

Viele große Mitmenschen haben im SLK das Problem, dass nach längerer Fahrt, bei mir so nach ca. 1 ½ Stunden, das Fußgelenk des Gasfußes und das Hüftgelenk auf der rechten Seite langsam anfangen zu schmerzen. Dies liegt daran, dass bei großen (ich bin 1,92 m) Fahrern der Oberschenkel des Gasfußes zu wenig Unterstützung durch die vordere Sitzpolsterung hat. Dies ist zwar bei den Face-Lift Fahrzeugen schon besser geworden, aber immer noch nicht ausreichend.

Basierend auf einem Tipp von Holger Kähler auf dem SLK Event in Eckernförde habe ich meinen Sitz so umgebaut, dass das vordere Sitzpolster etwa 2-3 cm angehoben wird und daher den Oberschenkel optimal stützt. Es muss also nicht immer Recaro sein ;-)

Den Umbau habe ich wie folgt vorgenommen:

Notwendiges Werkzeug: Zange, Torx-Schraubendreher, Schraubendreher, Knarrenkasten, 13er Maulschlüssel

1. Der Sitz muss ausgebaut werden. Dazu wird er zunächst ganz nach vorn geschoben und die beiden Schrauben in den hinteren Führungsschienen gelöst. Das sind zwar Spezialschrauben, mit einer 10er Nuss lassen sie sich aber auch prima lösen.



2. Dann den Sitz nach hinten schieben, möglichst die Höhenverstellung auslösen, dann kommt man besser an alles ran. Auch vorne die beiden Schrauben lösen. Dann kann man den Sitz herausnehmen.
3. Den Gurt abschrauben. Dazu die kleine Kunststoffkappe mit einem Schraubenzieher abhebeln und anschließend den unteren Gurtpunkt abschrauben. Wenn man jetzt noch den Stecker für die Sitzheizung unten abgezogen hat, dann kann man den Sitz problemlos herausnehmen.
4. Die linke Kunststoffverkleidung muss entfernt werden. Dazu baut man den Hebel für die Sitzhöhenverstellung ab. Der Hebel hat oben eine Kerbe, in der man die Haltenase herunterdrücken muss. Dann kann man den Hebel abziehen. Bei mir ist die Nase leider abgebrochen, also Vorsicht!
5. Vorne an der Kunststoffverkleidung befindet sich eine Torx-Schraube, die entfernt werden muss. Anschließend kann man die Verkleidung vorsichtig nach unten vorne herausziehen.

6. Den Bowdenzug für die Sitzhöhenverstellung aushängen.
7. Jetzt sieht man auf beiden Seiten die beiden Bolzen, die die Sitzmechanik vorne mit dem Sitz verbinden.
8. Diese Bolzen müssen gelöst werden. Dazu kann man die untere Sitzkante mit einem Holz o.ä. etwas nach außen biegen, um beim Lösen der Bolzen mit einem 13er Maulschlüssel frei zu kommen.



9. Die Bolzen auf beiden Seiten werden gelöst und anschließend in die Löcher weiter vorne wieder eingesetzt. Vorher bitte die Kunststoffeinsätze der Löcher heraushebeln und vorne wieder einsetzen.
10. Jetzt wird alles in umgekehrter Reihenfolge wieder eingebaut. Fertig!