

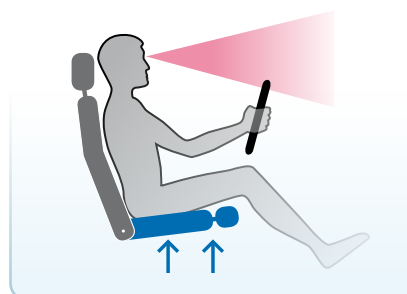


Beim Autofahren durch die richtige Sitzeinstellung Schmerzen vorbeugen

Autofahren gehört für die meisten Menschen zum Alltag. Mehr als 1,5 Stunden sitzen die Deutschen im Schnitt täglich im Auto. Rückenprobleme und Schmerzen in den Beinen sind dabei keine Seltenheit, denn langes Sitzen verschlimmert Gelenkschmerzen und kann sogar zu Langzeitschäden führen. Wenn Sie öfter Schmerzen beim Autofahren haben, sollten Sie vorbeugend etwas tun, damit das Autofahren nicht zur Qual wird: Wichtig ist, dass Ihr Autositz richtig eingestellt ist. Wir zeigen Ihnen, mit welcher Einstellung Sie eine angenehme Sitzposition erreichen. Gute Fahrt!

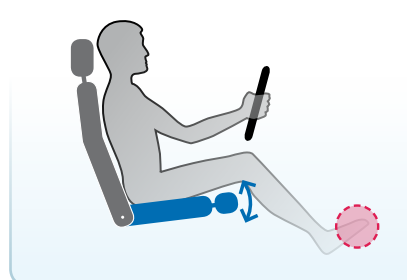
1. Die Sitzhöhe

Den Sitz so hoch wie möglich einstellen, ohne das Lenkrad zu behindern! So verbessert sich das Sichtfeld nach allen Seiten. Außerdem erleichtern hohe Sitze in der Regel das Ein- und Aussteigen.



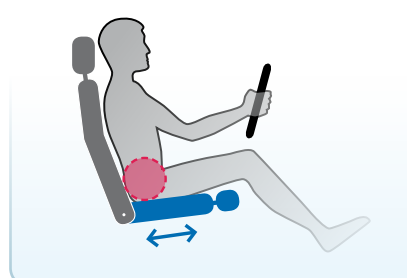
2. Die Neigung der Sitzfläche

Die Neigung der Sitzfläche sollten Sie so einstellen, dass die Oberschenkel ohne großen Druck auf dem Sitzkissen aufliegen und die Pedale leicht durchgetreten werden können.



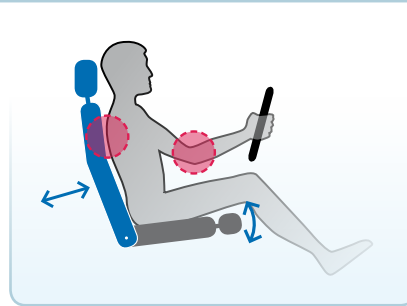
3. Die Sitzlängsverstellung

Den Sitz so weit nach hinten oder vorne schieben, bis die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind!



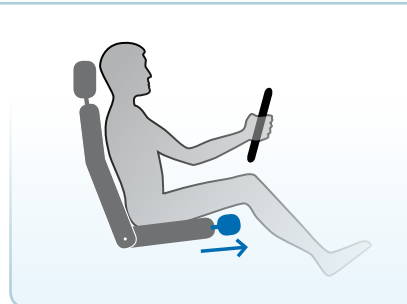
4. Die Neigung der Rückenlehne

Die Neigung der Lehne so einstellen, dass das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen gut steuerbar ist (Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln: ca. 110 Grad)! Wichtig: Die Rückenlehne sollte Rücken und Schultern großflächig abstützen, und der Kontakt zwischen Lehne und Schultern sollte während der Fahrt erhalten bleiben.



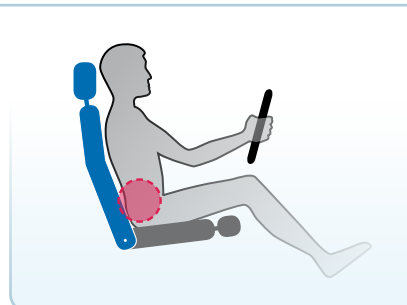
5. Die Verlängerung der Sitzfläche

Die Sitzflächen-Verlängerung (nicht in allen Modellen vorhanden) so einstellen, dass zwischen vorderer Sitzkante und Kniekehle zwei bis drei Finger passen!



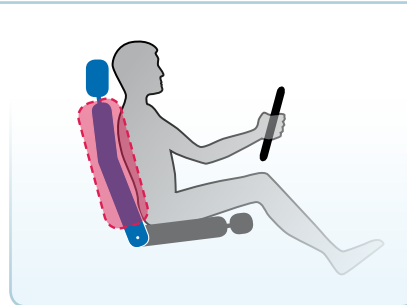
6. Die Unterstützung der Lendenwirbelsäule

In die Lehnen mancher Fahrzeuge sind aufblasbare Luftpolster integriert. Den Druck so einstellen, dass die Lendenwirbelsäule sanft gestützt wird und das Becken nicht nach hinten kippen kann!



7. Die Seitenführung

Die beiden Seitenführungen (häufig leider nicht verstellbar) des Sitzes sollten möglichst nah am Körper liegen, ohne dass sie dem Fahrer das Gefühl geben, ihn einzuengen.



8. Die Kopfstütze

Die Oberkante der Kopfstütze sollte sich auf gleicher Höhe mit dem Scheitel des Kopfes befinden. Der horizontale Abstand zum Kopf in aufrechter Haltung sollte etwa zwei Zentimeter betragen.

