**Ergonomisch Autofahren: Viele Hersteller bieten rückenfreundliche Autositze an**

**Deutschland, die Nation der Vielfahrer: Knapp 46 Millionen Autos sind zugelassen, 40 Prozent aller Autofahrer sitzen täglich mehr als anderthalb Stunden hinter dem Lenkrad. Während die Automobilindustrie sich freut, bleibt der Rücken dabei oftmals auf der Strecke. Das stundenlange, monotone Verharren auf einem herkömmlichen Autositz ist pures Gift für den Rücken. Doch immer mehr Hersteller reagieren und bieten ergonomische Sitzvarianten an, die mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet sind.**

**Rückenleiden – oft ein Zeichen falschen Sitzens**

Die Liste an Rückenleiden bei Autofahrern ist lang: Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern und Kopf, Verspannungen, Schwierigkeiten mit der Konzentration bis hin zu ernsthaften Beschwerden wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen. Der Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2016 zufolge leidet in Deutschland jeder Dritte ständig oder oft unter Rückenschmerzen. Begünstigt werden diese durch langanhaltende Fehlbelastung. Nahezu ein Jahrhundert lang haben die herkömmlichen, meist sehr einfachen Autositze den Rücken teils aufs Äußerste strapaziert. Durch monotones Sitzen lastet hoher Druck auf der Wirbelsäule, wodurch Rückenmuskeln und Bandscheiben in Mitleidenschaft gezogen werden.

**Ergonomische Autositze schonen den Rücken**

Richtiges, ergonomisches Sitzen hingegen bedeutet: Nicht der Körper muss sich dem Sitz anpassen, sondern andersherum. Der Autositz sollte den individuellen Bedürfnissen des Fahrers oder Beifahrers gerecht werden. Zu den Mindestanforderungen an solche Sitze gehören

* eine feste Grundstruktur, welche die natürliche Form der Wirbelsäule wiedergibt,
* eine ausreichende Bemaßung und Verstellwege,
* eine verstellbare Sitzhöhe, Sitzneigung und Länge der Sitzfläche,
* eine optimal justierbare Kopfstütze,
* eine 4-Wege-Lordosestütze
* und während der Fahrt gut erreichbare Bedienelemente.

Darüber hinaus gibt es sinnvolle Funktionen die den Komfort und die Sicherheit beim Autofahren maßgeblich erhöhen. So zum Beispiel ein Klimapaket mit Sitzheizung und Ventilation, einstellbare Seitenwangen an Rücklehne und Sitzkissen, eine Massagefunktion sowie eine Memoryfunktion, die sich die Einstellungen mehrerer verschiedener Fahrer merkt.

Einige Hersteller haben sich der Herausforderung angenommen und verbauen in enger Abstimmung mit den medizinischen Experten der Aktion Gesunder Rücken ergonomische Sitze, die am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erkennbar sind:

Volkswagen geht mit seinen Sitzen „ErgoComfort“ und „ErgoActive“ in einer Vielzahl von Modellen auf die individuellen Bedürfnisse der Fahrer und Beifahrer ein. Auch seine Nutzfahrzeuge, wie den Amarok oder den Crafter, rüstet VW mit den rückenfreundlichen ergoComfort-Sitzen aus, ein Novum in diesem Fahrzeugsegment.

Mercedes-Benz liefert als erster Hersteller weltweit seit Herbst 2015 alle Neufahrzeuge auf Wunsch mit AGR-zertifizierten Fahrer- teilweise auch Beifahrersitzen aus. In der S-Klasse und dem Maybach besteht diese Möglichkeit sogar für die Rücksitze.

Ein Pionier in Sachen rückengerechtes Autofahren ist Opel: Seit 2003 verfolgt der Autobauer offiziell das Ziel, in den meisten Fahrzeugklassen ergonomische Sitze zu verbauen. Im damaligen Opel Signum kam der erste AGR-zertifizierte Sitz weltweit zum Einsatz. Auch in der Kompaktklasse rüstete Opel zuletzt den Astra mit zertifizierten Komfortsitzen aus, sogar mit Massage- und Belüftungsfunktion. Heute findet der Interessierte in fast allen Opel PKW einen „AGR-Sitz“.

Als bisher einzige französische Automarke verwendet Peugeot Sitze mit AGR-Gütesiegel. Fahrer- und Beifahrersitz von Peugeot 3008 und 5008 erfüllen alle ergonomischen Anforderungen mit Bravour. In den Top-Modellen der beiden SUV, dem 3008 GT und dem 5008 GT, gehören die von der AGR zertifizierten Sitze zur Serienausstattung.

 Hyundai bietet seinen Kunden in den Modellen Genesis G90 und EQ 900 mit dem „Modern Ergo Seat“ zudem vorbildlichen Sitzkomfort. Beide Modelle sind jedoch nicht auf dem europäischen Markt erhältlich.

**Autositze zum Nachrüsten für viele andere Hersteller**

Diejenigen, deren Automarke oder Modell bisher nicht genannt wurden, können ihr Auto mit den Ergonomie-Sitzen von Recaro Automotive Seating nachrüsten. Mit den Modellen „Ergomed E“ und „Ergomed ES“, „Style Sportline“, „Sportline XL“ sowie „Style Topline“ und „Style Topline XL“ rückt rückengerechtes Autofahren auch für die Halter eines Autos zahlreicher anderer Autohersteller in greifbare Nähe.

**Auch bei Ergonomie-Sitzen: Auf die richtige Einstellung kommt es an**

Der beste Autositz nützt jedoch wenig, wenn dieser vom Nutzer falsch eingestellt wird. Ein Autositz, der zwar viele individuelle Einstellmöglichkeiten bietet, jedoch falsch justiert wird, verliert schnell seine rückenfreundliche Wirkung. Damit das nicht passiert, lesen Sie hier, wie eine optimale Sitzeinstellung gelingt.

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

* Mit dem Gesäß bis an die Sitzlehne rutschen und den Sitz so einstellen, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind
* Die Rückenlehne so neigen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreichbar ist (im Winkel von circa 110 Grad) und der Schulterkontakt zur Lehne auch bei Lenkbewegungen erhalten bleibt
* So hoch wie möglich sitzen – zwischen Kopf und Dachhimmel sollte noch eine Handbreit Platz sein
* Die Sitzflächenneigung so einstellen, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können
* Die Sitzflächenlänge so einstellen, dass zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante 2–3 fingerbreit Freiraum vorhanden sind
* Die Kopfstütze so justieren, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Ideal: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf. Bei einem Heckaufprall kann eine zu tief eingestellte Kopfstütze schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.
* Verstellbare Seitenwangen sollten am Körper anliegen ohne einzuengen
* Die Lordosenstütze unterstützt die natürliche Form der Lendenwirbelsäule: Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie) – daher die Anpassung immer von unten nach oben durchführen

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

**Über die AGR**

Mit über 20 Jahren Erfahrung in der Prävention und Behandlung von Rückenschmerzen verfolgt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. das Ziel, ein Bewusstsein für die Bedeutung von Rückenschmerzen zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt dabei das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die einen strengen Kriterienkatalog erfüllen, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter www.ruecken-produkte.de

**Kurz und bündig**

Viele Autofahrer sitzen mehr als acht Stunden am Tag hinter dem Steuer. Herkömmliche Autositze jedoch werden den Anforderungen, die langes Sitzen an sie stellt, nicht gerecht. Immer mehr Hersteller greifen daher zu ergonomischen Autositzen, die das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. tragen. Für viele weitere Modelle gibt es AGR-zertifizierte Sitze zum Nachrüsten. So wird der Rücken auch bei längeren Fahrten bestmöglich geschont.