

# RatgeberFuhrpark

## Der richtig eingestellte Fahrersitz

**Wer sich neue Sitzmöbel kauft, egal ob Sofa, Sessel oder Stuhl, sitzt erst einmal ausgiebig Probe und lässt sich eingehend beraten. Schließlich sollen die neuen Lieblingsstücke lange halten und vor allen Dingen gesund und bequem sein. Niemand nutzt ein Sofa, auf dem er nicht bequem sitzen kann und auf dem der Rücken schmerzt. Beim Auto sieht das leider manchmal anders aus.**

Besonders während der Reisezeit sieht man auf Parkplätzen und Raststätten häufig ansteigende Fahrzeuginsassen, die sich recken, strecken und versuchen, die verspannten Muskeln zu lockern. Die falsche Sitzhaltung im Auto kann leicht zu dauerhaften Verspannungen führen oder sogar die Fahrtüchtigkeit einschränken. Wer schief im Sitz hängt, hat weniger Überblick im Verkehrsgeschehen und kann oft nicht so schnell reagieren wie ein Fahrer in der optimalen Sitzposition. Anders als bei der heimischen Couch wird dem Autositz und seiner richtigen Einstellung viel zu wenig Beachtung geschenkt. Und das, obwohl heute annähernd jeder Fahrersitz vielfach in alle Richtungen positioniert werden kann.

## Richtiges Sitzen ist gar nicht so schwierig:

### Die richtige Sitzhöhe

Der Sitz sollte so hoch eingestellt werden, dass eine Rundumsicht gegeben ist und die Instrumente im Armaturenbrett gut eingesehen werden können. Bei der Sitzflächenneigung ist zu beachten, dass die Blutzufuhr in die Oberschenkel nicht abgeschnürt wird. Die Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor der Kniekehle enden. Das Gesäß rutscht so nah wie möglich an die Lehne heran.

### **Sitz verstellen**

Den Sitz so weit nach vorn verschieben, dass der sichere Tritt auf Bremse oder Kupplung gewährleistet ist. Die Knie sollten beim Durchtreten der Pedale nicht durchgestreckt sein, der rechte Oberschenkel sollte das Polster nicht eindrücken.

### **Die Rückenlehne**

Eine aufrechte Sitzposition schont den Rücken. Die Schultern sollen – auch beim Lenken – Kontakt zur Rückenlehne haben. In dieser Position ist ein geringer Abstand zur Kopfstütze gewährleistet. Der Abstand zwischen Brust und Lenkrad sollte ca. 30 Zentimeter betragen. So kann der Airbag in einer Gefahrensituation optimal schützen.

### **Lordosenstütze**

Lordose nennt man die nach vorn gerichtete natürliche Krümmung der menschlichen Wirbelsäule. Eine einstellbare Lordosenstütze in den Vordersitzen sorgt für eine gesunde und entspannte Körperhaltung beim Sitzen und für eine Entlastung des Rückgrats.

Wenn das Fahrzeug über eine regulierbare Lordosenstütze verfügt, sollte die Vorwölbung der Lehne auf die Höhe des dritten und vierten Lendenwirbels eingestellt werden. Die Lücke, die durch das S der Wirbelsäule entsteht, wird mit leichtem Druck ausgefüllt, damit der Rücken optimal gestützt ist.

### **Lenkrad**

Um zu überprüfen, ob das Lenkrad im richtigen Abstand und in der richtigen Höhe eingestellt ist, setzt man sich entspannt auf den vorher richtig eingestellten Sitz. Die Schultern berühren locker die Rückenlehne. Die Hände sollen das Lenkrad in der Viertel-vordrei-Position greifen und die Arme leicht angewinkelt sein. Jetzt als Test die Hände oben auf das Lenkrad legen: Sind die Arme nicht durchgestreckt und haben die Schultern Kontakt zur Lehne, ist das Lenkrad richtig auf die jeweiligen Körperproportionen eingestellt.



Gelingt das nicht, ist der Abstand zu groß und schnelle Lenkbewegungen sind nicht möglich. Falls nicht die Handgelenke, sondern die Unterarme aufliegen, ist der Abstand zu gering; schnelle Lenkbewegungen sind in diesem Fall durch den eigenen Oberkörper behindert.

### **Den Kopf stützen**

Eine richtig eingestellte Kopfstütze verringert das Risiko von Verletzungen bei Heckkollisionen. Die Oberkante der Kopfstütze sollte sich auf gleicher Höhe wie die Oberkante des Kopfes befinden. Der Hinterkopf berührt die Kopfstütze.



Sitzt die Kopfstütze zu tief, kann der Kopf über die Kopfstütze nach hinten beschleunigt werden und so die Halsmuskulatur überdehnen. Ist die Kopfstütze zu weit vom Kopf entfernt, wird er zu spät von dieser abgefangen. Sind Höhe und Abstand der Kopfstütze jedoch richtig eingestellt, sind die Kräfte auf die Halswirbelsäule geringer, der Kopf wird bei einem Aufprall deutlich schonender abgefangen.

### **Anlegen des Gurtes**

Der Beckengurt muss unmittelbar vor dem Beckenknochen liegen. Auf keinen Fall darf er über den Bauch geführt werden. An der Schulter muss der Gurt über das Schlüsselbein laufen – nicht am Hals und nicht auf der Schultergelenkkugel: Hier hilft die Gurthöhenverstellung an der B-Säule. Der Gurt sollte immer straff gezogen werden, damit er eng am Körper anliegt.

### **Linken Fuß abstellen**

Moderne Autos haben ganz links einen „Fußtritt“. Dorthin gehört der linke Fuß, wenn nicht gerade gekuppelt wird oder wenn das Fahrzeug über ein automatisches Getriebe verfügt. In der Kurve stützt man sich mit dem linken Fuß ab und nicht mit den Händen übers Lenkrad – das entlastet dauerhaft den Arm- und Schulterbereich.

### Spiegeleinstellung

Die Außenspiegel sollten so weit nach außen gestellt werden, dass man am inneren Rand die Karosserie gerade noch sehen kann. Die Spiegel müssen so hoch bzw. tief stehen, dass der Horizont etwa im unteren Drittel des Spiegelglases erscheint. Der Innenspiegel sollte so eingestellt sein, dass man bei normaler Fahrhaltung, ohne den Kopf zu verdrehen, die ganze Heckscheibe sehen kann. Trotzdem nicht vergessen: Auch die am besten eingestellten Spiegel ersetzen den Schulterblick nicht!



## Perfektes Zusammenspiel

Die Sicherheitssysteme in einem Fahrzeug wie Gurt, Gurtstraffer oder Airbag können nur dann ihre schützende Wirkung entfalten, wenn sie auch tatsächlich an den vorgesehenen Stellen auf den Körper einwirken. Wer also im Auto mehr liegt als sitzt, sich auf der Mittelarmlehne abstützt oder den linken Ellenbogen aus dem Fenster hängen lässt, umgeht die schützende Wirkung der Sicherheitssysteme.

Nicht nur der Fahrer sollte seine richtige Sitzposition finden, auch der Beifahrer sollte darauf achten, richtig zu sitzen.

Bestellen Sie sich Ihren kostenlosen **Sammelordner für die RatgeberFuhrpark-Ausgaben. Einfach im Internet das Bestellformular ausfüllen.**

### HDI Versicherung AG

HDI-Platz 1

30659 Hannover

[fp.kraftfahrtversicherung@hdi.de](mailto:fp.kraftfahrtversicherung@hdi.de)

[www.hdi.de/ratgeber-fuhrpark](http://www.hdi.de/ratgeber-fuhrpark)

#### Hinweis:

Dies ist eine allgemeine Information. Sie ist rechtlich nicht verbindlich und stellt keine Rechtsberatung dar.