



Fit und AUTOmobil

Tipps, Hinweise und interessante Informationen rund um das Thema „Älter werden und AUTOmobil bleiben“



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages





Liebe Leserinnen und Leser

70 ist das neue 60, denn Seniorinnen und Senioren sind heute so fit wie noch nie. Die Menschen in Deutschland werden nicht nur immer älter, sondern bleiben auch bis ins hohe Alter gesund und genießen ihren Ruhestand. Sie reisen, treiben Sport, treffen Freundinnen und Freunde und studieren sogar. Das eigene Auto gehört natürlich genauso zum Rentnerleben dazu und ermöglicht eine uneingeschränkte Mobilität für aktive Seniorinnen und Senioren. Klar: Wer fit ist, kann auch Auto fahren.

Doch viele Probleme stellen sich schleichend ein und werden im Alltag oft gar nicht bemerkt. Trotzdem lässt bei den Meisten bereits mit 35 Jahren die Sehkraft langsam nach. Erst schaltet man immer häufiger zum Lesen das Licht an, dann kauft man sich zögerlich die erste Lesebrille und plötzlich ist sie aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Mit dem Alter nehmen auch Hörprobleme zu: Davon sind mehr als die Hälfte der über 70-Jährigen betroffen. Der Fernseher wird allmählich immer eine Stufe lauter gestellt und in größeren Menschengruppen fällt es schwer, sich auf einzelne Gespräche zu konzentrieren. Und auch um die Reaktionsfähigkeit ist es mit 70 nicht mehr so gut bestellt, wie mit 18. Das fällt erst ein-

mal nicht besonders ins Gewicht, denn die wenigstens steigen im hohen Alter noch in den Boxring.

Ganz anders sieht es beim Autofahren aus. Hier sind sämtliche Sinne gefordert – und das unter Zeitdruck. Oft müssen Informationen vom Auge blitzschnell erfasst, ans Gehirn gegeben und in die richtigen Bewegungsimpulse – also zum Beispiel bremsen oder lenken – umgewandelt werden. Auch kleinere Beeinträchtigungen können hier schnell zur Gefahr werden.

Autos müssen daher regelmäßig zum TÜV und werden repariert oder dürfen sogar überhaupt nicht mehr am Straßenverkehr teilnehmen. Zum Glück gibt es solch einen TÜV für Menschen hierzulande nicht. Dennoch gehören auch die Fähigkeiten des Fahrenden regelmäßig auf den Prüfstand. Ein freiwilliger Gesundheitscheck oder gar die Rückmeldefahrt mit einer Fahrlehrerin oder einem Fahrlehrer geben Gewissheit und vor allem Sicherheit.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich und Ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen und sogar zu verbessern. Damit Ihre Auto-Mobilität möglichst lange erhalten bleibt!

Inhalt

So sieht es auf unseren Straßen aus	6 - 7
Wenn Autofahrende älter werden. Worauf man sich einstellen muss.	8 - 19
Das Sehvermögen	10 - 11
Das Hörvermögen	12
Die Aufmerksamkeit	13
Die Reaktionsgeschwindigkeit	14 - 15
Die Beweglichkeit	16
Krankheiten und Medikamente	17 - 18
Checkliste „Selbstbeobachtung“	19
Vorsorgen	20 - 25
Sie selbst können viel tun!	21
Bleiben Sie fit und AUTOmobil.	22
Nutzen Sie technische Hilfsmittel, die Ihrer Sicherheit dienen!	23
Stichwort „Rückmeldefahrt“	24
Nutzen Sie Trainings- und Informationsangebote!	25
Umdenken. Umsteigen!	26 - 27



Sehvermögen | 10-11



Hörvermögen | 12



Aufmerksamkeit | 13



Reaktionen | 14-15



Beweglichkeit | 16



Fit und AUTOmobil bleiben | 22



Rückmeldefahrt | 24



Umdenken. Umsteigen! | 26-27

Autofahren ist heute sicher wie nie ...

obwohl immer mehr Fahrzeuge unterwegs sind. Dafür muss man aber eine Menge beachten.

Früher war alles anders

Erinnern Sie sich noch? Früher fuhr man ohne Helm und ohne Gurt, Kinder turnten fröhlich auf der Rückbank herum und auch nach dem sechsten Bier setzte man sich noch sorglos ans Steuer.

Erst seit 1976 besteht Anschnallpflicht

Ab 1966 wurde schließlich die Promillegrenze gesenkt – jedoch nur auf 1,3 Promille. Zur selben Zeit begann man, neue Konzepte im Straßenbau zu verwirklichen. So erhielten Autobahnen Leitplanken auf dem Mittelstreifen und das Rettungswesen wurde verbessert. Denn bisher gab es weder Rettungswagen, noch Notrufmöglichkeiten an den meisten Straßen. Als 1976 die Gurtpflicht gesetzlich vorgeschrieben wurde, verweigerten sich Millionen Menschen. Erst 1984 – mit Einführung eines Bußgeldes – stieg die Zahl der Gurtnutzenden rapide. Ganze 17 Jahre nach der Gurtpflicht wurden auch Kindersitze gesetzlich vorgeschrieben.

Diese Zustände blieben nicht folgenlos:

1970 gab es mehr als 20.000 Verkehrstote – bei unter 17 Millionen zugelassenen Kraftfahrzeugen. Heute sind es bei rund 57

Millionen Fahrzeugen noch um die 3.200 Verkehrstote pro Jahr – Sicherheitsgurten, Airbags, Assistenzsystemen und besseren straßenbaulichen Bedingungen sei Dank.

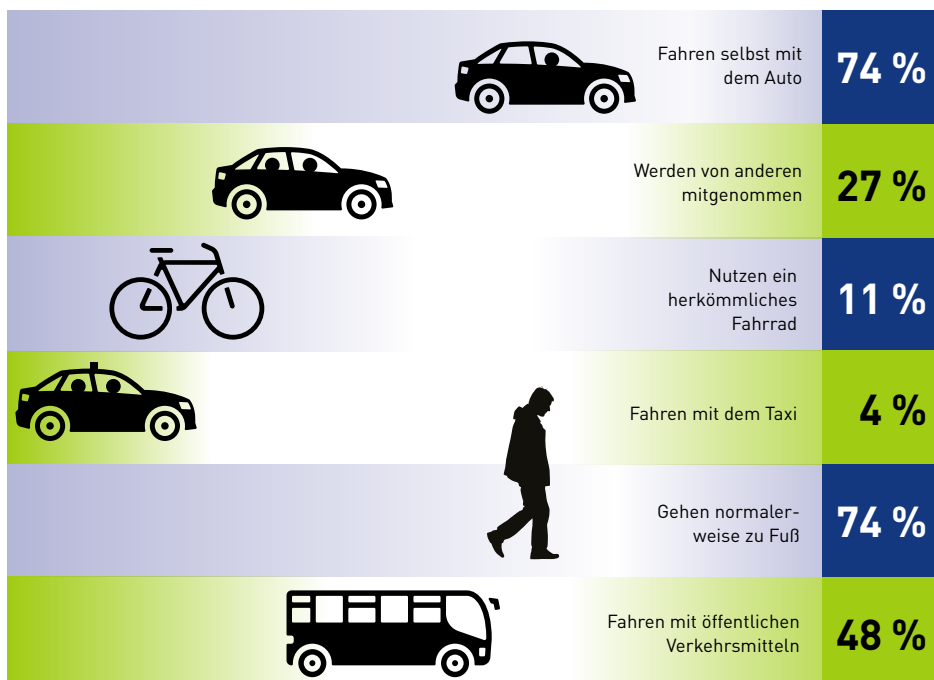
Dennoch ist der moderne Verkehr für alle eine enorme Herausforderung. Pkw, Lkw, Motorräder, Fahrräder, Menschen zu Fuß, spielende Kinder: Sie alle drängen sich auf deutschen Straßen. Statt gelassener Gemütlichkeit herrschen oft Zeitdruck und Stress, was zu rücksichtslosem sowie aggressivem Verhalten und riskanten Manövern führt. Neben anderen Verkehrsbeteiligten müssen an jeder Ecke Hinweisschilder, Gebots- und Verbotsschilder, Ampeln, Zebrastreifen, Mittelinseln und vieles mehr im Auge behalten werden.

Eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist also nur möglich, wenn unsere eigenen Fähigkeiten ausreichen, um sämtliche Herausforderungen zu meistern. Warum dies mit steigendem Lebensalter für uns immer schwieriger wird und was man dagegen tun kann, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Das Auto ist und bleibt ein wesentlicher Mobilitätsfaktor im Alltag!

So bewegen sich Menschen ab 65 im Alltag





Das **SEHVERMÖGEN** lässt nach.



Das **HÖRVERMÖGEN** verschlechtert sich.



Die **AUFMERKSAMKEIT** verringert sich.



Die **REAKTIONSGESCHWINDIGKEIT** lässt nach.



Die **BEWEGLICHKEIT** schränkt sich ein.



Medikamente können **WAHRNEHMUNG** und **REAKTIONSVERMÖGEN** beeinflussen.

Wenn Autofahrende älter werden

Darauf muss man sich einstellen

Im Alter verfügen wir über eine jahrzehntelange Fahrpraxis und steuern unser Auto meist vorsichtiger, langsamer und vorausschauender. Gleichwohl bringt das Alter Einbußen mit sich. Denn **es machen sich nach und nach Einschränkungen bemerkbar, die unsere Sicherheit beim Autofahren beeinflussen.**

So lässt mit dem Alter nicht nur die Sehschärfe nach, ältere Menschen reagieren auch viel empfindlicher auf Blendung und fahren so bisweilen sekundenlang im Blindflug. Ebenso nimmt die Hörfähigkeit immer mehr ab und es fällt schwer, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren. Irrelevante Reize können im Alter nicht mehr so gut ignoriert werden. **Kommt dann noch Ablenkung – wie Telefonate oder gar die**

Bedienung des Handys – ins Spiel, wird der Straßenverkehr beinahe komplett ausgeblendet. Dazu kommt eine stark verlangsamte Reaktionszeit – vor allem bei gleichzeitig einwirkenden Reizen wie Ampel, Querverkehr oder durch zu Fuß Gehende. Orthopädische Probleme sind ein weiterer Risikofaktor: Steife Gelenke können das Bremsen massiv verzögern und ein unbewegliches Genick das Sichtfeld stark einengen. Ein heikles Thema hinterm Lenkrad sind auch Medikamente, welche müde machen und die Aufmerksamkeit herabsetzen können. Der Alterungsprozess lässt sich leider nicht aufhalten. Und doch kann man eine Menge tun, um möglichst lange fit und AUTOMobil zu bleiben.





Das Sehvermögen

... lässt mit zunehmendem Alter immer mehr nach. Das Sichtfeld schränkt sich ein. Die Gefahr, etwas zu übersehen, nimmt zu.

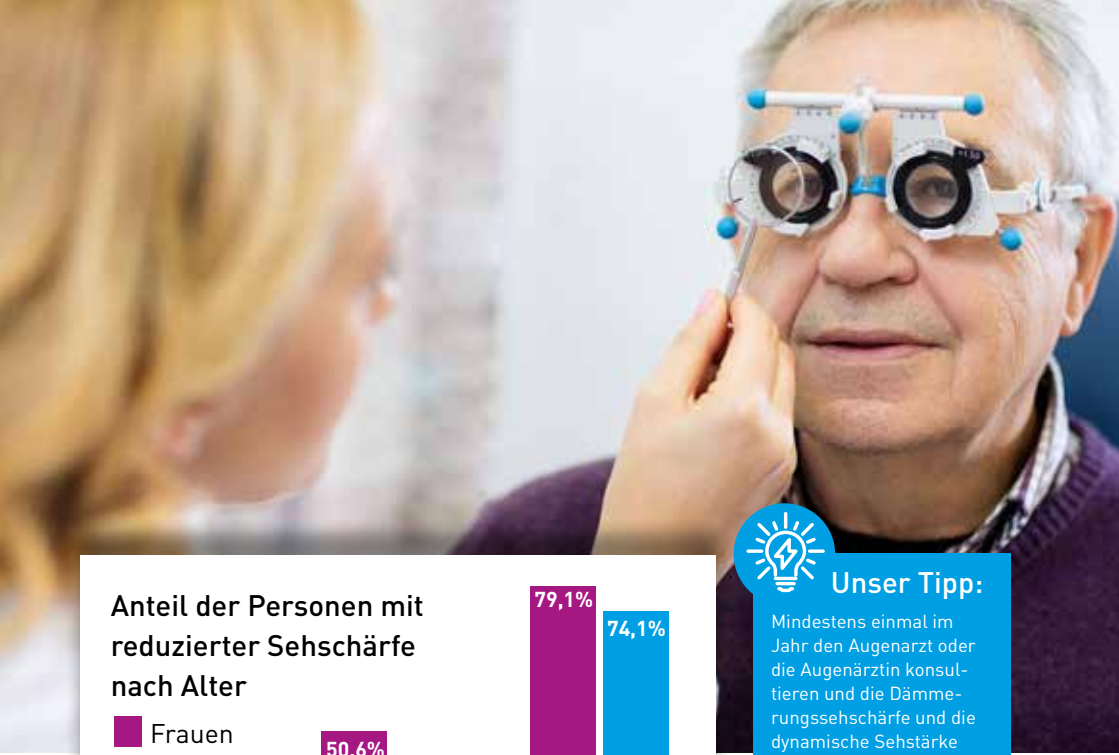
Wie in allen Organen kommt es auch im Auge früher oder später zu Alterungsprozessen, welche eine Beeinträchtigung der Sehkraft zur Folge haben. Erste Veränderungen nehmen wir oft schon mit 40 wahr. So hat man plötzlich immer größere Mühe, Dinge in der Nähe scharf zu sehen. Ein typisches Phänomen der Altersweitsichtigkeit, für das unsere Linse verantwortlich ist. In der Kindheit noch elastisch, verhärtet sie im Alter immer mehr und kann nur noch schwer verformt werden. Diese Stauchung der Linse ist jedoch notwendig, um scharfes Sehen in der Nähe zu ermöglichen. Hier schafft eine Lesebrille sofort Abhilfe.

Grauer Star entsteht

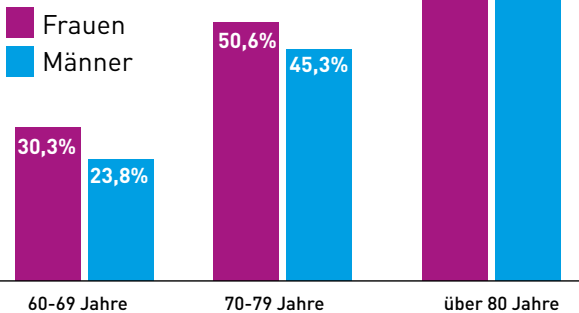
Mit zunehmendem Alter fällt es uns auch schwer, Dinge in der Ferne scharf zu erkennen: Alles erscheint verschwommen und wie durch einen Nebel. Auch dahinter steckt die Linse. Bestimmte Proteine beginnen zu verklumpen und machen sie trübe und gelblich – Grauer Star entsteht. Eine ganz normale Alterserscheinung, die beinahe alle Menschen über 70 betrifft. Grauer Star ist auch verantwortlich für Nachtblindheit. Wenn es zu merklichen Beeinträchtigungen und Behinderungen im Alltag kommt, kann die Augenärztin oder der Augenarzt die trübe Linse operativ entfernen und durch eine Kunstlinse ersetzen.

Das Sichtfeld schränkt sich mit zunehmendem Alter immer mehr ein.





Anteil der Personen mit reduzierter Sehschärfe nach Alter



Unser Tipp:

Mindestens einmal im Jahr den Augenarzt oder die Augenärztin konsultieren und die Dämmerungssehschärfe und die dynamische Sehstärke kontrollieren lassen.

Generell gilt:

Nicht alle Sehprobleme lassen sich durch eine Brille regulieren. In einem solchen Fall muss man sich in seinem Verhalten auf seine Sehschwächen einstellen.

Auch **Grüner Star** ist eine häufige Erkrankung im Alter und geht mit einer Gesichtsfeldeinschränkung einher. Dazu kommt es oft zu Einlagerungen im Glaskörper des Auges, weshalb die Einschätzung von Entfernungen verändert wird.

Regelmäßige Untersuchungen

Anfangs fallen alterstypische Erkrankungen kaum auf. Die einzige Möglichkeit, sie zu erkennen, bevor sie sogar zur Erblindung führen, ist eine umfassende ärztliche Untersuchung. Neben Sehhilfen und

Operationen gibt es auch Möglichkeiten zur Prophylaxe. Risikofaktoren, die das Altern der Augen beschleunigen sind dabei Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes oder ein zu hoher Cholesterinspiegel. Auch das UV-Licht der Sonne kann Linse und Netzhaut schädigen, weshalb eine Sonnenbrille mit UV-Filter getragen werden sollte. Zudem brauchen die Augen für ihre intakte Funktion bis ins hohe Alter eine gute Versorgung mit Vitaminen: Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist also auf keinen Fall verkehrt.



Unser Tipp:

Ohrenärzte und Hörgeräte-akustiker sind hilfreiche Partner bei der Bestimmung Ihrer Hörleistung. Hörgeräte können Hörschwächen sehr sensibel ausgleichen. Sie sollten geduldig alle Möglichkeiten testen und sich – wenn überhaupt nötig – ausschließlich für ein Gerät entscheiden, mit dem Sie sich wohlfühlen und welches Ihr Gehör bestmöglich unterstützt.



Das Hörvermögen

...verschlechtert sich zunehmend.

Zwischen 65 und 74 Jahren ist jeder fünfte Mensch in Deutschland von einer altersbedingten Schwerhörigkeit betroffen. Ausgelöst wird diese durch Verschleißerscheinungen der Haarzellen im Innenohr. Auch Hörnerv und Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt. Neben natürlichen Abnutzungsprozessen begünstigen auch Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, Lärm, Nikotin-Konsum, Bluthochdruck und Diabetes die Schwerhörigkeit.

Diese macht sich zunächst bei hohen Frequenzen oder Nebengeräuschen bemerkbar. So nehmen wir Naturgeräusche wie Vogelzwitschern nicht mehr wahr. Außerdem fällt es schwer, Unterhaltungen in einem lauten Umfeld zu verstehen. Höchste Zeit, eine HNO-Ärztin oder einen HNO-Arzt aufzusuchen.

Schnelles Handeln vermeidet Isolation

Gerade bei der Altersschwerhörigkeit ist es enorm wichtig, möglichst rasch zu reagieren. Bleibt sie unbehandelt, steigt auch das Risiko des sozialen Rückzugs und der Demenz. Auch die Eignung zum Autofahren wird durch schlechtes Hören maßgeblich beeinflusst. Denn schnell und sicher zu bemerken, aus welcher Richtung ein Geräusch zu uns dringt, erhöht die Fahrsicherheit.

Mit einer Altersschwerhörigkeit muss sich heute niemand mehr abfinden. Moderne Hörgeräte sind nicht nur klein und unauffällig, sondern verbessern unsere Lebensqualität auch enorm.



Die Aufmerksamkeit

... verringert sich. Aufmerksamkeit ist ein einfaches Wort. Dahinter aber steckt ein kompliziertes Muster an Fähigkeiten, seine Sinnes- und Gedankentätigkeit zu bündeln, zu konzentrieren und über eine bestimmte Zeitstrecke aufrechtzuerhalten.

Diese gezielte Ausrichtung der Wahrnehmung fällt uns im Alter zunehmend schwer. Das gilt vor allem dann, wenn wir uns in einer Umgebung bewegen, die fremd ist, oder Aufgaben bewältigt werden müssen, die neu sind. Im Alter verringert sich außerdem die Fähigkeit zur selektiven und geteilten Aufmerksamkeit.

Selektive und geteilte Aufmerksamkeit

Die selektive Aufmerksamkeit bezeichnet die gezielte Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte der Fahrsituation bei gleichzeitigem Ausblenden anderer Aspekte. Je älter wir werden, desto schwieriger ist es, wichtige von unwichtigen Hinweisreizen abzugrenzen. Die geteilte Aufmerksamkeit

bezeichnet die Fähigkeit, mehrere Dinge, wie Fahrzeuge, Personen, Verkehrsbedingungen oder Signale, gleichzeitig im Auge zu behalten.

Beim Autofahren muss man die unterschiedlichen Elemente des Verkehrsgeschehens gleichzeitig beachten, doch auch so schnell wie möglich einzelne, momentan bedeutsame Details herausfiltern und auf sie reagieren. Untersuchungen zeigen, dass Unfälle älterer Fahrerinnen und Fahrer häufig darauf zurückzuführen sind, dass sie meist nur eine Komponente der komplexen Verkehrssituation fokussiert haben.





Die Reaktionsgeschwindigkeit

...lässt nach.

Unser Gehirn ist mit 39 Jahren am schnellsten – zu diesem Ergebnis gelangten US-amerikanische Hirnforscher. Danach baut es unaufhaltsam ab. Schuld ist die schleichende Zersetzung von Nervenhüllen. Eine Art Fettschicht umgibt normalerweise die Nervenzellen und funktioniert dabei ähnlich wie die Plastikhülle, die Elektrokabel isoliert. Ab 40 Jahren beginnt diese Myelinscheide jedoch, schrittweise zu schrumpfen. Doch je dichter die schützende Fettschicht im Gehirn, desto schneller kann es auf Reize reagieren. Werden Schäden in der Fettschicht altersbedingt nicht mehr ausreichend repariert, lassen die körperlichen und geistigen Leistun-

gen entsprechend der betroffenen Nerven nach. Die schrumpfende Myelinschicht ist auch der Grund, warum wir uns im Alter, selbst wenn die Gelenke nicht arthritisch sind, langsamer bewegen.

Starke Verlangsamung im Alter

Doch eine gute Reaktionszeit ist essenziell für sicheres Autofahren. Die Reaktionszeit bezeichnet dabei die Zeit, welche zwischen der Wahrnehmung eines Reizes und der Antwort auf diesen vergeht. Wie schnell wir reagieren, hängt von einer Menge Fak-



Unser Tipp:

Trainieren Sie Ihr Gehirn regelmäßig! Neben dem klassischen Sudoku hält auch regelmäßiges Kopfrechnen das Gehirn fit.

Egal ob einen neuen Tanz, neue Kochrezepte, ein besonders schönes Gedicht oder ein neues Hobby wie Töpfern: Futter fürs Gehirn hält es bis ins hohe Alter fit.





Wenn sie abgelenkt werden, haben Menschen über 65 eine dreimal so lange Reaktionszeit wie Jüngere – zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie britischer Forscher (Nottingham Trent University, erschienen im „Journal of Vision“). Die durchschnittliche Reaktionszeit sind 180 ms. Seniorinnen und Senioren benötigen also etwa 540 ms. Dementsprechend verlängert sich auch der Weg, den man während dieser längeren Zeit im Falle einer Ablenkung zurücklegt.

toren ab. Zunächst einmal sind gutes Sehen, Hören oder Fühlen grundlegend, um einen Reiz wahrzunehmen. Für eine gute Reaktionszeit ist es dann wichtig, sich konzentrieren und die Information verstehen zu können. Bei gleichzeitig einwirkenden Reizen fällt uns diese Wahrnehmung im Alter immer schwerer. Müssen wir auf Ampeln, Querverkehr oder zu Fuß Gehende achten, verlangsamt sich unsere Reaktionszeit dann stark. Schon mit 60 Jahren ist sie etwa doppelt so lang wie bei einem 20-Jährigen.

Gehirnjogging hilft

Doch das muss nicht sein! Teilweise minimieren wir das Unfallrisiko schon unbewusst selbst, indem wir riskante Fahrma-

növer meiden und das Abstandsverhalten über die Jahre immer mehr vergrößern. Dadurch können altersbedingte Leistungseinbußen häufig gut kompensiert werden. Auch elektronische Assistenzsysteme wie Tempomat, Stauwarner oder in die Windschutzscheibe eingeblendete Fahrdaten können im Alter eine entscheidende Hilfe sein.

Eine gewisse Verlangsamung der Reaktionszeit ist zwar unausweichlich, aber die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung ist trainierbar. Auch im Alter können wir mittels Gehirnjogging fit bleiben und unsere Leistung steigern.



Die Beweglichkeit

Mit zunehmendem Alter leiden die meisten von uns unter einer eingeschränkten Beweglichkeit.

Steife Gelenke und Schmerzen bei bestimmten Bewegungen machen sich im Alltag immer mehr bemerkbar. Simple Tätigkeiten, wie Schuhebinden oder das Steigen in die Badewanne, werden zur Tortur und die Gefahr von Stürzen nimmt zu.

Solche orthopädischen Probleme sind auch ein großer Risikofaktor beim Autofahren. Steife Gelenke können etwa das Bremsen massiv verzögern, Schmerzen im Nackenbereich verhindern den Schulterblick und unbewegliche Hände und Arme können nicht mehr so schnell reagieren, wenn das Ausweichen vor einem Hindernis erforderlich ist.

Doch Unbeweglichkeit im Alter ist kein Schicksal. Sobald alltägliche Dinge zur echten Herausforderung werden, sollte man beginnen, an seiner körperlichen Fitness zu arbeiten. Denn wird zu viel gesessen und gelegen, rosten Bänder und Gelenke schneller ein.

Dabei gibt es viele Möglichkeiten, sich auch im Alter noch fit und mobil zu halten. So baut zum Beispiel regelmäßiges Spaziergehen Muskeln auf und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Auch Schwimmen kräftigt die Gelenke und macht auf Dauer im Alltag beweglicher. Jede regelmäßige Bewegung hilft, auch im hohen Alter noch beschwerdefrei und unabhängig leben zu können.



Krankheiten und Medikamente

Wenn wir älter werden, machen sich oft immer mehr Krankheiten bemerkbar.

Auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten gehört nun zu unserem Alltag. Das allein bedeutet natürlich noch nicht das Aus fürs Autofahren. Ob man sich trotz Erkrankung noch ins Auto setzen kann, beurteilt am besten der behandelnde Arzt. Wichtige Erkrankungen, die im höheren Lebensalter auftreten, wollen wir nachfolgend einmal näher beleuchten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

stellen eine doppelte Gefahr dar. Zunächst ist es natürlich so, dass Herz und Kreislauf auf die Belastungen beim Autofahren negativ reagieren. Hektik, Stress, hohe Geschwindigkeiten, angestrenzte Aufmerksamkeit und vielleicht noch Ärger

über andere Verkehrsteilnehmende lassen den Puls beschleunigen und den Blutdruck steigen. Für einen bereits erhöhten Blutdruck und verengte Herz-Kranzgefäße bedeutet das eine zusätzliche Verschlimmerung der Situation.

Außerdem führen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu weiteren körperlichen Problemen, die das sichere Fahren massiv gefährden. Sind beispielsweise Herzrhythmusstörungen zeitweise so stark, dass die Sauerstoffversorgung des Gehirns beeinträchtigt wird, kann es zu kurzen Bewusstseinsstörungen kommen. In diesem Moment kann das Fahrverhalten nicht kontrolliert werden und man legt womöglich viele Meter im Blindflug zurück.





Unser Tipp:

Da es einen einheitlichen Gesundheitscheck für Autofahrende in Deutschland nicht gibt, sollten Sie Eigeninitiative ergreifen und Ihre Fahrtüchtigkeit mithilfe eines freiwilligen Gesundheitschecks hausärztlich überprüfen lassen.

- Seh- und Hörvermögen
- Mögliche Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Zuckerkrankheit (Diabetes)
- Erkrankungen des Nervensystems (z.B. Morbus Parkinson, Schlaganfall, Demenz)
- Psychische Erkrankungen (Ängste, Depression)
- Umgang mit Alkohol und Drogen

Diabetes

Im Alter sind wir auch häufig von Diabetes betroffen – meist vom Typ 2, der sogenannten Altersdiabetes. Mehr als die Hälfte aller Diabetiker in Deutschland ist über 65 Jahre alt. Doch die „Zuckerkrankheit“ ist keine harmlose Begleiterscheinung des Älterwerdens, sondern eine ernst zu nehmende Krankheit.

So können uns durch Diabetes verursachte Blutzuckerschwankungen in einen gefährlichen Dämmerzustand oder sogar ins Koma versetzen. Als Diabetes Kranker ist man somit nur fahrtauglich, wenn die Medikamente gut eingestellt sind und man seinen Zustand regelmäßig ärztlich überwachen lässt.

Parkinson oder Demenz

Auch Parkinson oder Demenz sind typische Alterskrankheiten, welche im fortgeschrittenen Stadium jedoch kein Autofahren mehr erlauben. Erste Symptome wie die ein oder andere Schusseligkeit oder Vergesslichkeit bei Demenz und Bewegungsprobleme oder plötzliche Einschlaf-

neigung bei Morbus Parkinson sind oft weder für Betroffene noch für die Umwelt leicht festzustellen.

Werden die Symptome allerdings offensichtlich, ist das Fahren unverzüglich einzustellen. Immerhin kann man sich zuvor länger gedanklich auf die autolose Zeit einstellen.

Medikamente

Ein heikles Thema hinterm Lenkrad sind auch Medikamente. Besonders Schlaf- und Beruhigungsmittel, Blutdrucksenker und Antidepressiva können müde machen und die Aufmerksamkeit herabsetzen. Zudem schlucken wir im Alter meist viele verschiedene Tabletten: Im Durchschnitt sieben bis acht verschiedene Wirkstoffe. Auswahl und Dosierung sollte daher stets durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen.



Checkliste Selbstbeobachtung

Hand aufs Herz: Machen Sie den Selbsttest und beantworten Sie die Fragen in dieser Tabelle. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst!

Bedenken Sie aber, dass man häufig auf einem Auge blind ist, wenn es um die Selbstbeurteilung geht. Zuverlässiger ist es, Freundinnen, Freunde oder Verwandte,

auf deren Urteil Sie vertrauen können, zu befragen. Ist Ihren Mitfahrenden in letzter Zeit etwas aufgefallen? Deckt sich deren Eindruck mit Ihrem eigenen?

Hand aufs Herz!

Habe ich manchmal das Gefühl, andere Personen im Straßenverkehr zu behindern?

Kann ich mich zügig in den Verkehr integrieren?

Fällt mir der Schulterblick schwer?

Kann ich beim Abbiegen die Geschwindigkeit des Gegenverkehrs gut beurteilen?

Halte ich – auch in Kurven – die Spur ein?

Halte ich immer ausreichend seitlichen Abstand zu anderen Fahrzeugen?

Befolge ich immer zuverlässig die Ampelanzeigen?

Beachte ich grundsätzlich den Vorrang anderer?

Halte ich ausreichenden Abstand zu Voranfahrenden?

Kommuniziere ich bei Bedarf mit anderen, am Verkehr teilnehmenden Personen?





VORSORGEN

Bleiben Sie **FIT UND AUTOMOBIL!**

Nutzen Sie **TECHNISCHE HILFSMITTEL**,
die Ihrer Sicherheit dienen!

Nutzen Sie **TRAININGS- UND INFORMA-
TIONSANGEBOTE!**



UMDENKEN

Wenn es an der Zeit ist!

Sie selbst können viel tun!

Überwinden Sie den inneren Schweinehund und geben Sie sich einen Ruck. So bleiben Sie körperlich und geistig AUTOmobil.

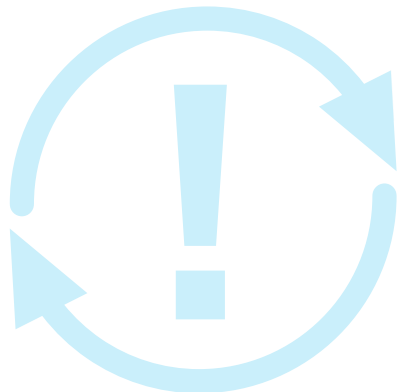
Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Autofahrende jenseits der 80 eine Rarität. Heute fährt in dieser Altersklasse fast jeder Dritte. Kein Wunder: Wir sind im Alter so fit wie nie und wurden als erste Generation von Anfang an vom Auto geprägt. In jüngeren Jahren diente das Auto als Familienkutsche und für den Arbeitsweg, zum Vorzeigen und als Ticket in den Urlaub. In der Rente bringt einen der Wagen bequem zum Einkaufen und zum Arzt, ins Theater oder zu den Enkeln. Autofahren bedeutet für viele von uns ein großes Stück Lebensqualität.

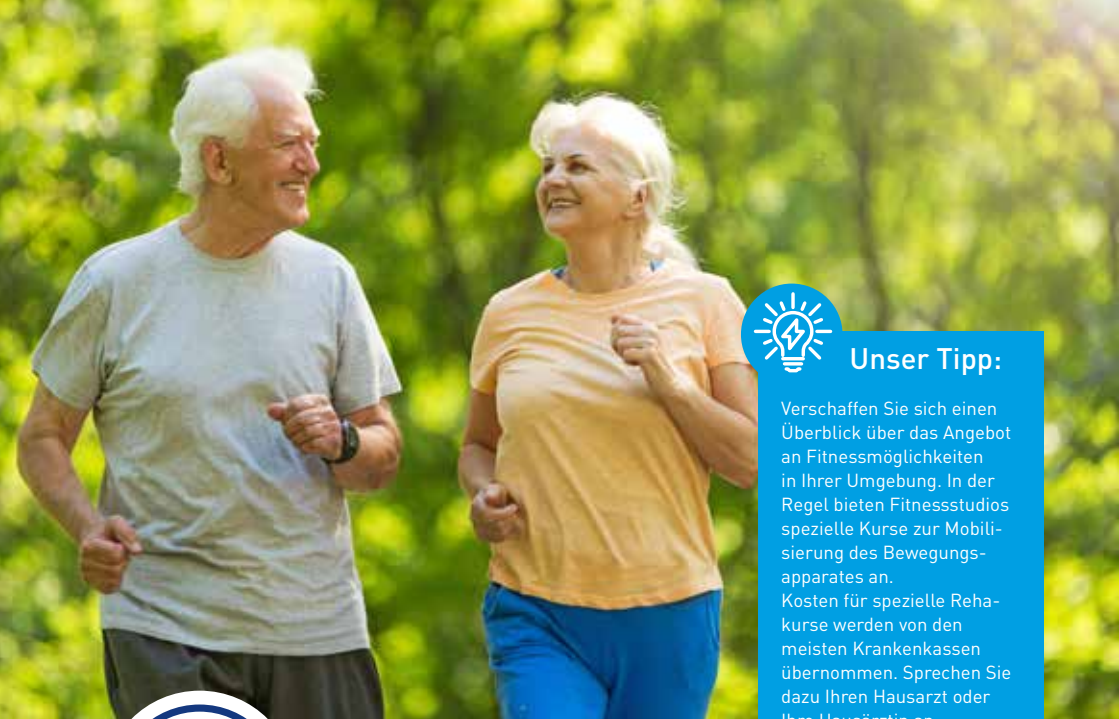
Kritische Stimmen bemängeln, dass diese Lebensqualität zu Lasten der Sicherheit geht. Doch gerade im Alter fahren wir meistens gut. So schneiden 65-Jährige in der Unfallstatistik besser ab, als Endzwanziger. Ab etwa 75 Jahren steigt das Risiko jedoch merklich an. Bei aller Statistik darf man auch nicht vergessen, dass ältere Fahrerinnen und Fahrer meist weit weniger Kilometer im Jahr mit dem Auto zurücklegen als die Jüngerer.

Wenn wir noch bis ins hohe Alter sicher hinter dem Steuer sitzen möchten, können wir aktiv etwas dafür tun. Regelmäßige Untersuchungen bei Haus-, Augen- und Ohrenärzten sollten eingehalten werden.

Hier können körperliche Einschränkungen schnell erkannt und oft auch behoben werden. Außerdem bieten viele Fahrschulen besondere Probefahrten an, die für Seniorinnen und Senioren die unverbindliche Möglichkeit bieten, ihre Fahrtauglichkeit zu testen. Zum Fahren sollte man zudem Zeiten wählen, in denen der Straßenverkehr ruhiger ist. Und bei schlechten Witterungsverhältnissen oder in der Nacht kann man es sich im Alter leisten, das Auto ganz stehen zu lassen. Auch technische Hilfsmittel wie Automatik-Getriebe oder Spurassistent helfen im Alter, sicherer zu fahren.

Auf den nächsten Seiten gehen wir auf sämtliche Möglichkeiten ein. Damit dem Ausflug mit dem eigenen Pkw nichts mehr im Wege steht.





Unser Tipp:

Verschaffen Sie sich einen Überblick über das Angebot an Fitnessmöglichkeiten in Ihrer Umgebung. In der Regel bieten Fitnessstudios spezielle Kurse zur Mobilisierung des Bewegungsapparates an. Kosten für spezielle Rehakurse werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Sprechen Sie dazu Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin an.



Bleiben Sie fit und AUTOmobil.

Wer rastet, der rostet: Das gilt vor allem im Alter.

Bereits ab 30 setzt der Muskelabbau langsam ein und man verliert mit den Jahren immer mehr an Muskelmasse. Das ist im Alter nicht nur unangenehm, sondern verursacht und verstärkt auch viele Beschwerden. So wächst die Gefahr von Stürzen, der Kreislauf ist weniger stabil und die allgemeine Mobilität nimmt ab. Doch dagegen gibt es eine wirksame Prävention: Sport.

Zahlreiche Studien belegen: Wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder. Selbst wenn wir erst spät im Leben mit dem Training beginnen, können wir unser Wohlbefinden und die Fitness noch beachtlich steigern. Mit einer individuell abgestimmten Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining kann dem Muskelabbau effektiv

entgegengewirkt werden.

Allerdings sollten wir unseren Körper im Alter nicht überfordern. Insbesondere, wenn bislang nur wenig oder gar kein Sport betrieben wurde, sollte man das Fitnessstudio mit Bedacht auswählen. Denn eine gute Beratung ist hier ausschlaggebend für den Erfolg.





Nutzen Sie technische Hilfsmittel, die Ihrer Sicherheit dienen!

Das Seniorenauto gibt es nicht. Wohl aber Autos mit seniorengerechter Ergonomie und Assistenzsystemen.

Tiefe Sportwagen und dynamische Coupés machen richtig was her. Doch wenn der Rücken schon beim Einsteigen schmerzt und die Sicht eingeschränkt ist, hört der Spaß auf. Eine erhöhte Sitzposition, weit öffnende Türen und eine gute Rundumsicht können die Mobilität im Alter erheblich erleichtern. Durchdachte technische Hilfsmittel runden den Komfort beim Fahren ab.

So sorgt ein **Automatikgetriebe** für entspanntes Fahren. Sensoren und Kameras erleichtern das Einparken und **Einparkassistenten** stellen den Wagen sogar vollautomatisch in jede kleinste Parklücke. **Spurhaltesysteme** bringen das Auto zurück in die Mitte der Straße, falls man zu weit links oder rechts fährt. **Spurwechselassistenten** warnen, wenn sich etwas im

toten Winkel befindet. **Autopiloten** für den Stop-and-go-Verkehr entlasten auf längeren Strecken und **Notbremsassistenten** verhindern Auffahrunfälle. **Nachtsichtsysteme** warnen nachts vor Hindernissen und **Fernlichtassistenzsysteme** schalten automatisch zwischen Fern- und Abblendlicht um. Ein **Kurven- und Abbiegelicht** bietet eine optimale Kurvenausleuchtung. **Navigationsgeräte** helfen, sich ganz aufs Fahren zu konzentrieren – besonders wenn sie über einen Fahrspurassistenten und ein kontrastreiches, großes Display verfügen. Und eine hohe **Sitzposition** sorgt nicht nur für schmerzfreies Ein- und Aussteigen, sondern auch für einen guten Überblick. Viele moderne Autos erfüllen all diese Anforderungen – und sehen dabei noch sportlich und modern aus.





Unser Tipp:

Viele Fahrschulen bieten heute schon Rückmeldefahrten an. Informieren Sie sich, ob es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt.

Auch andere Organisationen bieten spezielle Fahrprogramme für Senioren und Seniorinnen. Informationen erhalten Sie online oder direkt beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat, den Verkehrswachten und Automobilclubs.



Stichwort „Rückmeldefahrt“

Die eigene Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr kann man sogar professionell überprüfen lassen.

Auf den letzten Seiten haben Sie erfahren, wie Sie eine Menge dafür tun können, um Ihre Fahrsicherheit möglichst lange zu erhalten. Vielleicht haben Sie direkt einen Termin bei Ihrem Augen- und Ohrenarzt vereinbart oder einen Ihrer Beifahrenden befragt. Sie wissen nun, wie Sie Ihrem Gehirn regelmäßig Futter geben können und dass sich eine Anmeldung im Fitnessstudio auch in Ihrem Alter noch rentiert.

Nachdem Sie sich mit allen Möglichkeiten beschäftigt haben, möchten Sie bestimmt wissen, wie fahrtüchtig Sie wirklich noch sind. Eine sehr gute Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten hinterm Steuer unkom-

pliziert und vor allem unverbindlich testen zu lassen, ist die sogenannte Rückmeldefahrt. Hier absolviert man eine Probefahrt mit einer Fahrlehrerin oder einem Fahrlehrer im normalen Straßenverkehr und erhält anschließend eine professionelle Rückmeldung zur eigenen Leistung. Manchmal sind auch ein Reaktions- oder ein Sehtest Bestandteil.

Gut zu wissen: Die Fahrlehrerin oder der Fahrlehrer ist zur Verschwiegenheit verpflichtet. Das Ergebnis bleibt also unter vier Augen und hat keinen Einfluss auf die Fahrerlaubnis.



Nutzen Sie Trainings- und Informationsangebote!

Verkehrssicherheitszentren in Ihrer Umgebung bieten spezielle Trainings an, die Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug durchführen können

Je länger wir Auto fahren, desto mehr wird es zu einer Routineangelegenheit. Doch was passiert, wenn wir in Situationen geraten, die eben nicht Routine sind? Wie gut können wir bei einem unerwarteten Ausweichmanöver auf nasser Straße reagieren? Um diesen Unsicherheiten entgegenzuwirken und Hilfestellung für das Verhalten in brenzligen Situationen zu bekommen, ist ein Fahrsicherheitstraining eine gute Option.

Beinahe jeder Veranstalter hat heutzutage auch spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programm. Hier bringen

die Partner des Deutschen Verkehrssicherheitsrates, die Verkehrswachten oder auch Automobilclubs, Autofahrernde auf den neusten Stand und bieten Trainingseinheiten an. Unter geschützten Bedingungen – wie beispielsweise in Fahrsicherheitszentren – kann man hier sein Können in schwierigen Verkehrssituationen testen und verbessern. Auch Fragen bezüglich technischer Neuerungen oder geänderter Verkehrsregeln werden hier professionell und in Ruhe beantwortet. Fahrsicherheitstrainings bieten also eine gute Möglichkeit, die eigene Mobilität zu verbessern.

„sicher mobil“

Ein Programm für ältere Menschen im Straßenverkehr

Das Programm „sicher mobil“ des DVR richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmende ab 65 Jahren. In Seminaren werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die dabei helfen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. Die kostenfreien Veranstaltungen richten sich dabei an alle – ganz gleich, ob sie überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Fragen, wie: Wie kann man Wege zu

Fuß sicherer machen? Welche Angebote bieten Bus und Bahn? Was muss bei der Nutzung von Fahrrad oder Pedelec beachtet werden? werden ebenso beleuchtet, wie Einflussfaktoren: Sicht und Wetter, alte Gewohnheiten und neue Regeln, der sichere Transport von Gepäck oder auch das Thema Technik und Ausstattung.

www.dvr.de/programme/aeltere-menschen



Denken und steigen Sie um! Wenn es an der Zeit ist.

Auch ohne Automobil ist nicht das Ende Ihrer Mobilität gekommen. Denken Sie an die Zukunft.

Von zehn angesprochenen Seniorinnen und Senioren sind sich in der Regel neun sicher, dass sie keine Rückmeldefahrt benötigen und noch sehr gut Auto fahren können. Doch auch, wenn man es nicht wahrhaben möchte: Einschränkungen und nachlassende körperliche Fähigkeiten treffen jeden. Das Autofahren will also ab einem gewissen Punkt wohlüberlegt sein. Ein Gedanke, der für Sie möglicherweise noch in sehr ferner Zukunft liegt und auch ein gewisses Unbehagen oder sogar Angst auslöst. Doch je früher man sich mit dem Tag X beschäftigt und je mehr Vorkehrungen man schon jetzt trifft, desto besser ist

man schließlich darauf vorbereitet. Denn Angst macht meist nur das Unbekannte. Es lässt sich nicht abstreiten: Das Auto bedeutet Lebensqualität, Unabhängigkeit und soziale Kontakte – und das viele Jahrzehnte lang. Obwohl körperlich und mental zunehmend eingeschränkt, setzen sich viele Seniorinnen und Senioren daher trotzdem weiter hinters Steuer. Denn Zuhausebleiben ist keine Option. Dabei gibt es genug Möglichkeiten, die eigenen vier



Unser Tipp:

Informieren Sie sich bei den Verkehrsgesellschaften Ihrer Region. Häufig werden dort günstigere Monats-ABOs für Seniorinnen und Senioren angeboten.

Sonderaktionen wie „Führerschein gegen Fahrschein“ erleichtern vielerorts den Umstieg auf Bus und Bahn.





Stichwort „Pedelects“

Mithilfe der elektrischen Tretunterstützung von Pedelects brauchen Sie im Alter weniger Kraft und sind trotzdem flott unterwegs. Doch Vorsicht: Oft hat man jahrzehntelang nicht mehr auf einem Fahrrad gesessen und ein Pedelect fährt sich ganz anders als ein herkömmliches Fahrrad. Zudem überschätzt man durch den Elektromotor häufig seine Fähigkeiten und fährt schneller, als man es aus eigener Kraft noch könnte.

Bei www.dvr.de finden Sie einen Film mit wichtigen Informationen und Handhabungstipps rund um das Thema Pedelect.

Wände sicher zu verlassen.

In städtischen Regionen ist der **öffentliche Nahverkehr** eine gute Alternative. Doch der Umstieg fällt schwer, wenn man den Umgang mit Fahrplänen und Ticketsystemen nicht gewohnt ist. Sich früh damit vertraut zu machen, hilft, Berührungsängste abzubauen. Hilfestellung gibt die Verkehrsgesellschaft vor Ort. Viele Orte und Gemeinden bieten auch spezielle **ÖPNV-Bürgerbusse** an.

Nahe Ziele lassen sich meist gut mit den **eigenen Füßen** erreichen. Dabei schlägt man auch direkt zwei Fliegen mit einer Klappe: Man kommt nicht nur am Ziel an, sondern bleibt auch fitter und regt das Gehirn an. Was mit dem Bus nicht zu erreichen und zu Fuß zu weit ist, kann auch **mit dem Taxi** angefahren werden. Das

erscheint Ihnen zu teuer? Rechnen Sie einmal nach, welche Kosten Ihr Auto verursacht: Reparaturen, Sprit, Steuern, Versicherungen. Davon können ganz schön viele Taxifahrten finanziert werden.

Wer körperlich nur gering eingeschränkt ist, kann auch aufs **Fahrrad** oder **Pedelect** umsteigen. Regelmäßiges Radfahren macht nicht nur unabhängig, sondern hält auch viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Gelenkverschleiß und Diabetes in Schach. Besonders wichtig für Seniorinnen und Senioren ist ein tiefer Einstieg, der Auf- und Absteigen bequem und gefahrlos ermöglicht.

Machen Sie sich frühzeitig mit dem Gedanken an den Umstieg vertraut. Nur so können Sie mit Optimismus und Selbstvertrauen in die Zukunft blicken.

Herausgegeben von:

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)

Auguststraße 29

53229 Bonn

Hauptstadtbüro

Jägerstraße 67-69

10117 Berlin

T +49(0)30 22 66 771 0

F +49(0)30 22 66 771 29

E info@dvr.de

Fachliche Beratung:

Torsten Buchmann

Konzept, Layout, Texte:

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen

2019

Quellen:

Seite 7 | BMVI | <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/News/200-Jahre-Fahrrad/newstext-silverbiker-themendienst.html>

Bildnachweis:

www.fotolia.com

www.shutterstock.com