie Ihren Autositz optimal ein:**

1. Rücken Sie mit dem Gesäß ganz an die Sitzlehne heran. 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 sie 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 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 die Sitzflächenlänge eingestellt haben, sollten zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2–3 fingerbreit Freiraum vorhanden sein.
7. Justieren Sie die Kopfstütze so, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu tief eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf.
8. Wenn Lehne und Sitzfläche mit verstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzuengen.

9. Die natürliche Form Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosstütze. 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.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gründete sich vor 20 Jahren, als Rückenschmerzen immer mehr zur Volkskrankheit wurden. Der Verein arbeitet seither daran, ein größeres Bewusstsein für die Themenfelder Rückenschmerzen und rückengesunder Alltag zu schaffen. Das AGR-Gütesiegel ist ein wichtiger Teil dieser Arbeit. Es wird an Alltagsgegenstände vergeben, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zum rückengerechten Autositz, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: [www.youtube.com/dieagr](http://www.youtube.com/dieagr).



Der Rücken steht an erster Stelle! Das erkennen Sie in Autohäusern an der Auszeichnung „AGR-Qualifiziertes Premium-Autohaus“.



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



Die Kunst des Sitzens im Auto: hochwertige Materialien, ergonomisch korrekte Ausformung der Rückenlehne zur Abstützung der Wirbelsäule, individuelle Einstellbarkeit – richtig sitzen und entspannt fahren.

AGR

**KURZ & BÜNDIG**

Auch ein neues Auto kann zur Rückenschmerzfaller werden, wenn die Autositze nicht rückengerecht sind. Erfreulicherweise gibt es immer mehr Autohersteller, die ergonomische Sitze verbauen, doch sie sind bis heute noch kein Standard. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. empfiehlt deswegen, die Sitze beim Fahrzeugkauf genau zu analysieren und zu testen und im Idealfall sogar einen AGR-zertifizierten Sitz zu wählen. Wenn kein Neuwagenkauf ansteht, sind rückengerechte Nachrüstsitze eine gute Lösung. Weitere Infos: [www.agr-ev.de/autositz](http://www.agr-ev.de/autositz)

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Autositze**  
 Postfach 103  
 D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

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

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 Fax +49 (0) 40/889 10 82  
[redaktion@rothenburg-pr.de](mailto:redaktion@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)