



Mobil im Alter

Älter werden – mobil bleiben

Wer es gewohnt ist, mit dem Auto zu reisen, einzukaufen oder Ausflüge und Besuche zu machen, wird dies auch mit zunehmendem Alter nicht missen wollen. Vor allem dann, wenn der Bewegungsapparat nicht mehr so gut mitmacht wie in jungen Jahren.

Wenn das Autofahren nicht mehr möglich ist, steigt der Anteil der zu Fuss zurückgelegten Wege. Gleichzeitig erhöht sich mit zunehmendem Alter das Unfallrisiko. Die Zahl der bei einem Unfall getöteten älteren Fussgänger ist aufgrund der körperlichen Voraussetzungen besonders hoch. Auch Senioren können sich jedoch im heutigen Strassenverkehr sicher zu Fuss bewegen, wenn sie sich ihrer Möglichkeiten und Grenzen bewusst sind und sich mit Gefahrensituationen und Problemen aktiv auseinandersetzen.



Unvermeidliche Veränderungen im Alter

Mit zunehmendem Alter sind bei jedem Menschen natürliche Veränderungen festzustellen, die sich ab einem bestimmten Zeitpunkt negativ auf das Verkehrsverhalten und damit auf die Sicherheit auswirken können.

Das Auge: 80 bis 90 Prozent der für das sichere Verhalten im Verkehr benötigten Informationen werden durch das Auge aufgenommen.

Altersbedingte Veränderungen erschweren die optische Orientierung:

- Ein 60-jähriger Autofahrer braucht achtmal so viel Licht wie ein 20-jähriger, um bei Dunkelheit noch richtig sehen zu können.
- Die Blendempfindlichkeit nimmt zu.
- Die Wahrnehmung von Bewegungsvorgängen in der Randzone des Gesichtsfeldes verschlechtert sich.
- Das Auge braucht mehr Zeit, bis es ein fixiertes Objekt scharf abbildet: Die Blickfolge «Strasse – Armaturenbrett – Strasse» dauert bei über 60-Jährigen etwa viermal länger als bei Personen unter 40 Jahren.

Das Gehör: Etwa 30 Prozent aller 65-Jährigen weisen Hörschwächen auf. Geeignete Hörhilfen, die heute meist sehr klein und unauffällig sind, stören beim Tragen kaum und ermöglichen die akustische Orientierung.





Die Beweglichkeit: Arthrose, Rheuma oder ungenügende Durchblutung – insbesondere der Beine und Füße – können das Gehen oder das Lenken eines Fahrzeuges erschweren. Eine Versteifung der Nackenmuskulatur kann beim Kopfdrehen Schmerzen bereiten. Wird diese Bewegung unterlassen, entgeht jedoch Verkehrsteilnehmenden, was andere links, rechts und hinter ihnen tun.

Das Reaktionsvermögen: Im Alter erhöht sich nicht nur die Reaktionszeit bis zum Beginn einer Bewegung, auch die Bewegung selbst dauert länger. Bei begrenzter Entscheidungszeit und unter Stress häuft sich die Gefahr von Fehleinschätzungen der Verkehrslage.

Krankheiten und Medikamente: Krankheiten wirken sich teilweise negativ auf das sichere Gehen oder das Lenken eines Fahrzeuges aus, zum Beispiel Herz- und Kreislaufleiden, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit. Auch die Medikamente zur Behandlung solcher Krankheiten können insbesondere das Fahrverhalten in sicherheitsgefährdendem Mass beeinträchtigen. Vorsicht ist bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Medikamente geboten. Gegenseitige Beeinflussung und negative Auswirkungen sind möglich. Eine genaue Absprache mit dem Arzt und die regelmässige Einnahme der verordneten Medikamente ist daher von grösster Wichtigkeit.



Kann ich noch fahren?

Viele Seniorinnen und Senioren sind bis ins hohe Alter fahrgeeignet. Manche überschätzen jedoch ihre Fahrkünste. Achten Sie auf Situationen, die Ihnen beim Autofahren ein Unbehagen bereiten oder ein Gefühl der Unsicherheit geben! Kreuzen Sie einmal spontan und ehrlich an, welche Aussagen auf Sie zutreffen:

- Kreuzungen machen mich manchmal nervös, da man gleichzeitig auf so vieles achten muss.
- Im dichten Stadtverkehr fühle ich mich manchmal überfordert.
- Ich stelle ab und zu fest, dass ich in kritischen Situationen langsamer reagiere als früher.
- Ich sehe häufiger als früher einen Fussgänger oder ein anderes Fahrzeug erst im letzten Moment.
- Ich habe manchmal das Gefühl, andere Verkehrsteilnehmer zu behindern.
- Ich werde innerorts häufig überholt.
- Mein Ehepartner, meine Kinder, Verwandte und Bekannte machen sich in letzter Zeit vermehrt Sorgen, wenn ich mit dem Auto unterwegs bin.

Treffen eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu, sollten Sie baldmöglichst abklären, wo die Ursachen Ihrer Probleme liegen. Wenden Sie sich dazu vertrauensvoll an Ihren Hausarzt, Augenarzt oder einen Fahrlehrer und treffen Sie die nötigen Vorkehrungen, um sicher am Strassenverkehr teilnehmen zu können. Oder machen Sie es wie viele ältere Autofahrer: Verzichten Sie freiwillig auf den Führerausweis.



Was umfasst die obligatorische Kontrolluntersuchung beim Arzt?

Die ab dem 70. Lebensjahr alle zwei Jahre obligatorische Kontrolluntersuchung wird in der Regel vom Hausarzt durchgeführt. Sie dient der Überprüfung des Sehvermögens sowie der Feststellung körperlicher oder psychischer Erkrankungen, die die Fahreignung oder die Fahrfähigkeit beeinträchtigen können. Bei chronischen oder progressiv fortschreitenden Krankheiten kann eine Zusatzuntersuchung oder eine Kontrollfahrt für eine schlüssige Beurteilung der Fahreignung erforderlich sein.

Verzicht auf den Führerausweis

Um sicher und bequem ans gewünschte Ziel zu kommen, stehen als Alternative zum eigenen Auto die öffentlichen Verkehrsmittel sowie Taxis zur Verfügung. Für den Betrag, der jährlich für ein Auto ausgelegt werden muss, lassen sich sowohl ein Generalabonnement als auch manche Taxifahrt finanzieren.

Wenn Sie auf den Führerausweis verzichten wollen, schicken Sie diesen mit einer von Ihnen unterschriebenen Verzichtserklärung an das zuständige kantonale Strassenverkehrsamt. Dort gibt man Ihnen auch auf allfällige Fragen gerne Auskunft.





Zu Fuss sicher unterwegs

- Gehen Sie auf dem Trottoir mit grösstmöglichem Abstand von der Fahrbahn. Bei einer Unpässlichkeit könnte schon ein kleiner Schwenker zur Strasse hin schlimme Folgen haben.
- Vergewissern Sie sich vor dem Überqueren der Strasse auf einem Fussgängerstreifen, dass herannahende Fahrzeuge vor dem Streifen anhalten können. Signalisieren Sie Ihre Absicht, die Strasse zu überqueren, und betreten Sie dann entschlossen den Fussgängerstreifen.
- Auch wenn ein Fahrzeug anhält, um Sie vorbeizulassen, sollten Sie nicht losmarschieren, ohne auf überholende Fahrzeuge und den Gegenverkehr Acht zu geben.
- Überqueren Sie die Strasse nie unmittelbar vor oder hinter einem Tram oder Bus, da Sie dabei den übrigen Verkehr nicht überblicken können.
- Achten Sie bei Lichtsignalanlagen an Einmündungen und Kreuzungen auch bei Grün auf abbiegende Fahrzeuge.
- Überqueren Sie die Strasse nie bei Rot, auch dann nicht, wenn Sie deswegen den Bus verpassen.
- Treten Sie nie unvermittelt zwischen parkierten Autos hervor auf die Fahrbahn. Wenn Sie die Strasse ausserhalb von Fussgängerstreifen überqueren, sind die Fahrzeuge vortrittsberechtigt.
- Gehen Sie auf Strassen ohne Trottoir auf der linken Strassenseite gemäss der Regel: «Links gehen – Gefahr sehen!»
- Auch wenn Sie nachts ein Auto von weitem sehen können, sind Sie als Fussgänger für den Autofahrer schlecht erkennbar. Tragen Sie daher möglichst helle Kleidung oder noch besser lichtreflektierendes Material, das Sie auf grosse Distanz sichtbar macht. Sohlenblitze, reflektierende Anhänger und Armbänder sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Tipps für sicheres Autofahren

- Lassen Sie sich ab 60 Jahren von Ihrem Arzt jährlich einmal «auf Herz und Nieren» prüfen und Ihre Augen durch einen Augenarzt kontrollieren.
- Beachten Sie bei Medikamenten die genauen Einnahmевorschriften und erkundigen Sie sich nach allfälligen Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit.
- Achten Sie besonders nachts auf saubere Scheinwerfer, Windschutzscheiben und Rückspiegel – aussen wie innen.
- Ein automatisches Getriebe, elektrisch verstellbare Aussenspiegel und ein höhenverstellbarer Führersitz erleichtern das Fahren.
- Planen Sie genügend Zeit ein und fahren Sie nach Möglichkeit ausserhalb der Stosszeiten. Schalten Sie bei längeren Fahrten Ruhepausen ein.
- Beobachten Sie den Verkehr beim Linksabbiegen, Überholen und Spurwechsel besonders aufmerksam.
- Halten Sie immer genügend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug (Sicherheitsabstand = halbe Geschwindigkeit; dies entspricht etwa einem Abstand von 2 Sekunden zum vorderen Fahrzeug). So sehen Sie besser, was sich vor Ihnen abspielt. Gleichzeitig werden Ihre Scheinwerfer und Windschutzscheiben weniger verschmutzt.
- Wer fährt, trinkt nicht – wer trinkt, fährt nicht! Wenn Sie an einem Fest teilnehmen und gerne etwas Alkohol trinken: Lassen Sie das Auto zu Hause. Eine bekannte Person oder ein Taxi bringt Sie sicher nach Hause.
- Besuchen Sie zum Auffrischen Ihrer theoretischen Kenntnisse über (neue) Verkehrsregeln und -vorschriften einen Kurs.

