**Eine gesunde Fahrt in ergonomischen Autositzen**

**Etwa zweieinhalb Jahre unseres Lebens verbringen wir zwischen Lenkrad und Kofferraum. Berufskraftfahrer, Außendienst-Mitarbeiter und Pendler sitzen oft noch länger im Auto. In herkömmlichen Autositzen kann das schnell schmerzhaft werden und auf Dauer ernste Rückenbeschwerden verursachen. Rückengerechte Autositze wirken dieser Problematik entgegen: Sie lassen sich individuell an den Nutzer anpassen und stützen den Körper zuverlässig ab.**

Viele Autofahrer kennen das Gefühl, nach einer langen Fahrt verspannt und oft unter Schmerzen aus dem Auto zu steigen. Begünstigt werden solche Beschwerden durch den Bewegungsmangel, die einseitige körperliche Belastung und die psychische Anspannung beim Fahren, vor allem auf langen Strecken. Hinzu kommt, dass viele Autositze überhaupt nicht für längeres Sitzen geeignet sind. Gerade in der Kompaktklasse fehlt es oft an Möglichkeiten, den Sitz auf individuelle Bedürfnisse einzustellen. Die Folge ist eine oft stundenlang beibehaltene falsche und monotone Sitzhaltung. Auf Dauer sind so schmerzhafte und auch langfristige Rückenprobleme vorprogrammiert.

Besonders rückengerechte Autositze mit AGR-Gütesiegel kommen beim deutschen Autohersteller Opel zum Einsatz. Um die Zertifizierung der AGR zu erhalten, müssen die Ergonomiesitze von Opel einen umfangreichen Kriterienkatalog erfüllen. Autositze benötigen demnach eine wirbelsäulengerechte, feste Grundstruktur und eine ausreichend hohe Rückenlehne, Kopfstütze sowie eine passende beziehungsweise anpassbare Sitzfläche. Der Sitz muss sich in Höhe und Neigung einstellen und ausreichend nach vorne und hinten verstellen lassen. Weitere Grundvoraussetzungen sind eine 4-Wege-Lordosenstütze sowie die gute Erreichbarkeit aller Bedienelemente während der Fahrt.

Den ersten AGR-zertifizierten Autositz verbaute Opel im Jahr 2003 im Signum. Mittlerweile sind Autositze mit dem Gütesiegel in fast allen Modellen verfügbar. Der neue Mokka X ist der bisher einzige SUV mit AGR-zertifizierten Sitzen. Er bietet viele verschiedene Einstellmöglichkeiten, eine elektropneumatische Lendenwirbelstütze und eine ausziehbare Oberschenkelauflage. Die erhöhte Sitzposition erleichtert zudem das Ein- und Aussteigen.

Auch der neue Astra verfügt über moderne Ergonomiesitze. Sie bieten zusätzlich eine Massage-, eine Memory-Funktion zur Speicherung verschiedener Sitzeinstellungen sowie eine Belüftung und eine elektrisch verstellbare Lendenwirbelstütze, die Verspannungen und Schmerzen im unteren Bereich des Rückens vorbeugt.

**Weitere Infos:**

**www.agr-ev.de/autositz**

**www.opel.de**

**http://media.opel.de/media/de/de/opel/home.html**