

[Startseite](#) [Auto](#) [Lenkrad, Rückenlehne, Jacke: So sitzt man im Auto richtig](#)

## AUTO

### Lenkrad, Rückenlehne, Jacke So sitzt man im Auto richtig

06.04.2025, 06:57 Uhr

[Artikel anhören](#)[Artikel teilen](#)

Folgen auf:



**Tür auf, reinsetzen, Tür zu, anschnallen, losfahren - klingt so einfach. Aber man kann auch einiges falsch machen. Wer viel Zeit hinterm Steuer verbringt, sollte den Sitz korrekt einstellen. Im Sinne der Sicherheit und der Gesundheit. Worauf muss man dabei achten?**

Autofahrer, die vermeintlich cool im Sitz hängend lässig lenken, verhalten sich genauso falsch wie die eng über das Lenkrad gebeugten Fahrer. Das kann gravierende Folgen für die eigene Gesundheit und die Fahrsicherheit haben. Dabei lässt sich mit wenig Aufwand eine gute Position hinter dem Volant finden.

Um den Sitz optimal in Längsrichtung auszurichten, sollte der Fahrer mit dem Gesäß möglichst dicht an die Lehne heranrücken und den Sitz so einstellen, dass die Beine bei durchgetretenen Pedalen leicht angewinkelt sind. Die Knie sollten keinesfalls durchgedrückt sein, weil die Beine bei einem Crash sonst die Aufprallenergie direkt ins Becken leiten, was zu schweren Verletzungen führen kann.

Die Rückenlehne muss zudem so geneigt sein, dass die Hände das Lenkrad mit leicht angewinkelten Armen erreichen. Auch bei Lenkbewegungen sollte der Schulterkontakt zur Lehne erhalten bleiben. Nur so ist sichergestellt, dass der Fahrer bei einer Notbremsung - wenn er sich stark in den Sitz presst - noch nah genug am Steuer ist, um eine Lenk- und Ausweichbewegung durchzuführen.

### Gute Stütze für Lendenwirbelsäule und Schulterblätter

Darüber hinaus sollten Lendenwirbelsäule und Schulterblätter möglichst gut gestützt werden. Hier kann eine Lordosenstütze bei der Anpassung weiterhelfen. Lordosenstützen passt man von unten nach oben an, der wichtigste Abstützbereich das Becken. Zudem

empfiehlt es sich, den Sitz so hoch wie möglich einzustellen, dabei sollte zwischen Haupt und Dachhimmel aber noch eine Handbreit Platz bleiben.

Gibt es Einstellmöglichkeiten für die Sitzflächenneigung, arretiert man diese so, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und sich die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchtreten lassen. Bei der Sitzflächeneinstellung in der Länge sollten zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante zwei bis drei Fingerbreit Freiraum bleiben, um eine Druckbelastung in den Kniekehlen zu vermeiden. Sind Lehne und Sitzfläche mit verstellbaren Seitenwangen ausgestattet, sollte diese eng am Körper anliegen, ohne dabei aber einzuengen.

## **Kopfstütze richtig justieren**

Schließlich muss die Kopfstütze so justiert werden, dass zwar der Kopf geschützt, der Nacken jedoch nicht gestützt wird. Eine zu niedrig eingestellte Kopfstütze kann bei einem Heckaufprall schwerste Kopf- und Halswirbelverletzungen hervorrufen. Ideal ist es, wenn die Oberkante der Kopfstütze auf der gleichen Höhe ist wie der Scheitel.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, bereits beim Kauf eines Autos auf gute Sitze zu achten. Wichtig dabei ist neben einer festen Grundstruktur und gutem Halt durch Seitenwangen auch, dass sich der Sitz vielfach einstellen lässt: So sollten Höhe, Neigung, Längsrichtung sowie Sitzflächentiefe verstellbar sein.

Als darüber hinaus sinnvolle und empfehlenswerte Ausstattungsdetails werden eine 4-Wege-Lordosenstütze, ein Klimapaket mit Sitzheizung und Ventilation, verstellbare Seitenwagen sowie Massage- und Memory-Funktion genannt. Für besonders gute Sitze verleiht der Verein "Aktion Gesunder Rücken" das AGR-Gütesiegel, das mittlerweile von Mercedes, DS, Ford, Genesis, Nio, Opel, Peugeot, Skoda und VW angebotene Sitze tragen.

## **Dicke Jacken besser ausziehen**

Im Auto sollten dicke Winterjacken besser ausgezogen sein. Gestepte und gepolsterte Kleidung kann laut ADAC die Schutzwirkung des Anschnallgurts beeinträchtigen. Liegt dieser nicht eng am Körper, kann er verrutschen und im Fall eines Unfalls zu schwerwiegenden Verletzungen der Weichteile und zu inneren Blutungen führen.

Schon ein abruptes Abbremsen bei 20 km/h sieht der Automobilclub als riskant an und empfiehlt, die Jacke zumindest offen zu lassen, damit der Gurt enger am Körper sitzt. Kinder sollten in ihrem Sitz oder in der Babyschale immer ohne Jacke angeschnallt sein. Das Kleidungsstück kann anschließend als Decke genutzt werden.

Quelle: ntv.de, Holger Holzer, sp-x