

## Ratgeber: Richtig sitzen hilft

Nur wer gut sitzt, kann auch gut fahren, wissen die Experten. Eine korrekte Sitzposition am Lenkrad sorgt also nicht nur für eine entspanntere und auch sicherere Fahrt. Viele Autofahrer haben ihre Sitze jedoch so eingestellt, dass sie nahezu hinter dem Steuer liegen, wie es wohl ihrer Vorstellung nach Rennfahrer tun. Andere wiederum hocken verkrampft viel zu nah am Lenkrad. Dabei ist eine optimale Sitzhaltung im Auto gar nicht so schwer zu finden.

Laut Empfehlung des ADAC ist die Sitzhöhe so einzustellen, dass man sowohl die Armaturen problemlos ablesen kann als auch eine uneingeschränkte Rundumsicht hat. Gleichzeitig sollte der Fahrer nicht zu hoch sitzen, damit er möglichst gerade auf das Bremspedal tritt, weil er so mehr Druck auf die Bremse bringt. Als Anhaltspunkt empfehlen die Experten, dass die Augen des Fahrers sich etwa auf halber Höhe der Frontscheibe befinden. Der Sitz sollte ferner so eingestellt sein, dass die Kniee beim Durchtreten der Pedale nie ganz durchgestreckt sind, auch nicht beim Treten des Kupplungspedals.

Um die Blutversorgung in den Oberschenkeln nicht zu beeinträchtigen, darf die Vorderkante des Sitzes nicht zu weit nach oben weisen. Die Sitzfläche sollte kurz vor der Kniekehle enden. Zudem empfiehlt sich eine möglichst aufrechte Position im Sitz, um den Rücken zu schonen und den Abstand zur Kopfstütze möglichst gering zu halten. Die Schulterblätter sollten immer in Kontakt mit der Rückenlehne sein, auch beim Lenken. Die Kopfstütze ist so hoch wie möglich zu justieren, jedoch nicht über die Kopfoberkante. So ist man bestmöglich bei einem Heckaufprall geschützt.

Das Lenkrad sollte so positioniert sein, dass die Handgelenke des Fahrers bei ausgestreckten Armen oben auf dem Lenkradkranz liegen können. Dabei dürfen die Schultern nicht den Kontakt zur Rückenlehne verlieren. Außerdem muss das Lenkrad so eingestellt werden, dass der Blick auf die Instrumente nicht behindert ist.

Wie Sicherheitsexperten betonen, ist eine optimale Sitzposition im Auto nicht nur die beste Gewähr für eine entspannte Fahrt ohne Rückenschmerzen. Sie garantiert vor allem ebenfalls größtmöglichen Schutz vor Verletzungen bei einem Unfall. (ampnet/nic)

---

## Bilder zum Artikel



Sitzposition im Auto.

Foto: Goslar Institut