



## Fahren mit der richtigen Einstellung.



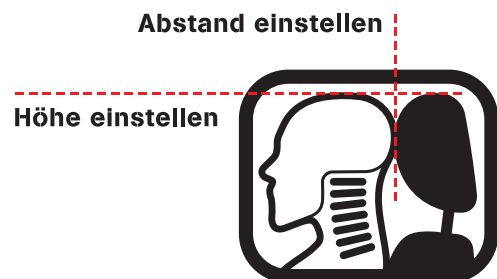
# Kopfstützen schützen.

**Selbst der umsichtigste und aufmerksamste Fahrer kann in einen Unfall verwickelt werden. Einfache Vorsorgemassnahmen können dazu beitragen, die Folgen eines Unfalls zu mildern. Dazu gehören das Tragen von Gurten und die richtige Einstellung des Sitzes und der Kopfstützen.**

Auf die richtige Einstellung kommt es an, weil man bei einem Aufprall von hinten etwas aus dem Sitz gehoben wird. Sitzt die Kopfstütze dann zu tief, kann der Kopf über die Kopfstütze nach hinten beschleunigt und so die Halsmuskulatur überdehnt werden. Ist der Kopf zu weit von der Kopfstütze entfernt, wird er zu spät von dieser abgefangen, was ebenfalls zu Beschwerden führen kann.

Eine richtig eingestellte Kopfstütze hingegen bietet mehr Sicherheit im Strassenverkehr und verringert das Risiko von Verletzungen bei Heckkollisionen. Sind Höhe und Abstand der Kopfstütze richtig eingestellt, wird der Kopf bei einem Aufprall deutlich schonender abgefangen. Als Folge sind die Kräfte auf die Halswirbelsäule geringer, was das Risiko von Verletzungen vermindert.

Wie Sie Ihre Kopfstütze richtig einstellen, zeigt Ihnen Joe Köpfchen in seinen Tipps.





## Fahren mit der richtigen Einstellung.



# Tipp1: Zur richtigen Einstellung.

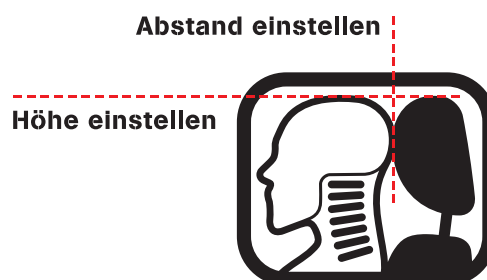
**Die richtige Einstellung ist keine Zauberei. Wenige Handgriffe genügen, und schon ist der Kopf gestützt und der Nacken bei Unfällen besser geschützt. Dabei sind zwei Dinge zu beachten:**

**1. Die richtige Höhe einstellen:** Die Oberkante der Kopfstütze befindet sich auf der gleichen Höhe wie die Oberkante des Kopfes.

**2. Den richtigen Abstand einstellen:** Der Hinterkopf berührt die Kopfstütze. Falls der direkte Kontakt des Kopfs mit der Kopfstütze als unangenehm empfunden wird, soll der Abstand so klein wie möglich sein. Denn je geringer der Weg zwischen Kopf und Kopfstütze ist, desto geringer ist die Belastung der Halswirbelsäule bei einer Heckkollision.

**Mein Tipp:** Überprüfen Sie vor jeder Fahrt die richtige Einstellung. Bei sich und Ihren Mitfahrern. Am besten auch im Taxi und bei Kollegen im Auto. Und wenn Sie bemerken, dass jemand nicht mit der richtigen Einstellung fährt, machen Sie ihn darauf aufmerksam!

**Und für noch mehr Sicherheit:** Während des Stillstands vor einer Ampel oder im Stau immer das Bremspedal drücken und den rückwärtigen Verkehr im Rückspiegel im Auge behalten. Falls Sie merken, dass ein hinteres Fahrzeug nicht mehr anhalten kann, drücken Sie das Bremspedal so kräftig wie bei einer Notbremsung und drücken Sie Ihren Körper in den Sitz und den Kopf an die Kopfstütze!





Fahren mit  
der richtigen  
Einstellung.



## Tipp 2: Speziell für Grossgewachsene.

Sind Sie gross gewachsen, kann es sein, dass sich Ihre Kopfstütze nicht richtig einstellen lässt – in der Höhe, beim Abstand oder sogar in beiden Fällen! Je nach Modell und Alter Ihres Fahrzeugs, kann dies schon ab einer Körpergrösse von 1.80 m der Fall sein. Dafür gibt es leider noch keine allgemein gültige Lösung.

**Aber ich habe einen Tipp, wie sich die Einstellung trotzdem optimieren lässt:** Stellen Sie Ihre Sitzlehne etwas steiler. Dann kommt die Kopfstütze höher zu stehen und auch der Abstand zum Kopf wird kleiner. Genügt das noch nicht, können Sie eine Kopfstützenergänzung auf Ihre Kopfstütze montieren und damit die Einstellung verbessern.

**Noch ein Tipp:** Achten Sie beim nächsten Autokauf unbedingt darauf, dass die Kopfstützen für alle Sitze richtig eingestellt werden können. Probieren Sie es vor Ihrer Probefahrt aus!

Kopfstützenergänzungen:

Wo Sie Kopfstützenergänzungen bestellen können, finden Sie auf [www.kopfstuetzen.ch](http://www.kopfstuetzen.ch) unter „Weitere Informationen“.



Fahren mit  
der richtigen  
Einstellung.



## Tipp 3: Zum sichersten System.

Neben den Sitzsystemen mit verstellbaren, so genannten passiven Kopfstützen bieten Autohersteller heute auch weitere Konzepte an: aktive Kopfstützen und andere Sitz- und Kopfstützenkonstruktionen, die die Belastung auf die Halswirbelsäule bei einer Heckkollision vermindern.

Da stellt sich die Frage, welches denn nun das sicherste System ist. Schützen aktive besser als passive Kopfstützen, oder setzt man lieber gleich auf passive Sitzkonstruktionen? Die Antwort ist: Man kann nicht sagen, das eine System sei grundsätzlich besser als das andere. Alle können den Kopf stützen und den Nacken schützen wenn sie in Höhe und Abstand richtig eingestellt sind. Es gibt aber Konstruktionen, die in unabhängigen Tests in Bezug auf Schutz und Sicherheit besser abschneiden als andere.

**Deshalb mein Tipp:** Nehmen Sie sich vor dem nächsten Autokauf ein paar Minuten Zeit und schauen Sie im Internet nach, welche Qualität der Sitz Ihres Wunschautos aufweist. Oder fragen Sie Ihren Autohändler nach der Qualität der Sitzkonstruktionen und Kopfstützen.

**Vor allem aber:** Testen Sie, ob sich Sitze und Kopfstützen in Ihrem Wunschauto richtig einstellen lassen.

Sitze und Kopfstützen im Test auf dem Internet:  
Auf [www.kopfstuetzen.ch](http://www.kopfstuetzen.ch) finden Sie den Direktlink unter „Weitere Informationen“ zu den Vergleichstests auf Euro NCAP und Thatcham.



Fahren mit  
der richtigen  
Einstellung.



## Tipp 4: Wichtig beim Autokauf.

Soll die Kopfstütze den Kopf so stützen, dass der Nacken optimal geschützt ist, muss sie in Höhe und im Abstand zum Kopf richtig eingestellt sein. Es gibt aber auch wenige Fälle, in denen sich die Kopfstützen nicht richtig einstellen lassen. Besonders schwierig ist es für Fahrer und Mitfahrer, die gross gewachsen sind. Bei älteren Autos fehlen gar hinten teilweise die Kopfstützen. Leider lassen sich diese nicht nachrüsten.

**Deshalb mein Tipp:** Vor dem nächsten Autokauf nicht nur auf Farbe, Design, PS und das Sound System achten, sondern auch darauf, dass die Kopfstützen für alle Sitze richtig eingestellt werden können. Vor allem bei Occasionen. Überprüfen Sie im Internet vor dem Autokauf, ob die Sitzkonstruktionen und Kopfstützen Ihres Wunschautos gut bewertet wurden und fragen Sie Ihren Händler nach optimierten Sitzkonstruktionen und Kopfstützen.

**Vor allem aber:** Setzen Sie sich ins Wunschauto und testen Sie es!

Sitze und Kopfstützen im Test auf dem Internet:

Auf [www.kopfstuetzen.ch](http://www.kopfstuetzen.ch) finden Sie den Direktlink unter „Weitere Informationen“ zu den Vergleichstests auf Euro NCAP und Thatcham.