

Sitzerhöhung im Auto: So fahren Kinder sicher mit

25.05.2021



Wenn Kinder aus herkömmlichen Kindersitzen herauswachsen, kann eine Sitzerröhung für mehr Sicherheit sorgen. Ab wann sind sie erlaubt? Welche Arten von Kindersitzerröhung bieten den größten Schutz? Der ADAC hat es getestet – und gibt die wichtigsten Informationen.

- **Laut Gesetz sind Alter, Gewicht und Größe des Kindes entscheidend**
- **Sitzerröhungen mit Rückenlehne sorgen für mehr Schutz**
- **Die Sitzerröhung nutzen, bis ein optimaler Gurtverlauf garantiert ist**

Eine Sitzerröhung muss bestimmte gesetzliche Vorgaben erfüllen und ein gültiges Prüfsiegel besitzen. Derzeit sind **drei europäische Prüfnormen** parallel gültig, nach denen Kindersitze bzw. Sitzerröhungen zugelassen werden: UN ECE Reg. 44/03, UN ECE Reg. 44/04 und UN ECE Reg. 129. Häufig entsprechen zugelassene Kindersitzerröhungen zwar den gesetzlichen Mindestanforderungen, zeigen im Crashtest jedoch Sicherheitsmängel.

Was ist eine Kindersitzerröhung?

Die Sitzerröhung ist für größere und ältere Kinder gedacht, für die noch die Kindersitzpflicht besteht oder bei denen der Gurt noch nicht ordnungsgemäß verläuft.

Sie hat **kein eigenes Gurtsystem**, das Kind wird mit dem Dreipunktgurt des Fahrzeugs gesichert. Man unterscheidet drei Typen von Sitzerrhöhungen:

Arten von Sitzerrhöhungen



Verschiedene Ausführungen der Kindersitzerrhöhung • © ADAC e.V.

- **Sitzerrhöhung mit Rückenlehne**

Die **sicherste Variante** verfügt über zwei ausgeprägte Führungshörner für den Beckengurt sowie eine Rückenlehne mit Kopfstütze. Bei einem Unfall verhindern die Führungshörner, dass der Beckengurt hochrutscht und in den Bauchraum des Kindes schneidet. Die Rückenlehne sorgt für den richtigen Verlauf des Schultergurts. Die **Kopfstütze** stabilisiert nicht nur den Kopf eines schlafenden Kindes, sondern schützt im Falle eines Seitenaufpralls auch vor schweren Verletzungen.

- **Sitzerrhöhung mit Gurtführung**

Zwei Führungshörner kontrollieren den Beckengurt, doch **ohne Seitenschutz** sind Schulter, Kopf und Oberkörperbereich des Kindes bei einem Crash nicht ausreichend geschützt.

- **Einfache Sitzerrhöhung**

Eine einfache Sitzerrhöhung bietet **keinen Schutz für Becken-, Schulter- und Kopfbereich** des Kindes. Der richtige Verlauf des Sicherheitsgurtes kann nicht garantiert werden, das Kind könnte während der Fahrt aus dem Gurt rutschen und wäre im Fall eines Unfalls einem hohen Verletzungsrisiko ausgesetzt. Von

einfachen Sitzerrhöhungen ist aufgrund der geringen Schutzwirkung dringend abzuraten.

Ab wann ist eine Sitzerrhöhung erlaubt?

Nach der Kindersitznorm UN ECE Reg. 44 gehört eine Sitzerrhöhung zu den Kindersitz-Gewichtsklassen II und III. Das bedeutet, dass das Kind **nicht vor einem Mindestgewicht von 15 Kilogramm** eine Kindersitzerrhöhung im Auto nutzen darf.

Die aktuellste Norm UN ECE Reg. 129 richtet sich dagegen nicht nach dem Gewicht, sondern nach der Größe des Kindes. Die Kindersitzhersteller entscheiden, für welche Körpergrößen ihre Sitze geeignet sind.

Wenn Sie eine **Kindersitzerrhöhung ohne Rückenlehne** nutzen wollen, gilt: Seit 2017 sind alle neu zugelassenen Sitzerrhöhungen dieser Art nur noch für Kinder erlaubt, die **über 125 Zentimeter groß** sind und **mindestens 22 Kilogramm** wiegen.

Kindersitzerrhöhungen,

die vor 2017 ihre Zulassung erhalten haben, dürfen aber noch verkauft und weiterhin genutzt werden.

Wann ist ein Wechsel in die Sitzerrhöhung sinnvoll?

Generell sollte Ihr Kind im Auto nicht zu früh in einer Kindersitzerrhöhung sitzen.

Wenn die Sitzerrhöhung zu groß ist, verläuft der Gurt nicht richtig und der Sitz verfehlt seine Schutzfunktion. Erst wenn der Kopf des Kindes deutlich über die obere Kante

des Kindersitzes herausragt, sollte man den Sitz durch eine Sitzhöhung mit Rückenlehne ersetzen.

Wie lange ist eine Kindersitzerhöhung notwendig?

Auch wenn die Kindersitzpflicht (12 Jahre oder mindestens 150 cm groß) nicht mehr gilt, können Eltern entscheiden, ihren Nachwuchs bei Autofahrten weiterhin mit einer Sitzhöhung zu sichern. Das ist vor allem zu empfehlen, wenn das Kind zwar schon zwölf Jahre alt ist, aber noch deutlich kleiner als 150 Zentimeter. Bei einer zu geringen Körpergröße könnte der Beckengurt im Falle eines Unfalls in den Bauchraum des Kindes rutschen und innere Organe quetschen. Eine passende Kindersitzerhöhung sorgt für einen optimalen Gurtverlauf am Becken sowie zwischen Hals und Schulter und bietet damit besseren Schutz.

ADAC Test: Sitzhöher beim Frontalaufprall

Generell gilt: **Jede Sitzhöhung ist besser als gar keine.** Denn während Beckenknochen, Schambein und Ischium eines Erwachsenen zu einer stabilen Hüfte zusammengewachsen sind, sind diese drei Hüftknochen eines im Wachstum befindlichen Kindes noch nicht verknöchert. Der deutlich kleinere und flexiblere Beckenkamm ist noch nicht stabil genug, um den Beckengurt beim Aufprall sicher auf der Hüfte zu halten.

Schnallt man ein Kind ohne Kindersitz an, besteht deshalb ein sehr großes Risiko von inneren Verletzungen durch einen in den Bauchraum rutschenden Beckengurt. Schon eine **einfache Sitzerrhöhung** verbessert durch die höhere Sitzposition und die zusätzliche Beckengurt-Umlenkung nahe am Kind die Umschlingung des Beckens. Sie reduzieren also das Verletzungsrisiko beim Frontalunfall und **erfüllen die gesetzlichen Mindestanforderungen** zur Kindersicherung.

Besser sind **Sitzerhöher mit seitlichen Gurtführungen**: Sie lenken den Beckengurt so um, dass er so tief wie möglich verläuft und einen größeren Teil der Belastung über die Oberschenkel überträgt.

Weil aber wegen der **fehlenden Schultergurtführung** besonders bei kleineren Kindern der Diagonalgurt am Hals des Kindes scheuert, legen ihn viele unter den Arm. Und das ist beim Unfall gefährlich: Der Oberkörper wird beim Unfall schlecht zurückgehalten, der Diagonalgurt schneidet in den Brust- und Bauchbereich ein und kann dabei schwere Verletzungen verursachen.



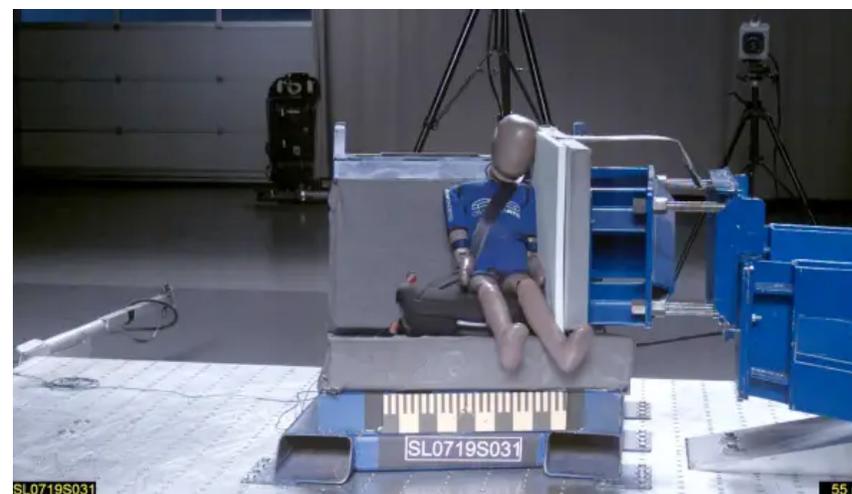


Bild: © ADAC, Video: © ADAC e.V.

Rückenlehne schützt auch beim Seitenaufprall

Obwohl die Frontalkollision in der ADAC Unfallforschung mit rund 60 Prozent Anteil am häufigsten passiert, ist das **Risiko von schweren Verletzungen bei Seitenkollisionen jedoch deutlich höher.**

Vor allem für Kinder: Die Airbags im Auto sind für Erwachsene ausgelegt – und deshalb reichen die seitlichen Kopfairbags in der Regel nicht weit genug nach unten, um den Kopf eines Kindes bei einer Kollision zu schützen. Der Kopf taucht unter dem Airbag durch und prallt direkt an die Fahrzeugtüre.



Seitencrashtest: Ohne Rückenlehne kracht der Kopf auf die harte Karosserie • © ADAC

Weil das Fahrzeug allein ein Kind nicht ausreichend schützen kann, ist es deshalb besonders wichtig, dass der Kindersitz einen guten Seitenaufprallschutz bietet. Die **Rückenlehne** kann – bei der Unfallschwere der durchgeführten Seitenaufprallversuche – die auf Kopf und Brust des Dummys wirkenden Belastungen **mehr als halbieren** und damit das Verletzungsrisiko fürs Kind erheblich reduzieren.

Die **Rückenlehne** erfüllt also verschiedene wichtige Funktionen und ist deshalb ein wesentlicher Bestandteil jedes guten Kindersitzes: Sie bietet **Schutz beim Seitenaufprall**, positioniert das Kind **mittig auf dem Sitzplatz** und damit den Diagonalgurt mittig auf der Schulter des Kindes und unterstützt auch **schlafende Kinder**.

Eine **Kindersitzerhöhung ohne Rückenlehne** ist zwar gesetzlich zugelassen, bietet aber nicht genügend Schutz. Sie sollte nur als Notlösung genutzt werden, z.B. wenn Ihr Kind in einem fremden Auto kurz mitfährt. Wählen Sie dabei einen Sitz **mit Führungshörnern** und aus **stabilem Hartplastik** – Sitzschalen aus Styropor sind meist von minderer Qualität und weniger robust.

So sorgen Sie für maximale Sicherheit

Für maximale Sicherheit muss das Kind in der **Sitzerhöhung mit Rückenlehne** richtig angeschnallt und der **Gurtverlauf** an die Größe des Kindes angepasst werden. Dabei sollten Sie Folgendes beachten:

- Kindersitzerhöhungen dürfen nur mit einem **Dreipunktgurt** verwendet werden

- Der Schultergurt muss **mittig über die Schulter** verlaufen
- Der Beckengurt wird durch die **Führungshörner** geführt und liegt an den Hüftknochen oder gerade über den Oberschenkeln
- Sowohl Schulter- als auch Beckengurt müssen auf der Seite des Gurtschlusses durch das Führungshorn verlaufen (nur für wenige Kindersitze ist vorgesehen, den Beckengurt über die Hörnchen zu führen. Bitte beachten Sie die Herstelleranleitung!)



- Eine zusätzliche Befestigung mit ISOFIX verbindet den Sitz mit dem Auto und erhöht die Stabilität

Vor dem Kauf der Kindersitzerhöhung ist eine **Einbauprobe** notwendig: Prüfen Sie, ob der Sitz möglichst stramm und standsicher in Ihrem Auto eingebaut werden kann. Außerdem sollte der Sitz passend für die Körpergröße des Kindes und bequem sein. Lassen Sie Ihr Kind deshalb unbedingt vor dem Kauf **Probe sitzen**. Achten Sie dabei vor allem auf den richtigen Gurtverlauf und die Höhe der Kopfstütze.



Mit einer Sitzerrhöhung mit Rückenlehne verläuft der Gurt optimal • © iStock.com/eclipse_images

Weitere interessante Themen:

- [Kindersitztest: 26 Modelle im Crashtest](#)
- [Gebrauchte Kindersitze: Wie alt dürfen sie sein?](#)
- [In diese Autos passen drei Kindersitze nebeneinander](#)



Thomas Kroher
Redakteur

Kontakt

Wie hat Ihnen der Artikel gefallen?



Familie

Das könnte Sie auch interessieren