

[Home](#) > [Verkehr](#) > [Sicher unterwegs](#) > richtig sitzen

## Der optimal eingestellte Fahrersitz

# So sitzen Sie richtig

Natürlich haben Sie im Gefühl, wie Sie Ihren Fahrersitz richtig einstellen. Ob die gewählte Position aber wirklich die optimale ist? Ein schnelles Reagieren in Notsituationen hängt auch vom Zugriff auf Lenkrad und Pedale ab. Und ob Sie Ihren Rücken unnötigen Belastungen ausgesetzt haben, merken Sie eventuell erst nach etlichen Jahren. Aber wie stellt man seinen Fahrersitz wirklich passend ein? Wir zeigen Ihnen gute und schlechte Beispiele.

---

### So sitzen Sie richtig

---



#### Die Sitzfläche (1)

- Wählen Sie bei der Sitzhöhenverstellung eine Position, in der Sie gut rundum sehen und die Instrumente gut ablesen können (Augen etwa auf halber Höhe der Frontscheibe).
- Die Vorderkante des Sitzes sollte nicht zu weit hoch gestellt werden, damit die Oberschenkel nicht abgeschnürt werden.
- Die Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor der Kniekehle enden.
- Das Gesäß gehört so nah wie möglich an die Lehne heran.
- Fahren Sie die Sitzfläche nur so weit nach hinten, dass die Knie beim Durchtreten der Pedale nicht durchgestreckt sind. Der rechte Oberschenkel sollte das Polster nicht eindrücken. Es empfiehlt sich ein Mindestabstand zwischen Oberkörper und Airbag-Lenkrad von 25 bis 30 cm.

## Die Rückenlehne (2)

- Möglichst aufrechtes Sitzen schont den Rücken und lässt den Abstand zur Kopfstütze schrumpfen.
- Die Schulterblätter sollten Kontakt mit der Lehne haben, auch wenn gelenkt wird.
- Falls vorhanden, Lordosenstütze an die Wirbelsäule anpassen.

## Lenkrad (3)

- Für eine entspannte Haltung sollte das Lenkrad möglichst steil stehen. Die Schultern dürfen selbst dann nicht den Lehnenkontakt verlieren, wenn man das Handgelenk oben auf den Lenkradkranz legt.

## Kopfstütze (4)

- Um beim Heckaufprall optimal geschützt zu sein, sollte die Kopfstütze so hoch wie möglich, bis max. zur Kopfoberkante eingestellt sein. Durch eine steil eingestellte Lehne rückt sie auch nah an den Hinterkopf.

---

## So sollten Sie nicht sitzen

---

Klammeraffe am Lenkrad und Lümmelhaltung im Gestühl: Hier unsere Negativ-Beispiele.



**Der Klammerer:** Die verkrampte Haltung ermüdet stark, außerdem macht der geringe Abstand zum Lenkrad schnelle Ausweichmanöver unmöglich. Bei Unfall zu nah am Airbag!



**Der Oberlässige:** In der Liegeposition verliert der Rücken viel Lehnenkontakt, und die Entfernung zur Kopfstütze wächst gefährlich. Schnelle Lenkmanöver werden fast unmöglich.



**Der Einhandfahrer:** Mit einer Hand am unteren oder oberen Lenkradkranz wird jedes plötzliche Ausweichmanöver zu einem unkalkulierbaren Rudern ohne Zielgenauigkeit.

---

## Tipps zur Auto-Auswahl

---

Ohne Probefahrt treffen Sie beim Neu- oder Gebrauchtwagenkauf natürlich keine Kaufentscheidung. Sie sollten aber auch wirklich ausgiebig testen, ob sie in Ihrem neuen Gefährt die Sitzposition, so wie von uns empfohlen, auch einnehmen können. Schließlich ist der Mensch in seinen Proportionen nicht „genormt“. Allerdings orientieren sich die Fahrzeughersteller zwangsläufig daran, wie die Masse der Menschen gebaut ist. Die Folge: Ziemlich häufig stellen die ADAC-Autotester zum Beispiel nicht hoch genug einstellbare Kopfstützen fest. Unbedingt drauf achten!

Diese Einstellmöglichkeiten zeichnen ein gutes Automodell aus:

- Höhenverstellbare Sitzfläche (ungünstig, wenn nur neigungsverstellbar)
- Weiter Längseinstellbereich des Sitzes
- Ausreichend hoch einstellbare Kopfstütze – sie sollte möglichst bis Oberkante Kopf reichen
- Stufenlos verstellbare und ausreichend hohe Rückenlehne - die Schultern sollten abgestützt werden
- Gut zugängliche Verstellhebel
- Lenkrad mit Längs- und Höhenverstellung

Um das passende Auto für Sie zu finden, orientieren sie sich an den Ergebnissen des ADAC-Autotests! Die wichtigsten Prüfkriterien: „Innenraum“ mit Raumangebot vorne/hinten sowie „Komfort“ mit Sitz-Beurteilungen.

Fenster schließen 