

# Autofahren ohne Rückenschmerzen: Auf den richtigen Autositz kommt es an



**M**ehr als jeder zweite Erwerbstätige pendelt täglich zur Arbeit. Der Großteil davon nutzt nach wie vor das eigene Auto. Laut einer Studie des Versicherers CosmosDirekt verbringt jeder dritte Autofahrer an einem normalen Werktag mehr als eine Stunde im Auto. Problematisch daran ist, dass die meisten Autositze gar nicht für so langes Sitzen ausgelegt sind. Die Folge: Hartnäckige Verspannungen, Rückenschmerzen und andere Beschwerden. Durch die Wahl eines ergonomischen Sitzmodells können Autofahrer solchen Rückenleiden vorbeugen. Immer mehr Hersteller reagieren und bieten ihren Kunden die Möglichkeit, einen rückengerechten Autositz zu wählen. Besonders rückenfreundliche Modelle erkennen Verbraucher am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Viele Autofahrer klagen regelmäßig über schmerzhaft zwickende Verspannungen und weitere Rückenbeschwerden. Nach wie vor muss sich viel zu oft der Körper des Autofahrers an den in seinem Auto verbauten Sitz anpassen. Rückenexperten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fordern seit Langem genau das Gegenteil: „Der Sitz muss sich individuell so einstellen lassen, dass er den Bedürfnissen des jeweiligen Insassen bestmöglich gerecht wird.“

## Hohe Anforderungen an rückengerechte Autositze mit AGR-Gütesiegel

Bevor ein Autositz das begehrte AGR-Gütesiegel tragen darf, wird er von einem unabhängigen medizinischen Expertengremium auf verschiedene Mindestanforderungen geprüft. Seine Grundstruktur soll fest sein und die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützen. Sowohl Rückenlehne, als auch Sitzfläche und Kopfstütze müssen aus-



Seit 15 Jahren verbaut Opel Autositze mit AGR-Gütesiegel (Foto: AGR/Opel)

reichend groß bemessen sein. Letztere muss sich optimal auf den jeweiligen Nutzer einstellen lassen. Auch der Sitz selbst muss sich in seiner Höhe, Neigung und Längseinstellung verstellen und seine Sitzfläche in ihrer Tiefe anpassen lassen. Die Ausstattung mit einer Vier-Wege-Lordosenstütze, die den Bereich des unteren Rückens stabilisiert, ist ebenso Pflicht wie die gute Erreichbarkeit aller Bedienelemente während der Fahrt. Nicht zwingend erforderlich, aber dennoch empfehlenswert sind darüber hinaus weitere Ausstattungsmerkmale wie ein Klimapaket mit Sitzheizung und Ventilationsfunktion, ein verstellbarer Lehnenkopf, einstellbare Seitenwangen an Rückenlehne und Sitzfläche, ein Sitzdynamiksystem, eine Massagefunktion und eine Komfortkopfstütze. AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen ergänzt: „Sinnvoll ist auch eine Memoryfunktion, mit der sich die individuellen Einstellungen verschiedener Fahrer abspeichern und auf Knopfdruck aktivieren lassen.“

## Welche Hersteller bieten rückengerechte Sitze mit AGR-Gütesiegel ab Werk?

Vorreiter **Opel** gilt als Pionier für rückenfreundliches Autofahren. Bereits 2003 verbaute der Rüsselsheimer Autohersteller den weltweit ersten Autositz mit AGR-Gütesiegel. 15 Jahre später sind die Sitze in so gut wie jedem Modell verfügbar – auch in der Kompaktklasse.

Auch **Mercedes-Benz** hat sich auf die Fahne geschrieben, den Rücken seiner Kunden zu unterstützen: Als erster Hersteller der Welt statten sie alle Neuwagen auf Wunsch mit rückengerechten Fahrer- und Beifahrersitzen aus. Bei der S-Klasse und der Luxusmarke Maybach sind sogar die Rücksitze zertifiziert. Und auch im Nutzfahrzeugbereich finden sich im Mercedes-Sprinter rückengerechte Sitze. Als besonderen Service bietet Mercedes-Benz jedem Kunden die Möglichkeit, die Sindelfinger Sitzwerkstatt aufzusuchen und sich dort mit Experten zu beraten. Die Sitze können vor Ort nach individuellen Erfordernissen angepasst werden, solange keine sicherheitstechnisch relevanten Maßnahmen erforderlich sind.

Vervollständigt wird das deutsche Dreigestirn des rückengerechten Autofahrens von **Volkswagen**. Die Wolfsburger setzen ihre ergonomischen Sitze „ErgoComfort“ und „ErgoActive“ in einer breiten Modellpalette ein. Zudem spendiert VW auch seinen Nutzfahrzeugen, wie dem Amarok und dem Crafter, zertifizierte Autositze. In einigen Modellen sind nicht nur die Fahrer-, sondern auch die Beifahrersitze zertifiziert.



Ein ergonomischer Autositz lässt sich an die natürliche Form der Wirbelsäule anpassen.



(Foto: AGR/Volkswagen)



**Peugeot** war lange Zeit die einzige französische Automarke mit AGR-zertifizierten Sitzen. Neben den Modellen 3008 und 5008 verfügt auch der neue Peugeot 508 über die rückenfreundlichen AGR-Sitze. Je nach Bedarf fährt in beiden Modellen nicht nur der Fahrer, sondern auch der Beifahrer ergonomisch.

Als zweiter französischer Hersteller bietet nun auch **DS Automobiles**, die Premium-Marke des Automobil-Konzerns PSA, im DS 7 CROSSBACK rückenfreundliche Sitze an. In dem sportlichen SUV sind optional sowohl ergonomische Fahrer- als auch Beifahrersitze wählbar.



Die ergonomischen Sitze im DS7 CROSSBACK überzeugen mit modernem Design. (Foto: AGR/DS Automobiles)

Der bisher einzige Autohersteller außerhalb Europas, bei dem zertifizierte ergonomische Sitze erhältlich sind, ist **Hyundai** aus Südkorea. In den Premium-Limousinen Genesis G90 und Genesis EQ900 sind sowohl Front als auch Rücksitze auf Wunsch mit dem zertifizierten „Genesis Modern Ergo Seat“ erhältlich.

### Nachrüst-Variante für viele weitere Hersteller

Sie wollen auch mit Ihrem Gebrauchtwagen rückenfreundlich durch die Lande fahren? Kein Problem: **Recaro** bietet ergonomische Autositze zum Nachrüsten einer großen Zahl weiterer PKW an. Die Sitzmodelle „Recaro Ergomed“ und „Recaro Style“ wurden für ihre besonders rückenfreundliche Bauweise ausgezeichnet.



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

### TIPP: So stellen Sie Ihren Autositz richtig ein

Ein ergonomischer Autositz ist zwar die Grundvoraussetzung, bietet alleine jedoch noch keine Garantie für rückenrechtes Autofahren. Entscheidend ist die Einstellung der Sitze auf die individuellen Bedürfnisse der Autoinsassen, die sich in Größe, Gewicht und Gesundheitszustand stark unterscheiden können. So stellen Sie ihren Autositz optimal ein:

Rutschen Sie mit dem Gesäß bis an die Sitzlehne und stellen den Sitz so ein, dass Ihre Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind.

- ▶ Neigen Sie die Rückenlehne so, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreichbar ist (110 Grad-Winkel) und der Schulterkontakt zur Lehne auch bei Lenkbewegungen erhalten bleibt.
- ▶ Sitzen Sie so hoch wie möglich: Zwischen Kopf und Dachhimmel sollte aber noch eine Hand breit Platz sein.
- ▶ Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.
- ▶ Stellen Sie die Sitzflächenlänge so ein, dass zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2–3 Finger breit Freiraum vorhanden ist.
- ▶ Justieren Sie die Kopfstütze so, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Idealerweise enden die Oberkanten von Kopfstütze und Kopf bündig. Vorsicht: Bei einem Heckaufprall kann eine zu tief eingestellte Kopfstütze schwerste Kopf- und Halswirbelerletzungen hervorrufen.
- ▶ Die verstellbaren Seitenwangen sollten am Körper anliegen ohne einzuengen.
- ▶ Die Lordosenstütze unterstützt die

natürliche Form der Lendenwirbelsäule: Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie) – führen Sie daher die Anpassung immer von unten nach oben durch.



Recaro bietet Sitze zum Nachrüsten für viele Modelle an. (Foto: AGR/Recaro)

Weitere Informationen und Fahrzeugmodelle mit AGR-zertifizierten Sitzen unter [www.agr-ev.de/autositz](http://www.agr-ev.de/autositz).

### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

## KURZ & BÜNDIG

Die Wahl des richtigen Autositzes kann schmerzhaften Rückenbeschwerden vorbeugen. Immer mehr Hersteller erkennen den Handlungsbedarf und entscheiden sich für rückenfreundliche, ergonomische Sitzmodelle. Besonders rückengerechte Sitze bieten Opel, Mercedes-Benz, Volkswagen, Peugeot, DS Automobiles, Hyundai und Recaro an. Verbraucher erkennen sie am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

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: Autositz  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)  
Ansprechpartnerin: Kim Jagels

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

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
[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)