

Ratgeber: Beine vertreten bei langen Autofahrten

Mit angewinkelten Beinen über lange Strecken auf beengtem Raum sitzen – diese Belastung kennen Urlauber ebenso gut wie Geschäftsreisende. Je nach Verkehrsmittel gibt es Tricks, um möglichst entspannt am Ziel anzukommen. Auf langen Autofahrten beispielsweise ist die richtige Sitzeinstellung sinnvoll. Die Lehne sollte den Rücken von den Schultern bis zum Gesäß abstützen und die Sitzfläche etwa drei Fingerbreit vor der Kniekehle enden. So wird die Blutzirkulation in den Beinen nicht eingeschränkt. Der Fahrer muss das Kupplungspedal bei leicht angewinkeltem Bein durchtreten können.

Zudem gilt: „Es ist sinnvoll, alle zwei Stunden eine Pause von etwa 15 Minuten zu machen, bei der alle das Auto verlassen und sich bewegen“, erklärt Dr. Wiete Schramm, Gesundheitsexpertin von TÜV Rheinland. Auch nach einem Stau sind die regelmäßigen Pausen wichtig, denn für den Fahrer ist Stop-and-go häufig noch anstrengender als fließender Verkehr.

Füße vertreten ist in engen Zugabteilen und in Flugzeugkabinen nicht so einfach. Kleine Übungen im Sitzen helfen dabei, den Blutfluss im Bein in Schwung zu bringen. Bei der Fußwippe stellt der Reisende seine Füße flach auf den Boden. Die Beine sind geschlossen und die Zehen zeigen nach vorn. Abwechselnd hebt er nun Fersen und Zehen an. Dazwischen drückt er die Fußsohle immer wieder fest auf den Boden. Fünf Wiederholungen alle halbe Stunde sind ausreichend. (ampnet/deg)