

AGR RÜCKENTIPP

Oktober

So gelingt der Reifenwechsel ohne Rückenschmerzen

Die Temperaturen sinken und der erste Frost lässt nicht mehr lange auf sich warten. Der nahende Winter stellt so manchen Autofahrer jedes Jahr vor die Entscheidung: Den Reifenwechsel selbst erledigen oder ab in die KFZ-Werkstatt? Vorweg gesagt: Bei ernsthaften Rückenproblemen ist es am besten, einen Fachmann mit dem Reifenwechsel zu beauftragen. Wer sich jedoch das Geld sparen möchte, sollte beachten: Das falsche Heben der schweren Autoreifen kann unter Umständen schnell zu schmerzhaften Rückenbeschwerden führen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, wie der Reifenwechsel rückenfreundlich durchgeführt werden kann.

Sommerreifen abmontieren und einlagern

Für den Reifenwechsel muss das Auto aufgebockt stehen. Dazu bietet sich ein elektrisch betriebener Wagenheber an, bei dem man sich das mühsame Kurbeln in gebückter Körperhaltung erspart. Anschließend gegebenenfalls die Radkappen entfernen und danach die Radmuttern lösen. Ist die letzte Schraube gelöst, den Reifen mit gestrecktem Rücken aus den Beinen heraus am Boden absetzen und in das Winterlager rollen.



Tipp: Die abmontierten Reifen mit einem Stück Tafelkreide beschriften. Die Vorderreifen bekommen die Kürzel VL (vorne links) und VR (vorne rechts), die Hinterreifen versieht man entsprechend mit HL (hinten links) und HR (hinten rechts).

Die Reifen körpernah anheben

Um die gelagerten Winterreifen schonend vom Stapel zu heben, sollte man möglichst dicht vor dem Reifenstapel breitbeinig in die Hocke gehen. Der Rücken muss dabei durchgestreckt bleiben – einen Buckel oder Rundrücken sollte man nach Möglichkeit vermeiden. Den Reifen erst anheben, wenn er mit beiden Händen gut erreichbar ist. Dazu zieht man ihn so nah wie möglich an den Oberkörper heran, presst ihn an seine Brust und hebt ihn durch die Kraft der Beine an. Der Druck auf die Bandscheiben wird dadurch deutlich reduziert. Anschließend den Reifen auf den Boden stellen und zum Auto rollen.

Rückenfreundliche Montage

Da das Auto leicht aufgebockt steht, ist es nötig, die Reifen ein Stück anzuheben. Dazu am besten auf eine weiche Decke oder ein Kissen knien und den Reifen – wieder mit durchgestrecktem Rücken – behutsam auf die Radnabe heben. Nun kann man ihn mit einer Hand in Position halten und mit der anderen Hand die Radmuttern so weit wie möglich eindrehen. Danach mit dem Schrauber ordentlich festziehen. Bitte nicht vergessen, die Schrauben nach 50 Kilometern nachzuziehen.

Tipp: Auch für den Profi in der Autowerkstatt ist die Haupt-Reifenwechselzeit mit erhöhten Belastungen verbunden. Deshalb lohnt es sich beim Druckluftschrauber ein „ergonomisches Leichtgewicht“ zu nutzen. Informationen zu Produkten mit AGR-Gütesiegel gibt es unter www.agr-ev.de/druckluftschrauber.

Weitere Informationen rund um Rückengesundheit gibt es unter www.agr-ev.de