

In 3 Schritten: So stellen Sie Ihren Autositz richtig ein

Beim richtigen Sitzen während der Autofahrt geht es nicht nur um die Frage der Bequemlichkeit, sondern vor allem um die Sicherheit. Im schlimmsten Fall können Passagiere bei einem Unfall unter dem Gurt durchrutschen, gegen die Scheibe oder das Lenkrad prallen oder sich eine Wirbelsäulenverletzung zuziehen.

Eine Anleitung, wie man im Auto richtig und damit sicher und komfortabel sitzt, erhalten Sie nachfolgend.



1. Sitzfläche

Länge: Beim richtigen Abstand zur Bremse oder Kupplung ist Ihr Bein bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt.

Höhe: Ihr Sitz ist in der richtigen Höhe eingestellt, wenn Sie uneingeschränkt Sicht auf die Straße und die Instrumente haben. Denken Sie auch daran, die Höhe Ihres Lenkrads zu verstellen.

Neigung und Verlängerung: Auf der Sitzfläche sollten die Oberschenkel bis kurz vor den Kniekehlen aufliegen. Zwei bis drei Finger Freiraum zur Sitzkante ist wichtig, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht eingeschränkt wird.

Diese Einstellung beugt unter anderem Rückenschmerzen vor.



2. Rückenlehne und Seiten

Neigung: Stellen Sie die Lehne so ein, dass das Lenkrad mit angewinkelten Armen gut erreichbar ist. Beim Drehen des Lenkrads muss Schulterkontakt erhalten bleiben.

Lordose: Sie sollte so eingestellt sein, dass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützt wird.

Seitenwangen: Nehmen Sie die Einstellung so vor, dass der Körper ohne Beengung seitlich abgestützt wird – dies ist vor allem bei langen Fahrten wichtig.

Kurzer Test: Setzen Sie sich richtig in den Sitz, sodass Ihr Rücken angelehnt ist. Strecken Sie nun den rechten Arm aus. Im Optimalfall sollten Sie Ihre Hand bequem auf das Lenkrad legen können, ohne den Rückenkontakt zum Polster zu verlieren.



3. Kopfstütze

Die Oberkante der Kopfstütze möglichst genau auf Scheitelhöhe einstellen. Der Abstand zum Kopf sollte so nah wie möglich bzw. angenehm für Sie sein.

Bei der Kopfstütze gilt prinzipiell: Besser zu hoch, als zu niedrig.