

19.01.2023 - 10:35 Uhr

## Der Sitz muss sitzen / E-Autos: Mehr Ergonomie beim Autositz



Bremervörde (ots) -

- e-Mobilität und autonomes Fahren ermöglichen mehr Rückengesundheit im Auto.
- Aktion Gesunder Rücken e.V. vergibt seit über 25 Jahren Gütesiegel für ergonomische Autositze.
- Komfort und Ergonomie: je mehr Einstellmöglichkeiten beim Sitz, desto mehr Rückengesundheit im Auto.

***Für den Fahrernuss - und die Rückengesundheit - ist kein Bauteil im Auto wichtiger als der Sitz. Nichts wird von den Insassen intensiver genutzt. Deshalb vergibt der unabhängige Verein Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. bereits ein AGR-Gütesiegel für Autositze, die dem Anspruch nach Ergonomie besonders gerecht werden. Jetzt eröffnen E-Autos und autonomes Fahren den Sitz-Entwicklern noch mehr Möglichkeiten für rückengesundes Sitzen im Auto.***

Wer zu lange im Auto sitzt, schadet vor allem seinem Rücken: Mehrstündige Fahrten führen oft zu Schmerzen in Rücken, Nacken, Schultern und Kopf. Verspannungen im Lenden- und Beckenbereich, Konzentrationsschwierigkeiten und sogar ernsthafte Beschwerden wie Bandscheibenvorfälle können auftreten. Sitzen im Auto ist grundsätzlich nicht förderlich für die Gesundheit. Experten für Rückengesundheit nennen es die schlimmste Form des Sitzens überhaupt: "Der Fahrer wird in eine sehr starre Sitzposition gezwungen. Das ist dem Sicherheitsaspekt geschuldet und dem heutigen Design der Autos", erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

### **Elektromobilität und autonomes Fahren fördern Rückengesundheit im Auto**

Deshalb sieht der Experte für Rückengesundheit in der Entwicklung völlig neuer Cockpit-Konzepte im Rahmen der Elektromobilität und des autonomen Fahrens eine große Chance für mehr Bewegungsfreiheit im Auto. "Wenn wir nicht mehr hoch konzentriert den Verkehr im Blick haben müssen und irgendwann alle nur noch Passagiere in einem Auto sind, dann ermöglicht das auch Designern völlig neue Optionen hinsichtlich flexiblerer Sitzkonzepte", so Detjen. Und selbst wenn die Autos aktuell noch nicht vollständig autonom fahren, wird das Autofahren bald noch rückenfreundlicher werden: "Es könnten schon bald Sensoren steuern, dass der Fahrer zum Beispiel während der Fahrt eine Massage erhält, die den Puls reduziert. Aber auch andere Vitalwerte lassen sich nutzen, um die Sitzposition automatisch entspannter und agil zu gestalten", erklärt der AGR-Experte für Rückengesundheit und Ergonomie.

Und die Fokussierung der Autoindustrie auf Elektromobilität schafft bereits heute weitere Optionen für noch mehr Rückengesundheit beim Fahrersitz: "Die E-Mobilität eröffnet neue Möglichkeiten, führt aber auch zu neuen Herausforderungen. Um die Reichweite effizient zu nutzen, sollte die zur Verfügung stehenden Energie optimal eingesetzt werden. Das Wohlbefinden der Insassen im Auto steht dabei im Fokus. So gilt es bei der Innenraumtemperierung den Kontaktbereich für den Kunden angenehm zu gestalten, d.h. insbesondere den Sitz und das Lenkrad mit einem möglichst geringen Energieeinsatz optimal zu erwärmen!", sagt

Stefan Koob, der unter anderem die Sitzentwicklung bei Opel leitet.

### **Zahlreiche Autobauer bieten Autositze mit AGR-Gütesiegel**

"Fahrzeug-Insassen kommen mit keinem Bauteil im Auto so intensiv in Kontakt wie mit dem Sitz. Unser Ziel als Autohersteller ist es deshalb, dass unsere Kunden selbst bei langen Autoreisen nicht über den Sitz nachdenken müssen, weil dieser Komfort bietet und die Kunden auch langfristig vor Rückenschmerzen bewahrt", so Koob, der vom Standort Rüsselsheim die Entwicklung der Sitzstrukturen konzernweit verantwortet. Der Opel-Mutterkonzern entwickelt seine modularen Sitzstrukturen zentral für alle Marken. Die Aufbauten wie Schaumpolsterung und Bezug werden dann markenspezifisch zusammengestellt: "Bei Opel nehmen wir uns die Demokratisierung des Sitzkomforts seit jeher zu Herzen. Das bedeutet, jeder hat das Recht auf gutes Sitzen im Auto - zu bezahlbaren Preisen!", erklärt Koob. Entsprechend war Opel auch der erste Hersteller, der 2002 den weltweit ersten Autositz mit AGR-Gütesiegel einbaute - im Modell Signum. "Heute findet sich in zahlreichen Opel-Modellen ein Sitz mit AGR-Gütesiegel, unter anderem auch im neuen Kompaktklasse-Bestseller Opel Astra, der auch die sogenannte Katzenpfoten-Massage bietet. Auch in einigen weiteren Modellen unseres Konzerns setzen wir auf rückengesunde Sitze", erklärt Koob.

Zahlreiche weitere Autobauer sorgen sich intensiv um die Rückengesundheit von Fahrern - und unterziehen ihre Autositze den strengen Prüfkriterien des AGR-Gütesiegels: Auch Volkswagen geht mit speziellen Sitzen in einer Vielzahl von Modellen auf die individuellen Bedürfnisse der Fahrer und Beifahrer ein. Und auch Nutzfahrzeuge, wie Amaro oder Crafter, rüstet VW mit rückenfreundlichen Sitzen aus. Mercedes-Benz liefert als erster Hersteller weltweit bereits seit Herbst 2015 alle Neufahrzeuge auf Wunsch mit AGR-zertifizierten Fahrer- und teilweise auch Beifahrersitzen aus. In der S-Klasse und dem Maybach besteht diese Möglichkeit auch für Rücksitze.

### **Optimale Sitzstellung reduziert Rückenbeschwerden - auch bei der Polizei**

Berufsgruppen wie Taxifahrer, Paketzusteller oder Berufskraftfahrer sitzen den Großteil des Tages im Auto, für sie ist deshalb besonders wichtig: "Nicht der Körper muss sich dem Sitz anpassen, sondern andersherum", erklärt AGR-Geschäftsführer Detjen und beschreibt die Mindestanforderungen für rückengerechte Autositze: "Rückenlehnen müssen eine wirbelsäulengerechte Ausformung aufweisen. Die Höhe der Lehne sollte mit der Schulter abschließen und die einstellbare Kopfstütze mit der Oberseite des Kopfes." Eine verstellbare 4-Wege-Lordosen-Stütze sei ebenso wichtig wie die Möglichkeit, Sitzhöhe und -neigung sowie die Länge der Sitzfläche den persönlichen Bedürfnissen anpassen zu können. "Zwischen Kniekehle und Sitz sollten zwei bis drei fingerbreit Platz bleiben. Nur dann stimmen Sitzdruckverteilung, Komfort und Rundumsicht", rät Detjen.

Und selbst für Fahrzeuge im Spezialeinsatz ist das Thema Rückengesundheit relevant. Für die besonderen Anforderungen von Polizeibeamten an ihre Autositze hatte Opel seinerzeit eine rückenfreundliche Lösung mit AGR-Prüfsiegel: "Wir haben die Sitze im Zafira so gestaltet, dass die Polizisten trotz aller Ausrüstung, die sie tragen müssen, ihre Einsatzfahrten ohne Rückenschmerzen absolvieren können", erzählt Koob.

### **Autos einfach nachrüsten - mit ergonomischen Sitzen**

Auch für Autofahrer, deren Fahrzeuge noch keine ergonomischen Autositze bieten, hat Detjen eine ideale Lösung: "Man muss sich nicht gleich einen neuen Wagen anschaffen. Ergonomische Nachrüstsitze lassen sich in fast alle Modelle einbauen. Das steigert Fahrkomfort und Sicherheit zusätzlich." Auch wenn der Mensch bald nicht mehr Fahrer, sondern Passagier ist, wird er weiterhin viel Zeit im Auto verbringen. "Deshalb braucht es heute wie morgen Sitzsysteme, die sich den individuellen Anforderungen des Menschen anpassen", fordert Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. "Der Sitz muss sitzen."

#####

### **Über die Aktion Gesunder Rücken e.V.**

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) wurde 1995 gegründet und ist ein unabhängiger Verein mit Sitz in Bremervörde ([Niedersachsen](#)). Wichtigstes Ziel ist die Förderung der Rückengesundheit. Dazu zeichnet die AGR besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Zudem schult die Aktion Gesunder Rücken auch Fachhändler und Therapeuten zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit und arbeitet eng mit unabhängigen Experten zusammen. Der Verein bündelt Informationen aus dem medizinischen Umfeld, die bei der Entwicklung rückengerechter Produkte hilfreich sind und fördert so den direkten Wissenstransfer zwischen Medizin und Herstellern. Der Verein bereitet aktuelle Daten und wissenschaftliche Erkenntnisse verbrauchernah auf und unterstützt die Forschung zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Die AGR versteht sich als Schnittstelle für Informationen über Schmerzursachen und deren Vermeidung sowie Therapiemöglichkeiten. Weitere Informationen: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

### **Das AGR-Gütesiegel**

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. hat das AGR-Gütesiegel "Geprüft & empfohlen" als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Damit zeichnet der Verein ausschließlich Produkte aus, die als "rückengerecht" eingestuft werden. Für diese Beurteilung kommt eine unabhängige Prüfkommision - bestehend aus Ärzten und Therapeuten verschiedener Fachgebiete - zusammen und unterzieht unterschiedlichste Produkte strengen Prüfkriterien. Kommt die Kommission im Rahmen ihrer multidisziplinären Untersuchung zu dem Ergebnis, dass die Produkte eine rückengerechte Konstruktion aufweisen, werden diese mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Damit dient es Verbrauchern beim Kauf von ergonomischen Alltagshilfen, wie beispielsweise Büromöbel, Autositze oder auch Schulranzen, als optimale Orientierungshilfe. Die Unabhängigkeit der Prüfkommision gewährleistet, dass nur Produkte ausgezeichnet werden, die einen positiven Beitrag zur Rückengesundheit von Verbrauchern leisten. Diese Vorgehensweise überzeugte auch die Zeitschrift ÖKO-TEST, die ein "sehr gut" vergab sowie das Portal "Label-online" des Bundesverbandes "Die Verbraucherinitiative e. V.", die das Gütesiegel mit "besonders empfehlenswert" bewerteten.

Im Januar 2022 wurde das AGR-Gütesiegel samt Prüfprozess zudem als EU Gewährleistungsmarke ausgezeichnet - ein Aspekt, der den Qualitätsanspruch der Aktion Gesunder Rücken unterstreicht und zeigt, dass Verbraucher auf das Gütesiegel vertrauen können.

Weitere Informationen: <https://www.agr-ev.de/de/ratgeber-produkte/das-agr-guetesiegel>

Pressekontakt:

Aktion Gesunder Rücken e.V.  
Lara Meyer - Presse und Projekte  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde  
lara.meyer@agr-ev.de  
Tel: +49 (0) 4761 926 315  
www.agr-ev.de

Medieninhalte



*Aktion Gesunder Rücken e.V. vergibt seit über 25 Jahren Gütesiegel für ergonomische Autositze. e-Mobilität und autonomes Fahren ermöglichen künftig mehr Rückengesundheit im Auto. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/104263](http://www.presseportal.de/nr/104263) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100084631/100901463> abgerufen werden.