

ABC der Mobilität

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

ABC der Mobilität: Themenbereich Gesundheit

Wer seine Fahrtüchtigkeit im Auge behält, kann auch in höherem Alter sicher mobil sein. Das bedeutet: Vor allem das Seh- und Hörvermögen und die Beweglichkeit sollten regelmäßig auf den Prüfstand. Aber auch die Reaktionsfähigkeit, die Aufmerksamkeit und die Informationsverarbeitung sind wichtig für sichere Mobilität.

Lebenslang sicher mobil: Die wichtigsten Gesundheitschecks

Einen einheitlichen Test, mit dem man die eigene Fahrfitness kontrollieren kann, gibt es jedoch nicht. Folgende Gesundheitschecks helfen laut Experten des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) dabei, sicher mobil zu bleiben:

1. Sehcheck

Wer: Autofahrer ab 40
Wie oft: einmal im Jahr
Wo: beim Augenarzt
Wichtig: Autofahrer sollten ihre Sehschärfe bei Dämmerung und Nacht prüfen lassen.

2. Check von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Reaktionsgeschwindigkeit

Wer: Autofahrer ab 60
Wie oft: regelmäßig
Wo: Begutachtungsstellen für Fahreignung (z. B. TÜV oder DEKRA) oder bei einigen Betriebs-, Arbeits- und Gesundheitsmediziner
Wichtig: Autofahrer sollten ihre Konzentrationsfähigkeit und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung überprüfen lassen.

3. Hörcheck

Wer: Autofahrer ab 60
Wie oft: alle 2 Jahre
Wo: beim Ohrenarzt
Wichtig: Autofahrer sollten ihre Fähigkeit, hohe Töne wahrnehmen zu können, überprüfen lassen (entscheidend für das sogenannte Richtungshören).

4. Check bei Krankheiten

Wer: alle Autofahrer, die unter chronischen oder wiederkehrenden Erkrankungen leiden
Wie oft: unabhängig vom Alter
Wo: beim Hausarzt oder Facharzt
Wichtig: Autofahrer sollten abklären, ob die Erkrankung oder ggf. auch Medikation die Fahreignung einschränkt.

Weitere Tipps auf einen Blick



- Kein Ersatz für den Gesundheitscheck, aber eine unkomplizierte Möglichkeit, die eigenen Seh-, Hör- und Reaktionsfähigkeiten zu testen, bietet Ihnen der Onlinetest der „Aktion Schulterblick“: http://www.dvr.de/aktionen/aktion-schulterblick_selbsttest.htm.
- Angehörige sind häufig die ersten, die gesundheitliche Beeinträchtigungen bemerken. Der kostenlose DVR-Flyer „Sicher mobil im Alter“ gibt wichtige Tipps, wie man Familienmitglieder und Freunde auf das sensible Thema anspricht: http://www.dvr.de/download2/p3344/3344_1.pdf.

Achtung Nebenwirkungen: Medikamente können die Fahrtüchtigkeit einschränken

20 Prozent¹ aller Arzneimittel beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit, machen beispielsweise müde und verringern dadurch die Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen. Wer Medikamente einnehmen muss, sollte sich daher informieren, ob sich diese möglicherweise auf das Fahrverhalten auswirken. Ein Arzt oder Apotheker ist hier der richtige Ansprechpartner. Auch der Blick auf den Beipackzettel kann hilfreich sein.

Fahrtüchtigkeit

Einfluss haben zum Beispiel Schlafmittel sowie Beruhigungs- und Schmerzmittel. Aber auch Medikamente zur Behandlung von Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Magen-Darm-Problemen oder Depressionen können die Fahrfitness verringern. Vorsicht ist ebenfalls bei manchen rezeptfreien Präparaten angesagt, etwa gegen Allergien oder Erkältungen.

Darauf sollten Sie achten

Verschiedene Wirkstoffe können sich gegenseitig verstärken! Hilfreich kann sein, über alle eingenommenen Medikamente Buch zu führen – eine wichtige Information für den Arzt, da der Patient oft mehrere Präparate von verschiedenen Medizinern verschrieben bekommt. Außerdem wichtig: Wer mit der Einnahme eines neuen Medikaments beginnt, sollte sich vor Fahrtantritt folgende Fragen stellen: Bin ich müder als sonst? Habe ich den Eindruck, dass ich langsamer reagiere?

¹ Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Moderatorenhandbuch „sicher mobil“, Bonn 2010, S. 196.

ABC der Mobilität: Themenbereich Wissen

Um im Alter sicher mobil zu bleiben, sollten Autofahrerinnen und Autofahrer das eigene Können und Wissen regelmäßig auffrischen. Denn das Straßenbild und einige Verkehrsregeln haben sich in den vergangenen Jahren verändert.

Fahrsicherheitstraining „sicher mobil“: Üben für schwierige Situationen

Wer die eigenen Fahrkenntnisse auf aktuellen Stand bringen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten:

1. Fahrstunden buchen

Ein Fahrlehrer kann Ihr Verhalten im Straßenverkehr besonders gut einschätzen. Er gibt Ihnen wertvolle Tipps und zeigt, worauf Sie achten sollten.

2. Ein Fahrsicherheitstraining „sicher mobil“ absolvieren

In Gesprächen mit Profis und bei praktischen Übungen trainieren Sie das richtige Verhalten in schwierigen Situationen, z. B. beim Einparken oder Abbiegen an unübersichtlichen Kreuzungen. So entwickeln Sie ein Gefühl für die eigene Reaktionsfähigkeit und sind im Straßenverkehr wieder bewusster unterwegs.

3. Gemeinsam austauschen

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) und seine Mitglieder bieten im Rahmen des Programms „sicher mobil“ Seminare an: In moderierten Gesprächen können sich ältere Verkehrsteilnehmer austauschen und erhalten konkrete Antworten auf ihre Fragen. Mehr zum Programm „sicher mobil“: http://www.dvr.de/download/sicher_mobil_broschuere.pdf

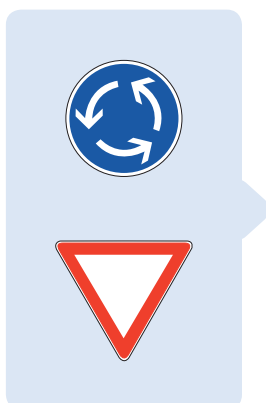
Mehr zum Thema und zu regionalen Fahrsicherheitstrainern oder -trainings unter: www.dvr.de/sht.

Richtiges Verhalten im Straßenverkehr: Wer hat Vorrang?

Vorfahrtsfehler sind bei Senioren die häufigste Unfallursache.¹ Zwei Verkehrsregeln, die sich in den vergangenen Jahren geändert haben, sorgen häufig für Verwirrung.

Vorfahrt gewähren

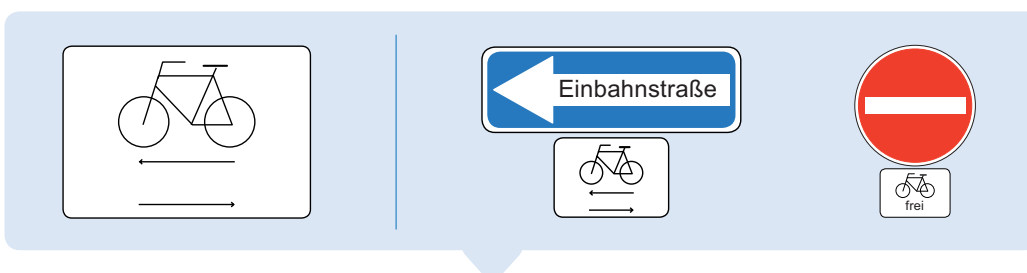
Laut Straßenverkehrsordnung (StVO) ist seit 2011 ein Kreisverkehr mit diesen Verkehrszeichen beschildert:



- Bei der Einfahrt in den Kreisverkehr ist das Blinken verboten, bei der Ausfahrt vorgeschrieben.
- Bei der Ausfahrt müssen Autofahrer querenden Fußgängern Vorrang geben, egal, ob sie von rechts oder links kommen.
- Auf Zebrastreifen müssen Radfahrer absteigen.
- Bei der Ausfahrt müssen Autofahrer den im Kreisverkehr befindlichen Radfahrern Vorrang gewähren.
- Achtung: Fehlt das Vorfahrtszeichen, handelt es sich um einen kreisförmigen Knotenpunkt. Dort gilt die Vorfahrtsregel „rechts vor links“.

Radfahrer in Einbahnstraßen

Seit 1997 gilt: Befindet sich folgendes Zeichen unter dem Verkehrsschild „Einbahnstraße“, dürfen Radfahrer diese Straße in beide Richtungen befahren:



Kommt Autofahrern beim Abbiegen in eine solche Einbahnstraße ein Radfahrer entgegen, gilt die Rechts-vor-links-Regel.

¹ Statistisches Bundesamt, Unfälle von Senioren im Straßenverkehr, 2013.

Im Alter mobil bleiben: Tipps für den Alltag



„Schon mit ein paar kleinen Tricks lässt sich im Straßenverkehr viel Stress vermeiden“, sagt Rainer Kiauka, Fahrlehrer in Gelsenkirchen. Er kennt hilfreiche Tipps, mit denen ältere Fahrer Situationen meistern können, in denen sie sich unsicher fühlen:

Sicheres Autofahren im Alter

- Besonders häufige Unfallursache bei älteren Autofahrern sind Abbiegefehler²: Biegen Sie daher lieber dreimal rechts ab als einmal links, wenn Sie auf diese Weise schwierige Kreuzungen vermeiden können.
- Auch im Umgang mit Fußgängern können Missverständnisse auftreten³: Reduzieren Sie Ihr Tempo und rechnen Sie damit, dass Radfahrer oder Passanten unaufmerksam sind.
- Bleiben Sie gelassen beim Einparken und Einordnen: Wenn vor Ihnen jemand ausparkt, warten Sie in Ruhe ab, statt den Fahrstreifen zu wechseln.

Weitere Tipps für mehr Komfort und Verkehrssicherheit

- Verstauen Sie Einkäufe und lose Gegenstände im Kofferraum.
- Bereiten Sie sich gut auf lange oder unbekannte Strecken vor: Wann muss ich losfahren, um nicht bei Dunkelheit unterwegs zu sein? Wo kann ich Pausen machen? Ist das Navigationsgerät richtig eingestellt? So kommen Sie sicher und entspannt ans Ziel.
- Sie wollen sich ein neues Auto kaufen? Eine Einweisungsfahrt mit einem Profi kann helfen, sich am Steuer von Beginn an gut zurechtzufinden. Wer zudem auf Automatikschaltung umsteigt, hat mehr Platz und weniger Stress.

² Statistisches Bundesamt: Unfälle von Senioren im Straßenverkehr, 2013.

³ Ebd.

ABC der Mobilität: Themenbereich Technik

Fahrerassistenzsysteme helfen, sicherer unterwegs zu sein. Insbesondere ältere Fahrer können sie dabei unterstützen, ihre Wege unfallfrei zu erledigen.

Fahrerassistenzsysteme: Mit schlaun Autos länger mobil bleiben

Zu spät gebremst, Sekundenschlaf am Steuer, beim Spurwechsel den Hintermann übersehen: Neun von zehn Unfälle passieren durch Fahrfehler¹. Fehler, die sich vermeiden lassen. Welche technischen Helfer im Alter besonders nützlich sein können:

Rechtzeitig reagieren mit dem Notbremsassistenten

Nur kurz nicht aufgepasst – und die Autofahrt endet an der Stoßstange des Vordermanns. Unfalluntersuchungen zeigen, dass Fahrer oft zu spät oder zögerlich auf die Bremse treten². Glück im Unglück, wenn es sich nur um einen Blechschaden handelt. Helfen kann ein Notbremsassistent (mit Personenerkennung): Über Sensoren beobachtet er die Straße und warnt den Fahrer optisch, akustisch oder durch einen spürbaren Ruck, falls ein Auffahrunfall droht oder ein Fußgänger die Straße quert – und stoppt den Wagen im äußersten Notfall auch selbstständig.

Besser sehen mit dem Lichtassistenten

Nachts Autofahren ist oftmals anstrengend: Bereits ab dem 20. Lebensjahr lässt das Sehvermögen bei Dunkelheit kontinuierlich nach. Mehr Helligkeit ins Dunkel bringen Lichtassistenten. Sie sorgen dafür, dass z. B. das Fernlicht bleiben kann ohne den Gegenverkehr zu blenden. Scheinwerfer werden automatisch nach dem Fahrbahnverlauf ausgerichtet und sorgen so für bessere Sicht – ob in Kurven oder beim Abbiegen.

Sicher die Fahrbahn wechseln mit dem Spurwechselassistenten

Der Schulterblick ist das A und O für sicheres Autofahren. Das lernt jeder in der Fahrschule. Mit zunehmendem Alter fällt vielen jedoch das Drehen des Kopfes schwerer. Unterstützen kann der Spurwechselassistent. Befindet sich ein anderer Wagen oder ein Motorrad im toten Winkel, hat das Assistenzsystem den „blinden Fleck“ im Blick und warnt den Fahrer.

¹ Bosch Studie zu Fahrerassistenzsystemen, 2012, Fahrerassistenzsysteme – Wie viel Unterstützung wünschen deutsche Autofahrer, S. 3.

² Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V., Fahrerassistenzsysteme, Ermittlung des Sicherheitspotenzials auf Basis des Schadensgeschehens der Deutschen Versicherer, S. 12.

Schon gewusst? So gut sind Assistenzsysteme als Beifahrer

28% weniger schwere Auffahrunfälle durch den Notbremsassistenten³

26% weniger Unfälle beim Spurwechsel⁴

18% weniger Verkehrstote durch mehr Sicht auf Autobahnen und Landstraßen mit Lichtassistenten⁵

Im Alter mobil bleiben: Tipps für den Alltag



Nachrüsten oder Neukaufen: Tipps für die Anschaffung eines Fahrerassistenzsystems

Serienmäßig verfügen die meisten Fahrzeuge heute über ein Antiblockiersystem (ABS), seit Anfang 2014 auch über ein elektronisches Stabilitätsprogramm (ESP). Wer sich für den Licht-, Spurwechsel- oder den Notbremsassistent interessiert, sollte bei seinem Händler gezielt danach fragen. In der Regel werden die schlaue Helfer im Paket angeboten. Aber auch das Nachrüsten eines älteren Wagens ist im Einzelfall möglich. So besteht beispielsweise die Option, ein System einzubauen, das vorherfahrende Fahrzeuge oder auch Fußgänger erkennt und den Fahrer im Notfall warnt. Automatisches Bremsen ist mit der Technologie jedoch nicht möglich.

Außerdem wichtig beim Neuwagenkauf: starke Scheinwerfer!

Fragen Sie nach Xenon-, LED- oder Laserleuchten. Sie bieten eine bessere Sicht als herkömmliche Halogenscheinwerfer.

³ Studie der Unfallforschung der Versicherer, GDV Demonstration von Notbrems- und Auffahrwarnsystemen am Pkw, 2009.

⁴ Insurance Institute for Highway Safety, Crash Avoidance Potential of Five Vehicle Technologies, IIHS 2008.

⁵ TÜV Rheinland Einfluss der Beleuchtung an Fahrzeugen auf das nächtliche Unfallgeschehen in Deutschland, 2007.

Ältere Autofahrer und Mobilität im Straßenverkehr

Demografischer Wandel und Automobilität

Der Anteil der über 64-Jährigen steigt stetig.

- Der Anteil der Menschen im Alter ab 65 Jahren an der Gesamtbevölkerung steigt ständig. Im Jahr 2013 lebten knapp 16 Millionen Personen im Alter von über 65 Jahren in Deutschland.¹
- Ca. 75 Prozent der heute über 65-Jährigen besitzen einen Führerschein. Somit beträgt die Anzahl der Menschen über 65 Jahre mit Führerschein knapp 12 Millionen.² Jeder Dritte 65- bis 75-jährige Pkw-Fahrer nutzt sein Auto fast täglich.³
- Das Kraftfahrtbundesamt schätzt die Zahl der Führerscheinbesitzer in Deutschland insgesamt auf 54 Millionen.
- Besonders im ländlichen Raum möchten Senioren nicht auf ihr Auto verzichten.

Verkehrssicherheit und Unfallrisiko⁴

In einer alternden Gesellschaft wird das Thema Verkehrssicherheit wichtiger.

- Im Jahr 2013 starben 999 Personen älter als 64 Jahre im Straßenverkehr. Das waren 0,5 Prozent mehr als im Vorjahr.
- Autofahrer im Alter zwischen 65 und 75 schneiden in der Unfallstatistik besser ab als Fahrer im Alter von 18 bis 34 Jahren.
- Das Verkehrsunfallrisiko steigt mit 75 Jahren deutlich und ist bei den über 75-Jährigen doppelt so hoch wie bei Fahrern zwischen 30 und 60 Jahren. Das Unfallrisiko eines 80-Jährigen ist vergleichbar mit dem von Fahranfängern.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

¹ Bevölkerungsstand nach Stichtag und Altersjahren, Statistisches Bundesamt, 2014.

² Bevölkerungsstand nach Stichtag und Altersjahren, Statistisches Bundesamt, 2014 und Verkehrssicherheitskommunikation, Baumann et al, 2014, S. 53.

³ Mobilität in Deutschland 2008, Infas, 2010, S. 181.

⁴ Folgende Angaben nach: Unfallentwicklung auf den Deutschen Straßen 2012, Statistisches Bundesamt, 2013; Verkehrsunfälle- Unfälle von Senioren im Straßenverkehr, Statistisches Bundesamt, 2013; Sicherheit und Mobilität älterer Verkehrsteilnehmer, Allianz Deutschland, 2009.

- Wenn ältere Menschen in einen Verkehrsunfall verwickelt sind, ist die Gefahr schwere Verletzungen davon zu tragen deutlich höher als bei Verunglückten anderer Altersgruppen. 2013 verunglückte jeder Vierte über 64-Jährige schwer, bei den unter 65-Jährigen war es dagegen nur jeder Sechste. Obwohl nur jeder Fünfte in Deutschland älter als 65 ist, gehört jeder Dritte im Straßenverkehr Getötete dieser Altersgruppe an.
- Mehr als die Hälfte aller getöteten Fahrradfahrer und Fußgänger sind ältere Verkehrsteilnehmer, jeder Vierte getötete Pkw-Insasse gehört der Altersgruppe der über 64-Jährigen an.

REDAKTIONSBÜRO
AKTION SCHULTERBLICK

c/o fischerAppelt
Friedrichstraße 149
10117 Berlin

Telefon +49 (0)30 - 726146 - 717

schulterblick@fischerappelt.de
www.dvr.de

Freiwillige Gesundheitschecks, Fahrtrainings und Alternativen zum Auto

Die Mehrheit der Verkehrsexperten empfiehlt freiwillige und regelmäßige Gesundheitschecks. Fachärzte empfehlen regelmäßige Sehtests ab 40 Jahren und einen generellen Gesundheitscheck ab 60 (dann alle zwei Jahre).⁵ Ärzte und Forscher an der Berliner Charité haben zum Beispiel herausgefunden, dass bei älteren Autofahrern häufig der sogenannte „Schulterblick“ nicht mehr oder nicht ausreichend gelingt. Überprüft werden sollten neben der Sehfähigkeit das Gehör, die Aufmerksamkeit, die Reaktionsgeschwindigkeit und die Beweglichkeit sowie die Funktionen von Herz, Leber und Nervensystem.

Ein einheitlicher Gesundheitscheck existiert nicht. Autofahrer müssen neben dem Hausarzt verschiedene Fachärzte aufsuchen und allgemeine Untersuchungen durchführen lassen. Ab einem Alter von 35 Jahren kann man zum Beispiel beim Hausarzt alle zwei Jahre den allgemeinen Gesundheitszustand testen lassen.

Einen Fahrtauglichkeitstest bieten auch verkehrspsychologische und verkehrsmedizinische Beratungen an. Begutachtungsstellen für die Fahreignung bieten neben einem Gespräch mit einem Verkehrspsychologen auch einen Reaktionstest an. Einige Fahrlehrer haben eine Zusatzausbildung für ältere Autofahrer und bieten Schulungen und Fahrstunden für Senioren an. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat veranstaltet speziell für ältere Autofahrer unter dem Namen „sicher mobil“ jährlich zwischen 7.000 und 8.000 Informationsveranstaltungen.

⁵ Fit und Auto-mobil, Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V., 2010.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, an Fahrsicherheitstrainings für Senioren teilzunehmen.

Der Umstieg auf alternative Mobilitätsangebote lohnt sich häufig finanziell.

Wer sich beim Fahren zu unsicher fühlt und überlegt, sich nicht mehr selbst hinters Steuer zu setzen, kann viel Geld sparen, wenn er sein Auto abschafft und seine Besorgungen mit Hilfe des Öffentlichen Personennahverkehrs oder mit dem Taxi erledigt. Bis die Kosten, die beim Unterhalt eines Autos anfallen würden, durch die Taxikosten aufgebraucht sind, können viele Fahrten mit dem Taxi erledigt werden. In manchen Regionen gibt es auch interessante Angebote, z.B. einen Bringdienst für Senioren. Etliche Kommunen bieten auch Mitfahrdienste und Taxis für Senioren an.

REDAKTIONSBURO
AKTION SCHULTERBLICK

c/o fischerAppelt
Friedrichstraße 149
10117 Berlin

Telefon +49 (0)30 - 726146 - 717

schulterblick@fischerappelt.de
www.dvr.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat