

Lange Autofahrten sind für den ganzen Körper belastend, vor allem aber für den Rücken. Das wenig dynamische Sitzen, gepaart mit einer zuweilen starken Anspannung beim Fahren, führt oft zu Verspannungen im Nacken-Schulter-Gürtel oder Lendenwirbelbereich. Einfache Tipps helfen, die Fahrt rückenschonend zu gestalten.

So stellen Sie Ihren Sitz optimal ein:

Wählen Sie die Sitzhöhe so, dass Sie gut rundum sehen und alle Instrumente ablesen können. Die Augen sind etwa auf halber Höhe der Frontscheibe.

Der Neigungswinkel zwischen Rückenlehne und Sitzfläche sollte ungefähr 100 Grad betragen.

Das Gesäß sollte so dicht wie möglich an die Rückenlehne rücken, damit die Wirbelsäule in ihrer Lordoseform unterstützt wird (eventuell mit Lordosekissen oder Handtuchrolle unterlagern).

Der Sitzabstand zu den Pedalen sollte so bemessen sein, dass die Kniegelenke bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind.

Der Schulterkontakt zur Sitzlehne sollte auch bei Lenkbewegungen erhalten bleiben und das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen bedient werden.

Die Kopfstütze muss den gesamten Kopf stützen. Sie ist auf die richtige Höhe eingestellt, wenn ihre Oberkante auf Scheitelhöhe ist. Der Abstand zum Kopf sollte zwei Zentimeter betragen.

So ist's richtig



Bitte so nicht



Lehne zu weit hinten



Krumme Sitzhaltung



Sitz zu weit vorn



Gesäß zu weit vorn



Sicherheitstipps von Walter Röhl und TÜV SÜD

Die richtige Sitzeinstellung hilft auch Ihre Sicherheit zu gewährleisten, falls es doch einmal zu einem Unfall kommt. Ein Schleudertrauma wird vermieden und der Airbag kann optimal funktionieren.

- Ein regelmäßiger Sehtest erhöht die allgemeine sowie Ihre eigene Sicherheit, da 90% aller verkehrsrelevanten Informationen über das Auge aufgenommen werden.
- Der Diagonalgurt darf nicht am Hals anliegen, sondern gehört über die Schulter. Der Beckengurt sollte unterhalb der Gürtelschnalle liegen und stramm angezogen sein.
- Achten Sie darauf, dass der Gurt nicht verdreht ist und mit seiner vollen Breite anliegt, denn das schränkt die rückhaltende Wirkung ein.
- Der Abstand vom Oberkörper zum Lenkrad und somit auch zum Airbag, sollte ca. 25-30 cm betragen.
- Halten Sie das Lenkrad in „Viertel-vor-Drei“- Stellung. Das ermöglicht schnelles Reagieren in Extremsituationen, ohne Umgreifen am Lenkrad.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Sitz vollständig eingerastet ist, nachdem Sie ihn in vor oder zurück bewegt haben.
- Um den toten Winkel zu reduzieren, stellen Sie ihre Außenspiegel ein, indem Sie mit dem Kopf am Fahrerfenster anliegen und dann im rechten Außenspiegel noch, wie gewohnt einen kleinen Teil ihres Autos sehen. Den linken Spiegel stellen Sie ein, indem Sie Ihren Kopf in der Mitte zwischen den Sitzen positionieren und im Spiegel ebenfalls nur einen kleinen Teil ihres Autos sehen. Dennoch: Der Schulterblick ist durch nichts zu ersetzen!

In Bewegung bleiben

Der beste Sitz ist niemals so rückenfreundlich wie genügend ausgleichende Bewegung. Deshalb sollten Sie bei längeren Fahrten alle zwei Stunden kurze Pausen einplanen in denen Sie sich die Beine vertreten sich strecken und lockern.

Nach den Wolken greifen

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, strecken Ihre Arme nach oben und greifen mit den Händen nach den Wolken am Himmel. Dann beugen Sie sich nach unten und lockern Arme und Beine. Richten Sie sich langsam auf und rollen dabei Wirbel für Wirbel nach oben.

Stau zum Entspannen nutzen

Nutzen Sie Zwangspausen im Stau, an Ampeln, Mautstationen oder Grenzübergängen zum bewussten Entspannen:

Räkeln Sie sich im Sitz, strecken Sie die Arme hoch, und drücken Sie mit den Händen gegen das Auto-dach. Halten Sie den Druck drei bis sechs Sekunden und lockern Sie die Muskulatur wieder.

Stellen Sie beide Beine flach auf den Boden, und drücken Sie kräftig dagegen. Spannen Sie dabei die Gesäß- und Bauchmuskulatur fest an. Nach drei bis sechs Sekunden wieder entspannen.

Während der Fahrt

Strecken und recken Sie sich, wann immer es geht: Kurz die Schultern zu den Ohren hochziehen oder den Rücken in den Sitz pressen. Muskeln einige Sekunden anspannen und wieder locker lassen.

Hier erfahren Sie mehr über die TK

Unsere Spezialisten stehen Ihnen gern unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:

0800 - 285 85 85

(bundesweit gebührenfrei)

Oder besuchen Sie uns im Internet:

[www.tk-online.de/
lv-badenwuerttemberg](http://www.tk-online.de/lv-badenwuerttemberg)

Fragen Sie TÜV SÜD

Informationen rund ums Auto, wie zum Beispiel zu den Themen Umbauten, Eintragungen, Feinstaubplaketten oder Terminvereinbarungen beantworten wir Ihnen gerne im Internet unter

www.tuev-sued.de

oder persönlich an über 300 Service-Centern auch in Ihrer Nähe.

Stempel TÜV SÜD Service-Center

**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.



Richtig sitzen - sicher fahren

So vermeiden Sie
Rückenprobleme
und fahren sicherer



Auto Service

**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.