



Mobil Bleiben

MOBIL BLEIBEN

MIT DEM AUTO



Inhalt

Mobil unterwegs mit dem Auto	3
Auto fahren: Risiken im Alter	5
Fahrtauglich bleiben	7
Seniorengerechte Autos	11
Mobil trotz Handicap	13
Alternativen zum eigenen Auto	14
Tipps für Autofahrer	15
<hr/>	
Bildnachweis und Impressum	18

Mobil unterwegs mit dem Auto

Mobil im Alltag – Der Wunsch jedes Menschen ist es, ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu führen. Autofahren gehört für viele selbstverständlich dazu. In der Generation 65+ fahren 85% mit dem eigenen Auto. Auch Joachim gehört dazu. Er ist inzwischen 85 Jahre alt. Seine Frau Anna ist zwei Jahre jünger und besitzt keinen Führerschein. Das Ehepaar lebt auf dem Land. Die vier Kinder wohnen alle nicht in der Nähe. Das Paar ist im Alltag auf das Auto angewiesen. Sie nutzen es ohnehin nur noch für Einkäufe und Arztbesuche; die wären anders nicht zu machen. Natürlich könnten sie ein Taxi rufen. Doch das wäre nicht nur sehr teuer; das Paar wäre auch nicht ganz so unabhängig wie mit dem eigenen Auto.

Trotzdem ist Joachims Frau der Ansicht, dass ihr Mann zu alt sei für das Autofahren. Joachim regt sich darüber furchtbar auf. „Ohne Auto bin ich nur ein halber Mensch“, sagt er. Jedes Mal beim Autofahren kommt es zwischen beiden zu einem heftigen Streit. Anna sitzt angespannt neben ihrem Mann und mahnt ihn ständig zur Vorsicht. Sie behauptet, er fahre inzwischen viel unsicherer als früher. Er wirft ihr im Gegenzug vor, sie habe doch keine Ahnung, was das Autofahren betrifft.



Mehr ältere AutofahrerInnen in Zukunft – Wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um das aktive Autofahren aufzugeben, hängt immer vom Einzelfall ab. Untersuchungen zeigen: Wenn ein Auto vorhanden ist, ist es das erste Mittel der Wahl, wenn es darum geht, von A nach B zu kommen. Der eigene Pkw wird umso wichtiger, je mehr die körperlichen Kräfte nachlassen.

Da die Autofahrer-Generation häufig sehr unerfahren ist im Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln, beschneidet der Verzicht aufs Autofahren erheblich ihre Lebensqualität. Anders ist es bei den nachfolgenden „grünen“ Generationen. Sie haben gelernt, alternative Mobilitätsangebote zu nutzen. In Zukunft wird die Zahl der älteren Autofahrer und auch der Autofahrerinnen weiter ansteigen, da dann eine Generation das Rentenalter erreicht, in der es auch für Frauen selbstverständlich war, einen Führerschein zu machen. Die Männer und Frauen dieser Generation sind ihr Leben lang Auto gefahren. Sie sind so sehr an diese Art der Fortbewegung gewöhnt, dass sie ihr Auto auch im Alter nicht mehr missen möchten.

Der demografische Wandel hat also nicht nur eine zunehmend alternde Gesellschaft, sondern auch eine zunehmend mobile Gesellschaft zur Folge. Viele Menschen möchten nach ihrem Erwerbsleben noch möglichst lange aktiv und sein. Dazu gehören auch das Reisen und andere Unternehmungen mit dem Pkw.

Hinweis:

Auch, wenn hierzulande die Automobilität nicht so hoch im Kurs steht wie in den USA, sollte uns die folgende amerikanische Studie nachdenklich machen. Sie wurde an verschiedenen Personen unabhängig von Geschlecht, Alter und gesundheitlichen Beeinträchtigungen durchgeführt. Demzufolge sind Menschen, die seit mindestens einem halben Jahr nicht mehr selbst Auto gefahren sind, im Alter eher auf Versorgung und Pflege angewiesen als weiterhin aktive AutofahrerInnen.

Auto fahren: Risiken im Alter

Die Schlagzeilen wechseln sich ab. Mal heißt es: „Opa soll den Führerschein abgeben“, dann: „Ältere Autofahrer sind besser als ihr Ruf“ oder aber: „Minister fordert Tests für ältere Autofahrer“. Vor allem, wenn es zu einem tragischen Unfall kam, erhitzen sich die Gemüter und nicht immer geht es dabei sachlich zu.

Anspruchsvoll und komplex

Das Autofahren ist eine anspruchsvolle und komplexe Angelegenheit: Sehen, Hören, Wahrnehmen, Reagieren, Schalten, Geschwindigkeit beachten, Fahrspur wechseln, Abbiegen, usw. All diese Tätigkeiten müssen oft innerhalb von Sekundenbruchteilen ablaufen. Autofahren erfordert die Fähigkeit zum Multitasking. Genau diese Fähigkeit aber lässt mit zunehmendem Alter unbestritten nach. Gleiches gilt für die Sinnesleistungen, Reaktionsfähigkeit und die Belastbarkeit in stressigen Situationen.

Auch mit der Beweglichkeit ist es in den meisten Fällen nicht mehr gut bestellt. Der berühmte Schulterblick fällt deswegen öfter aus – unter Umständen mit fatalen Folgen. Und – auch das darf nicht verschwiegen werden – auch die geistigen Fähigkeiten können sich mit steigendem Alter verschlechtern, ohne dass dies von den Betroffenen selbst wahrgenommen wird. Andererseits können reifere AutofahrerInnen gerade aufgrund

ihres Alters punkten. Sie haben viel Fahrerfahrung, verstoßen selten gegen Verkehrsregeln, überschreiten selten die Geschwindigkeit und fallen kaum durch Alkoholdelikte auf.

Ältere AutofahrerInnen = Sichere AutofahrerInnen?

Auf den ersten Blick wirken die neuesten Statistiken nicht sonderlich alarmierend: Mit 12,6% sind die SeniorInnen als Unfallverursacher – gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil – in der Minderheit. Daraus könnte man schließen, dass ältere Menschen sicherer Auto fahren als jüngere. Doch der Schein trügt. Denn es darf nicht übersehen werden, dass sie seltener hinter dem Steuer sitzen und dass sie im Jahresdurchschnitt deutlich weniger Kilometer fahren als jüngere VerkehrsteilnehmerInnen. Berücksichtigt man diese Zusammenhänge, ergibt sich ein anderes Bild: Demnach steigt das Risiko, einen

Unfall mit Toten oder Verletzten zu verschulden, im Alter überproportional an. Doch was heißt hier „Alter“? In vielen Statistiken werden alle SeniorInnen über 65 Jahren in einen Topf geworfen. Tatsache ist, dass erst ab 75 Jahren das Unfallrisiko gravierend ansteigt. Im Klartext: Sind AutofahrerInnen älter als 75 Jahre und in einen Unfall verwickelt, tragen sie in drei von vier Fällen die Hauptschuld. Viele Senioren dieser Altersgruppe sind in komplexen Verkehrssituationen völlig überfordert und reagieren falsch. Zu den häufigsten Fahrfehlern und Unfallursachen zählen:

- Missachten der Vorfahrt
- Fehler beim Einordnen
- Fehler beim Abbiegen
- Fehler beim Rückwärtsfahren
- Riskante Wendemanöver

Kompensation

Allein das Lebensalter sagt jedoch noch nichts über die Fahrtüch-



tigkeit aus. Der Alterungsprozess verläuft unterschiedlich. Es macht daher wenig Sinn, Angehörige einer bestimmten Altersgruppe zu stigmatisieren. Viele AutofahrerInnen merken selbst, dass sie mit steigendem Alter vielen Verkehrssituationen nicht mehr so gewachsen sind wie früher. Mehr oder minder unbewusst versuchen sie, dieses Manko auszugleichen. Da sie in ihrer Zeiteinteilung meist flexibel sind, vermeiden sie beispielsweise stark befahrene Routen, Nachtfahrten oder Hauptverkehrszeiten. Weitere Kompensationsformen sind z.B. die Drosselung der Geschwindigkeit auf Autobahnen, um Überholmanöver zu vermeiden. Viele SeniorInnen reduzieren das Autofahren auf ein Minimum, um sich nicht unnötig in Gefahr zu begeben. Doch genau da beißt sich die Katze in den Schwanz. Denn nur wer viel fährt,

bleibt in Übung und nutzt auch häufig Autobahnen und Schnellstraßen. Im Gegensatz dazu fahren SeniorInnen, die ihr Auto nur selten nutzen, meist im Stadtverkehr und gerade dort lauern die meisten Unfallgefahren.

Tests

Immer wieder wird diskutiert, ob es eine Altersgrenze für den Führerschein geben sollte. Denkbar wären auch Gesundheitstests ab einem bestimmten Alter, wie sie in anderen europäischen Ländern üblich sind. Dort werden Senioren und Seniorinnen regelmäßig auf ihre Fahrtauglichkeit überprüft. In Deutschland setzt die Politik hingegen auf freiwillige Checks. Doch nicht alle AutofahrerInnen sind sich ihrer Verantwortung bewusst.

Fahrtauglich bleiben

Niemand lebt für sich allein. Wer Auto fährt, trägt nicht nur Verantwortung für sich, sondern auch für andere Menschen. Jeder sollte sich so verhalten, dass weder er selbst noch andere zu Schaden kommen. Der Alterungsprozess ist ein ganz natürlicher Vorgang. Hier erfahren Sie, was Sie tun können, um möglichst lange aktiv im Auto unterwegs zu sein.



Einschätzung durch Dritte

Zugegeben, es ist nicht angenehm, von engsten Angehörigen darauf angesprochen zu werden, dass die eigenen Fahrkünste nicht mehr so vertrauenerweckend sind wie früher. Noch schwieriger ist es, sich selbst einzugestehen, dass der Verkehr einen deutlich stärker belastet.

Tipp:

Gibt es Menschen in Ihrem Umfeld, denen Sie vertrauen? Einen Freund, eine Freundin, die Ihre Situation wohlwollend und zugleich weitgehend objektiv beurteilen können? Vielleicht erklärt sich der eine oder die andere zu ein paar Spritztouren bereit. Hinterher können sie Ihnen dann ehrlich sagen, ob sie sich mit Ihnen sicher gefühlt haben oder nicht. Seien Sie offen für mögliche Kritik und nehmen Sie diese nicht persönlich.

Scheuen Sie auch nicht den Gang zu Ihrem Hausarzt. Er wird Ihnen sagen, ob bestimmte Krankheiten

oder auch Medikamente die Fahrtauglichkeit negativ beeinflussen. Gegebenenfalls kann er Sie an Fachärzte überweisen, z.B. an einen Internisten, Orthopäden, Neurologen, Augen- oder HNO-Arzt. Manche Probleme lassen sich schon mit wenig Aufwand lösen. Allein die richtige Brille kann große Veränderungen bewirken. So mancher Autofahrer, der sein Leben lang gut gesehen hat, akzeptiert zwar eine Lesebrille, wehrt sich aber gegen eine Dauer-Sehhilfe. Dabei ist schlechtes Sehen für die gesamte Befindlichkeit ausgesprochen anstrengend. Gleitsichtbrillen ermöglichen entspanntes Sehen im Nah- und Fernbereich.

Körperliche Fitness

Jeder kann etwas tun, um den Alterungsprozess zu verzögern oder ihn abzuschwächen. Das Alter bricht nicht plötzlich und unerwartet über uns herein. Wer klug ist, richtet sich

schon in jüngeren Jahren darauf ein. Doch auch mit dem Eintritt in den Ruhestand ist es noch nicht zu spät, etwas für seine Gesundheit zu tun. Überprüfen Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten:

Tagesablauf: Gestalten Sie Ihren Tagesablauf. Sorgen Sie für interessante und abwechslungsreiche Eindrücke. Wer sich den ganzen Tag nur vom Fernsehen berieseln lässt, leidet an Unterforderung. Unser Gehirn braucht Anregungen. Sie selbst und niemand sonst hat Ihr Leben in der Hand. Sie entscheiden, was Sie daraus machen. Nie zuvor waren die Möglichkeiten auch für ältere Menschen so zahlreich wie heute. Bildung, Reisen, Kunst, Kultur, Kirche, Interessenverbände und gesellschaftliches Engagement – für jeden Typ und jeden Geldbeutel ist etwas dabei.

Schlaf: Haben Sie ausreichend Schlaf? Mit zunehmendem Alter

sinkt das Schlafbedürfnis. Wälzen Sie sich nicht unnötig nachts im Bett herum und gewöhnen Sie sich nicht an Schlaftabletten. Der Spaziergang am Abend und ein Glas Milch mit Honig sorgen auf natürliche Weise für angenehme Bettschwere. Alternativ gibt es im Handel auch eine große Vielfalt an pflanzlichen Tees mit beruhigender und schlaffördernder Wirkung. Baldrian, Melisse und Hopfen sind altbewährte Hausmittel.

Alkohol und Nikotin: Dass Alkohol und Nikotin nicht gerade für ein langes Leben sorgen, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Nikotin verstopft die Gefäße, schädigt Herz, Kreislauf, Lunge und erhöht das Krebsrisiko gewaltig. Gegen das Glas Rotwein oder das Bierchen am Abend ist nichts einzuwenden, solange es bei dieser Größenordnung bleibt. Wenn Sie täglich mehr brauchen, sollten Sie Ihre Trinkgewohnheiten einer kritischen Prüfung unterziehen. Können Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche ganz und gar auf Alkohol verzichten? Wenn Sie den Eindruck haben,

dass der Alkohol Sie kontrolliert anstatt umgekehrt, sollten Sie etwas unternehmen, um das Problem in den Griff zu bekommen.

Bewegung: Autofahren erfordert körperliche und motorische Fähigkeiten. Nicht umsonst halten sich Auto-Rennfahrer mit Sport fit. Sie müssen es nicht übertreiben. Aber regelmäßiges leichtes Ausdauertraining und wohl dosiertes Krafttraining wirken sich ungeheuer positiv auf Ihre Leistungen als AutofahrerIn aus. Spaziergehen, Wandern, Walken, vielleicht auch etwas Joggen sind für viele ältere Menschen noch gut machbar und trainieren die Muskeln in Armen und Beinen. Immer mehr SeniorInnen wissen auch den Nutzen der Fitness-Studios zu schätzen, die überall wie Pilze aus dem Boden schießen. Informieren Sie sich aber vorher, ob dort auf die Bedürfnisse älterer Menschen eingegangen wird. Auch in vielen Vereinen und Volkshochschulkursen werden Fitnesskurse für Senioren angeboten. Dazu gehören leichte Gymnastik, Wirbelsäulentraining, Ganzkörpermobilisation und

Gleichgewichtstraining. Vergessen Sie bei aller Bewegung aber nicht den Humor. Nur wenn Sie Spaß haben, werden Sie auf Dauer mit Ihrem Training fortfahren. Vielleicht halten Sie Ausschau nach Gleichgesinnten, denn gemeinsam geht alles leichter.

Geistige Fitness

Durch regelmäßige Bewegung wird das Gehirn besser durchblutet. Dadurch fällt es dem Menschen leichter, sich besser zu konzentrieren – eine unabdingbare Voraussetzung für das Autofahren. Aber Sie können noch mehr tun, um sich geistig fit zu halten. Kreuzworträtsel und Sudoku sind nicht die schlechteste aller Möglichkeiten, auch wenn sich manche darüber lustig machen. Besser ist es jedoch, ein Training zu wählen, das beide Gehirnhälften aktiviert. Denn nur, wenn beide Teile zuverlässig funktionieren, sind Sie in der Lage, Informationen gut zu verarbeiten und dementsprechend schnell zu reagieren. Sprachenlernen hält das Gehirn beidseits fit – auch dann, wenn Sie meinen, nicht besonders sprachbegabt zu sein. Durch das Erlernen einer fremden Sprache werden im Hirn viele Verknüpfungen gebildet und durch grammatikalische Strukturen analytische Fähigkeiten geschult. Das fördert auch die Flexibilität im Alltag und beim Autofahren.

Zen-Meditation für Autofahrer

Meditation ist heilsam und bewirkt, dass wir mit Stress-Situationen besser umgehen können. Die



Stress-Auslöser sind für jeden unterschiedlich. Aktives Autofahren ist für ältere Menschen – und nicht nur für sie – ein nicht zu unterschätzender Stress-Faktor. Weitgehend unbekannt ist jedoch, dass regelmäßige Meditationspraxis auch positive Auswirkungen auf das Autofahren hat. Meditation führt zum Urgrund des Seins und zu mehr Achtsamkeit. In unserer hektischen Welt haben die meisten Menschen verlernt, was es heißt, achtsam zu sein. Sie denken beim Essen schon ans Arbeiten und beim Arbeiten schon ans Schlafen. Dazu kommt die ständige Reizüberflutung mit allen möglichen Informationen dank Internet, Handy & Co. Nicht nur Schüler leiden deshalb unter erheblichen Konzentrationsmängeln. Auch ältere Menschen schaffen es kaum noch, sich darauf zu konzentrieren, was sie im Moment gerade tun.

Hinweis:

Meditation ist nicht unbedingt vom Lebensalter abhängig. Es gibt viele verschiedene Meditationstechniken. Manche sind – wie beim Yoga – eher körperorientiert. Was nicht immer jedermanns Sache ist, vor allem, wenn man sein ganzes Leben nicht sonderlich sportlich war. Andere Techniken – wie zum Beispiel die Zen-Meditation – setzt mehr auf Achtsamkeit. Da diese Praxis nicht anstrengend ist, eignet sie sich für Senioren ganz besonders.

Zen-Meditation: So geht's: Zen-Meditation findet im Sitzen statt. Sie müssen sich nicht mit verschränkten Beinen auf den Boden hocken, auch wenn Ihnen das manche Lehrer weismachen wollen. Ältere

Menschen haben meist Knie- und Gelenkbeschwerden und deshalb reicht es, wenn Sie aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen. Nehmen Sie sie wahr, ohne sie zu bewerten. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Punkt – ein Bild, eine Kerze oder auf Ihren Atem. Den haben Sie immer dabei und er ist daher ein idealer Anker für Ihre Meditationsübung. Auch ein Mantra kann hilfreich sein – ein Wort, ein Satz, den Sie immer wieder rezitieren, sobald Sie merken, dass Ihre Gedanken wieder abschweifen wollen. Allerdings sollten Sie nicht weiter über die Bedeutung des Mantras nachdenken. Das wäre kontraproduktiv.

Positive Auswirkungen

Meditation fördert die körperliche und geistige Gesundheit, hat Auswirkungen auf alle Bereiche Ihres Lebens und verbessert die Lebensqualität entscheidend. Ihr Blutdruck wird sich verbessern und möglicherweise brauchen Sie sogar weniger Medikamente. Schon nach kurzer Zeit regelmäßiger Praxis werden Sie auch beim Autofahren merken, dass Sie sich besser konzentrieren können, dass Sie viel mehr wahrnehmen als zuvor und schneller reagieren. Mit Genugtuung werden Sie feststellen, dass Sie viel gelassener und sicherer fahren. Das ist nicht weiter verwunderlich. Meditation spricht beide Gehirnhälften an und lässt die Nervenzellen wachsen. Das beugt der gefürchteten Demenz vor. Die positiven Veränderungen im Gehirn kann man sogar messtechnisch nachweisen.

Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Sie müssen jedoch nicht stundenlang meditieren, damit sich der positive Effekt einstellt. Viel besser sind mehrere kleinere Meditationseinheiten am Tag. Sogar eine Ein-Minuten-Meditation an der roten Ampel wirkt wahre Wunder. Immer gilt: Tief durchatmen. Den Atem spüren, ihn kommen und gehen lassen, Verspannungen wahrnehmen und zulassen, dass sie sich lösen.

Fahrtraining

Gerlinde ist 63 Jahre alt und wohnt in München. Vor etwa zwei Jahren fing es an: Sie fuhr mit 100 km/h auf der Autobahn – vor ihr eine schier endlose Reihe von Lastwagen. Auf der linken Spur raste ein Auto nach dem anderen an ihr vorbei. Gerlinde betätigte den Blinker, sah eine Lücke und setzte zum Überholen an. Im selben Moment erlitt sie eine Panikattacke. Sie fühlte, wie ihr der Schweiß ausbrach. Das Herz klopfte bis zum Hals. Nie zuvor hatte sie so etwas erlebt. Gerlinde traute sich nicht, auszuscheren und zumindest einige der Trucks zu überholen. Sie blieb auf ihrer Spur, umklammerte fest das Lenkrad und fuhr im Schneckentempo bis zur nächsten Ausfahrt. Seitdem fährt Gerlinde nur noch im Stadtverkehr. Und das, obwohl sie früher immer sehr viel mit dem Auto unterwegs war – auch auf der Autobahn.

Hilfsangebote wahrnehmen

So mancher Autofahrer fühlt sich aufgrund mangelnder Fahrpraxis



oder verschiedener Beeinträchtigungen im Alter unsicher beim Autofahren. Diese Probleme werden jedoch nur schlimmer, wenn man sie nicht angeht. Es lohnt sich, eine der zahlreichen Sicherheits- und Trainingsangebote in Anspruch zu nehmen. Sie bieten Teilnehmern die Möglichkeit, in kleinen Gruppen unverbindlich seine Fahrtauglichkeit testen zu lassen und mithilfe

eines Fahrlehrers an den eigenen Schwächen zu arbeiten.

Linktipps:

[Deutsche Verkehrswacht: Angebote für Senioren](#)

[ADAC: FahrFitnessCheck für Senioren](#)

[Auto Club Europa: Ü60 | Bleib mobil](#)

Seniorengerechte Autos

Das Lenkrad dreht sich von allein. Das Auto beschleunigt, bremst und weicht anderen Autos geschickt aus – ganz ohne menschliches Zutun. Sieht so die Mobilität der Zukunft aus? Ja. Die Selbstfahrerautos werden kommen. Es ist nur noch eine Frage der Zeit. Im Grunde gibt es sie bereits. Allerdings handelt es sich dabei um Testautos, die von allen großen Herstellern erprobt werden. Ab 2017 wird Volvo zum Beispiel 100 auserwählten Kunden gestatten, eine zuschaltbare Selbstfahrertechnik im Alltag zu erproben.

Assistenzsysteme

Wenn die Roboter-Autos erst einmal auf dem Markt sind, werden die Karten zum leidigen Thema Mobilität für viele SeniorInnen neu gemischt. Menschen bleiben bis ins hohe Alter mobil, ohne auf den öffentlichen Verkehr angewiesen zu sein. Trotz mangelnder Sehkraft und nachlassender Reaktionsgeschwindigkeit können sie bequem und sicher fahren. Schon jetzt gibt es Assistenzsysteme, die das Autofahren sehr erleichtern:

Spurhaltesysteme: Spurhaltesysteme bringen das Auto zurück in die Mitte der Straße, falls Sie zu weit links oder rechts fahren

Einparkassistenten: Enge Parklücken mögen für einige AutofahrerInnen eine Herausforderung sein; für die meisten bedeuten sie

Stress. Einparkassistenten bleiben cool und stellen Ihren Wagen vollautomatisch dort ab, wo Sie es wünschen.

Rückfahrkamera: Eine Rückfahrkamera ist kein Luxus und gehört bei manchen Fahrzeugtypen schon zur Standardausrüstung. Sie werden dieses Hilfsmittel schnell zu schätzen wissen, denn mithilfe der Kamera sehen Sie, was sich hinter Ihrem Auto tut. Die Rückfahrkamera ergänzt die Spiegel und erspart Ihnen viele Verrenkungen.

Nachtsichtsysteme: Hindernisse, Fußgänger und Radfahrer sind nachts erst spät zu erkennen. Moderne Nachtsichtsysteme warnen den Fahrer rechtzeitig, so dass er darauf reagieren kann. Trotzdem sollten Nachtfahrten für Senioren die absolute Ausnahme bleiben. Mit zunehmendem Alter fällt es dem Auge schwer, sich an die Dunkelheit anzupassen. Die Sehkraft

wird so noch mehr strapaziert. Fahrer oder Fahrerin ermüden schnell und das Unfallrisiko steigt rasant an.

Adaptive Cruise Control: Hinter dem Begriff Adaptive Cruise Control, kurz ACC, verbirgt sich ein Abstandsregeltempomat. Dieser hilfreiche Assistent ist vor allem dann sinnvoll, wenn die Fahrerin häufig auf längeren Strecken unterwegs ist. Dann lässt die Konzentration bekanntermaßen nach. Der ACC erkennt vorausfahrende Fahrzeuge, ermittelt blitzschnell deren Geschwindigkeit und reagiert darauf entweder mit Abbremsen oder mit Beschleunigung, so dass der von der Fahrerin festgelegte Abstand exakt eingehalten wird.

Adaptiver Fernlicht Assistent: Welcher Autofahrer hätte nicht schon vergessen das Fernlicht wieder auszuschalten, wenn ihm Fahrzeuge entgegenkommen? Das kann gefährlich werden, denn nicht



wenige Unfälle passieren, weil der Fahrer geblendet wurde. Ein adaptiver Fernlicht Assistent reguliert das Auf- und Abblenden des Fernlichts automatisch.

Adaptives Kurvenlicht: Zu den intelligenten Lichtsystemen zählt auch das adaptive Kurvenlicht. Beim Einfahren in eine Kurve verändern die Scheinwerfer ihre Leuchtrichtung, so dass die Kurve besser ausgeleuchtet wird.

Navigationsgeräte: Den Nutzen von Navigationsgeräten stellt wohl kein Autofahrer mehr ernsthaft in Frage. Vorbei sind die Zeiten, in denen man mit dem Stadtplan oder der Landkarte auf dem Lenkrad durch unbekanntes Gelände fuhr oder sich von leseunkundigen Beifahrern in die falsche Richtung lotsen ließ. Heute können sich AutofahrerInnen ganz auf das Fahren konzentrieren, während das Navi sie sicher zum Ziel dirigiert. Meistens jedenfalls. Auch diese Geräte gehören häufig schon zur Standardausführung eines Pkw. Nicht alle sind jedoch übersichtlich und einfach zu bedienen. Und auch das teuerste Gerät ist nicht unbedingt das Beste. Seniorenfreundliche Navigationsmodelle zeichnen sich durch ein großes Display, guten Kontrast und verständlicher

Sprachausgabe aus. Vergewissern Sie sich, dass das Kartenmaterial auf dem aktuellen Stand ist. Ein gutes Gerät erkennt Staubildungen rechtzeitig und sollte deshalb über die Informationsverarbeitung TMCpro verfügen. Ältere Autofahrer sind besonders dankbar für präzise Angaben. Ein Gerät mit Fahrspurassistent zeigt Ihnen frühzeitig die richtige Spur an. Hilfreich ist auch die „Text to speech“-Funktion. Sie fordert Fahrer und Fahrerin nicht nur auf: „In 100 Metern rechts abbiegen“, was häufig zu Unsicherheiten führt, sondern nennt auch gleich den Namen der Straße, in die abgebogen werden soll.

Noch mehr Komfort im Auto für Senioren

Ein Drittel der Autokunden ist älter als 60 Jahre. Doch mit dem Auto ist es wie dem Fahrrad: Das Seniorenmodell gibt es so nicht. Was Sie tun können, ist, neben einer sinnvollen und hilfreichen technischen Ausstattung auf bestimmte Merkmale zu achten, damit das Autofahren für Sie bequemer und sicherer wird. Übrigens: Nicht nur teure Autos bieten viel Komfort.

Automatikgetriebe: Ein Automatikgetriebe nimmt Ihnen das Schalten ab. Viele AutofahrerInnen halten

das für überflüssig, da Kuppeln und Schalten nicht viel Nachdenken erfordert. Trotzdem ist das Unterbewusstsein neben all den anderen Aufgaben auch mit dieser Arbeit beschäftigt. Haben sich die FahrerInnen erst einmal an die Automatik gewöhnt – und das geht schnell – wundern sie sich, dass Autofahren so entspannt sein kann und auch noch Spaß macht.

Übersichtlichkeit: Das Auto sollte Ihnen einen guten Rundumblick ermöglichen. Der aber geht aufgrund aerodynamischer Vorgaben oft verloren. Vor dem Kauf eines Autos sollten Sie deshalb auch diesen Aspekt im Auge behalten und verschiedene Fahrzeuge testen. Auch die Armaturen sollten überschaubar angeordnet sein.

Türen: Breite Türen oder Schiebetüren erleichtern das Ein- und Aussteigen.

Sitze: Eine hohe Sitzposition sorgt für einen guten Überblick. Elektrisch verstellbare Sitze lassen sich perfekt an den Fahrer anpassen. Schwenkbare Sitze erleichtern mobilitätseingeschränkten Personen das Ein- und Aussteigen.

Mobil trotz Handicap

Es gibt viele Gründe, warum Menschen mit einer körperlichen Behinderung zurechtkommen müssen. Falls das Handicap nicht schon von Geburt an besteht, kann ein Unfall oder eine Krankheit, z.B. Diabetes, zum Verlust von Gliedmaßen oder zu anderen körperlichen Beeinträchtigungen führen. Gerade für mobilitätseingeschränkte Personen ist das Autofahren oft sehr wichtig.



Richtlinien und Beratung

Egal ob Sie bereits einen Führerschein haben oder ihn erst noch machen möchten – für das Autofahren mit Behinderung gelten bestimmte Richtlinien. Menschen mit Handicap müssen je nach Art ihrer Beeinträchtigung verschiedene Gutachten und Nachweise einholen. Sie belegen, dass Sie in der Lage sind, das Fahrzeug sicher durch den Verkehr zu steuern. Dabei hilft der TÜV. Wer mit einem Handicap (wieder) automobil werden möchte, sollte zuerst diese Anlaufstelle aufsuchen. Hier werden betroffene Personen auch beraten, wie das

Fahrzeug umgerüstet werden kann, um wieder am Straßenverkehr teilnehmen zu können.

Fahrzeugumbau

Je nach Art der Behinderung können beim Fahrzeugumbau lediglich kleinere Anpassungen oder aber ein Komplettumbau erforderlich sein. Ein einfaches, aber effektives Helferlein ist beispielsweise ein Allround-Drehknopf, der per Hand bedient werden kann und Licht, Blinker, Scheibenwischer etc. betätigt. Aufwändiger ist der rollstuhl-

gerechte Umbau mit Rampen oder Hebebühnen. Je nach Art und Ausstattung kann der Fahrzeugumbau zwischen 1000 und 100.000 Euro kosten.

Hinweis:

Weder die Krankenversicherung noch die Pflegeversicherung zahlt für den Fahrzeugumbau. Zuschüsse können bei der Agentur für Arbeit, der Rentenversicherung oder – im Falle eines Unfalls – bei der Haftpflichtversicherung des Unfallverursachers eingeholt werden.

Alternativen zum eigenen Auto

Es muss nicht unbedingt ein eigenes Auto sein, vor allem dann nicht, wenn man auch gern und oft mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist. Billiger und auch umweltfreundlicher ist es, sich im Bedarfsfall ein Auto zu mieten oder mit anderen zu teilen.

Mietwagen

Diese Lösung ist ideal, wenn man am Urlaubsort, in einer fremden Stadt oder für Transporte ein Auto benötigt. Die großen Firmen sind meist europaweit vertreten.

Carsharing-Modelle

Carsharing boomt. Carsharing ist meist günstiger als die Mietwagen-Lösung und dann interessant, wenn man mehr oder minder regelmäßig auf ein Auto zurückgreifen möchte. Immer mehr Anbieter machen sich gegenseitig Konkurrenz. Manche bieten sogar Sonderkonditionen für Nutzer, die ein Abo des öffentlichen Nahverkehrs vorlegen können. Es gibt unterschiedliche Modelle. Das eine setzt auf feste Stellplätze. Dort müssen Sie das Fahrzeug abholen und auch wieder hinbringen. Die andere Variante ist teurer, aber flexibler. Die Autos stehen auf irgendei-

nem Parkplatz im Stadtgebiet und können nach der Fahrt auch wieder an einem beliebigen Parkplatz innerhalb des Nutzungsgebietes abgestellt werden. In der Regel müssen Sie sich bei der Organisation registrieren und können zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen wählen. Abgerechnet wird nach Kilometern und/oder nach Zeit. Manchmal ist auch eine Monatsgebühr und eine Grundeinlage fällig.

Hier einige Anbieter:

www.flinkster.de
www.car2go.com
www.book-n-drive.de
www.stadtmobil.de
www.drive-now.com
www.cambio-carsharing.de

Carsharing privat

Es gibt auch die Möglichkeit, Privatautos gegen Gebühr zu nutzen. In diesem Fall empfiehlt es sich, auf gewerbliche Internet-Plattformen zurückzugreifen, auf denen sich die privaten Pkw-Anbieter registriert haben. So genießen Sie vollen Versicherungsschutz.

Hier einige Anbieter:

www.tamyca.de
www.drivy.de



Mitfahrgelegenheiten

Manchmal geht es nur um eine Fahrt vom Dorf in die nächste Stadt, vielleicht auch um die Fahrt zum Flughafen oder zum Bahnhof. Aber auch für längere Fahrten, z.B. von München nach Hamburg, sind Mitfahrgelegenheiten eine praktische und vor allem eine kostengünstige Alternative zu Bus & Bahn. Denn gerade Senioren reisen mit Gepäck bequemer im Auto als im Zug und dazu noch deutlich billiger. Und ganz nebenbei kann man auch noch nette Leute kennenlernen...

Hier ein Anbieter:

www.blablacar.de

Tipps für Autofahrer

Bis ins hohe Alter am Steuer bleiben – das wünschen sich viele AutofahrerInnen. Doch auch wenn man über viele Jahrzehnte Fahrpraxis angesammelt hat, bedeutet das nicht, dass man im Alter gegen Unfälle gewappnet ist. Routine beim Autofahren ist eine positive Sache, aber im höheren Alter treten Befindlichkeitsstörungen auf. Das ist völlig normal, kann aber die Sicherheit gefährden. Und da es in Deutschland keine obligatorische Überprüfung der Fahrtauglichkeit gibt, liegt die Verantwortung bei jedem einzelnen.

Selbstkritisch bleiben

Nehmen Sie Ihre Verantwortung als AutofahrerIn ernst. Haben Sie in der letzten Zeit an sich selbst Unsicherheiten bemerkt oder wurden Sie von Beifahrern daraufhin angesprochen? Gab es unachtsame Momente im Verkehr oder gar Beinahe-

Unfälle, bei denen Sie das Gefühl hatten, gerade noch „mit einem blauen Auge“ davon gekommen zu sein? Wenn Sie diese Fragen mit Ja beantworten müssen, ist es an der Zeit, sich Gedanken über Ihre Fahrtauglichkeit zu machen.

Krankheiten

Ältere AutofahrerInnen setzen sich seltener alkoholisiert ans Steuer als jüngere. Allerdings kommen bei ihnen andere sicherheitsgefährdende Faktoren ins Spiel. Krankheiten nehmen im Alter zu und können die Verkehrstüchtigkeit deutlich einschränken. Dazu gehören psychische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Ferner stellen altersbedingte Sehstörungen, wie Grauer und Grüner Star sowie die Makula-Degeneration, ein ernstes Risiko dar. Die schleichenen Veränderungen werden nicht immer sofort bemerkt, was dazu führt, dass sich der ältere Mensch

an die Verschlechterung gewöhnt. In harmloseren Fällen ist womöglich die Brille nicht mehr ganz up to date, was ebenfalls die Sicherheit gefährden kann. Außerdem lässt das Dämmerungssehen im Alter nach, doch auch das möchten viele SeniorInnen nicht wahrhaben. Nachteilig wirkt sich zudem ein schlechtes Gehör aus, was durch ein Hörgerät leicht behoben werden könnte.

Medikamente

Da ältere Menschen oft an chronischen Krankheiten leiden, nehmen sie Medikamente ein. Oft konsumieren sie sogar mehrere Arzneimittel gleichzeitig, die sich gegenseitig beeinflussen und durch Alkoholkonsum in ihrer Wirkung noch verstärkt werden können. Zu den Medikamenten, die sich negativ auf die Verkehrstüchtigkeit auswirken können, gehören Beruhigungs- und Schmerzmittel, Neuroleptika und Antidepressiva. Etwa 25 % aller Verkehrsunfälle im Senioralter gehen auf den Einfluss von Medikamenten zurück. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Medizin noch auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist und fragen Sie ihn, inwiefern Ihre Fahrtauglichkeit dadurch beeinflusst wird.

Ablenkungen vermeiden

Wenn Sie Autofahren, sollten Sie sich nicht gleichzeitig mit anderen Dingen beschäftigen. Essen Sie



nicht nebenher und betätigen Sie nicht das Radio, während Sie mit einer Hand lenken. Dank moderner Navigationsgeräte gehört das Kartenlesen während der Fahrt der Vergangenheit an. Nutzen Sie die segensreichen Erfindungen der Technik, aber geben Sie Ihr Ziel vor der Fahrt in das Navi ein. Denken Sie auch daran, dass das Telefonieren während der Fahrt verboten ist, es sei denn, Sie besitzen eine Freisprechanlage. Doch selbst dann kann die Reaktionsfähigkeit erheblich verringert werden. Die wenigsten Menschen sind wirklich in der Lage, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Bei älteren Menschen benötigt das Gehirn mehr Zeit, um Informationen zu verarbeiten. In der Regel sind die meisten Telefonate nicht so wichtig und eilig, dass man sie während der Fahrt erledigen müsste.

Überholen

Überholen Sie nur, wenn Sie die Straße gut überblicken können und wenn Sie sicher sind, dass Sie den Überholvorgang abschließen können, ohne sich selbst und andere zu gefährden. Achten Sie vor allem beim Überholen von RadfahrerInnen auf genügend Sicherheitsabstand. Mindestens 1,50 Meter sollten es schon sein.

Parken

Parkplätze sind vor allem in Großstädten Mangelware. Mag sein, dass Sie es in jüngeren Jahren als sportliche Herausforderung empfunden haben, sich in die kleinste Parklücke zu zwängen. Doch im Alter lassen die Sinnesleistungen und auch die



Feinmotorik nach. Gehen Sie deshalb auf Nummer Sicher und wählen Sie lieber eine größere Parklücke.

Vorsicht beim Aussteigen

Bevor Sie die Tür öffnen und aus dem Wagen steigen, vergewissern Sie sich, dass sich von hinten weder ein Rad noch ein Auto nähert. Fahrzeugtüren, die unkontrolliert geöffnet werden, sind eine große Gefahrenquelle für andere Verkehrsteilnehmer.

Weniger ist mehr

Autofahren ist anstrengend, auch wenn es Ihnen immer noch Spaß macht. Nach zwei Stunden lässt die Konzentration vor allem bei älteren Menschen spürbar nach. Unterschätzen Sie diese Gefahr nicht. Machen Sie eine Pause. Tanken Sie frische Luft. Bewegen Sie sich, um Ihre steif gewordenen Glieder zu lockern. Nehmen Sie ein leichtes Mahl zu sich und – ganz wichtig – trinken Sie genügend, vorzugsweise Wasser. Ihr Gehirn arbeitet beim Autofahren auf Hochtouren, und es

kann nur dann gute Arbeit leisten, wenn es mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird.

Unterziehen Sie sich freiwillig einem Fitness-Check

Viele ältere AutofahrerInnen glauben, noch verkehrstüchtig zu sein. Doch glauben heißt nicht wissen. Lassen Sie deshalb Ihre Fahrtauglichkeit überprüfen. Das ist z.B. beim TÜV möglich. Dort können Sie Ihre Reaktion, Wahrnehmung und Konzentration im Straßenverkehr testen lassen. Wenn alles in Ordnung ist, erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung Ihrer Fahrtauglichkeit. Wenn nicht, werden Sie beraten, was Sie in Zukunft berücksichtigen müssen. Egal, wie das Ergebnis ausfällt – die MitarbeiterInnen haben Schweigepflicht. Neugierig geworden? Hier können Sie Ihre Reaktionszeit gleich online überprüfen:

Linktipps:

http://www.tuev-sued.de/fuehrerschein_pruefung/fitness-check_fuer_fahrer/1_vorab_informieren

<http://www.tuev-sued.de/weitere-angebote-rund-um-den-fuehrerschein2>

Fahrsicherheitstraining

Fast jeder hat beim Autofahren schon brenzlige Situationen erlebt, die einem den kalten Schweiß auf die Stirn treiben. Auch wenn alles gut gegangen ist – eine gewisse Angst kann bestehen bleiben. Und die kann dazu führen, dass das Autofahren zum Problem wird und Fahrer oder Fahrerin unsicher werden. Ein spezielles Fahrtraining

kann die verloren gegangene Sicherheit und das alte Selbstvertrauen zurückbringen. SeniorInnen können sich darüber hinaus auch mit den neuesten Sicherheitstechniken vertraut machen.

Linktipps:

<http://www.deutsche-verkehrswacht.de/home/angebote/sicherheitstraining/sicherheitstraining.html>

<https://www.adac.de/produkte/fahrsicherheitstraining/>

Bildnachweis und Impressum

Herausgeber

Anondi GmbH
Andreas Madel
Uhlandstraße 4
89077 Ulm

info@mobil-bleiben.de
<http://www.mobil-bleiben.de>

Fotos

Fotolia.com: S. 3, 8 (highwaystarz); S. 5 (Peter Maszlen); S. 7 (animaflora);
S. 10, 16 (Jürgen Flächle); S. 11 (Syda Productions); S. 13 (Andrey Popov);
S. 15 (jörn buchheim)

Grafiken

Fotolia.com: S. 14 (Trueffelpix)

Titel

Fotolia.com: animaflora, Syda Productions, highwaystarz, Jürgen Flächle,
Trueffelpix

Text / Redaktion: Elke Worg

Layout / Umsetzung: Tanja Oesterlein - toest.design