

Fünf wichtige Anschnall-Fakten

Sicherheitsgurte retten Leben – was Autofahrer wissen sollten

Von Sarah Knorr, dpa

Bevor man losfährt, wird der Gurt angelegt. Was heute ganz selbstverständlich ist, war vor einigen Jahrzehnten das Thema hitziger Debatten in Deutschland. Eine Pflicht gibt es schon seit 1976, doch geahndet werden Verstöße erst seit 40 Jahren: Am 1. August 1984 wurde nämlich das Bußgeld für Verweigerer des Sicherheitsgurts eingeführt.

Gilt die Gurtpflicht immer? Nein, tatsächlich muss man sich in einigen Fällen in Deutschland nicht anschnallen. Das gilt laut Bundesverkehrsministerium etwa beim sogenannten Haus-zu-Haus-Verkehr. Menschen, die in kurzen Abständen aus dem Fahrzeug aussteigen, etwa beim Zustellen von Paketen, müssen sich nicht anschnallen. Einen Gurt anlegen muss man außerdem nicht, wenn man Schrittgeschwindigkeit fährt.

Das gilt für Tiere: Für Tiere gibt es keine Anschnallpflicht. „Wer sein Tier liebt, sollte aber für eine entsprechende Sicherung sorgen“, sagt Siegfried Brockmann, Geschäftsführer für Verkehrssicherheit und Unfallforschung bei der Björn Steiger Stiftung.

Brauchen Oldtimer Sicherheitsgurte? In älteren Autos gibt es ab und an auch keine Gurte – ist das erlaubt? Ja, wenn das Auto vor der Einführung der Gurtpflicht erstmalig zugelassen wurde. Laut ADAC

regelt der sogenannte Bestandschutz, dass Sicherheitsgurte dann nicht nachgerüstet werden müssen. Aber Achtung: Kinder unter drei Jahren dürfen laut ADAC in Fahrzeugen ohne Sicherheitsgurte überhaupt nicht mitgenommen werden. Wer mindestens 12 Jahre alt oder größer als 1,50 Meter ist, dürfte unangeschnallt mitfahren. Kinder ab 3 Jahren und unter 1,50 Meter dürfen ohne Gurt mitfahren, allerdings nur auf der Rückbank.

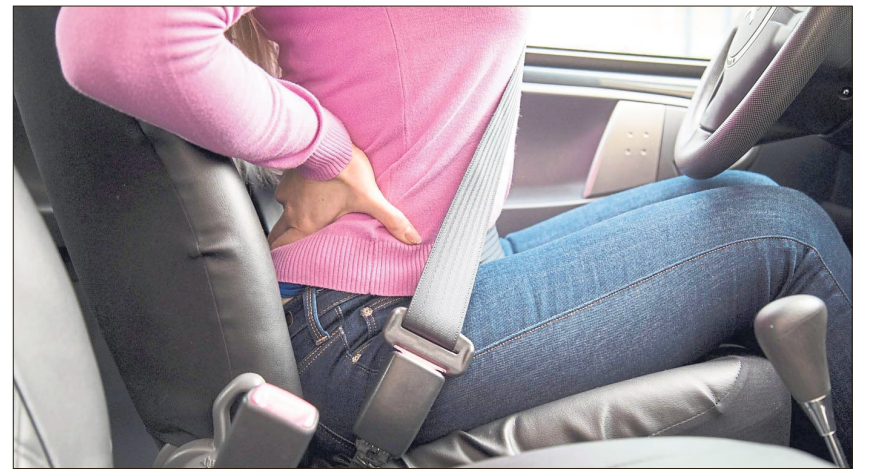
Gurte bei Schwangerschaft: Fährt ein Baby im Bauch mit, ist Sicherheit im Auto noch wichtiger. Dafür verkaufen verschiedene Hersteller Gurtadapter für Schwangere. Doch der ADAC rät dringend davon ab, Gurtadapter zu nutzen. Denn keines der untersuchten Systeme erhöht die Sicherheit.

Die sicherste Lösung bleibt der herkömmliche Dreipunktgurt. Der ADAC rät Schwangeren, den Beckengurt nicht über den Bauch zu führen. Stattdessen sollte er tief auf der Hüfte aufliegen. Wenn Schwangere nicht fahren, sollten sie besser auf dem Beifahrersitz als auf der Rückbank Platz nehmen. Auf den Vordersitzen sind bessere Rückhaltesysteme verbaut.

Dicke Jacken bei der Fahrt ausziehen: Vor allem im Winter ist es wichtig, die Jacken während der Fahrt auszuziehen. Denn mit dicker Bekleidung gib es eine weitere Schicht, die bei einem Zusammenprall überwunden werden muss, bevor der Gurt seine Wirkung entfaltet, sagt Siegfried Brockmann. Für optimalen Schutz sollte der Gurt möglichst eng am Körper anliegen.



Anschnallen ist heute ganz selbstverständlich. Und nur in wenigen Fällen gibt es in Deutschland eine Ausnahme von der Gurtpflicht. Foto: Sven Hoppe/dpa-tmn



Langes Sitzen im Auto kann Rückenverspannungen und Schmerzen verursachen. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Tipps gegen Verspannungen

Lange Autofahrten fordern unserem Körper einiges ab

Wer große Strecken im Auto sitzt, kennt es gut: Der Rücken ist verspannt und alles tut irgendwann weh. „Wenn ich in den Urlaub fahre, sechs bis acht Stunden am Steuer in dieser Position sitze, dann macht das Probleme“, sagt Orthopäde Matthias Manke. Obendrein verliert man dadurch auch an Konzentration.

Übungen vom Orthopäden

Um die hintere Nackenmuskulatur zu trainieren, empfiehlt Manke den Kopf für zehn Sekunden gegen die Kopfstütze zu drücken. Anschließend für zehn Sekunden entspannen, dann wieder drücken.

Die Schultern für zehn Sekunden gegen den Autositz drücken, anschließend wieder entspannen. Diese Abfolge ein paar Mal wiederholen. Dieses Mini-Training hilft, die Schultern zu stärken.

Nun rutscht man von einer Gesäßbacke auf die andere – hin und her, „sodass ich mit meinem Becken so ein bisschen Kippbewegung mache“, sagt Manke. Das geht auch während der Fahrt. Kann man sich dabei nicht gut konzentrieren, sollte man aber besser eine Pause einlegen.

Seine Tipps befolgt der Orthopäde auch selbst: „Wenn ich auf der Autobahn bin, dann drücke ich meine Schulter mal in den Rücksitz. Dann drücke ich meinen Kopf mal gegen die Nackenstütze, dann wackele ich mal mit dem Hintern.“ Das wirke einerseits, wenn der Schmerz bereits da ist. Noch besser ist es, wenn man die Tipps präventiv umsetzt. (dpa/tmn)

Redaktion Auto & Mobilität:
Thomas Heigl
thomas.heigl@mga.de

Auto

Hinweise an unsere Leser und Inserenten:
Zur Vermeidung von Verwechslungen mit privaten Anzeigen müssen gewerbliche Anzeigen als solche klar erkennbar sein, z. B. durch Kennzeichnung mit „Kfz-Firma“ bzw. „Firma“ für sonstige gewerbliche Anbieter.
Der Gebrauch von Kennzeichnungen geschieht in Verantwortung und auf Risiko des Auftraggebers.
Mediengruppe Attenkofer

Audi

Echte Gelegenheit, gepflegtes
Audi A5, 3.0 Diesel Cabrio,
2015, 179 000, Vollausstattung, Autom., Leder, Navi, AHK Alu. Kamera etc., Tel. 0151 56266476

BMW

BMW 550 D XDR
BJ 2016, Limousine, weiß, VB,
☎ 0175/3769719

Fiat

Fiat Punto 1. Hand
Bj. 3/12, 49900 km, Benzin, rot met., 57 KW, Tel. 0170-4970145

Ford

Autohaus Stauner GmbH
www.ford-stauner.de

Mercedes

Mercedes E 300de Kombi
Bj. 2019, junge Sternegarantie, Hybrid Diesel/Elektro, Panorama, Avantgarde, schwarz, Leder beige, Vollausst., 2. Hd., 67 TKM, VB Mwst. ausw., ☎ 0151/18689007.

Gepfl. Mercedes CLK 320 Cabrio
Bj. 2003, 209.000km, HU/2025, 8x ber., Verd. funktion gut, Viele neue Teile: Lichtm., Wasserp., Umlenkerrollen u. Zündk., guter allg. Zustand, 7.800,-€, ☎0172/8529747

Anzeigen ONLINE buchen
→ www.idowa.de
> WEITERE > Anzeige aufgeben

S 320 CDI, S-Klasse
EZ 2001, Vollausst., Leder, AHK 330' km, TÜV/AU fällig, gepflegt, 1.500€; ☎ Tel. 0151 / 6373 4747

Mercedes E 200 Cabrio W124
wie neu, Bj. 96, TÜV neu, rot-met., Leder, 138 TKM, VB €, Telefon 0151/18689007.

Mercedes SLK 200 Cabrio
Bj. 2004185000 km, neue Reifen, TÜV neu, schwarz, guter Zustand, VB 6.200,- €. Tel. 0171/4864056

C200 Limousine Diesel
Bj. 2003, 122 PS (95 KW), AHK, TÜV 11/25, 228' km, VB 1.400 €, Tel. 0176/24150139 u. 0871/72257

Verkaufe MB C200 Kombi
EZ 12/2012, 121.500 km, Autom., AHK, 8-fach bereift, TÜV/AU neu, Tel.: 0172-8648557 zw. 18 u. 20 Uhr

Opel

2.000,- € VB zu verk. Opel Astra
Caravan 1.8, EZL 2006, 140 PS, 166000 kmh, unfallfrei! Inkl. 4 fast neue Winterreifen mit Alufelgen. T. 09461/4738 oder 3336

Opel

Opel Corsa C, EZ 2003
Klima \$7/26, 161' km, schwarz, Servo, 8-f. ber. m. Aluf., guter Zustand, 1950,- €. Tel. 0175/5575111

Astra H Caravan
Bj 11/2005, KW 77, Km 174.500, TÜV neu, Winterauto, 1600,-€, Tel. 0160/2857003

Skoda

Skoda Fabia Combi
mit Golfmotor
65.000 km, top Zustand. VP 3.000 €
☎0160/6061055

Toyota

Seriöser Toyota-Ankauf, ab Bj. 75 – 20
Kfz-Rauch ☎ 0171/777 7571, auch Sa. + So.

VW

Verkaufe Golf 6 grau metallic
BJ 10/09, 150' km, TÜV 10/25, AHK, Sonderreifen a. Alu, Winterreifen, 6.200 € VB ☎ 0160/4236906

Golf Plus Autom., 1.4 TSI
EZ 10/08, TÜV 07/26, 194.000 km, graumetallic, € 4.300,-; Tel. 0871/1433020

Anhänger

Anhänger- Verkauf: ☎ 08754/231
www.fahrzeughaus-messner.de

Ersatzteile/Zubehör

Satz Sommerreifen Opel
von 1900, zu verkaufen, VB, 049197Z Straubinger Tagblatt, Ludwigsplatz 32, 94315 Straubing

Kfz.-Kaufgesuche

Kaufe Pkw, Lkw, Busse
und Geländewagen, Unfall oder defekt, auch Jung- u. Oldtimer, 24 Std. erreichb. (auch Sonn- u. Feiertage) Fa. T.: 0160/97979755

Kfz.-Kaufgesuche

Kaufe alle BMW, Mercedes
Opel, VW, Suzuki, Toyota, Honda, Mitsubishi, Unfall od. def., a. Sa./So. erreichbar., Fa. ☎ 0160/95959592

Kaufe Ihr altes Auto!
Oder kostenlose Entsorgung.
Auto Rauch, Pfbg., T. 08772 96330

Kaufe jedes Auto
auch Unfall oder defekt;
Fa. Carpoint; Tel. 08703/9899299
auch Sa. + So. erreichbar

Seriöse deutsche Firma kauft LKW + PKW
MERCEDES • TOYOTA • BMW
Bj. 1975 – 2020, Kfz-Rauch ☎ 0171/777 7571

Auto & Mobilität

Eine Kfz-Anzeige Mittwochs oder Samstags führt Sie schnell ans Ziel! Kontaktieren Sie uns:

Anzeigenservice Straubing
Ludwigsplatz 32 · Straubing
Telefon 09421/940-6200
anzeigen@straubinger-tagblatt.de

Wohnw./Camping

Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
03944-36160, www.wm-aw.de Firma

Ehepaar sucht Wohnmobil
☎ 0176/60823165

Aprilia-Motorräder

Aprillia RX 125
EZ 17.7.23, 470 km, VB 3.500,-€. Tel. 0170-8913588

Mofas/Mopeds

NSU Quickly
Bj. 57, restauriert, zu verkaufen, VB 2.300 €, Tel. 0871/51630

Motorrad-Kaufgesuche

Kaufe:
Chopper u. Sportmotorräder
Kfz-Firma ☎ 0176/66560060

Kaufe Rasentraktoren, Motorräder
u. Quads; ☎ 0173-59 42 541 Firma

Annahmeschluss

Für die Samstagsausgabe jeweils **Donnerstag, 16 Uhr** Für die Mittwochsausgabe jeweils **Dienstag, 10 Uhr**

Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Anzeigenauftrag:

Anzeigenservice Straubing
☐ Ludwigsplatz 32 · 94315 Straubing
☎ 094 21/940-6200
☐ anzeigen@straubinger-tagblatt.de

MEDIENGRUPPE Attenkofer

Fünf wichtige Anschnall-Fakten

Sicherheitsgurte retten Leben – was Autofahrer wissen sollten

Von Sarah Knorr, dpa

Bevor man losfährt, wird der Gurt angelegt. Was heute ganz selbstverständlich ist, war vor einigen Jahrzehnten das Thema hitziger Debatten in Deutschland. Eine Pflicht gibt es schon seit 1976, doch geahndet werden Verstöße erst seit 40 Jahren: Am 1. August 1984 wurde nämlich das Bußgeld für Verweigerer des Sicherheitsgurts eingeführt.

Gilt die Gurtpflicht immer? Nein, tatsächlich muss man sich in einigen Fällen in Deutschland nicht anschnallen. Das gilt laut Bundesverkehrsministerium etwa beim sogenannten Haus-zu-Haus-Verkehr. Menschen, die in kurzen Abständen aus dem Fahrzeug aussteigen, etwa beim Zustellen von Paketen, müssen sich nicht anschnallen. Einen Gurt anlegen muss man außerdem nicht, wenn man Schrittgeschwindigkeit fährt.

Das gilt für Tiere: Für Tiere gibt es keine Anschnallpflicht. „Wer sein Tier liebt, sollte aber für eine entsprechende Sicherung sorgen“, sagt Siegfried Brockmann, Geschäftsführer für Verkehrssicherheit und Unfallforschung bei der Björn Steiger Stiftung.

Brauchen Oldtimer Sicherheitsgurte? In älteren Autos gibt es ab und an auch keine Gurte – ist das erlaubt? Ja, wenn das Auto vor der Einführung der Gurtpflicht erstmalig zugelassen wurde. Laut ADAC

regelt der sogenannte Bestandschutz, dass Sicherheitsgurte dann nicht nachgerüstet werden müssen.

Aber Achtung: Kinder unter drei Jahren dürfen laut ADAC in Fahrzeugen ohne Sicherheitsgurte überhaupt nicht mitgenommen werden. Wer mindestens 12 Jahre alt oder größer als 1,50 Meter ist, dürfte unangeschnallt mitfahren. Kinder ab 3 Jahren und unter 1,50 Meter dürfen ohne Gurt mitfahren, allerdings nur auf der Rückbank.

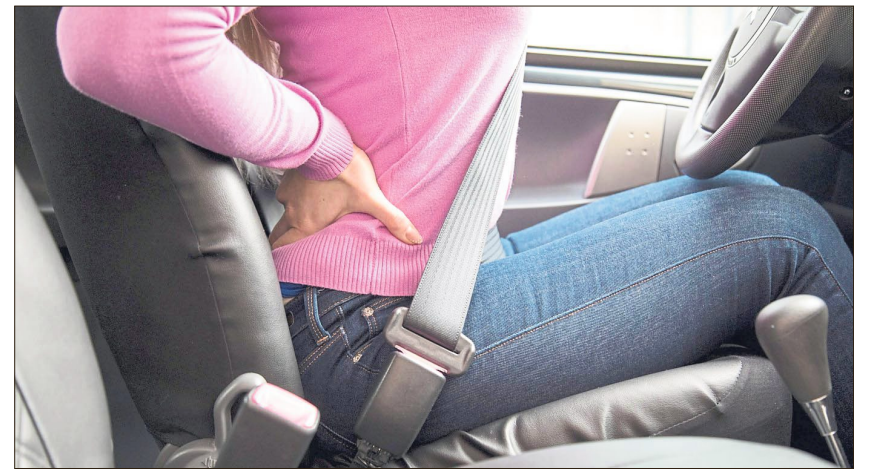
Gurte bei Schwangerschaft: Fährt ein Baby im Bauch mit, ist Sicherheit im Auto noch wichtiger. Dafür verkaufen verschiedene Hersteller Gurtadapter für Schwangere. Doch der ADAC rät dringend davon ab, Gurtadapter zu nutzen. Denn keines der untersuchten Systeme erhöht die Sicherheit.

Die sicherste Lösung bleibt der herkömmliche Dreipunktgurt. Der ADAC rät Schwangeren, den Beckengurt nicht über den Bauch zu führen. Stattdessen sollte er tief auf der Hüfte aufliegen. Wenn Schwangere nicht fahren, sollten sie besser auf dem Beifahrersitz als auf der Rückbank Platz nehmen. Auf den Vordersitzen sind bessere Rückhaltesysteme verbaut.

Dicke Jacken bei der Fahrt ausziehen: Vor allem im Winter ist es wichtig, die Jacken während der Fahrt auszuziehen. Denn mit dicker Bekleidung gib es eine weitere Schicht, die bei einem Zusammenprall überwunden werden muss, bevor der Gurt seine Wirkung entfaltet, sagt Siegfried Brockmann. Für optimalen Schutz sollte der Gurt möglichst eng am Körper anliegen.



Anschnallen ist heute ganz selbstverständlich. Und nur in wenigen Fällen gibt es in Deutschland eine Ausnahme von der Gurtpflicht. Foto: Sven Hoppe/dpa-tmn



Langes Sitzen im Auto kann Rückenverspannungen und Schmerzen verursachen. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Tipps gegen Verspannungen

Lange Autofahrten fordern unserem Körper einiges ab

Wer große Strecken im Auto sitzt, kennt es gut: Der Rücken ist verspannt und alles tut irgendwann weh. „Wenn ich in den Urlaub fahre, sechs bis acht Stunden am Steuer in dieser Position sitze, dann macht das Probleme“, sagt Orthopäde Matthias Manke. Obendrein verliert man dadurch auch an Konzentration.

Übungen vom Orthopäden

Um die hintere Nackenmuskulatur zu trainieren, empfiehlt Manke den Kopf für zehn Sekunden gegen die Kopfstütze zu drücken. Anschließend für zehn Sekunden entspannen, dann wieder drücken.

Die Schultern für zehn Sekunden gegen den Autositz drücken, anschließend wieder entspannen. Diese Abfolge ein paar Mal wiederholen. Dieses Mini-Training hilft, die Schultern zu stärken.

Nun rutscht man von einer Geißbacke auf die andere – hin und her, „sodass ich mit meinem Becken so ein bisschen Kippbewegung mache“, sagt Manke. Das geht auch während der Fahrt. Kann man sich dabei nicht gut konzentrieren, sollte man aber besser eine Pause einlegen.

Seine Tipps befolgt der Orthopäde auch selbst: „Wenn ich auf der Autobahn bin, dann drücke ich meine Schulter mal in den Rücksitz. Dann drücke ich meinen Kopf mal gegen die Nackenstütze, dann wackele ich mal mit dem Hintern.“ Das wirke einerseits, wenn der Schmerz bereits da ist. Noch besser ist es, wenn man die Tipps präventiv umsetzt. (dpa/tmn)

Redaktion Auto & Mobilität:
Thomas Heigl
thomas.heigl@mga.de

Auto
Autowelt F. Dietzinger
Mazda- und Mitsubishi-Vertragshändler
Straubinger Str. 5 | LA | © 0871/97473-0

Audi
Echte Gelegenheit, gepflegtes
Audi A5, 3.0 Diesel Cabrio,
2015, 179 000, Vollausstattung, Autom., Leder, Navi, AHK Alu. Kamera etc., Tel. 0151 56266476

BMW
BMW 550 D XDR
BJ 2016, Limousine, weiß, VB,
☎ 0175/3769719

Fiat
Fiat Punto 1. Hand
Bj. 3/12, 49900 km, Benzin, rot met., 57 KW, Tel. 0170-4970145

Ford
Autohaus Stauner GmbH
www.ford-stauner.de

Mercedes
S 320 CDI, S-Klasse
EZ 2001, Vollausst., Leder, AHK 330' km, TÜV/AU fällig, gepflegt, 1.500€; ☎ Tel. 0151 / 6373 4747

Mercedes E 300de Kombi
Bj. 2019, junge Sternegarantie, Hybrid Diesel/Elektro, Panorama, Avantgarde, schwarz, Leder beige, Vollausst., 2. Hd., 67 TKM, VB Mwst. ausw., ☎ 0151/18689007.

Gepfl. Mercedes CLK 320 Cabrio
Bj. 2003, 209.000km, HU/2025, 8x ber., Verd. funktion gut, Viele neue Teile: Lichtm., Wasserp., Umlenkrollen u. Zündk., guter allg. Zustand, 7.800,-€, ☎0172/8529747

C200 Limousine Diesel
Bj. 2003, 122 PS (95 KW), AHK, TÜV 11/25, 228' km, VB 1.400 €, Tel. 0176/24150139 u. 0871/72257

Mercedes E 200 Cabrio W124
wie neu, Bj. 96, TÜV neu, rot-met., Leder, 138 TKM, VB €, Telefon 0151/18689007.

Mercedes SLK 200 Cabrio
Bj. 2004/185000 km, neue Reifen, TÜV neu, schwarz, guter Zustand, VB 6.200,- €. Tel. 0171/4864056

Verkaufe MB C200 Kombi
EZ 12/2012, 121.500 km, Autom., AHK, 8-fach bereift, TÜV/AU neu, Tel.: 0172-8648557 zw. 18 u. 20 Uhr

Hinweise an unsere Leser und Inserenten:
Zur Vermeidung von Verwechslungen mit privaten Anzeigen müssen gewerbliche Anzeigen als solche klar erkennbar sein, z. B. durch Kennzeichnung mit „Kfz-Firma“ bzw. „Firma“ für sonstige gewerbliche Anbieter.
Der Gebrauch von Kennzeichnungen geschieht in Verantwortung und auf Risiko des Auftraggebers.
Mediengruppe Attenkofer

Opel
Opel Corsa C, EZ 2003
Klima 57/26, 161' km, schwarz, Servo, 8-f. ber. m. Aluf., guter Zustand. 1950,- €. Tel. 0175/5575111

Opel Astra
Caravan 1,8, EZL 2006, 140 PS, 166000 kmh, unfallfrei! Inkl. 4 fast neue Winterreifen mit Alufelgen. T. 09461/4738 oder 3336

2.000,- € VB zu verk. Opel Astra
Caravan 1,8, EZL 2006, 140 PS, 166000 kmh, unfallfrei! Inkl. 4 fast neue Winterreifen mit Alufelgen. T. 09461/4738 oder 3336

Astra H Caravan
Bj 11/2005, KW 77, Km 174.500, TÜV neu, Winterauto, 1600,-€, Tel. 0160/2857003

Skoda
Skoda Fabia Combi
mit Golfmotor 65.000 km, top Zustand. VP 3.000 € ☎0160/6061055

Toyota
Seriöser Toyota-Ankauf, ab Bj. 75 – 20
KFZ-Rauch ☎ 0171/777 7571, auch Sa. + So.

Ihr Marktplatz beim Kauf und Verkauf von Automobilen!

VW
Golf Plus Autom., 1.4 TSI
EZ 10/08, TÜV 07/26, 194.000 km, graumetallic, € 4.300,-; Tel. 0871/1433020

Verkaufe Golf 6 grau metallic
BJ 10/09, 150' km, TÜV 10/25, AHK, Sonderreifen a. Alu, Winterreifen, 6.200 € VB ☎ 0160/4236906

Anhänger
www.Anhaenger-WAGNER.de
Verkauf-Verleih-Reparatur
Anhänger- Verkauf: ☎ 08754/231
www.fahrzeughaus-messner.de

Ersatzteile/Zubehör
Satz Sommerreifen Opel
von 1900, zu verkaufen, VB, 049197Z Straubinger Tagblatt, Ludwigsplatz 32, 94315 Straubing

Anzeigen ONLINE buchen
➔ **www.idowa.de**
> WEITERE > Anzeige aufgeben

Kfz.-Kaufgesuche
Kaufe Pkw, Lkw, Busse
und Geländewagen, Unfall oder defekt, auch Jung- u. Oldtimer, 24 Std. erreichb. (auch Sonn- u. Feiertage) Fa. T.: 0160/97979755

Kaufe alle BMW, Mercedes
Opel, VW, Suzuki, Toyota, Honda, Mitsubishi, Unfall od. def., a. Sa./So. erreichb., Fa. ☎ 0160/95959592

Kaufe jedes Auto
auch Unfall oder defekt;
Fa. Carpoint; Tel. 08703/9899299
auch Sa. + So. erreichbar

Kaufe Ihr altes Auto!
Oder kostenlose Entsorgung.
Auto Rauch, Pflg., T. 08772 96330

Seriöse deutsche Firma kauft LKW + PKW
MERCEDES • TOYOTA • BMW
Bj. 1975 – 2020, KFZ-Rauch ☎ 0171/777 7571

Wohnw./Camping
Wir kaufen
Wohnmobile + Wohnwagen
03944-361 60, www.wm-aw.de Firma

Ehepaar sucht Wohnmobil
☎ 0176/60823165

Aprilia-Motorräder
Aprilia RX 125
EZ 17.7.23, 470 km, VB 3.500,-€. Tel. 0170-8913588

Mofas/Mopeds
NSU Quickly
Bj. 57, restauriert, zu verkaufen, VB 2.300 €, Tel. 0871/51630

Motorrad-Kaufgesuche
Kaufe:
Chopper u. Sportmotorräder
KFZ-Firma ☎ 0176/66560060

Kaufe Rasentraktoren, Motorräder
u. Quads; ☎ 0173-5942541 Firma

Annahmeschluss
Für die Samstagsausgabe jeweils **Donnerstag, 16 Uhr** Für die Mittwochsausgabe jeweils **Dienstag, 10 Uhr**
Wir beraten Sie gerne und freuen uns über Ihren Anzeigenauftrag:
Mediengruppe Attenkofer
Anzeigenservice Landshut
Altstadt 89 - 84028 Landshut
☎ 0871/850-2510
anzeigen@landshuter-zeitung.de

Auch kleine Anzeigen kommen groß raus!

Ihre Anzeigen im Kfz-Markt können Sie bequem telefonisch unter 0871/850-2510 aufgeben.