

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, sollte zwischen Kniekehle und Sitzvorderrand 2-3 fingerbreit Freiraum vorhanden sein.

7. Stellen Sie die Kopfstütze so ein, 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.

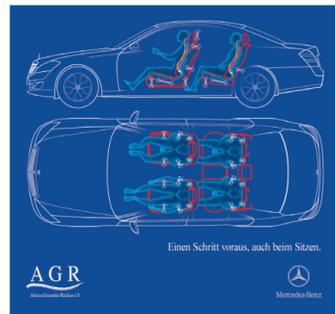
8. Wenn Lehne und Sitzfläche mit einstellbaren Seitenwangen ausgestattet sind, sollten Sie darauf achten, dass diese Teile am Körper anliegen ohne einzulegen.

9. Die natürliche Form Ihrer Lendenwirbelsäule unterstützen Sie mit der vorhandenen Lordosestütze. Führen Sie die Anpassung immer von unten nach oben durch. Der wichtigste Abstützbereich ist der des Beckens (Gürtellinie).

Autositze, die den ergonomischen Anforderungen entsprechen, werden glücklicherweise mittlerweile von einigen Automobilherstellern als Serien- bzw. Sonderausstattung angeboten und somit ab Werk geliefert.

Aber nicht nur für Fahrer und Beifahrer gibt es inzwischen ergonomische Ausstattung. Auch die Mitfahrer im Fond dürfen sich auf rückengerechten Einzelsitzen wohl fühlen.

Für Autofahrer, die einen ergonomischen Autositz benötigen und sich nicht unbedingt ein neues Auto anschaffen wollen, sind ergonomische Nachrüstsitze eine ideale Lösung. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle einbauen und sorgen für Fahrkomfort und Sicherheit. Alle ergonomischen Anforderungen, wie sie auch schon bei den Werksitzen beschrieben wurden, sind selbstverständlich gegeben. Das Besondere: wird das Fahrzeug gewechselt, kann der Autositz mitgenommen werden.



#### Bitte denken Sie auch daran

- Nur ein ausgeruhter Autofahrer fährt auch sicher.
- Nach anderthalb, spätestens aber 2 Stunden Fahrt ist eine Regenerations- und Bewegungspause für Körper und Geist unerlässlich.
- Auch der beste Autositz ist nur ein Baustein auf dem Weg zum rückengerechten Alltag.
- Sitzposition und -Einstellung können bei Trägern von Gleitsicht- oder Bifokalbrillen den Blickwinkel ändern und somit die Sehschärfe negativ beeinflussen.



#### Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus dem Bereich Autositz

- Mercedes-Benz Multikontursitz für Mercedes-Benz C-Klasse
- Mercedes-Benz CL-Klasse
- Mercedes-Benz CLS-Klasse
- Mercedes-Benz Shooting Break
- Mercedes-Benz E-Klasse, E-Klasse Coupé und E-Klasse Cabriolet
- Mercedes-Benz G-Klasse
- Mercedes-Benz GL-Klasse
- Mercedes-Benz M-Klasse
- Mercedes-Benz SL-Klasse
- Mercedes-Benz Aktiv-Multikontursitz für Mercedes-Benz CL-Klasse
- Mercedes-Benz CLS-Klasse
- Mercedes-Benz Shooting-Break
- Mercedes-Benz E-Klasse
- Mercedes-Benz S-Klasse
- Mercedes-Benz SL-Klasse
- Mercedes-Benz S-Klasse
- Mercedes-Benz SL-Klasse
- Rücksitze: Mercedes-Benz Multikontursitz für Mercedes-Benz S-Klasse (Code 406)
- OPC AGR-Sitz für Opel Astra
- Opel Premium Sitz für Opel Insignia
- Opel Insignia OPC
- AGR Premium Sitz für Opel Mokka
- Opel Ergonomie-Sitz für Opel Astra
- Opel Meriva
- Opel Zafira Tourer
- Opel Ergonomic Sport Seat für Opel Cascada
- VW ergoComfort Vordersitze mit elektrischer 18-Wege-Einstellung für VW Phaeton
- Rücksitze: VW ergoComfort Fondsitze für VW Phaeton
- VW ergoActive Sitz mit 14-Wege-Einstellung für VW Golf VII und VW Golf VII Variant
- VW ergoActive Sitz für VW Golf Sportsvan
- RECARO Ergomed E und Ergomed ES (Nachrüsbereich)
- RECARO Style Sportline und Style Sportline XL (Nachrüsbereich)
- RECARO Style Topline und Style Topline XL, StyleJC (Nachrüsbereich)

## AGR im Internet

Wo finde ich einen Arzt in meiner Nähe?

Ich hab' Rückenschmerzen. Was hilft?

Welche Produkte sind gut für mein Kind?

Wie kann ich meinen Rücken trainieren?

Welche Stühle fördern eine gesunde Sitzhaltung?

Wo gibt es rückenfreundliche Betten in Hamburg?

AGR-GÜTESIEGEL

Geprüft & empfohlen

AGR

Forum Gesunder Rücken - besser leben

Bundesverband der deutschen Rückenschulen



Antworten auf diese und weitere Fragen sowie hilfreiche Informationen rund um die Themen Rücken und Rückenschmerzen finden Sie im Internet unter:

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Folgen Sie uns auf Facebook und Twitter!

[facebook.com/dieagr](https://www.facebook.com/dieagr)

[twitter.com/agr\\_ev](https://twitter.com/agr_ev)

## Der Ergonomie-Ratgeber

Der Ergonomie-Ratgeber erläutert, wie ein „rückengerechtes“ Arbeits- und Freizeitumfeld geschaffen werden kann, wie sich Fehlhaltungen und unnötige Belastungen im Alltag vermeiden lassen und welche Kriterien bei der Kaufentscheidung von Alltagsprodukten zu berücksichtigen sind. Im Detail erläutert der Ratgeber die ergonomischen Anforderungen an Produkte aus den unterschiedlichsten Bereichen, wie im AGR-Magazin in aller Kürze beschrieben. Alle Empfehlungen basieren auf dem unabhängigen und anerkannten AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Zusätzlich bietet das Buch ausführliche Informationen zu den Ursachen von Rückenschmerzen, zur Anatomie und Funktion der Wirbelsäule und Muskulatur.

Aktion Gesunder Rücken e. V., Selsingen  
ISBN 978-3-936119-08-4, 12,95 Euro

Erhältlich im Buchhandel oder versandkostenfrei direkt bei AGR unter +49 (0) 4284/926 99 90

## Das AGR-Magazin

Das „AGR-MAGAZIN“ enthält zahlreiche praktische Tipps zur Förderung der Rückengesundheit. Neben der ausführlichen Aufklärung über die verschiedenen Ursachen von Rückenschmerzen, steht deren effektive Prävention im Fokus. Zur Erläuterung zentraler Aspekte kommen auch renommierte Mediziner zu Wort. Sie informieren über aktuelle Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Ein zusammenfassendes Verzeichnis AGR-geschulter und zertifizierter Händler verschafft der Leserschaft außerdem einen schnellen Überblick darüber, wo genau qualifizierte Beratung möglich ist.

Das „AGR-Magazin“ steht unter [www.agr-ev.de/patientenmedien](http://www.agr-ev.de/patientenmedien) zum kostenlosen Download bereit.

Die Printversion liegt in über 7000 Praxen aus und kann unter +49 (0) 4284/926 99 90 oder [info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de) bestellt werden.

## Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e. V.

Entscheidungshilfe beim Kauf rückengerechter Produkte – wichtige Hilfestellung zur Vorbeugung und Vermeidung von Rückenproblemen



AGR

Aktion Gesunder Rücken e. V.

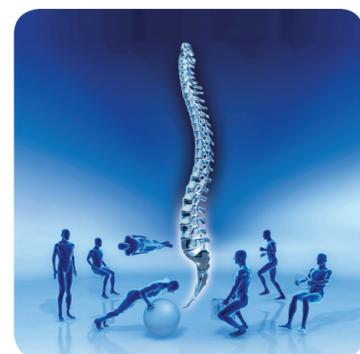
## Das AGR-Gütesiegel – darauf ist Verlass

Rückengerecht konstruierte Alltagsprodukte sind ein wichtiger Baustein bei der Prävention als auch der Therapie von Rückenproblemen. Betroffene tun gut daran, ihr persönliches Umfeld, vom Arbeitsplatz über das persönliche Wohnumfeld, bis in den Freizeitbereich hinein „rückengerechter“ auszustatten.

Selbst für Experten ist es nicht immer leicht zu erkennen, ob ein Produkt rückengerecht konstruiert ist. Nicht selten verkaufen Hersteller sogar völlig ungeeignete Produkte als rückenfreundlich und verbreiten irreführende Informationen.

Das AGR-Gütesiegel bietet verlässliche Entscheidungshilfe. Es steht für strenge Prüfungskriterien, die von unabhängigen medizinisch/therapeutischen Experten unterschiedlicher Fachrichtungen gemeinsam entwickelt wurden. Zwei höchst kompetente medizinische Fachverbände, der Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. und das Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V. stellen dieses Expertengremium. Nur Produkte, die ein anspruchsvolles Prüfungsverfahren bestehen, erhalten das AGR-Gütesiegel.

## Die Aktion Gesunder Rücken e. V. – Experten informieren



Schon Anfang der 90er Jahre vertrat der angesehene Hamburger Arzt Dr. Günther Neumeyer die These, dass rückengerechte Produkte ein wichtiger Baustein der Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen sind. Heute ist diese These unumstritten und durch diverse Studien belegt. Aufgrund seiner Initiative wurde 1995 der unabhängige Verein Aktion Gesunder Rücken e. V.

gegründet. Diese Non-Profit-Organisation kooperiert mit den unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen und deren Verbänden, ebenso mit vielen tausend Ärzten und Therapeuten. Umfassende Erkenntnisse und Informationen aus der medizinischen Fachwelt werden zusammengetragen und veröffentlicht. Die aktuellen Erkenntnisse aus den Bereichen der Orthopädie,

der Physiotherapie, der Arbeitsmedizin, der Sportwissenschaft u.s.w. werden von unabhängigen Experten zusammengefügt. Das hilft vielen Menschen, die von Rückenschmerzen betroffen sind. Und das ist die Mehrheit von uns.

Wertvolle Hilfe bietet das AGR-Gütesiegel, denn es kennzeichnet Produkte und Gebrauchsgegenstände, deren ergonomische Qualität von mehreren medizinischen Fachrichtungen überprüft wurde.

Außerdem vermittelt AGR medizinisches Know-How an Mitarbeiter des qualifizierten Facheinzelhandels, um deren Beratungsqualität zu verbessern. Diese Schulungen müssen regelmäßig aufgefrischt werden.

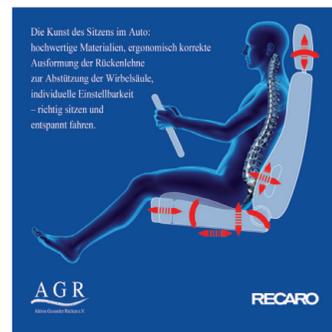
Aber auch medizinische Fachkräfte nutzen die Weiterbildungen der AGR, um ihre Beratungskompetenz im Bereich der ergonomischen Alltagsgestaltung zu verbessern. Ausgezeichnet werden diese Experten als „Referent für rückengerechte Verhältnisprävention“



## Autositze

Mobilität ist ein Schlagwort, das eng mit unserer heutigen Gesellschaft verbunden ist. Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit in ihrem Auto. Rund 15.000 Kilometer legt ein Europäer im Schnitt jährlich mit seinem Fahrzeug zurück. 40 Prozent der Autofahrer sitzen täglich mehr als anderthalb Stunden im Fahrzeug. Für viele Fahrer ist der Autositz gleichzeitig der Arbeitsplatz.

Trotz dieser Erkenntnisse wird dem Autositz in ergonomischer Hinsicht nach wie vor viel zu wenig Bedeutung beigemessen. Immer noch vernachlässigen sehr viele, auch namhafte Hersteller, Sicherheit und Ergonomie des Autositzes – zu Lasten ihrer Kunden! Autofahrer, die im Jahr 20.000 km und mehr unterwegs sind, können ein Lied davon singen, welche gesundheitlichen Folgen stundenlanges falsches Sitzen ohne Chance auf ausgleichende Bewegung hat.



Die Liste möglicher Beeinträchtigungen ist lang. Betroffene klagen häufig über Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenbeschwerden, Müdigkeit, Beschwerden in den Beinen, Schulterschmerzen, Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen.

Mediziner fordern deshalb, dass sich der Autositz dem Körper in der jeweiligen Sitzposition anpassen muss – und nicht umgekehrt. Eine gute Lösung ist ein Sitzsystem, das individuell an die körperlichen Anforderungen des Fahrers oder Beifahrers angepasst werden kann, und zwar so lange bis der Mensch optimal sitzt.

Obwohl in den letzten Jahren führende Automobilhersteller die Wichtigkeit ergonomischer Fahrersitze erkannt haben, entsprechen nach wie vor viele Fahrzeugsitze anderer Hersteller nicht den grundlegenden ergonomischen Anforderungen. Die Automobilindustrie muss die Punkte „erforderliche Sitzergonomie“ und „korrekte Sitzeinstellung“ bei der Entwicklung der Sitze und bei der Kundenberatung beachten und die Händler bzw. Verkäufer im Hinblick auf den besonderen Nutzen schulen. Nur dann ist sichergestellt, dass dieses wichtige Wissen beim Kunden ankommt. Nur dann kann der Kunde sinnvolle Hilfestellung erfahren, deren Wert deutlich über der von Leistungsdaten und der Schönheit von Alufelgen steht.

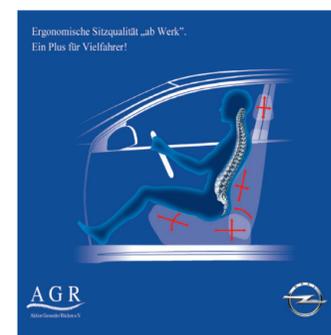
Auch die Automobilfachpresse hat bisher die Bedeutung und Wichtigkeit dieser Thematik kaum erkannt, sehr zum Leidwesen der Autofahrer. Bei Autotests werden Sitze entweder gar nicht oder „ahnungslos“ beurteilt und dem Leser so qualifizierte Information vorenthalten.

### Tipps und Empfehlungen zu den ergonomisch notwendigen Ausstattungsmerkmalen und Einstellmöglichkeiten eines optimalen Autositzes

- Der Autositz muss eine feste Grundstruktur haben. Sie erhöht die Sicherheit und ist zugleich Vorgabe für wirbelsäulengerechtes Sitzen. Eine zu nachgiebige Grundstruktur kann nicht genügend stützen.
- Eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Lehne und der Schaumteile sowie eine ausreichend hohe Rückenlehne sind erforderlich (Lehnenhöhe = Schulterhöhe). Der Rücken sollte die Lehne nicht überragen. Von der Seite betrachtet muss eine leichte S-Form erkennbar sein.
- Die Seitenführungen am Sitzkissen und an der Rückenlehne (Seitenwangen) sorgen für ein sicheres Fahrgefühl und fixieren den Fahrer in seinem Sitz. Idealerweise sollten die Seitenführungen individuell an die körperlichen Gegebenheiten (z. B. Rückenbreite) anpassbar sein. Allerdings wird dieses Thema in seiner Bedeutung für gutes Sitzen vielfach überschätzt und

andere, wichtigere Kriterien werden darüber vernachlässigt.

- Der Lendenwirbelbereich muss durch die sogenannte 4-Wege (vor – zurück, hoch – runter) Lordose- bzw. Beckenkammstütze (= aufblasbare Vorwölbung im unteren Bereich der Rückenlehne) großflächig und individuell untergestützt werden. Die Hauptabstützung erfolgt am oberen, hinteren Beckenkamm (Gürtellinie). Während der Fahrt, vor allem bei längeren Strecken, ist es ratsam, die Unterstützung immer wieder leicht zu verändern, ebenso die Lehnenneigung. Noch wichtiger sind regelmäßige Bewegungspausen. Dann fahren Sie entspannter und beugen Ermüdungserscheinungen vor.



- Wegen des besseren Bedienkomforts sollten Sie bei der Bestellung Ihres Sitzes auf eine elektrische Lehneinstellung nicht verzichten.

- Die Kopfstütze muss in der Höhe ausreichend einstellbar sein oder (bei Vollpolsterkopfstützen) ausreichend hoch sein. Die Verstellwege der Kopfstütze müssen eine korrekte und damit sichere Positionierung zum Hinterkopf ermöglichen: Oberkante Kopfstütze = Oberkante Kopf, Abstand der Kopfstütze zum Hinterkopf maximal 3 cm. Die Kopfstütze hat ausschließlich eine Sicherheitsfunktion und sollte während der Fahrt (das gilt nur für den Fahrer) keinesfalls als Stütze benutzt werden, andernfalls kann es zu gefährlichen Ermüdungserscheinungen kommen (Stichwort: Sekundenschlaf).

- Ebenfalls ein absolutes Muss ist die individuelle Einstellbarkeit der Sitzhöhe. Sie sorgt für ein

annähernd gleiches Sichtfeld für alle Nutzer. Sitzen Sie immer so hoch wie möglich. Nicht nur damit Sie mehr sehen, sondern auch wegen der für die Wirbelsäulenkürmung wichtigen Beckenpositionierung.

- Die Neigungswinkeleinstellung der Sitzfläche sorgt für eine korrekte Auflage der Oberschenkel.

- Der gesamte Sitz muss ausreichend in der Länge verstellbar sein (mindestens 25 cm).

- Die einstellbare Sitzflächenlänge (Sitztiefe) ermöglicht eine korrekte Anpassung an die Oberschenkellänge des Fahrers und optimiert dadurch die Sitzdruckverteilung. Je besser der Sitzdruck über Gesäß und Oberschenkelauflage verteilt wird, desto angenehmer ist das Fahren, vor allem bei Langstrecken. Optimal ist eine komplette Abstützung des Oberschenkels, wobei allerdings zwischen Sitz und Kniekehle etwa 2–3 fingerbreit Freiraum bleiben muss, um Druckbelastungen auf die Kniekehle zu vermeiden.

- Das optimale Sitzklima kann z. B. über eine Kombination aus Sitzheizung, Ventilationssystem und klimafreundlichen Bezugsmaterialien erreicht werden.

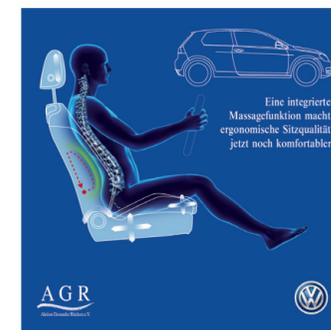
### Es gibt eine Vielzahl von Zusatzfunktionen, die das Autofahren noch komfortabler gestalten und somit durchaus sinnvoll sind.

- Die Einstellbarkeit des oberen Lehnenbereichs (Lehnenkopf) ist sinnvoll. Denn so ist eine optimale Feinabstimmung für die Unterstützung der Schulter möglich.

- Eine integrierte Massagelfunktion hat wohltuende Wirkung.

- Ein Sitzdynamiksystem<sup>1</sup> verbessert die seitliche Abstützung bei Kurvenfahrten.

- Die sogenannte Komfortkopfstütze dient dazu, die Halswirbelsäule in Ruhephasen (Pausen) temporär zu entlasten.



- Durch eine automatische Anpassung der Kopfstützenhöhe in Abhängigkeit zur Sitzlängeinstellung lässt sich die Kopfstütze sehr schnell und komfortabel auf die gewünschte Höhe bringen.

## Autositze in der Zusammenfassung

### Mindestanforderungen:

- Wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur
- Ausreichende Bemaßung von Rücken-höhe, Kopfstütze und Sitzfläche
- SitzhöhenEinstellung
- Sitzneigungseinstellung
- Sitzlängsverstellung
- SitztiefeEinstellung
- Kopfstütze optimal einstellbar
- 4-Wege-Lordosestütze
- Bedienelemente gut erreichbar während der Fahrt

### Ebenfalls sinnvoll:

- Klimapakete (Sitzheizung/Ventilation)
- Lehnenkopfeinstellung
- Einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzkissen
- Sitzdynamiksystem
- Komfortkopfstütze
- Massagelfunktion
- Memoryfunktion

## Auch die folgenden Aspekte sollten Sie bei der Wahl der Ausstattung berücksichtigen

- Werden von Ihrem Hersteller Sicherheitstests und Crashversuche mit dem Sitz durchgeführt und können die Ergebnisse belegt werden?

- Ist längeres Probesitzen im Fahrzeug möglich?

- Ist das Personal für eine eingehende Sitzberatung geschult?

### Achtung, Sicherheit!

Auch der ergonomischste Sitz nutzt wenig, wenn er den Sicherheitsstandards nicht entspricht. Immer wieder beweisen Crashtests, dass 6 von 10 Autositze bei einem Heckaufprall nur ungenügend aufgrund ihrer Struktur, Bemaßung und Kopfstütze schützen<sup>2</sup>. Eine Erneuerung der europäischen ECENorm durch den Gesetzgeber ist dringend erforderlich. Das fordern die deutschen Versicherer.

### Ganz wichtig: Die korrekte Einstellung des Autositzes

Neben der schlechten ergonomischen Qualität von Sitzen ist vielfach auch die falsche Sitzhaltung Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen beim Autofahren. Für die orthopädisch korrekte Sitzhaltung muss ein Autositz sorgfältig eingestellt werden, was wiederum bedingt, dass er über die oben aufgeführten Eigenschaften und Funktionen verfügen muss.

### 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 Rückenlehne in einem Winkel von circa 110 Grad eingestellt werden. Achten Sie darauf, dass auch bei Lenkbewegungen der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleibt.

<sup>1</sup> Beim Sitzdynamiksystem pumpen sich die Seitenwangen während der Kurvenfahrt auf und bieten dadurch stärkere Unterstützung.

<sup>2</sup> Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.