

Checkliste Probesitzen beim Autokauf

Geh diese Liste beim Händler im Stand und bei der Probefahrt Punkt für Punkt durch. Die Richtwerte sind Orientierung, entscheidend ist, wie du dich nach längerer Zeit im Auto fühlst.

Vor dem Termin

- ☐ Mit dem Autogrößen-Checker auf grosse-menschen.info vorab prüfen, welche Modelle zu deiner Größe passen könnten.
- ☐ Probesitzen in einem Fahrzeug mit deiner Wunschausstattung vereinbaren (Sitze, Schiebe- oder Panoramadach).
- ☐ Die Schuhe anziehen, mit denen du normalerweise fährst, und ein Maßband einpacken.
- ☐ Eine Begleitperson mitnehmen, die von außen auf Kopf und Knie schaut.

Sitzposition einstellen

- ☐ Fahrersitz zuerst ganz nach hinten und ganz nach unten stellen, dann von dort aus einstellen.
- ☐ Bremspedal voll durchtreten: Das Knie bleibt leicht angewinkelt.
- ☐ Rückenlehne fast aufrecht stellen: Das Handgelenk liegt oben auf dem Lenkradkranz, ohne dass die Schultern die Lehne verlassen.
- ☐ Lenkrad in Höhe und Tiefe verstellen; die Anzeigen bleiben dabei gut sichtbar.
- ☐ Abstand zwischen Oberkörper und Lenkrad prüfen: etwa 25 bis 30 cm wegen des Airbags.
- ☐ Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche auf und hängen nicht in der Luft; ausziehbare Oberschenkelaufgabe vorhanden?
- ☐ Kopfstütze so weit ausziehen, dass ihre Oberkante etwa mit dem Scheitel abschließt.

Kopf- und Beinfreiheit

- ☐ Kopffreiheit prüfen: Zwischen Kopf und Dachhimmel passt etwa eine Faust (Richtwert).
- ☐ Bei Schiebe- oder Panoramadach die Kopffreiheit genau in dieser Ausstattung testen.
- ☐ Knie stoßen weder an Lenkrad, Armaturenbrett noch Mittelkonsole, auch nicht beim Wechsel zwischen Gas und Bremse.
- ☐ Im Fußraum trifft dein Schuh immer nur ein Pedal, und der linke Fuß hat eine Ablage.
- ☐ Seitlich bleibt Abstand zwischen Kopf, Seitenscheibe und Dachrahmen.

Sicht und Gurt

- ☐ Sicht nach vorn prüfen: Innenspiegel, Sonnenblende und obere Scheibenkante verdecken nichts Wichtiges.
- ☐ Innenspiegel zeigt die ganze Heckscheibe, die Außenspiegel lassen sich auf deine Sitzposition einstellen.
- ☐ Gurt hat eine Höhenverstellung und läuft über die Schulter, nicht am Hals.

Einstieg, Rückbank und Probefahrt

- ☐ Mehrmals ein- und aussteigen: Kopf und Knie kommen ohne Verrenken an Dachrahmen und Lenkrad vorbei.
- ☐ Fahrersitz in deiner Position lassen und dich dahintersetzen: Haben Knie und Kopf auf der Rückbank Platz?
- ☐ Probefahrt von mindestens 30 Minuten, besser länger, in der Stadt, auf der Landstraße und auf der Autobahn.
- ☐ Unterwegs prüfen: Siehst du Ampeln an der Haltelinie, ohne dich zu ducken?
- ☐ Nach der Fahrt auf Druckstellen und Verspannungen in Knie, Oberschenkeln, Rücken und Nacken achten.
- ☐ Fehlen ein paar Zentimeter: nach Sitzen mit größerem Verstellbereich oder einer Sitzschienenverlängerung fragen.

Alle Werte sind Richtwerte. Entscheidend ist, wie du dich beim Probesitzen und Probeliegen fühlst. Passende Rechner (Bettgröße, Küchen-Arbeitshöhe, Autogrößen-Checker) findest du auf grosse-menschen.info/tools/.

Probesitzen im Vergleich

Modell / Ausstattung	Kopffreiheit	Beinraum	Einstieg	Notizen

Notizen