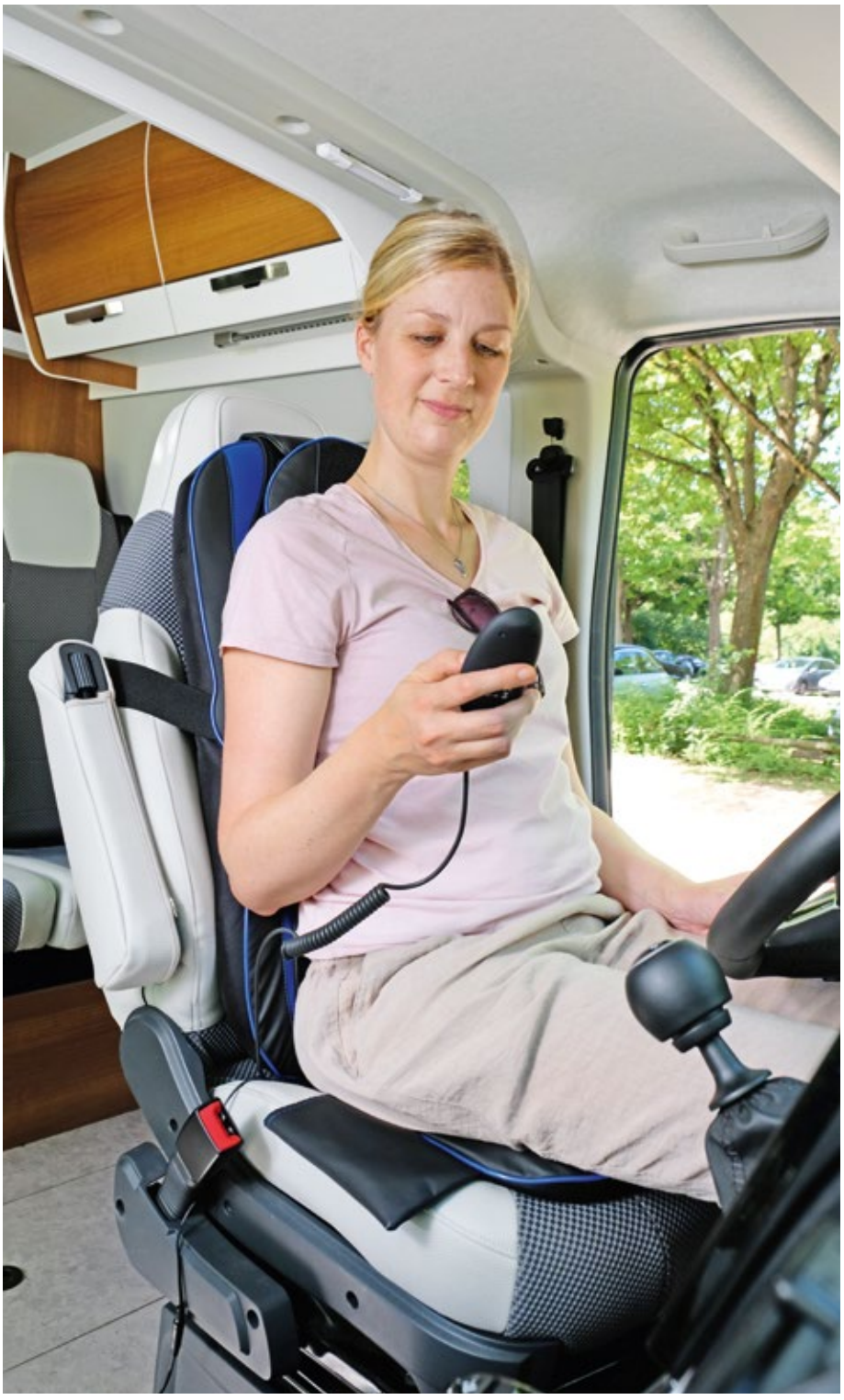
Aus REISEMOBIL INTERNATIONAL
Ausgabe 10/2022

Weniger Schmerzen, mehr Komfort

Von Maren Siepmann, Fotos: Karsten Kaufmann, Hersteller

Sie helfen gegen Rückenschmerzen, Schwitzen oder sollen Fahrersitze schlicht bequemer machen: Sitzauflagen erfüllen verschiedene Zwecke. RMI stellt sieben exemplarisch vor und erklärt, was sie können – oder was eben nicht.



Es gibt sie als einfache Sitzkissen, als Rückenpolster mit Lordosestütze, als komplette Auflage für den gesamten Sitz, in Form von Holzperlen oder Lammfell, beheizbar oder mit Massagefunktion: Sitzauflagen für die Fahrersitze sind in zahlreichen, vollkommen unterschiedlichen Ausführungen erhältlich und erfüllen – je nach Modell und Ausführung – auch komplett unterschiedliche Zwecke. Sitzkissen in Keilform und Rückenpolster mit Lordosestütze (oder eine Kombination aus beidem in einer Auflage) können die Sitzposition verbessern, den Rücken stützen und so Rückenschmerzen lindern oder vorbeugen. Beheizbare Auflagen und solche mit Massagefunktion erhöhen zusätzlich das Wohlbefinden und wirken entspannend. Verfügen diese Auflagen zudem über eine atmungsaktive Oberfläche mit beispielsweise Mesh-Gewebe, ermöglichen sie eine leichte Luftzirkulation und verhindern oder verringern zumindest starkes Schwitzen. Auch Lammfellauflagen bringen diese Klimafunktion mit – sogar im doppelten Sinne. Sie wärmen im Sommer und kühlen im Winter. Und machen den Sitz insgesamt weicher und bequemer.

Welche Form der Sitzauflage für den einzelnen Reisemobilisten interessant ist,

hängt also zu allererst davon ab, was er für einen Fahrersitz hat, wie zufrieden er mit diesem ist und in welcher Hinsicht er ihn verbessern möchte. (Mehr zum Thema Pilotensitze auch im Interview auf Seite 82). Auch wem es weniger um den eigenen Sitzkomfort geht, sondern vielmehr darum, den Sitz selbst zu schonen, kann dies mit einer passenden Sitzauflage erreichen. In diesem Fall kommen am ehesten Schonbezüge infrage. Mehr dazu im Kasten rechts.

Reisemobil International hat beispielhaft sieben gänzlich unterschiedliche Sitzauflagen in einem VanTourer Kastenwagen ausprobiert und zeigt auf den folgenden Seiten deren Vor- und Nachteile auf. Da sich die Auflagen – wie bereits erwähnt – sowohl in ihrer Ausführung als auch bei den Materialien und Verwendungszwecken extrem

SCHONBEZÜGE FÜR PILOTENSITZE

Sie sind mit ihrem Sitz rundum zufrieden, benötigen keine Verbesserung – wollen aber ihre empfindlichen Bezüge vor Flecken und Abnutzung schützen? Dann empfehlen sich sogenannte Schonbezüge. Diese gibt es in Standardausführungen zum Beispiel bei Fritz Berger und Frankana. Die günstigste Variante aus einfachem Kunstleder liegt preislich bei rund 21 Euro, die etwas teurere Version aus Alcatraz Velours-Lederimitat kostet rund 110 Euro. Das Problem bei diesen Standard-Schonbezügen: Sie dürften auf viele oder gar die meisten Pilotensitze nicht oder nur unzureichend passen. Besser, sowohl was Qualität als auch Passform betrifft, sind maßgeschneiderte Schonbezüge. Diese fertigen beispielsweise G+S Die Polstermacher für jeden Sitz passgenau und individuell an. Auch Schonbezüge für die gesamte Sitzgruppe sind möglich. Die G+S-Bezüge bestehen aus einem Microvelours, das in der Öffentlichen Prüfstelle für das Textilwesen auf Waschechtheit, Farbechtheit, Atmungsaktivität, Wärmewiderstand und Materialwiderstand gegen Flüssigmetall und Schweißperlen geprüft wurde. Die Schonbezüge, auch Hussen genannt, können bei 30 Grad Celsius im Schonwaschgang in der Waschmaschine gewaschen werden. Eine Husse für den Fiat X290-Sitz und die meisten Aguti-Sitze kostet inklusive Armlehnen 120 Euro. **www.diepolstermacher.de, www.fritz-berger.de, www.frankana.de**

» FROLI

www.frankana.de

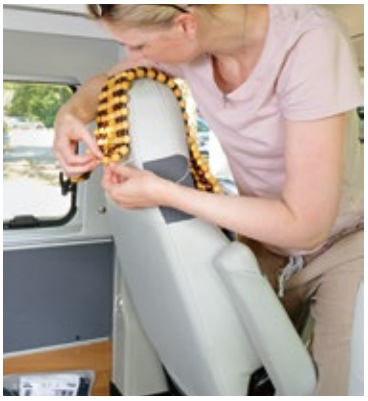
Modell	Rücken Activ Polster
Was es ist	Rückenpolster mit integriertem Lamellen-Federkern
Was es kann	den Rücken entlasten und stützen, für Belüftung sorgen und Schwitzen verhindern
Was es nicht kann	die Beckenposition verändern
Befestigung	mit Gurten und Clipverschlüssen um den Sitz herum
Geeignet für	nahezu alle Sitze dank flexibler Befestigung
Sonstiges	3D-AirMesh-Bezug mit seitlichem Reißverschluss, abnehmbar und bis 60 Grad Celsius waschbar, könnte zwei bis drei Zentimeter breiter sein
Preis	41,50 Euro
Fazit	Das Rücken Activ Polster von Froli ist ein angenehmes und federndes Rückenpolster, das eine gewisse Luftzirkulation ermöglicht und den Rücken stützt.

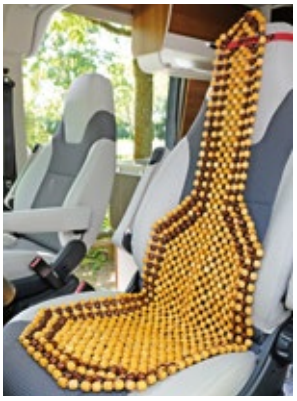
Mittels Reißverschluss lässt sich der Bezug öffnen und abnehmen. So kann er in der Waschmaschine gereinigt werden.

» WALSER

www.walser-shop.com

Modell	Sitzauflage aus Holzperlen
Was es ist	Sitzauflage aus 100 Prozent Holzperlen für Rückenlehne und Sitzfläche
Was es kann	längeres Sitzen angenehmer machen, leichte Massagefunktion, für Unterlüftung sorgen
Was es nicht kann	die Sitzposition verändern, den Rücken stützen
Befestigung	mit extrem dünnen Schnürchen, die nicht wirklich halten, besser: eigene Befestigungslösung mit Gurten basteln
Geeignet für	Universalauflage für Pkw-Sitze, passt auch auf viele Reisemobilsitze
Sonstiges	soll Ermüdung vorbeugen, einfach zu reinigen, auch für Sitze mit Seitenairbag geeignet
Preis	17,95 Euro
Fazit	Universell verwendbare Sitzauflage aus Holzperlen mit Massagefunktion und Unterlüftung. Befestigungsschnüre sind viel zu dünn und taugen überhaupt nichts – eine eigene „Bastel"-Lösung aus Gurten ist zu bevorzugen.





Die extrem dünnen Schnürchen, die die Auflage am Sitz halten sollen, erweisen sich sofort als untauglich. Ein einfacher Spanngurt schafft Abhilfe. ►

SITBACK

www.movera.com

Modell	Basic light
Was es ist	ergonomisches Rückenpolster und Keilkissen in einer gesamten Sitzauflage, zusätzliches Lordose- und Keilkissen lassen sich dank Klettverschlüssen an der Auflage individuell positionieren oder ganz entfernen
Was es kann	den Rücken stützen und entlasten, ermöglicht individuelle Positionierung der Stützkissen
Was es nicht kann	die Beckenposition deutlich verändern – dafür ist das Keilkissen zu dünn und gibt zu stark nach, die gesamte Sitzfläche abdecken, weil es etwas zu kurz ist
Befestigung	Rückenteil wird mit Gurten und Plastikringen an Holmen der Kopfstütze eingehängt, Gurte am Sitzkissen werden zwischen Sitzfläche und Rückenlehne des Sitzes durchgefädelt und mit hochgestellter Plastikhalterung festgehakt
Geeignet für	Sitze mit „Original"-Nackenstützen mit Holmen (aufgrund der Befestigung des Rückenteils), bei Sitzen mit integrierten Kopfstützen muss der Nutzer sich selbst eine Befestigung aus den Gurten basteln
Sonstiges	aus mehrschichtigem Schaumstoff geformt, könnte zwei bis drei Zentimeter breiter sein, passive Klimamatte (eingenähte Aktivkohlefiltermatte nimmt Feuchtigkeit auf), geruchsabsorbierend, nicht waschbar (Polsterreiniger verwenden)
Preis	72,95 Euro
Fazit	Flexibel nutzbare Sitzauflage mit Stützfunktion im Rücken und Klimafunktion, das Keilkissen hat aufgrund seiner Beschaffenheit nur einen minimalen Effekt.

Wer die Sitzauflage auf Sitzen mit integrierten Kopfstützen nutzen will, muss sich für das Rückenteil eine eigene Befestigung aus den Gurten basteln.

SITBACK

www.movera.com

Modell	Basic
Was es ist	ergonomisches, festes Keilkissen
Was es kann	die Beckenposition und so die Sitzposition verbessern, die Wirbelsäule entlasten, Rundrücken vermeiden oder zumindest verringern, Schwitzen verhindern
Was es nicht kann	den Rücken stützen
Befestigung	Gurte am Sitzkissen werden zwischen Sitzfläche und Rückenlehne des Sitzes durchgefädelt und mit hochgestellter Plastikhalterung hinter dem Sitz festgehakt
Geeignet für	alle Sitze, vorausgesetzt der Fahrer hat nach oben hin ausreichend Platz (Kissen ist an höchster Stelle fünf Zentimeter dick)
Sonstiges	mehrlagiges Kissen aus hartem, mittelhartem, elastischem und weichem Visco-Schaum sowie Vlies und atmungsaktivem Mesh-Überzug, Seitenteile hartschaumverstärkt, mit Rückenkissen Sitback Air kombinierbar
Preis	49,95 Euro
Fazit	Festes Keilkissen, das die Sitzposition maßgeblich positiv verändern kann. Dank Überzug aus Mesh-Gewebe atmungsaktiv, was Schwitzen verringert. Nachteil: Erhöht die Sitzposition – nur geeignet, wenn Fahrer nach oben genug Luft hat.

Das Keilkissen ist einfach in der Handhabung und Befestigung und hat einen deutlichen Einfluss auf die Sitzposition.

unterscheiden, handelt es sich bei unserem Kurz-Check nicht um einen klassischen Vergleichstest. Vielmehr geht es darum zu erklären, was die Produkte können, was nicht – und in welchen Punkten sich Realität und Herstellerversprechen widersprechen. Dabei spielt das Thema Befestigung am Sitz eine große Rolle. Dazu gleich mehr.

Mit im Vergleich: das Rücken Activ Polster von Froli, die Sitzauflage Basic light von Sitback, das Sitback Basic Keilkissen, eine Sitzauflage aus Holzperlen von Walser, der Shiatsu Massagesitz von Carbest, das Smart Massage Cover von Faurecia sowie eine Lammfellauflage von H. Dittrich.

Das Testfeld besteht somit aus zwei Auflagen mit Massagefunktion (Carbest und Faurecia), einer ergonomischen Sitzauflage bestehend aus Rückenpolster und Keilkissen (Sitback Basic light), einem Rückenpolster mit verstellbarer Lordosestütze (Froli), einem einfachen Keilkissen (Sitback Basic) sowie je einer Auflage aus Lammfell und Holzperlen. Bei allen Auflagen haben die Tester bei ihrem Kurz-Check auf mehrere Punkte geachtet. Für welchen Zweck lässt sich die Auflage verwenden? Was kann sie und was nicht? Wie bequem sind sie? Für welche Fahrzeuge und Sitze passt sie? Und wie lässt sie sich auf oder am Sitz befestigen?

Vor allem beim letzten Punkt handelt es sich nicht nur um eine rein praktische Überlegung – es geht beim Thema Befestigung

» CARBEST

www.reimo.com

Modell	Shiatsu Massagesitz
Was es ist	Massageauflage mit zusätzlicher Wärmefunktion
Was es kann	den Rücken mit unterschiedlichen Einstellungen leicht bis kräftig massieren, mit zusätzlicher Wärmefunktion Verspannungen vorbeugen oder lindern
Was es nicht kann	während der Fahrt verwendet werden: durch die Höhe und Dicke der Auflage (rund fünf Zentimeter) ist die Sitzposition komplett hinüber – unterwegs nur für Beifahrer, sonst nur im Stehen zu nutzen; Schwitzen verhindern – im Gegenteil: Plastikbezug begünstigt und verstärkt Schwitzen noch zusätzlich
Befestigung	mit Gurten um den Sitz herum
Geeignet für	alle Sitze, da die Auflage ohnehin nicht während der Fahrt verwendet werden darf
Sonstiges	vier Shiatsu Massageköpfe, Wärmefunktion plus Vibration, Netzadapter für 230 Volt und 12-Volt-Anschluss für Zigarettenanzünder, automatische Abschaltung nach 15 Minuten, Bedienung über Fernbedienung, Wahl zwischen Shiatsu- (starke Massage) und Rolling-Funktion (leichte Massage), zudem Massage für ganzen Rücken oder nur oberen oder unteren Rücken einstellbar
Preis	80,90 Euro
Fazit	Massage- und Wärmeauflage mit Massagefunktion und vielfältigen Einstell- und Nutzungsmöglichkeiten. Der Plastiküberzug begünstigt Schwitzen, die harte Auflage macht jede ergonomische Sitzposition zunichte.

Die mitgelieferte Fernbedienung bietet vielfältige Einstell- und Nutzungsmöglichkeiten.

um einen nicht zu vernachlässigenden Sicherheitsaspekt. Denn lässt sich eine Sitzauflage nicht oder nur unzureichend am Fahrer- oder Beifahrersitz befestigen, besteht die Gefahr, dass sie bei einer Vollbremsung mitsamt dem Fahrer unter dem Sicherheitsgurt nach vorne unten durchrutscht. „Wenn ich mir ein Kissen lose auf den Sitz lege, kann ich die Crash-Prüfungen meines Sitzes vergessen“, erklärt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken e. V.

» H. DITTRICH

www.h-dittrich.de

Modell	Lammfell
Was es ist	hochwertige, maßgeschneiderte Lammfellauflage für jede Sitzart, die in eigener Manufaktur angefertigt wird
Was es kann	den Sitz klimatisieren und temperaturausgleichend wirken (im Winter wärmen, im Sommer kühlen), den Original-Sitzbezug schonen
Was es nicht kann	die Sitzposition verbessern
Befestigung	wird passgenau über den Sitz gezogen, Lammfell reicht auf Rückseite über oberes Drittel des Sitzes, unteres Drittel bleibt frei, einwandfreie Passform dank Maßanfertigung, kein Verrutschen
Geeignet für	alle Sitze, da maßangefertigt und auf individuelle Bedürfnisse ausgelegt
Sonstiges	komplett aus echtem Lammfell (ohne Kombination mit Webfell), auf der Rückseite mit Baumwolle unterfüttert, damit sich keine Lederteilchen auf den Bezug der Sitze abreiben, pflegeleicht: durch das in der Wolle enthaltene Lanolin ist Lammfell schmutzabweisend, kann aber auch mit Spezialwaschmittel bei maximal 30 Grad Celsius im Wollwaschgang gewaschen werden, Lösungen auch für komplizierte Sitzvarianten wie Sitze mit verstellbarer Oberschenkelauflage oder halb integrierten Kopfstützen möglich
Preis	Ducato-Sitz: 239 Euro, Morelo-Sitz: 259 Euro, Armlehne: 39 Euro
Fazit	Hochwertige, maßgeschneiderte Lammfellauflage mit klimaregulierender Funktion, zudem schont die Lammfellauflage die Original-Sitzbezüge und steigert so den Wiederverkaufswert des Fahrzeugs.

Die Lammfellauflagen lassen sich für alle Arten von Sitzen anfertigen – auch für komplizierte Sitzvarianten wie verstellbare Oberschenkelauflagen (rechts).

» FAURECIA

www.faurecia.de

Modell	Smart Massage Cover
Was es ist	ergonomische, extrem dünne Massagematte mit acht großen, separat steuerbaren Luftkammern, die sich bei Nichtverwendung komplett entleeren
Was es kann	unterstützt die Wirbelsäule, fördert eine gleichmäßige Durchblutung im Rücken und sorgt für Entspannung, lindert Rückenschmerzen beziehungsweise beugt ihnen vor, passt sich an den Autositz an und verändert dessen Sitzeigenschaften nur minimal
Was es nicht kann	eine schlechte Sitzposition verbessern
Befestigung	wird oben an den Holmen der Nackenstütze eingehängt, Lasche am unteren Ende der Matte wird zwischen Sitzfläche und Rückenlehne des Sitzes durchgezogen
Geeignet für	Sitze mit Nackenstützen mit Holmen (aufgrund der Befestigung)
Sonstiges	von der Aktion Gesunder Rücken e. V. geprüft und empfohlen (AGR Gütesiegel), Bedienung per App, Auswahl zwischen zwei Basisprogrammen mit verschiedenen Massagemustern (Intensität und Geschwindigkeit), Netzadapter für 230 Volt und 12-Volt-Anschluss für Zigarettenanzünder
Preis	299 Euro
Fazit	Extrem dünne, ergonomische Massagematte mit Luftkammern, die Rückenschmerzen vorbeugt oder lindert und sich perfekt an den Autositz anpasst. Aufgrund der Befestigung nur für Sitze mit Nackenstützen mit Holmen geeignet.

Extrem dünn und dennoch mit integrierter Massagefunktion: Das Smart Massage Cover soll laut Hersteller ab Herbst wieder erhältlich sein.

Unser Fazit: Alle getesteten Sitzauflagen erfüllen mindestens einen der beiden folgenden Punkte. Entweder sie erhöhen den Sitzkomfort für den Fahrer (und Beifahrer) – weil sie entweder wärmen, kühlen, übermäßiges Schwitzen verhindern, den Rücken schonen oder stützen, die Sitzposition verbessern oder sogar massieren. Oder sie schonen den Sitz – weil sie Flecken und Abnutzung durch Scheuern verhindern und kein Schweiß in das Sitzpolster eindringt. Einige wenige Auflagen, wie beispielsweise der Lammfellbezug, erfüllen sogar beide Punkte. Dieser schont zum einen den Sitz und kann dank seiner Klimafunktion auch den Sitzkomfort und das Wohlbefinden des Fahrers erhöhen. Bei allen anderen Auflagen gilt: Augen auf beim Kauf – nicht jede ist für jeden Reisemobilisten wirklich sinnvoll. Sie wünschen mehr Komfort? Dann prüfen Sie aufmerksam, ob die jeweilige Auflage für Ihre individuellen Ansprüche passt. Wer hingegen einen deutlichen Komfortgewinn mit ergonomischen Lösungen sucht, kommt um einen Nachrüstsitz nicht herum. Eine völlig andere Preisklasse und ein weiterer Artikel. Demnächst in RMI. ►

INTERVIEW MIT DETLEF DETJEN, GESCHÄFTSFÜHRER AKTION GESUNDER RÜCKEN E. V.

„SITZEN IM AUTO IST DIE SCHLIMMSTE FORM DES SITZENS“

***RMI**: Wieso haben so viele Leute beimAutofahren mit Rückenschmerzen zu kämpfen?*
Laut Ärzten und Therapeuten ist Sitzen im Auto die schlimmste Form des Sitzens überhaupt. Sitzen an sich ist für den Rücken ja schon schlecht – im Büro kann ich meinen Arbeitsablauf aber immerhin so gestalten, dass ich häufig aufstehe, zum Drucker, zur Toilette, zur Kaffeemaschine gehe, im Stehen telefoniere und so weiter. Im Auto hat man diese Möglichkeit nicht, da sitzt man und bleibt für lange Zeit sitzen.

***RMI:** Was ist die Empfehlung, um dieses lange Sitzen zu vermeiden oder erträglicher zu machen?*
Die Forderung von Arbeitsmedizinern, alle 20 Minuten eine Pause vom Sitzen zu machen, geht beim Autofahren an der Realität vorbei. Künftig werden sich allerdings diese extrem langen Fahrten am Stück allein schon durch die Elektromobilität von selbst erledigen. Wenn ich nur noch 250 bis 300 Kilometer am Stück fahren und dann eine Pause zum Laden machen muss, stehe ich ohnehin auf und bewege mich. Dann darf ich mich aber natürlich nicht in die Raststätte oder in die Sitzgruppe des Reisemobils setzen und dort meine Pause machen. Aufstehen, bewegen, gehen und ein paar einfache Übungen wie Dehnen und Stretchen helfen schon, um Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen (Beispielübungen unter https://bit.ly/3oU046d im Bereich „Downloads und Links“).

***RMI:** Welche Eigenschaften sollte ein guter Autositz mit sich bringen?*
Das regungslose Sitzen im Auto ist für den Körper eine große Belastung und stellt besondere Anforderungen an den Sitz. Der muss dieser großen Belastung entgegenwirken. Wir haben jedoch eine Bevölkerung, die von den Proportionen her sehr unterschiedlich ist. Und der gegenüber stehen oft standardisierte Sitze, die im Grunde nur für einen kleinen Teil der Bevölkerung passen. Oft ist zum Beispiel die Sitzfläche viel zu kurz, um bei großen Personen einen Großteil des Drucks der Oberschenkel aufnehmen zu können. Zudem muss der Sitz neigbar sein. Ist er das nicht, ist zwar möglicherweise die Sitzfläche lang genug, sie hat aber vorne vor den Knien keinen Kontakt mehr zu den Oberschenkel. Das führt zum gleichen Effekt. Auch eine gewisse Seitenführung ist von Vorteil. Wenn ich bei Kurvenfahrten permanent muskulär gegenhalten muss, ist das anstrengend und ermüdend. Und nicht zuletzt ist eine gute Lordosenstütze wichtig. Ohne sie besteht die Gefahr, dass das Becken nach vorne kippt, der (Bei-)Fahrer in einen Rundrücken fällt. Für kurze Zeit ist das kein Problem, langfristig ist der Druck auf die Bandscheiben dabei aber extrem hoch. Eine gute Lordosenstütze ist nicht nur minimal zu spüren, sondern stützt den unteren Rücken deutlich und lässt sich idealerweise in vier Richtungen, nach oben, unten, vorne und hinten einstellen.

Detlef Detjen zu Rückenschmerzen beim Autofahren und was dagegen hilft.

***RMI:** Was kann ich tun, wenn mein Sitz eines oder sogar mehrere dieser Kriterien nicht erfüllt?*
Im Idealfall investiere ich das Geld in einen guten Nachrüstsitz, der deutlich besser als der Standardsitz ist – nicht nur in Sachen Ergonomie –, sondern der auch viele Komfortfunktionen wie einen atmungsaktiven Bezug, eine Sitzheizung oder sogar eine Massagefunktion mit sich bringt. Solche Sitze gibt es für rund 1.500 bis 2.000 Euro – auf zehn Jahre gerechnet sind das 200 Euro pro Jahr. Das sollte man bereit sein, in einen gesunden Rücken zu investieren.

***RMI:** Und was ist von Zubehör wie nachrüstbaren Sitzauflagen zu halten?*
Solche Auflagen können den Sitz optimieren, sie machen aus einem schlechten Sitz aber keinen guten. Grundsätzlich gilt es dabei immer zu bedenken, welche Probleme mein Sitz mir macht und was eine Auflage bewirkt. Ist die Sitzfläche zu kurz und ich lege mir ein Lordosekissen in den Rücken, wird die Sitzfläche dadurch noch kürzer. Zudem erhöht alles, was lose auf dem Sitz liegt und nicht sicher befestigt ist, das Risiko, bei einem Crash unter dem Gurt durchzurutschen. Wenn ich mir ein Kissen lose auf den Sitz lege, kann ich die Crash-Prüfungen meines Sitzes vergessen.

Praxis-Tipp

Sitzauflagen reinigen: Die Sitzauflage hat Flecken, Schweißränder oder ist nach längerer Nutzung einfach unansehnlich geworden? Kein Problem: Viele Auflagen verfügen über einen abnehmbaren Bezug (mit Reißverschluss oder Knöpfen), der in der Regel bis 60 Grad Celsius in der Waschmaschine gewaschen werden darf. Schauen Sie vor dem Waschen unbedingt auf dem jeweiligen Etikett oder Anleitung nach, ob das für Ihre Auflage zutrifft. Ist dies nicht der Fall, kommen in der Regel zumindest klassische Polsterreiniger infrage, um Flecken zu entfernen. Oft reichen aber auch schon warmes Wasser und eine weiche Bürste. Auch Lammfellauflagen dürfen mit speziellen Wollwaschmitteln im Schonwaschgang in die Maschine – in der Regel ist dies jedoch gar nicht nötig. Wolle verfügt über eine selbstreinigende Funktion und ist schmutzabweisend, sodass ursprünglich deutlich sichtbare Flecken nach einiger Zeit plötzlich wieder verschwunden sind. Nach dem Waschen sollte der Nutzer die Auflage am besten flach hinlegen und an der Luft trocknen lassen.