AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!



Aktion Gesunder Rücken e. V.

AUTOFAHREN OHNE RÜCKEN-SCHMERZEN: DIE BESTEN TIPPS UND TRICKS

Autofahren – Schmerz lass nach!

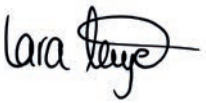
Autofahren ist bequem und ermöglicht uns, ganz flexibel von A nach B zu kommen. Das Problem ist allerdings: Wenn du längere Zeit im Auto sitzt, kann der Rücken sehr darunter leiden. Vielleicht kennst du das auch, du steigst aus dem Auto aus und fühlst dich regelrecht steif. Unter Umständen hast du sogar direkt Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Schmerzen in den Schultern oder Kopfweh. Der Grund für diese Beschwerden ist oft das bewegungsarme und monotone Sitzen im Auto. Sitzt man lange in der gleichen Position, werden die Bandscheiben, Rückenmuskeln und die Wirbelsäule stark belastet.

Doch vieles davon können wir vermeiden! Wie in anderen Lebensbereichen auch, entscheidet die Ergonomie darüber, wie erholt wir am Ziel ankommen!

Als Aktion Gesunder Rücken e. V. haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Informationen rund um einen gesunden Rücken und die Ergonomie zu sammeln, diese verständlich und alltagsnah zusammenzufassen und das Knowhow für alle zugänglich zu machen. Bei uns erhältst du vor allem Tipps und Empfehlungen für ein rückenfreundliche Verhaltensweisen: erfahre von uns, was du für deinen Rücken tun kannst - in deinem Alltag zu Hause, während der Arbeit oder in deiner Freizeit.

In dieser Broschüre erhältst du unsere gesammelten Tipps, Empfehlungen und Übungen rund um das ergonomische und rückenfreundliche Autofahren. Viel Wohlbefinden und Fahrfreude!

Deine





Lara Meyer
Presse & Social Media

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6
27432 Bremervörde
Telefon: +49 4761 926358-0
E-Mail: info@agr-ev.de
www.agr-ev.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Alle Texte wurden sorgfältig recherchiert. Dennoch behalten wir uns eventuelle Irrtümer vor.

2. Auflage 2026
Copyright © by AGR

Alle Nutzungsrechte an Bildern, Texten und Schriftzügen sind vorbehalten. Eine Verbreitung und Wiedergabe ist teilweise möglich, bedarf allerdings der Genehmigung durch AGR.

Bildnachweise: Sofern nicht anders angegeben, © Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.
Titelbild: © gstockstudio – stock.adobe.com. Bild Rückseite: © Mariusz S/ peopleimages.com – stock.adobe.com



Über die Aktion Gesunder Rücken e. V.

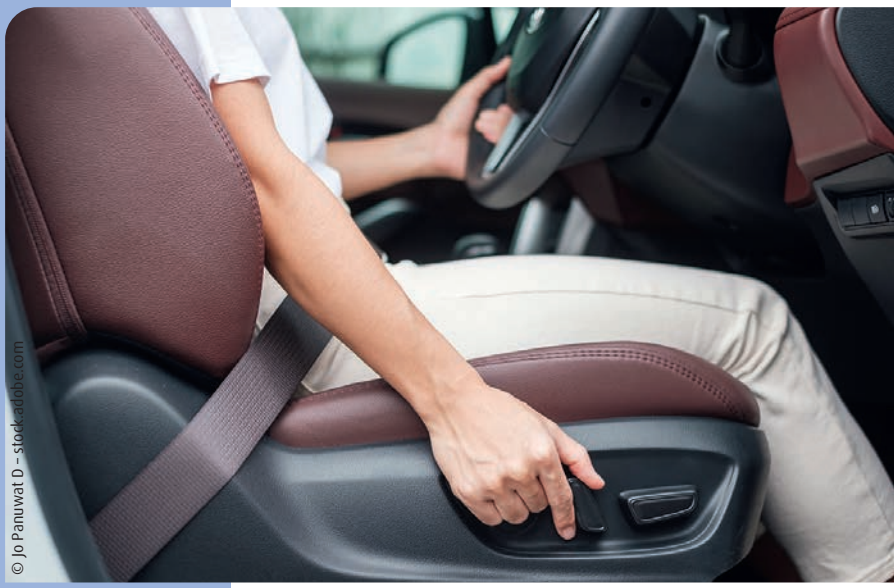
Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. fördert seit ihrer Gründung 1995 die Rückengesundheit. Der unabhängige Verein mit Sitz in Bremervörde (Niedersachsen) zeichnet besonders rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel aus. Dies geschieht in Kooperation mit medizinischen Fachgesellschaften.

Die Aktion Gesunder Rücken arbeitet eng mit unabhängigen Gesundheitsexperten zusammen, um Fachhandel und Therapierende zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit zu schulen sowie Verbraucher rund um die Vermeidung von Rückenschmerzen zu informieren.

Das AGR-Gütesiegel - Darauf kannst du vertrauen!

Das AGR-Gütesiegel und der Prüfprozess wurden vom „Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum“ (EUIPO) genau unter die Lupe genommen und 2022 als seriös und vertrauenswürdig ausgezeichnet. Es ist somit eines der wenigen Gütesiegel, das diese hochwertige internationale Auszeichnung als EU-Gewährleistungsmarke erhalten hat.

Rückenfreundlich von A nach B: der ergonomische Autositz


© Jo Panuwat D – stock.adobe.com

Der Autositz zwingt vor allem den Fahrer über viele Stunden in die immer gleiche Position. Genau das mag unser Rücken gar nicht gerne. Langes, unbewegliches Sitzen gehört zu den problematischsten Dingen, die du deinem Rücken zumuten kannst. Deshalb verursacht eine lange Autofahrt auch so oft Rückenschmerzen. Ein guter, ergonomischer Autositz reduziert diese Probleme und hilft, Rückenschmerzen zu vermeiden.

Besonders wichtig bei einem ergonomischen Autositz ist die Anpassbarkeit – und, dass du alle Einstellungsmöglichkeiten nutzt. Der Sitz muss deinen Körper an den richtigen Stellen stützen und entlasten. Das funktioniert nur, wenn er perfekt auf deine individuelle Körperform angepasst werden kann. Wir haben dir eine Checkliste zusammengestellt, die dir bei der Auswahl von rückengerechten Autositzen hilft.

Die wichtigsten Tools für einen guten Autositz



1. Die Grundstruktur des Sitzes muss stabil sein und die Rückenlehne der natürlichen Form der Wirbelsäule folgen

Die feste Grundstruktur deines Sitzes erhöht deine Sicherheit und kann deinen Körper ausreichend stützen. Die wirbelsäulengerechte Ausformung der Rückenlehne erkennst du, wenn du die Lehne von der Seite betrachtest. Hier solltest du eine leichte S-Form erkennen können. Achte außerdem auf eine ausreichend hohe Rückenlehne - dein Rücken sollte die Lehne nicht überragen.



© Volkswagen

2. Sitzhöhe, Sitzneigung und Sitzabstand müssen mit ausreichenden Verstellwegen anpassbar sein. Hinzu kommt die Einstellbarkeit der Tiefe der Sitzfläche

Die Basis für die Verstellbarkeit deines Sitzes bildet die Sitzhöhenverstellung und die Einstellbarkeit des Sitzabstands zum Lenkrad. Mit der Neigungseinstellung der Sitzfläche sorgst du zudem dafür, dass deine Oberschenkel gut aufliegen. Ganz wichtig ist auch die Möglichkeit, dass du die Länge der Sitzfläche - auch Sitztiefe genannt - verstellen kannst. Stellst du die Sitztiefe passend auf deine Oberschenkellänge ein, verteilt sich der Sitzdruck optimal auf deinen Po und deine Oberschenkel. Damit wird das Fahren vor allem bei langen Strecken für dich viel angenehmer.



Elektrisch oder manuell - Hauptsache verstellbar

Tipp Eine elektrische Einstellung verbessert den Bedienkomfort auf deiner Tour zusätzlich. Wusstest du, dass Mediziner bei längeren Fahrten empfehlen, kleine Verstellungen in der Sitzeinstellung vorzunehmen? Auch das wäre hiermit leicht durchführbar!

3. Die Kopfstütze muss justierbar sein und soll während der Fahrt nicht am Kopf anliegen. Sie hat nur eine Sicherheitsfunktion!



Beim Probesitzen stellst du schnell fest, ob die Kopfstütze sich gut für dich einstellen lässt. Du solltest nicht das Gefühl haben, dass du deinen Kopf unangenehm nach vorne neigen musst. Wir empfehlen übrigens eine 4-Wege-Kopfstütze. Diese kannst du nicht nur nach oben und unten, sondern auch nach vorne und hinten verstellen. Solltest du dich für einen Sitz mit einer integrierten Kopfstütze entscheiden, raten wir unbedingt zum Probesitzen.

4. Eine verstellbare 4-Wege Lordosenstütze muss vorhanden sein. Diese unterstützt den Bereich der Lendenwirbelsäule ungefähr auf Höhe der Gürtellinie.

Die 4-Wege-Lordosenstütze bietet dir eine Verstellung in der Höhe und in der Tiefe. Tipp: Wenn du die Lordosenstütze bei längeren Fahrten immer mal wieder leicht veränderst, kann das Ermüdungserscheinungen vorbeugen und du kommst entspannter am Ziel an.

5. Während der Fahrt müssen alle wichtigen Bedienelemente gut erreichbar sein, auch die für die Sitzeinstellung

Du magst es noch komfortabler? Dann empfehlen unsere Experten folgende Zusatzfunktionen:

- Massagefunktion
- Memory Funktion
- Klimapaket (Sitzheizung/Ventilation)
- Einstellbare Seitenwangen an Lehne und Sitzfläche
- Sitzdynamiksystem
- Lehnenkopfeinstellung

Tipp Pause einplanen! Klar: Am liebsten möchtest du so schnell wie möglich ans Ziel kommen. Aber trotzdem ist es wichtig, bei längeren Autofahrten wie in den Urlaub oder zum Geschäftstermin Pausen einzulegen, um zwischendurch in Bewegung zu kommen und ein bisschen frische Luft zu schnappen. Plane deshalb alle zwei bis drei Stunden eine Pause von etwa 30 Minuten ein! Bei einer Autofahrt mit Baby oder mit Kleinkindern sind noch häufigere Pausen nötig.



© Song_about_summer - stock.adobe.com

Schlechter Sitz, aber es soll kein anderes Auto sein?

Du würdest dir gerne einen ergonomischen Autositz anschaffen, nicht aber ein neues Auto? In diesem Fall sind ergonomische Nachrüstsitze eine gute Lösung. Die Sitze lassen sich in zahlreiche Modelle nachträglich einbauen ohne, dass du dafür auf Fahrkomfort und Sicherheit verzichten musst.



© VW / KI modifiziert



Bei der Auswahl der Nachrüstsitze sollten nicht nur die Ausstattungsmerkmale und Einstellmöglichkeiten gut abschneiden, beziehe auch die folgenden Fragen in deine Entscheidung ein:

- ✓ Werden vom Hersteller Sicherheitstests und Crashversuche mit dem Sitz durchgeführt?
- ✓ Ist Probesitzen im Fahrzeug möglich?
- ✓ Ist das Personal für eine eingehende Sitzberatung geschult?

Auf die Einstellung kommt es an: so passt du den Sitz richtig an

Ein guter Autositz nützt leider nur wenig, wenn du dir nicht die Zeit nimmst, diesen optimal einzustellen. Auch wenn es beim ersten Mal vielleicht noch ungewohnt ist, wirst du schnell ein Gefühl für deine optimale Sitzeinstellung bekommen. Aber wie findest du diese?

Schritt 1 Sitzabstand zu den Pedalen einstellen



a) Rücke mit dem Gesäß so nahe wie möglich an die Rückenlehne.

b) Verstelle den Sitz nun so nach vorne oder hinten, dass deine Beine bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind und dein Gesäß noch Kontakt zur Rückenlehne behält.

Schritt 2 Abstand zum Lenkrad und Rückenlehne einstellen



a) Lehne dich entspannt an die Rückenlehne an, sodass dein Brustbein idealerweise angehoben und dein Rücken gestreckt ist.

b) Verstelle die Neigung der Rückenlehne so, dass du mit leicht gebeugten Armen und entspannten Schultern das Lenkrad festhalten kannst.

c) Hast du auch bei Lenkbewegungen Schulterkontakt zur Lehne? Super, dann passt es.

Schritt 3 Sitzhöhe anpassen

Hier gilt: sitze so hoch wie möglich, um deine Sicht in alle Richtungen zu verbessern. Außerdem führt das hohe Sitzen zu einer aufrechteren Stellung des Beckens. Zwischen deinem Kopf und dem Dachhimmel sollte noch eine Handbreit Platz sein.



Schritt 4 Sitzflächenneigung einstellen

Stelle nun die Sitzflächenneigung ein. Wenn deine Oberschenkel vollständig und locker auf der Sitzfläche liegen und du die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchtreten kannst, hast du deine passende Einstellung auch hier gefunden.



Schritt 5 Länge der Sitzfläche (Sitztiefe) anpassen

Vorne am Sitz kannst du die Sitzlänge einstellen. Ideal ist es, wenn zwischen deiner Kniekehle und der Sitzvorderkante ein Freiraum von zwei bis drei Fingern vorhanden ist. So drückt es nicht unangenehm in den Kniekehlen und die Oberschenkel liegen gut auf.



Schritt 6 Lordosenstütze (Lendenstütze) einstellen



a) Stelle die Lordosenstütze auf die unterste Position.

b) Nun fahre die Stütze nach oben bis an den Punkt, an dem du merkst, dass sich durch die Unterstützung das Becken leicht nach vorne kippt und dadurch der ganze Oberkörper mehr in die Aufrichtung geht. In dieser Position kann die Lordosenstütze ihren Zweck optimal erfüllen. Als Orientierung: dieser Punkt wird in etwa in Höhe deines Hosengürtels liegen (hier befindet sich dein oberer, hinterer Beckenkamm).

c) Anschließend kannst du die Wölbung der Lordosenstütze einstellen. Spüre in deinen Rücken und achte auf dein Gefühl, wie stark die Unterstützung sein soll.

Hinweis: Oftmals stellen wir die Lordosenstütze intuitiv zu hoch ein. So füllt sie nur den über dem Beckenkamm liegenden Bereich der Wirbelsäule aus. Gehst du wie oben beschrieben vor, bringt dich die Lordosenstütze dagegen automatisch und ohne Anstrengung mehr in die Aufrichtung.

Schritt 7 Kopfstütze einstellen



a) Befindet sich die Oberkante der Kopfstütze mindestens auf Höhe der Kopfoberkante?

b) Beträgt der Abstand zum Kopf etwa zwei bis drei Zentimeter?

Wenn du beide Fragen mit ja beantworten kannst, ist deine Kopfstütze richtig eingestellt. Denn die Kopfstütze soll dich nicht stützen, sondern im Fall der Fälle schützen. Wenn du deinen Kopf während der Fahrt anlehnst, kann das Müdigkeit und somit Sekundenschlaf fördern.

Überprüfen Schritt 8



Zum Schluss überprüfe deine Einstellungen nochmals in gleicher Reihenfolge. Dann passt der Sitz.



© Opel

Tipp Falls mehrere Personen mit demselben Auto fahren, ist eine Memory-Funktion sehr hilfreich. Diese speichert die Einstellungen der einzelnen Personen ab, sodass sich diese mit einem Knopfdruck wiederherstellen lassen.

Fit und sicher ans Ziel kommen! Gymnastik während der Autofahrt

1. Schulterkreisen



2. Schulter hoch und runter bewegen



3. Schultern vor- und zurück bewegen



4. Brustbein anheben und senken



Diese Übungen empfehlen wir während den Pausen (rote Ampel, Bahnschranken, Stau, Raststätte) durchzuführen. Damit wird der Kreislauf wieder angeregt und man kann die Autofahrt konzentrierter fortführen.

5. Becken vor- und zurück bewegen



6. Linke/rechte Gesäßhälfte anheben



7. Zehen- und Fersenstand





8. Lenkrad abwechselnd „zusammendrücken“ und „auseinanderziehen“ (je 10 sek)





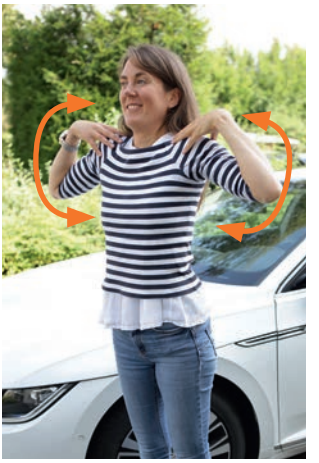
Gymnastik für den Rastplatz

1. Strecken und Räkeln





2. Schulterkreisen



3. Nackenmuskeln dehnen



4. Kopfpendeln



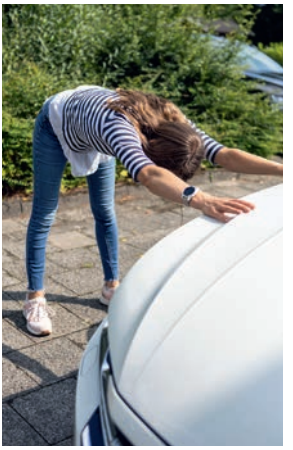


Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.

5. Schulterblätter zusammenziehen



6. Brust- und Rückenmuskeln dehnen





7. Oberschenkelmuskel (Vorderseite) dehnen



8. Oberschenkelmuskel (Rückseite) dehnen



Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.

9. seitliche Rumpfmuskeln





10. Zehen- und Fersenstand





12. Wadenmuskeln dehnen



Führe alle Dehnübungen für jede Seite jeweils ca. 30 Sekunden lang durch.

Rückenmassage beim Autofahren

Ein weiteres Plus an Komfort und Rückengesundheit sind Massagesysteme für Autositze. Diese können integriert sein oder nachträglich in Form einer Matte auf die Autositze aufgelegt werden. Ein gutes Massagesystem bietet dir verschiedene Vorteile, du kannst dich wohlfühlen und die Massage genießen.

Bitte immer beachten!

✓ Nur ein ausgeruhter Autofahrer fährt auch sicher.

✓ Nach anderthalb, spätestens aber zwei Stunden Fahrt ist eine Regenerations- und Bewegungspause für Körper und Geist unerlässlich.

✓ Massageauflagen im Auto können zur Linderung von Rückenschmerzen beitragen, sollten aber nicht als alleinige Lösung betrachtet werden. Sie ersetzen keine regelmäßige Bewegung.


© Volkswagen


© Gentherm

Weitere Informationen und worauf es beim Kauf ankommt, findest du auf unserer Internetseite unter **www.agr-ev.de/autositz-massagesysteme**



AGR-geprüfte Produkte

Einige Hersteller haben sich ihre besonders guten und rückengerechten Autositze und Massagesysteme mit unserem AGR-Gütesiegel auszeichnen lassen:

Autositze

CUPRA · Ford · Mercedes-Benz · NIO · Opel · Peugeot · Skoda · Volkswagen

Sitze in leichten Nutzfahrzeugen

Ford · MAN · Volkswagen

Autositz-Massagesysteme

GENTHERM · Volkswagen



Wenn du also auf der Suche nach einem hochwertigen und ergonomischen Autositz bist, besuche unsere Internetseite. Dort findest du eine detaillierte Auflistung aller zertifizierten Sitze und weitere Details und Informationen zum Thema Autositz, dem AGR-Gütesiegel und viele weitere spannende Themen.

Vorbeischauen lohnt sich!

Hier findest du ausführliche Information über die Aktion Gesunder Rücken e. V.:	Übersicht AGR-geprüfte Autositze:	Übersicht AGR-geprüfte Sitze in leichten Nutzfahrzeugen:
www.agr-ev.de	www.agr-ev.de/autositze	www.agr-ev.de/sitze-leichte-nutzfahrzeuge

Gemeinsam für ein Rücken-gesundes Leben!



Weitere Broschüren zum online blättern oder herunterladen findest du hier:
www.agr-ev.de/medientipps

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stader Straße 6 | 27432 Bremervörde | Telefon: +49 4761 926358-0
info@agr-ev.de | www.agr-ev.de

Folge uns unter: @dieagr