

Fit und Auto-mobil

Hinweise für ältere Menschen und ihre Angehörigen zur Aufrechterhaltung einer sicheren Auto-Mobilität



Bewusst und sicher mobil



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie diese Broschüre zur Hand genommen haben. Es ist nämlich nicht selbstverständlich, dass Autofahrerinnen und Autofahrer – gleich welchen Alters – sich mit dem Autofahren und den eigenen Fähigkeiten kritisch auseinandersetzen. Viele Menschen denken eher so: „Meine jahrzehntelange unfallfreie Fortbewegung mit dem Auto hat doch gezeigt, dass ich gut fahren, dass ich auf meine lange Fahrerfahrung bauen kann, und dass bei mir noch alles in Ordnung ist. Fit genug, um Auto fahren zu können? Na, das bin ich doch!“

Autos müssen regelmäßig auf den Prüfstand, wir Autofahrer aber nicht. Doch bei uns ist es wie bei Fahrzeugen: Viele Probleme stellen sich schleichend ein. Wir merken beim Auto keineswegs sofort, wenn die Bremsen in ihrer Wirkung nachlassen, der Motor Öl verliert und die Lenkung unpräziser wird. Aber der Prüflingenieur kommt dahinter und veranlasst uns, die Mängel abzustellen. Zu unserem eigenen Wohl und zum Wohl der anderen Verkehrsteilnehmer.

Einen Prüflingenieur braucht man also öfters, damit sich Mängel am Fahrzeug erst gar nicht einstellen, oder das eine oder andere Teil rechtzeitig ausgetauscht

werden kann. Auch die für das Fahren wichtigsten Fähigkeiten gehören regelmäßig auf den Prüfstand – beispielsweise im Rahmen eines freiwilligen Gesundheitschecks.

Mit zunehmendem Alter können sich viele Gesundheitsbeeinträchtigungen einstellen. Typisch sind ein Nachlassen der Seh- und Hörkraft sowie eine verminderte Reaktionsfähigkeit. Diese Broschüre soll helfen, Ihre Auto-Mobilität möglichst lange zu erhalten. Denn wir sind bis ins hohe Alter lernfähig und können unsere Fähigkeiten trainieren.

Bevor Sie sich in die Broschüre vertiefen, haben wir noch einen Wunsch: Geben Sie die Broschüre auch an Ihre Angehörigen weiter. Viele Aufgaben und Tests lassen sich am besten gemeinsam angehen.

Es würde uns freuen, wenn Sie „Fit und Auto-mobil“ zu Ihrem persönlichen Anliegen machen würden. Wir haben insgesamt vier einzelne **Projekte** zur Aufrechterhaltung Ihrer sicheren Mobilität mit dem Auto ausgearbeitet. Zudem unterstützen Initiativen wie die „Aktion Schulterblick“ und viele weitere Programme die Fahr-sicherheit im Alter. Lassen Sie sich überraschen!

■ **Erstes Projekt: Aktuelle Informationen** S. 4

- Die Realität auf unseren Straßen..... S. 4
- Das Auto bleibt auch im Alter wichtig S. 5
- Wenn Autofahrer älter werden:
Veränderungen, auf die man sich einstellen muss..... S. 6
- Das Unfallrisiko der älteren Autofahrer S. 20

■ **Zweites Projekt: Persönliches Bündnis für sicheres Autofahren**..... S. 22

■ **Drittes Projekt: Vorsorge**..... S. 26

1. Rat: Sorgen Sie dafür, dass Sie fahrtauglich bleiben!..... S. 26
2. Rat: Kümmern Sie sich um eine technische Ausstattung, die Ihrer Sicherheit dient!..... S. 27
3. Rat: Nutzen Sie Informations-, Trainings- und Seminarprogramme!..... S. 28
4. Rat: Gehen Sie planvoll an Ihre zukünftige Auto-Mobilität heran!..... S. 29

■ **Viertes Projekt: Umstieg**..... S. 30

■ **Die Aktion Schulterblick, „sicher mobil“ und weitere Programme** S. 32

Erstes Projekt: Aktuelle Informationen

Die Realität auf unseren Straßen



Sie erinnern sich sicher noch daran, wie es damals war, als Sie den Führerschein gemacht haben: Der Autoverkehr war schon recht lebhaft, aber dennoch kaum zu vergleichen mit dem, was wir heute auf unseren Straßen erleben.

Der Fahrzeugbestand in Deutschland hat sich in den letzten Jahrzehnten enorm erhöht. 2010 wurden die 50 Millionen überschritten. Davon sind über 41 Millionen Pkw.

Ebenso erhöht hat sich der Anteil an Menschen, die über einen Führerschein verfügen, auch und gerade unter den Älteren. Diese sehen sich einer quirligen, stark beschleunigten und oft unübersichtlichen Verkehrswelt gegenüber, geprägt von eiligen, hastenden Menschen, von Staus, von manchmal aggressivem Verhalten und einer verwirrenden Vielfalt



von Verkehrsbeteiligungsarten: Pkw, Lkw, Motorräder, Fahrradfahrer, Fußgänger, gelenkt von Hinweisschildern, Gebots- und Verbotsschildern, Ampeln, Zebrastreifen, Mittelinseln usw.

Der moderne Verkehr ist für alle Verkehrsteilnehmer eine enorme Herausforderung an die Wahrnehmung, die Reaktionsfähigkeit und die Aufmerksamkeit. Eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr ist nur denkbar, wenn man diese Herausforderungen möglichst gut besteht. Es gibt keine Zweifel daran, dass genau das – die Bewältigung der Herausforderungen – mit steigendem Lebensalter schwieriger wird.

Den Gründen dafür wollen wir im Folgenden nachgehen. Dabei möchten wir genauer beschreiben, welche Bedeutung Mobilität heute für uns hat und was sich im Altersprozess tut.

Das Auto bleibt auch im Alter wichtig

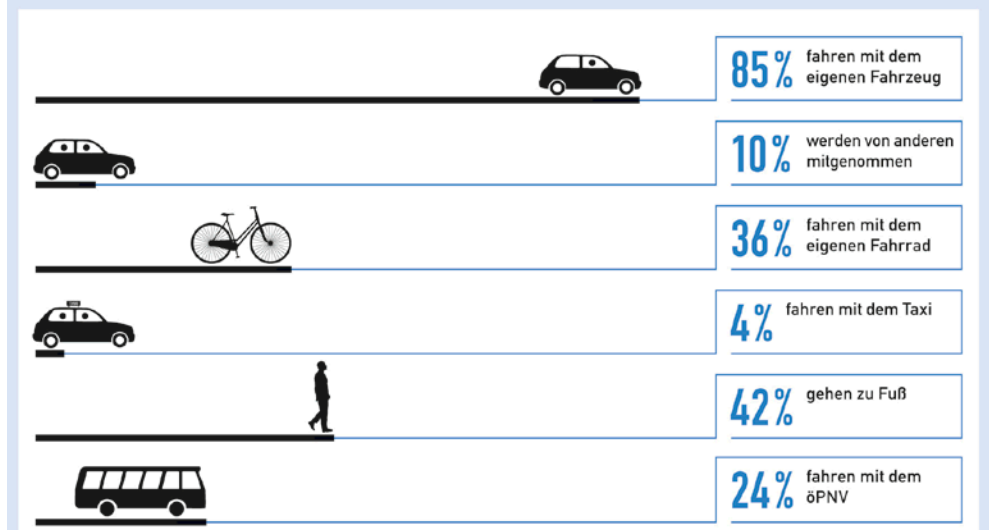
Möglichst ein Leben lang mobil und unabhängig sein – das ist der Wunsch vieler Menschen. Gerade im Alter bedeutet dies Lebensqualität und soziale Teilhabe.

Daher ist es nicht überraschend, dass es laut einer forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) im Jahr 2012 fast allen älteren Autonutzern (93 Prozent) sehr wichtig oder wichtig ist, sich selbstständig mit dem Auto fortbewegen zu können.

Kinder und Freunde wollen besucht oder der Einkauf erledigt werden. Von den befragten Verkehrsteilnehmern über 65 Jahren sind 85 Prozent mit dem eigenen Auto unterwegs.

Wenn in den nächsten Jahren die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer in den Ruhestand gehen, wird der Anteil älterer Autofahrer merklich wachsen.

FORTBEWEGUNG VON AUTONUTZERN AB 65 JAHREN IM ALLTAG



Mehrfachnennungen möglich

QUELLE: DVR

Wenn Autofahrer älter werden: Veränderungen, auf die man sich einstellen muss

Menschen, die älter werden, machen charakteristische Erfahrungen: Mit vielen Lebenssituationen können sie besser umgehen als früher. Sie verfügen über mehr und spezielleres Wissen als in jungen Jahren, sie verfügen über einen Erfahrungsschatz, den sie für sich und andere Menschen nutzen können. Das gilt auch für ihre Teilnahme am Straßenverkehr.

Sie bemerken an sich aber auch, dass die Kräfte etwas nachlassen, dass sich

Hören und Sehen verschlechtern, und dass auch das Gedächtnis und die körperliche Beweglichkeit nicht mehr so gut sind wie früher. Das Altern bringt eben Einbußen mit sich, und die müssen gerade Autofahrer sorgsam beachten, wenn sie weiterhin mit einem möglichst geringen Risiko am Straßenverkehr teilnehmen wollen.

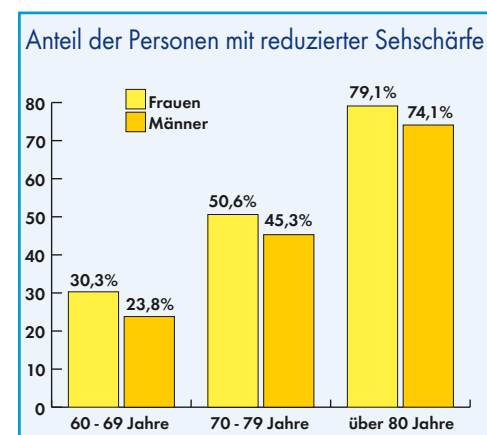
Was sind die wichtigsten Veränderungen, die das Altern begleiten?



Das Sehen

Es wird geschätzt, dass ca. 90 Prozent der zum Autofahren nötigen Sinnesinformationen über das Auge eingeholt werden. Gutes Sehen ist also eine Grundvoraussetzung für das Fahren überhaupt. Deswegen wird der Führerschein erst bei Nachweis einer ausreichenden Sehschärfe ausgegeben. Nofalls ist das Tragen einer Brille Pflicht.

Leider gehört die (in der Regel ungünstige) Veränderung der Sehschärfe mit zu den ersten Anzeichen des Alternsprozesses. So kommt es, dass schon die 60- bis 69-Jährigen zu etwa 25 Prozent über eine reduzierte Sehschärfe klagen, bei den alten Menschen ab 80 Jahre sind es dann über drei Viertel.



Betroffen von den Vorgängen ist nicht nur die Tagessehschärfe, sondern besonders die Sehschärfe bei ungenügender Beleuchtung, etwa in der Dämmerung oder nachts. Auch die optische Erfassung bewegter Gegenstände, ist betroffen. Die Frage, was sich beim Autofahren in unserem Sehfeld nicht bewegt, können wir leicht selbst beantworten; damit ist uns die Bedeutung dieser Einschränkung wohl klar.

Wenn wir hoffen können, die alterstypischen Sehschärfeprobleme zumindest zum Teil durch eine geeignete Brille zu beheben, dann gilt das für andere Schwierigkeiten mit dem Sehen nicht, die sich aber üblicherweise mit dem Altern gleichermaßen einstellen, beispielsweise:

- ▶ eine **erhöhte Blendempfindlichkeit**,
- ▶ eine **Verlangsamung der Umstellungsfähigkeit** des Auges von nah auf fern und umgekehrt, ebenso von hell auf dunkel und umgekehrt.
- ▶ Ein wenig bekanntes Phänomen ist die Verschlechterung der Fähigkeit des Auges, das Blickfeld kontinuierlich abzutasten („**Sakkadenbewegungen**“, wie der Augenarzt sagen würde). Ein schlechteres Erfassen der Verkehrssituation kann so zu lebensgefährlichen Fehleinschätzungen führen.

► Durch Einlagerungen in den Glaskörper des Auges wird die **Einschätzung von Entfernungen** verändert, auch das ist wenig bekannt. Ältere Menschen sehen deswegen bisweilen Dinge und Ereignisse weiter entfernt, als sie tatsächlich sind. Es verwundert also nicht, wenn ältere Autofahrer öfter als jüngere in Unfälle bei Abbiegesituationen verwickelt sind.

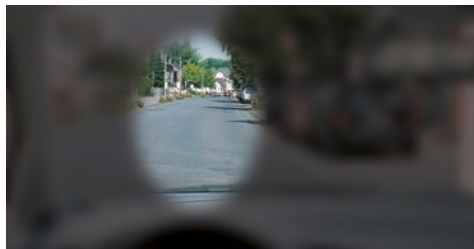
Normales Sichtfeld



Eingeschränktes Sichtfeld



Deutlich eingeschränktes Sichtfeld



Ein wichtiges und umfangreiches Thema der Sehveränderungen im höheren Lebensalter sind die **Augenerkrankungen**. Zwei bekannte Beispiele für solche, die Fahrleistung einschränkende Erkrankungen sind die Makuladegeneration mit der Konsequenz eines verzerrten Sehens und das Glaukom, auch Grüner Star genannt. Das Glaukom geht mit einer Gesichtsfeldeinschränkung einher, wie die Abbildungen zeigen. Sie demonstrieren die faktischen Sehfeld einschränkungen, die allerdings von den Betroffenen subjektiv nicht so wahrgenommen werden – und das ist das Hauptproblem.

Wir raten deshalb dringend: Konsultieren Sie regelmäßig (etwa einmal im Jahr) Ihren Augenarzt, und bitten Sie ihn, wenn möglich auch die Dämmerungssehschärfe und die dynamische Sehschärfe mit zu untersuchen. Aber auf jeden Fall gilt: Nicht alle Sehprobleme lassen sich durch eine Brille beheben. In einem solchen Fall muss man sich in seinem Verhalten auf seine Sehschwächen einstellen.

Das Hören

Wenn es um die Fahreignung geht, auch um die im höheren Lebensalter, wird das Hören als bedeutsame Fähigkeit zum Autofahren in der Regel eher stiefmütterlich behandelt. Selbst Taubheit schließt die Fahreignung nicht aus. Jeder Mensch sollte sich aber auf einer Autofahrt einmal bewusst machen, wie sehr sein Gehör an seinen Reaktionen und Orientierungen beteiligt ist.

Im Alter nimmt vor allem die Fähigkeit des Ohres ab, **hohe Frequenzen**, also hohe Töne, **wahrzunehmen**. Der alternde Mensch merkt dies meist daran, dass er andere Menschen im Gespräch schlechter versteht. Die Unterscheidung von Lauten wird nämlich unter anderem durch den Anteil hoher Frequenzen geregelt. Eine größere Lautstärke kann das Verstehen verbessern.

Hohe Frequenzen sind darüber hinaus besonders beteiligt am Richtungshören. Schnell und sicher zu bemerken, aus welcher Richtung ein Geräusch zu uns dringt – durch die Fahrgeräusche hindurch –, ist eine Fähigkeit, die die Fahrsicherheit erhöht. Das gilt nicht nur dann, wenn sich ein Rettungsfahrzeug mit Martinshorn nähert.



Bitte achten Sie zukünftig einmal darauf, wie das Hören die Fahrzeugbedienung beeinflusst. Wenn Sie ein Schaltgetriebe haben, werden Sie das beim Schalten bemerken: Das Motorgeräusch gibt gewissermaßen ein Schaltsignal.

Es ist sinnvoll, auch auf sein Gehör zu achten. Ihr Ohrenarzt wird Sie gern beraten.

Die Aufmerksamkeit

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.

Die gezielte **Ausrichtung der Wahrnehmung** und des Bewusstseins über einen Zeitraum hinweg ist älteren Menschen meist weniger gut und weniger lange möglich als jüngeren. Das gilt vor allem dann, wenn sie sich in einer Umgebung bewegen, die für sie fremd ist, wenn Aufgaben bewältigt werden müssen, die neu sind. Ältere ermüden rascher, und die Reize oder Signale, auf die sie achten sollen, müssen kräftiger sein.

Die gezielte Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte der Fahrsituation bei gleichzeitigem Ausblenden anderer Aspekte, die **selektive Aufmerksamkeit**, ist für das korrekte Führen eines Fahrzeugs von der gleichen Bedeutung wie ihr Gegenstück, die **geteilte Aufmerksamkeit**. Die geteilte Aufmerksamkeit bezieht sich auf die Aufgabe, mehrere Dinge (Fahrzeuge, Personen, Verkehrsbedingungen, Signale etc.) gleichermaßen im Auge zu behalten. Der Fahrer muss diese unterschiedlichen Elemente des Verkehrsgeschehens gleichzeitig beachten, doch auch so schnell wie möglich einzelne, momentan bedeutsame Details herausfiltern und auf sie reagieren. Es hilft nichts, wir müssen feststellen: Beides fordert vom Älteren mehr Kraft ab als früher.

Sie sehen, wie kompliziert das Autofahren genau besehen ist, das uns eigentlich so einfach vorkommt.



Die Reaktionsgeschwindigkeit

Eine schnelle Reaktion ist das A und O fürs Autofahren. Das glauben die meisten Menschen, und ganz verkehrt ist das auch nicht. Selbstverständlich müssen die Reaktionen zusätzlich auch noch sicher, also „richtig“ sein, nicht nur schnell. Die Forschung zur Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung im menschlichen Gehirn hat nachgewiesen, dass in diesem Bereich Altern auch „Verlangsamung“ heißt. Eine gewisse Verlangsamung der Reaktion ist zwar unausweichlich, aber die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung ist trainierbar. Auch bei älteren Menschen macht diesbezüglich Übung den Meister. Diverse Programme zum so genannten „Gehirnjogging“ zeigen das. Möchten Sie sich nicht einmal in stillen Stunden des Tages mit solch einem Hirntraining beschäftigen? Es hat sicherlich

keine unangenehmen oder schädlichen Nebenwirkungen.

Die **Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung**, die Grundlage der Reaktionszeit also, lässt sich auch ganz gut abschätzen. Das kann man am folgenden Testbeispiel demonstrieren¹:

Nehmen sie dazu einen Bleistift zur Hand, setzen Sie ihn in der folgenden Übungsaufgabe bei „Anfang“ an und verbinden Sie dann – ohne den Stift abzusetzen – alle Zahlen miteinander.

Fassen Sie den Stift möglichst weit oben an, damit Sie mit der Hand nicht die Zahlen verdecken! Übrigens: Die Zahl, die Sie suchen, ist immer in der Nähe der Zahl, bei der Sie gerade sind. Alles klar?



¹ Zahlen-Verbindungs-Test-G; aus: Oswald, W.D. & Fleischmann, U.M. 1995 (3. Aufl.). Nürnberger-Alters-Inventar (NAI). Göttingen: Hogrefe Verlag

Aufgabe: Verbinden Sie Zahlen in fortlaufender Folge: 1 - 2 - 3 - 4 bis 20 (Ende).

Anfang 1	2	4	5	6
19	Ende 20	3	7	9
18	16	13	10	8
17	14	15	12	11

Sie können es ruhig noch einmal probieren, wenn Sie die Bleistiftstriche einfach wieder ausradieren. Versuchen Sie, die Zahlen so schnell wie möglich miteinander zu verbinden!

Nehmen Sie einen Verwandten oder Bekannten zur Hilfe. Der soll Ihnen das Startzeichen geben und mit der Stoppuhr genau messen, wie lange Sie gebraucht haben, um die Zahl 20 zu erreichen.

Den eigentlichen Test finden Sie nun auf der folgenden Seite. Er geht nicht nur bis zur Zahl 20, sondern bis 30. Versuchen Sie wieder, die Aufgabe so schnell wie möglich zu erledigen.

10	11	8	6	5
12	9	7	3	4
16	13	14	2	Ende 30
17	15	Anfang 1	24	29
20	18	23	25	28
19	21	22	27	26

Das war eine Übung aus einem bekannten Zahlen-Verbindungs-Test: Die Durchführung des vollständigen Tests erlaubt die Ermittlung der Geschwindigkeit, mit der Ihr Gehirn Informationen verarbeitet.

Dieser Test ist in etwas abgewandelter Form auch Teil eines individuellen PC-Trainingsprogrammes zur Beurteilung und Verbesserung von Gedächtnis und Psychomotorik. Im Internet finden Sie unter den Stichworten „Gedächtnistraining“ und „Psychomotorik“ verschiedene Trainingsangebote und (Selbst-)Tests.

Die hier demonstrierte Informations-Verarbeitungs-Geschwindigkeit ist allerdings **nicht** identisch mit der **Reaktionszeit**, die man bei Autofahrern feststellen kann, etwa in Bezug auf ihre Reaktion auf ein plötzlich auf Rot springendes Signal. Die Reaktionsgeschwindigkeit beim Auto-



fahren setzt sich nämlich aus mehreren Größen zusammen. Dazu gehört auch die Geschwindigkeit der Bewegungen mit Armen und Beinen, die „motorische“ Reaktionsgeschwindigkeit. Die verlängert sich im Verlaufe des Älterwerdens auch.

Zugegeben: Als Selbsttest anhand nur einer einzigen Übung ist dies kein ganz zuverlässiger Test Ihrer Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, sondern eher eine Demonstration. Aber immerhin: Wenn Ihnen die Aufgabe sehr schwer gefallen ist, das heißt, wenn Sie (als einfache Faustregel) **länger als 60 Sekunden** gebraucht haben, dann sollten Sie doch beispielsweise einmal eine Probefahrt mit einem Fahrlehrer machen, der Ihre Reaktionen „in echt“ beurteilen kann. Auch könnten Sie bei einer anerkannten Untersuchungsstelle für Fahreignung Ihre Leistungsfähigkeit freiwillig genauer prüfen lassen.

Zehn Minuten für mehr Sicherheit

Für eine erste unkomplizierte Einschätzung der eigenen zum Autofahren wichtigsten Fähigkeiten hat der DVR einen zehnminütigen Online-Selbsttest entwickelt. Dort können Sie anonym die für das Autofahren besonders wichtigen Fähigkeiten wie Sehen, Hören und Reaktionsgeschwindigkeit eigenverantwortlich testen. Achtung: Der Test dient dabei nur als erste Einschätzung der eigenen Fähigkeiten. Eine verbindliche Einschätzung der Fahrtüchtigkeit kann nur der Hausarzt geben.

Und so geht's: Geben Sie in Ihrem Internetbrowser www.dvr.de/aktionen/aktion-schulterblick_selbsttest.htm ein und klicken Sie auf das Vorschaubild, um den Test zu starten. Ein neues Fenster (Pop-up) öffnet sich. Sie können das Fenster mit der Maus größer oder kleiner ziehen. Sie werden dann unkompliziert durch den Test geführt. Nach rund zehn Minuten erhalten Sie eine Auswertung aller Ergebnisse.

Beweglichkeit

Schon diese Bemerkung über die „motorische“ Reaktionsgeschwindigkeit zeigt: Körperlich beweglich und „motorisch“ fit zu sein, ist demnach auch eine zum Autofahren benötigte Fähigkeit. Das merkt jeder, der beispielsweise an Arthritis oder Arthrose leidet. Längeres Sitzen im Auto ist dann anstrengend und quälend, Bewegungen schmerzen, die Bedienung des Autos fällt schwer, und manche Orientierungsreaktion unterbleibt, beispielsweise diese:



Orthopäden wissen, dass schon ab dem 25. bis 30. Lebensjahr die Beweglichkeit pro Lebensjahrzehnt um drei bis fünf Prozent abnimmt (von Ausnahmen abgesehen). Auch die Leistung der Muskulatur lässt nach, so dass in Problemsituationen rasch durchzuführende Reaktionen nicht mehr mit dem notwendigen „Druck“ und der nötigen Auslenkung ausgeführt werden.

Der Hinweis auf Arthritis und Arthrose ist zugleich ein Hinweis auf das nächste notwendige Kapitel, das wir aufschlagen müssen:

Krankheiten im Alter

Bei aller Unterschiedlichkeit der individuellen Alternsvorgänge ist doch gewiss, dass das Eintreten von Krankheiten wahrscheinlicher wird und auch, dass häufiger mehrere Krankheiten gleichzeitig vorliegen können. Man nennt das „Multimorbidität“.

Die Existenz von Krankheiten allein bedeutet noch längst nicht das Aus für die automobilen Mobilität. Es kommt darauf an, welche der fahrbedeutsamen Funktionen betroffen sind und wie stark. Das kann am besten Ihr Arzt beurteilen. Seine Diagnostik und seine darauf aufbauende Behandlung sorgen meist dafür, dass Sie sich trotz der Erkrankung ins Auto setzen können.

Die Verschlechterung der Sehleistung

wurde schon angesprochen. Auf einige wichtige Erkrankungen, die im höheren Lebensalter öfter auftreten, wollen wir zusätzlich aufmerksam machen:

► **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** stellen in zweierlei Hinsicht eine Gefahr dar. Zum einen reagieren nämlich Herz und Kreislauf auf die Belastungen, die der moderne Autoverkehr darstellt, auf Hetze und Stress, auf hohe Geschwindigkeiten und angestregte Aufmerksamkeit. Der Puls beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Für einen ohnehin zu hohen Blutdruck und für verengte Herz-Kranzgefäße bedeutet das eine zusätzliche Verschlimmerung der Situation. Zum anderen können durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen momentane körperliche Zustände entstehen, die das sichere Fahren massiv bedrohen. Ein Beispiel dafür sind Rhythmusstörungen des Herzens. Wenn sie zeitweilig so stark sind, dass die Sauerstoffversorgung des Gehirns beeinträchtigt ist, kommt es zu kurzen Bewusstseinsstörungen („Synkopen“). In diesen kurzen Momenten kann die Verkehrsumwelt nicht wahrgenommen, das Fahrverhalten nicht kontrolliert werden. Ein anderes Beispiel stellen bei verengten Herz-Kranzgefäßen auftretende Angina-pectoris-Anfälle dar, die Schmerzen und das Gefühl der Bedrohung erzeugen, was wiederum Aufmerksamkeit vom Verkehrsgeschehen abzieht.

► **Diabetes**, die sogenannte Zuckerkrankheit, finden wir ebenfalls häufiger bei älteren als bei jüngeren Menschen. Ein zu niedriger ebenso wie ein zu hoher Zuckerspiegel im Blut, hervorgerufen durch zu viel oder zu wenig Insulin, beeinträchtigt allgemein das Wohlbefinden und im Besonderen das Bewusstsein. Ein Diabetes-Patient ist demnach nur dann fahrtauglich, wenn er durch Medikamente gut eingestellt ist und er seinen Zustand optimal überwacht. Vor allem eine Unterzuckerung ist eine oft unterschätzte Gefahr!

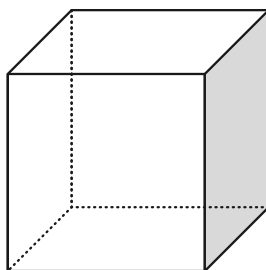


► **Parkinson** oder **Demenz**, typische Alterskrankheiten, erlauben im fortgeschrittenen Stadium kein Autofahren. Im Anfangsstadium machen sich die unterschiedlichen Formen der Demenz (beispielsweise die Alzheimer-Krankheit) allerdings noch kaum bemerkbar, und dann ist in den allermeisten Fällen auch das Autofahren noch ohne erhöhtes Risiko möglich. Der Beginn einer Demenzerkrankung ist weder für den Betroffenen noch für seine Umwelt leicht festzustellen. Er (oder sie) wirkt völlig „normal“, zeigt vielleicht einmal die eine oder andere „Schusseligkeit“, aber sonst ist nichts Auffälliges zu entdecken – anscheinend. Und doch sind möglicherweise schon erhebliche Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit eingetreten, so dass leichte Alltagsaufgaben nicht mehr korrekt gelöst werden können. Beispielsweise

zunächst ein Ziffernblatt zu zeichnen und dann die Uhrzeiger, z. B. auf 15.40 Uhr gestellt, hineinzuzichnen.



Oder es gelingt nicht mehr, einen Würfel wie diesen zu zeichnen:



Werden Demenzsymptome allerdings offensichtlich, ist das Fahren unverzüglich einzustellen. Ähnliches gilt für **Morbus Parkinson**. Hier können unter Umständen erste offensichtliche Symptome (Bewegungsprobleme oder plötzliche Einschlafneigung) durch die Gabe spezifischer Medikamente noch eine Weile beherrscht

werden. Wie bei Diabetes ist eine ständige Überwachung des Zustandes durch den Arzt erforderlich. Immerhin kann sich der Patient dann gedanklich auf eine auto-lose Zeit der Mobilität einstellen und rechtzeitig seine Dinge ordnen.

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

Wichtig für die Sicherheit beim Autofahren sind vor allem folgende Untersuchungen:

- Sehvermögen
- 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

Und denken Sie immer auch mit daran, dass **Medikamente**, die Sie zur Behandlung von Krankheiten verordnet bekommen, sich möglicherweise ungünstig auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken können. **Fragen Sie Ihren Arzt danach.**



Das Unfallrisiko der älteren Autofahrer

Veränderungen, auf die man sich einstellen muss, und die sich auf das Autofahren auswirken können, gibt es also viele. Da liegt doch die Frage nahe, ob das Fahren im höheren Lebensalter überhaupt noch verantwortet werden kann. Sagen uns die Medien nicht immer wieder, wie gefährlich Senioren im Straßenverkehr sind? Etwa durch solche Berichte:

B8/Biebelried: 82-jähriger Geisterfahrer gestoppt

Einen 82-jährigen Geisterfahrer hat die Polizei am Montag auf der B8 gestoppt. Der Senior kam auf der doppelspurigen Bundesstraße einer Polizeistreife entgegen. Den Polizisten gelang es, den Mann zum Anhalten zu bewegen.

Der Mittelfranke gab schließlich an, bei Biebelried die Autobahnauffahrt verpasst zu haben. Daraufhin hatte er gewendet.

In den letzten sechs Monaten sind jetzt fünf Fälle bekannt, in denen Autofahrer über 80 Jahren auf Autobahnen oder Bundesstraßen bei Würzburg als Geisterfahrer unterwegs waren.

Aus: Radio Gong, 18.02.2014

Das finnische Verkehrsministerium soll unlängst erwogen haben, ältere Autofahrer durch Aufkleber auf ihren Wagen kenntlich zu machen. Begründung: über 65-Jährige seien wegen ihrer Verwicklung in Unfälle „gefährliche Verkehrsteilnehmer“. Das Bundesverkehrsministerium hat damals sofort reagiert und mitgeteilt, dass Warnschilder in Deutschland nicht geplant seien.

Tröstlich, dass dies in Deutschland kein Thema ist, auch keine Sonderüberprüfung der Fahrer ab 65. Insgesamt gesehen sind die „Alten“ ab diesem Alter in der Unfallstatistik nämlich unterrepräsentiert. Das heißt, sie stellen weniger Unfallbeteiligte, als es ihrem Anteil auf den Straßen entsprechen würde. Allerdings: Haben Autofahrer den 75. Geburtstag überschritten, steigt ihr Unfallrisiko gegenüber dem der mittleren Jahrgänge deutlich an (ohne das hohe Niveau der Fahranfänger zu erreichen). Ein gewisser Anstieg des Unfallrisikos ist allerdings festzustellen, wenn man in Betracht zieht, dass Ältere weit weniger Kilometer im Jahr mit dem Auto zurücklegen als die Jüngeren. Also: Relativ zur Fahrleistung steigt das Unfallrisiko im höheren Alter an, und das gilt vor allem für die ganz hohen Jahrgänge. Dort gibt es Fahrer

mit sehr geringer Fahrleistung und entsprechend hohem Unfallrisiko, was die Statistik beeinflusst. Der Zusammenhang zwischen niedriger Fahrleistung und erhöhtem Risiko ergibt sich übrigens in allen Altersgruppen. Das ist sehr wohl ein Grund, dass sich jeder einzelne ältere Autofahrer um seine Fahreignung aktiv kümmert – zu seinem Wohl und dem der anderen Verkehrsteilnehmer. Bisher hat dies in Deutschland wohl auch ganz gut funktioniert, denn sonst wären die Senioren am Steuer in der Unfallstatistik viel auffälliger.

Aber was heißt das: Es hat gut funktioniert? Gemeint ist, dass die Senioren sich bisher wahrscheinlich gut eingestellt haben auf die Veränderungen, die wir als durchaus normale Altersprozesse beschrieben haben. Da sie üblicherweise nicht mehr im Berufsleben stehen, können sie zum Fahren die Zeiten auswählen, in denen der Verkehr auf den Straßen ruhiger ist. Sie können sich meist ja auch leisten, bei schlechten Witterungsverhältnissen oder in der Nacht das Auto stehen zu lassen. Außerdem weisen sie eine erhebliche Fahrerfahrung auf, sie können kritische Situationen schneller erkennen und besser einschätzen als unerfahrene Autofahrer. Möglicherweise haben sie sich auch ein Auto angeschafft, das sie unterstützt, etwaige Mängel kompensiert (ein Auto,

in dem man höher sitzt, ein Fahrzeug mit Automatik-Getriebe, mit Navigator, Spurassistent oder anderen Assistenzsystemen).

Apropos **Fahrerfahrung**: Fragen sie mal einen Fahrlehrer. Er wird Ihnen sicher sagen, dass Menschen mit langer Fahrerfahrung oft Gewohnheiten angenommen haben, die nicht immer im Sinne der Verkehrssicherheit sind: viele Nachlässigkeiten und eine laxe Regelbefolgung. Es gilt festzustellen, ob sich solche Gewohnheiten eingeschlichen haben, wenn das Altern an den Fähigkeiten nagt, die fürs Autofahren benötigt werden.

Vielleicht wäre dieser Fahrlehrer neben den schon erwähnten Ärzten ein wünschenswertes Mitglied in einem Bündnis, das Ihnen helfen soll, möglichst lange Ihr Auto zu nutzen. Wir wollen nicht verschweigen, dass Sie dieses Bündnis selbst schmieden müssen, es wäre ein weiteres Ihrer persönlichen Fit-fürs-Autofahren-Projekte, die in dieser Broschüre vorgestellt werden.



Ob alle die oben genannten Veränderungen und Erschwernisse für Sie tatsächlich zutreffen oder in welchem Ausmaß, kann niemand vorhersagen, der Sie nicht genau kennt. Alle Alternsprozesse haben eine hohe „Variabilität“, wie die Altersforscher sagen. Sie sind also individuell sehr verschieden. Sie müssen sich selbst genau beobachten und überlegen, was von dem in dieser Broschüre Angeführten für Sie zutrifft und was nicht. Nur: Viele Veränderungen stellen sich langsam und schleichend ein, so dass man selbst auch nicht immer genau erkennen kann, wie leistungsfähig man im Straßenverkehr noch ist. Demnach brauchen Sie einen Verbündeten oder mehrere, die mit Ihnen zusammen einmal erkunden, wo – neben allen Stärken des erfahrenen Fahrers – sich vielleicht auch Schwächen ausgebildet haben.

Tragen Sie doch einmal ein, welche Person und/oder Institution in Ihrem Ort oder in der Nähe Ihres Wohnortes als mögliche Bündnispartner für Ihr Projekt vorhanden sind (und wo sie zu finden sind). Der Hausarzt ist die erste Adresse bei gesundheitlichen Fragen, der auch an Fachärzte überweisen kann.

Ärzte meines Vertrauens

Hausarzt: _____

Augenarzt: _____

Hals-Nasen-Ohrenarzt: _____

Internist: _____

Orthopäde: _____

Andere Fachärzte: _____

Verkehrssicherheitsverbände

Örtliche Verkehrswacht: _____

Landesverkehrswacht: _____

Automobilclub: _____

TÜV/DEKRA: _____

Andere: _____

Seniorenorganisationen

Stadtseniorenrat / Seniorenvertretung: _____

Seniorenbüro: _____

Fahrlehrer / in

Fahrschule: _____

Bildungseinrichtungen
Volkshochschule: _____

Altenakademie: _____

Andere: _____

Diese möglichen Partner haben häufig Informationsmaterialien für Sie. Es lohnt sich also, mit ihnen Kontakt aufzunehmen und nachzufragen. Dabei können Sie herausfinden, in welcher Weise Sie ganz konkret und praktisch von diesen Partnern unterstützt werden können.

Unterstützer im persönlichen Umfeld

In der Familie, in der Verwandtschaft und im Freundeskreis gibt es sicher einige, auf deren Urteil Sie vertrauen können, die keine Vorurteile gegenüber älteren Autofahrern haben und die Sie als Autofahrer häufiger erleben oder erlebt haben – als Mitfahrer. Fragen Sie doch mal bei ihnen nach, ob ihnen in letzter Zeit etwas aufgefallen ist an Ihrem Fahrstil, an Ihrer Fahr-sicherheit. Bitten Sie sie, den beiliegenden Bogen auszufüllen.

Hier sind Anhaltspunkte für die Beurteilung der Fahrsicherheit im Rahmen der alltäglichen Verkehrsteilnahme:



Situation	Verhalten	ja	nein
Hineinkommen in den Verkehr			
	Immer ordnungsgemäß geblinkt		
	Zuverlässig nach hinten orientiert		
	Anderer Verkehrsteilnehmer nicht behindert		
	Zügig in fließenden Verkehr eingegliedert		
	Zügig auf Autobahnen aufgefahren		
Abbiegen			
	Nach rechts hinten: Schulterblick		
	Nach rechts: Fahrradfahrer / Fußgänger nicht übersehen		
	Nach links hinten: Korrekt orientiert		
	Nach links vorne: Gegenverkehr beachtet		
	Nach links vorne: Geschwindigkeit des Gegenverkehrs korrekt eingeschätzt		
	Blinkverhalten in Ordnung		
	Rechtzeitig eingeordnet		
Spureinhaltung			
	Stets in Ordnung		
	Auch in Kurven wird Spur eingehalten		
	Ausreichender Seitenabstand wird eingehalten		
Geschwindigkeit			
	Passt sich dem allgemeinen Verkehrsfluss an		
	Fährt nicht auffällig verkehrsbehindernd, langsam und zögerlich		
	Fährt angemessene Geschwindigkeiten (nicht manchmal - relativ zur Verkehrssituation - zu schnell)		

Situation	Verhalten	ja	nein
Regel Einhaltung			
	Geschwindigkeitsregeln werden eingehalten		
	Ampelanzeigen werden zuverlässig befolgt		
	Rechts-vor-links-Regelung wird berücksichtigt		
	Vorrang anderer Verkehrsteilnehmer wird beachtet		
	Geschwindigkeit wird bei Ortseingangsschild gedrosselt		
	Ausreichender Abstand zum Vordermann wird eingehalten		
Kommunikation mit anderen			
	Gibt bei Bedarf angemessen Zeichen		
	Reagiert auf die Zeichen anderer (ignoriert sie nicht)		
	Reagiert auf Konflikte mit anderen angemessen (nicht unangemessen oder gar nicht)		
	Andere reagieren neutral (nicht manchmal wütend)		
Fahrzeugbedienung			
	Bedient das Fahrzeug ohne Schwierigkeiten		

Man kann dieses Protokoll auch zur Selbstbeurteilung einsetzen. Allerdings sollten Sie dabei an die allgemeine menschliche Erfahrung denken, dass

man häufiger auf (mindestens) einem Auge blind ist, wenn es um einen selbst geht. Die Selbstbeurteilung ist also alles andere als zuverlässig.

Drittes Projekt: Vorsorge

Damit Sie allen Herausforderungen der oben aufgeführten Fahraufgaben auch zukünftig gewachsen sind, sollten Sie Vorsorge betreiben, gemäß dem bekannten Spruch, dass Vorbeugen besser als Heilen sei.

Erster Rat: Sorgen Sie dafür, dass Sie fahrtauglich bleiben!

Mit **Fahrtauglichkeit** ist die momentane (vor allem körperliche) Verfassung gemeint, die Autofahren ermöglicht. Das wichtigste „Gerät“ bei der automobilen Mobilität ist Ihr eigener Körper. Es ist also sinnvoll, ihn durch Training leistungsfähig zu erhalten. Leichtes Ausdauertraining, Gymnastik und Gleichgewichtstraining sind gut, auch ein angemessenes Training der Muskelkraft in Armen und Beinen. Immer mehr ältere Menschen findet man übrigens mittlerweile als Nutzer von Fitness-Studios, in denen genau diese Bereiche geübt und gestärkt werden.

Auch die aktuelle **geistige Fitness** gehört zur Fahrtauglichkeit. Sie muss immer wieder neu errungen werden. Wer rastet, der rostet. Das gilt auch hier! Die moderne Altersforschung hat für eine Menge Anleitungen und Programme gesorgt, welche die so genannten „kognitiven“ Funktionen

Ihr persönliches Bündnis für sicheres Autofahren ist natürlich selbst schon ein wichtiges Vorsorge-Instrument, keine Frage. Doch über das Einholen von Expertenrat hinaus können Sie für Ihre Sicherheit am Steuer einiges tun.

einem Training unterziehen. Häufig finden Sie Übungen und Anregungen unter dem Stichwort „Gehirnjogging“. Aber konzentrieren Sie sich bitte auf jene Angebote, die vor allem Reaktionsgeschwindigkeit oder Aufmerksamkeit trainieren, deren Aufgabenstellungen öfters wechseln und die zum Problemlösen auffordern. Denn verbessert wird immer nur genau jene Fähigkeit, die Inhalt des Trainings ist. Einige Trainings finden Sie als Online-Angebote im Inter-



net. Versprechen Sie sich aber nicht zu viel vom Gehirnjogging. Am meisten profitiert Ihr Gehirn vom „echten“ Jogging oder, noch besser, von einer Kombination von körperlichem und geistigem Training. Und

Zweiter Rat: Kümmern Sie sich um eine technische Ausstattung, die Ihrer Sicherheit dient!

Vor einigen Jahren war das angeblich „seniorengerechte“ Auto oder „Seniorenauto“ ein Medienthema. Das hat sich mittlerweile erledigt. Wer will schon ein Seniorenauto fahren? „Seniorengerecht“ sind Autos immer dann, wenn sie vernünftig konstruiert sind und somit den Bedürfnissen und Fähigkeiten aller Altersgruppen entsprechen. Viele moderne Autos tragen mittlerweile Merkmale dieser Art von Vernunft und dienen damit auch den älteren Autofahrern.

Ein Auto, das Ihrer Sicherheit dient, ist nach allen Seiten hin übersichtlich, seine Armaturen sind einfach und klar gehalten und verwirren nicht. Es hat anatomisch vorteilhaft gestaltete Sitze, die Ihren Rücken unterstützen und Ihnen eine gute Position zum Überblick über das Straßengeschehen verschaffen. Ihr Rücken wird auch geschont, wenn die Ladekanten nicht

bedenken Sie auch, dass der Spaßfaktor nicht fehlen darf. Zusammen mit anderen zu trainieren macht mehr Spaß, als dabei allein zu sein, und Spaß vergrößert die Wirkung.

zu hoch sind, und der Einstieg bequem ist. „Ihr“ Auto hat am besten ein Automatikgetriebe und verfügt über entlastende Assistenzsysteme: ein Navigationssystem, einen Parkassistenten, vielleicht auch schon einen Nachtsichtassistenten (obwohl wir Ihnen Nachtfahrten nicht unbedingt empfehlen möchten), eine automatische Abstandsregelung... Nun, die technische Entwicklung in diesem Bereich verläuft rasant. Es ist ratsam, sich in der einschlägigen Literatur über den Stand der Entwicklung zu informieren.



Dritter Rat: Nutzen Sie Informations-, Trainings- und Seminarprogramme!



Es ist erstaunlich, wie viele Angebote zur Verbesserung der Mobilität sich an ältere Menschen, besonders an ältere Autofahrer richten. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat etwa, die Verkehrswachten, die Automobilclubs und andere Organisationen, die sich um die Erhöhung der Verkehrssicherheit bemühen, haben Programme ausgearbeitet, die Autofahrer auf den neuesten Stand des Wissens bringen sollen, die Selbsterfahrung rund um die Fahrtauglichkeit und Fahreignung ermöglichen und die auch Trainingseinheiten vorsehen, etwa zur Erhöhung des Geschickes in schwierigen Verkehrssituationen, beim Bremsen, auf nasser und glatter Fahrbahn

usw. Auch wird über neuere technische Entwicklungen informiert, die den Älteren dienlich sein könnten. In Form von Seminaren kommen solche Programme gelegentlich direkt zu Ihnen – man muss es nur wissen. Dort, in der Gruppe, kann man sich mit anderen Menschen austauschen, man kann selbst Fragen stellen und dann ganz auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnittene Antworten bekommen.

Ein Beispiel ist das Programm „Sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder (siehe Seite 34).



Vierter Rat: Gehen Sie planvoll an Ihre zukünftige Auto-Mobilität heran!

Wie schon erwähnt, sieht die Unfallstatistik der älteren Fahrer wahrscheinlich deswegen so gut aus, weil diese ihre Mobilität richtig managen. Das heißt, sie achten darauf, wann und unter welchen Bedingungen sie am besten fahren sollten, sie planen mehr Pausen ein als früher, sie beschäftigen sich vor längeren Fahrten genauer mit der Strecke und dem Streckenverlauf, sie sorgen dafür, dass immer etwas zum Trinken im Auto ist. Sie lassen Fahrten auch schon einmal ausfallen, wenn sie sich nicht wohl fühlen, das Wetter schlecht ist, oder wenn besonders dichter Verkehr herrscht. Kurz, man kann behaupten: Sie haben die **richtigen Strategien** im Umgang mit ihrem Auto entwickelt.

Diese Strategien lassen sich mit drei Stichwörtern gut beschreiben:

► **Adaptation:** Senioren passen ihre Fahrtziele ihrer Belastbarkeit und ihren (verbliebenen) Fähigkeiten an, gegebenenfalls werden diese Ziele reduziert. Sie fahren mit dem eigenen Auto nicht mehr nach Sizilien, sondern nur noch nach Kärnten, nicht mehr in

die unvertraute Großstadt, sondern ins vertraute regionale Zentrum.

► **Kompensation:** Nachlassende Fähigkeiten werden durch den verstärkten Einsatz verbliebener Fähigkeiten unterstützt: Auf verringerte Reaktionsgeschwindigkeit wird mit erhöhter Aufmerksamkeit und einem weniger rasanten, dafür konzentrierteren Fahrstil geantwortet.

► **Substitution:** Zuweilen bleibt das Auto in der Garage stehen, denn Mobilitätsziele kann man auch mit anderen Verkehrsmitteln erreichen als mit dem Auto. Nach Sizilien etwa bringt einen das Flugzeug besser als das Auto, und für die Fahrt zur abendlichen Theatervorstellung darf es auch mal das Taxi sein.

Diese letzte Bemerkung bringt uns zum nächsten Thema, und damit zum letzten Projekt. Es sei als Möglichkeit genannt, auch wenn es jetzt vielleicht noch längst nicht ansteht.

Viertes Projekt: Umstieg

Das ist ein echtes Zukunftsprojekt, das für Sie vielleicht noch in einer fernerer Zukunft liegt. Aber es ist immer sinnvoll, sich auch mit der fernerer Zukunft zu befassen und sich rechtzeitig auf sie einzustellen. Manchmal kommt sie ja auch schneller, als man denkt.

„Alt ist, wenn man nicht mehr Auto fahren kann“. Das Autofahren aufzugeben, fällt vielen älteren Menschen sehr schwer. Das Auto hat Lebensqualität, bedeutet Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und soziale Kontakte, viele Jahrzehnte lang. Da wundert es nicht, wenn bei einer Befragung ein vom Ausstieg aus der Automobilität betroffener Älterer gesagt hat: „Ohne Fahrerlaubnis zu sein, das ist wie amputiert oder gleich wie tot“.

Das ist eine verständliche Reaktion, aber sie hilft nicht weiter. Auch ohne Automobil ist nicht das Ende Ihrer Mobilität gekommen. Nahe Ziele lassen sich mit den eigenen Füßen erreichen, wobei man beim Laufen so manchem Altersproblem noch ein Schnippchen schlagen kann. Das Gehen hilft, wie schon angemerkt, auch dem Gehirn auf die Beine. Für längere Wege lässt sich vielleicht auch wieder das alte Fahrrad (oder ein neues) aktivieren.

Aber Vorsicht:
Fahrradfahren im Alter setzt Training voraus und ist nicht ungefährlich.



Der Umstieg verlangt weitergehende Planung:

- ▶ Wie sieht es aus mit den **öffentlichen Verkehrsmitteln** im Umfeld?
- ▶ Was kann man womit erreichen, und wie sehen die Fahrpläne aus?
- ▶ Gibt es Dauerfahrkarten, Seniorenvergünstigungen etc.?
- ▶ Vielleicht gibt es ja in Ihrer Nähe auch eine Nachbarschaftshilfe, die **Mitfahrgelegenheiten** vermittelt.

- ▶ Oder es gibt neue Angebote am Ort, etwa den **Bürgerbus**. (www.buergerbusse-in-deutschland.de)
- ▶ Machen Sie mal die Rechnung auf, wie teuer Ihr Auto pro Jahr/pro Monat ist, wenn Sie alles berücksichtigen, was korrekterweise berücksichtigt werden muss: Anschaffung, Reparaturen, Treibstoffkosten, Steuern, Versicherungen etc. Davon können Sie eine Fülle unverzichtbarer Fahrten mit dem **Taxi** finanzieren oder sich eine **Jahreskarte** für den Öffentlichen Personennahverkehr gestatten, versprochen!

Das Projekt „Umstieg“ bedeutet jedenfalls die Einübung in eine **flexible Wahl der Verkehrsmittel**. Entgegen verbreiteten Vorurteilen ist gewiss, dass auch älteren Menschen ein flexibles Denken und Handeln möglich ist. Die Senioren von heute können mit Optimismus und Selbstvertrauen in die Zukunft blicken.



Die „Aktion Schulterblick“: Senioren

Immer mehr ältere Menschen nutzen das Auto als Fortbewegungsmittel. Mittlerweile besitzen ca. 75 Prozent der über 65-Jährigen einen Führerschein. Tendenz steigend – insbesondere bei Frauen. Gleichzeitig nimmt die Zahl der Deutschen über 65 Jahre weiter zu – der demographische Wandel macht sich auch auf den Straßen der Bundesrepublik bemerkbar.

Der DVR hat im Herbst 2012 gemeinsam mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur die „Aktion Schulterblick. Bewusst und sicher mobil“ ins Leben gerufen. Die Aktion wird von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) unterstützt.



Für das Thema Sicherheit im Straßenverkehr sensibilisieren

Mit der Aktion sollen zum einen ältere Verkehrsteilnehmer angesprochen werden, zum anderen deren Angehörige oder Freunde sowie Ärzte. Ein spezieller Leitfaden hilft, das Thema Fahrsicherheit in der Familie und im Freundeskreis zur Sprache zu bringen und ältere Autofahrer für altersbedingte Mobilitätsveränderungen zu sensibilisieren. Der Leitfaden steht auch online unter www.dvr.de/schulterblick zum Download bereit.



und Angehörige sind gefragt

Zusätzlich klären Aktionen und Anzeigen über die Notwendigkeit freiwilliger Gesundheitschecks auf und beleuchten die notwendigen Untersuchungen im Detail.

Prominente Unterstützung

Unterstützt wird die „Aktion Schulterblick“ von den Skistars der 1970er-Jahre: Rosi Mittermaier und ihr Ehemann Christian Neureuther haben ein Fahrsicherheitstraining und einen freiwilligen Gesundheitscheck im Rahmen der „Aktion Schulterblick“ durchgeführt. Die beiden ehemaligen Slalomprofis waren von der Mög-

lichkeit, ihre Fahrtüchtigkeit zu testen, begeistert. Das Ergebnis fiel positiv aus: Der Hausarzt attestierte dem Ehepaar eine sehr gute Fahrfitness.

Nicht nur ehemalige Leistungssportler können etwas für ihre Fahrtüchtigkeit tun. Wir alle sind bis ins hohe Alter lernfähig und können unsere Fähigkeiten trainieren. Ein freiwilliger Gesundheitscheck gibt Aufschluss darüber, wie es um Ihre Fahrfitness steht.



Das Programm „sicher mobil“

Welche Neuerungen gibt es im Verkehrsrecht und in der Technik? Welche Erfahrungen haben andere Gleichaltrige gemacht? Fragen stellen, über Tipps und Strategien für eine sichere Verkehrsteilnahme reden – wäre das etwas für Sie?

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat und seine Mitglieder bieten im Rahmen des Programms „sicher mobil“ Seminare für ältere Verkehrsteilnehmer an. In diesen Veranstaltungen werden in kleinen Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob sie überwiegend als Fußgänger, Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel, Auto- oder Radfahrer unterwegs sind.



Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- ▶ Wege planen, Verkehrsmittel wählen
- ▶ Leistungsfähigkeit, Gesundheit
- ▶ Gewohnheiten, Ansprüche an die Mobilität
- ▶ Technische Ausstattung am Fahrzeug
- ▶ Nutzung von Hilfen
- ▶ Miteinander, Verständigung
- ▶ (neue) Regeln

Die Seminare dauern etwa 90 – 120 Minuten. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmer. Die Moderatoren sind speziell ausgebildet und besitzen umfangreiche Erfahrungen in der Erwachsenenbildung.

Eine Info-Broschüre kann kostenlos beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat bestellt werden (0228/400010, info@dvr.de). Im Internet kann sie heruntergeladen werden unter: http://www.dvr.de/download/sicher_mobil_broschuere.pdf

Weitere Programme

„Mobil bleiben, aber sicher!“

Bei bundesweiten Verkehrssicherheitstagen für ältere Verkehrsteilnehmer werden Fragen zur sicheren Verkehrsteilnahme kompetent beantwortet sowie unverbindliche Tests – etwa an Seh- und Reaktionstestgeräten oder Fahrsimulatoren angeboten.
Deutsche Verkehrswacht e.V.
Budapester Straße 31 • 10787 Berlin
Tel.: 030 - 5165105 - 30
E-Mail: senioren@dvw-ev.de
<http://www.deutsche-verkehrswacht.de/home/angebote/senioren.html>

FahrFitnessCheck

Ein Programm zur Überprüfung Ihrer Pkw-Fahrferdigkeit, freiwillig und ohne Risiko für den Führerschein. Begleitfahrt mit Vor- und Nachbesprechung durch einen Moderator/Fahrlehrer.
ADAC-Zentrale,
Bereich Verkehrssicherheitsprogramme (VSP)
Hansastraße 19 • 80686 München
Ansprechpartnerin: Renate Rössle-Stahl,
Tel.: 089 - 7676 2473

Fit im Verkehr

Coaching für Führerscheininhaber bei ausgewählten Fahrschulen. Wissensvermittlung und praktische Übungen in 12 Bausteinen – nicht nur für ältere Kraftfahrer.
Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände
Alboinstraße 56 • 12103 Berlin
Tel.: 030 - 743065760

Ü60 | Bleib mobil.

• Fitnesscoaching • Technikworkshop
• Fahrertraining
Das ACE-Programm für aktive Verkehrsteilnehmer/innen über 60
Modul 1 Fahrzeugtechnik
Modul 2 Straßenverkehrsrecht
Modul 3 Gesund & sicher
Modul 4 Fahrentent
ACE Auto Club Europa e.V.
Auto + Verkehr
Schmidener Str. 227 • 70374 Stuttgart
E-Mail: auto+verkehr@ace-online.de
www.ace-online.de

Herausgeber

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V. (DVR)
Auguststraße 29
53229 Bonn
Tel.: 0228 - 40001-0
Fax: 0228 - 40001-67
info@dvr.de • www.dvr.de

Text

Professor Dr. Heinz Jürgen Kaiser

Konzeption und Gestaltung

GWM Gesellschaft für Weiterbildung und Medienkonzeption
www.gwm-bonn.de

Fotos

ADAC, DVR, Fotolia, GWM,
Gerhard Zerbes

Überarbeitung

fischerAppelt

Druck

BEISNER DRUCK, Buchholz
Bonn 2014

Wie hat Ihnen diese Broschüre gefallen? Teilen Sie uns Ihre Meinung mit:
www.dvr.de/fit-und-auto-mobil



Wir wünschen Ihnen noch viele mobile Jahre, wenn möglich mit dem eigenen Auto, auf jeden Fall aber: in Sicherheit!