

Schlechte Sitzhaltung beim Autofahren? Mit der Checkliste für Rücken und Co. sicher und entspannt ankommen

- Klammergriff, Einhandfahrer oder lässiges Sitzen: Auf die korrekte Körperhaltung beim Autofahren kommt es an
- Für eine sichere und entspannte Fahrt: So wird der Rücken geschont und eine sichere Fahrweise gewährleistet
- Robin Tschöpe von LeasingMarkt.de gibt Tipps, wie Sitz, Kopfstütze und Rückenlehne richtig und für den Fahrer angenehm eingestellt werden

Düsseldorf, 03. September 2020 – Wer mit dem Auto in den Sommerferien unterwegs war, wird sie wahrscheinlich vermehrt auf den Autobahn-Rastplätzen entdeckt haben: Reisende, die die Pausen nutzen, um sich mit Dehnübungen fit für die Reise zu machen. Denn lange Fahrten und vor allem Staus sind für unsere Rücken oftmals eine Qual. Allzu langes Sitzen macht nicht nur müde, sondern ist auch für unseren Körper eine Herausforderung. Und sind wir mal ehrlich: Die meisten unter uns haben sich vermutlich zuletzt in der Fahrschule mit der richtigen Sitzposition beim Autofahren beschäftigt. Um sich und dem Rücken die Fahrt so angenehm wie möglich zu gestalten, hat Robin Tschöpe, Gründer und Geschäftsführer von [LeasingMarkt.de](https://www.leasingmarkt.de), eine Checkliste für eine gesunde Sitzposition und eine sichere Haltung am Steuer parat.



Quelle: rawpixel.com

1. Komfortabel & sicher: Einstellung des Fahrersitzes

Es gibt Autofahrertypen, die uns sicherlich nur zu bekannt vorkommen: Da gibt es diejenigen, die sich verkrampft am Lenkrad festklammern oder solche, die einen Tick zu lässig im Fahrersitz liegen. Oberstes Gebot bei einem neuen Auto oder einem Mietfahrzeug: Wer es sich zum ersten Mal darin gemütlich macht, muss sich um die richtige Einstellung des Sitzes kümmern:

- Zunächst sollte die **Sitzhöhe** so gewählt werden, dass der Autofahrer einen guten Rundumblick hat und alle Instrumente gut ablesen kann. Die Augen sollten etwa auf halber Höhe der Frontscheibe sein. Wichtig: Je tiefer der Sitz ist, desto besser wird das Bremspedal getroffen und umso mehr Bremskraft wird ausgeübt.
- Der **Sitzabstand** ist genau dann perfekt, wenn der Sitz einige Zentimeter vor der Kniekehle endet. Auf diese Weise kann das Blut besser zirkulieren und alle Beinbewegungen können ungehindert ausgeführt werden. „Auch beim Bremsen sollten die Knie leicht angewinkelt sein, damit der Bremsdruck vom Becken aus auf die Pedale erfolgt und der Oberkörper entlastet wird“, rät der Experte Robin Tschöpe.
- Die **Rückenlehne** sollte fast senkrecht zur Sitzfläche stehen. Korrekt eingestellt, liegen die Handgelenke beim Ausstrecken auf dem Lenkrad, ohne dass die Schulterblätter den Kontakt zum Rückensitz verlieren. Das Gesäß ist so nah wie möglich an der Lehne platziert. Idealerweise entspricht die Länge der Lehne auch der des Rückens.
- Die nach vorn gerichtete und natürliche Krümmung der Wirbelsäule wird Lordose genannt. Viele Fahrzeuge verfügen über eine eingebaute und regulierbare **Lordosenstütze**. Diese unterstützt die natürliche Form der Lendenwirbelsäule. Wenn der Sitz keine Lordosenstütze hat, reicht auch ein Kissen in Höhe des unteren Rückens.

2. Korrekte Haltung mit Köpfchen: Lenkrad, Gurt und Kopfstütze richtig positionieren

Ob eine Hand am Steuer, während der andere Arm lässig aus dem Fenster hängt, oder der Klammergriff – beide Haltungen bieten keine optimale Sicherheit und wirken sich ungesund auf Körper und Rücken aus. Auch die Kopfstütze kann nur dann optimalen Schutz gewähren, wenn sie richtig eingestellt ist:

- Ist der Sitz richtig positioniert, muss noch die **Kopfstütze** passgenau ausgerichtet werden. Die Oberkante sollte mit der Kopfhöhe eine Linie bilden. Sie sollte so eingestellt sein, dass sie den Kopf und nicht den Nacken schützt. Bei einem Heckaufprall kann eine zu tief eingestellte Kopfstütze schwere Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen.
- Das **Lenkrad** sollte möglichst steil stehen und dabei den Blick auf die Armaturen nicht verbergen. Mit der 9-und-3-Uhr-Lenkradhaltung haben Autofahrer ihr Fahrzeug am besten im Griff und können im Falle eines Falles schnell reagieren. Sollte der Airbag aufgehen, bietet diese Haltung optimalen Schutz.
- Der **Gurt** verläuft immer mittig über die Schulter und nicht über dem Arm oder zu nah am Hals. Er sollte nach dem Einrasten festgezogen werden, damit er den Körper bei einer Vollbremsung auch ausreichend schützt.

3. Mach mal Pause!

Alle zwei Stunden sollte dem Körper und vor allem dem Rücken eine Pause gegönnt werden. Manchmal helfen schon ein kleiner Spaziergang oder ein paar Dehnübungen, um die müden Muskeln wieder aufleben zu lassen. Die [Initiative „Runter vom Gas“ des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur](#) hat ein paar wertvolle Tipps für Übungen zusammengestellt, die dabei helfen, den Körper und Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Zwischendurch auch immer einen Schluck Wasser trinken – das im besten Fall vom Beifahrer gereicht wird. Das bringt nicht nur der Körperhaltung etwas Abwechslung, sondern beugt zusätzlich Kopfschmerzen während der Fahrt vor. Zudem polstert Wasser die Bandscheiben, was den Rücken schont. „Eine Ampelpause eignet sich prima, um den Körper zu strecken“, weiß Robin Tschöpe. „Reisende können z.B. den Kopf zu beiden Seiten dehnen und die Schultern können nach vorne und nach hinten gekreist werden.“

4. Was sonst noch wichtig ist

Große Personen haben es oft schwer, im Auto eine ergonomisch korrekte Sitzposition einzunehmen. Entweder ist die Rückenlehne nicht hoch genug oder die Sitzfläche ist zu kurz. Ein entsprechender Nachrücksitz kann hier Abhilfe verschaffen. Bei einem Fahrzeugwechsel kann der Sitz meist in das neue Auto übernommen werden kann. „Generell gilt: Vor der ersten Fahrt mit einem neuen Auto oder wenn zuvor eine andere Person das Fahrzeug genutzt hat, genügend Zeit einplanen, um den Sitz optimal auf die eigene Körpergröße einzustellen“, fasst Robin Tschöpe zusammen. Denn nur wenn Rückenlehne, Sitzhöhe, Sitzneigung und Länge der Sitzfläche passen, ist ein entspanntes und vor allem sicheres Fahren möglich. Einige Autohersteller haben inzwischen auch die Notwendigkeit von ergonomisch gestalteten Sitzen erkannt und bieten passende Lösungen sowohl für Pkw als auch Transporter an. Das [Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken \(AGR\) e.V.](#) gibt eine Übersicht, welche Fahrzeug-Modelle ergonomische Autositze anbieten.

Über LeasingMarkt.de

[LeasingMarkt.de](#) ist ein deutscher Online-Marktplatz für Auto-Leasingangebote. Hier finden Kunden schnell und einfach das richtige Auto, das zu ihrer Lebenssituation und ihrem Finanzbudget passt. Händler auf der anderen Seite können ihre Angebote auf LeasingMarkt.de inserieren und stehen den Kunden mit Rat und Tat zur Seite. Der Online-Marktplatz wurde 2012 von den Autoliebhabern Thomas Behrens, Robin Tschöpe und Chris Tschöpe mit der Motivation gegründet, den deutschen Leasingmarkt für Fahrzeuge transparenter und übersichtlicher zu gestalten. Der Sitz des Unternehmens ist in Düsseldorf. Mit [LeasingMarkt.ch](#) ist der Online-Marktplatz seit 2018 auch in der Schweiz verfügbar. Seit Februar 2019 trägt LeasingMarkt.de das vom TÜV-Saarland vergebene Siegel "TÜV geprüftes Onlineportal". AutoScout24 hat im Sommer 2020 die Mehrheit am Düsseldorfer Unternehmen übernommen. Zusammen mit LeasingMarkt.de plant AutoScout24 den Aufbau eines umfassenden Marktplatzes für Mobilität.

Pressekontakt LeasingMarkt.de:

Mashup Communications GmbH | Stefanie Möser | +49.30.83211974 |

leasingmarkt@mashup-communications.de