



© vbaleha/stock.adobe.com

Unfallfrei unterwegs auch im höheren Alter

Um sicher am Straßenverkehr teilzunehmen, muss man seine Umwelt umfassend wahrnehmen können und konstant aufmerksam sein. Je älter man wird, desto schwerer fällt es jedoch, sich dauerhaft zu konzentrieren. Häufig kann man nicht mehr so schnell auf unvorhersehbare Situationen reagieren wie in jüngeren Jahren. Um sich und andere Personen nicht in Gefahr zu bringen, sollten Seniorinnen und Senioren ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit sowie ihre körperlichen Voraussetzungen regelmäßig auf den Prüfstand stellen.

- 1 Sehen:** Sehkraft reicht für den notwendigen Weitblick aus, ansonsten Sehhilfe verwenden.
 - 2 Hören:** Das Hörvermögen reicht aus, um Verkehrsgeräusche wahrzunehmen. Bei Hörschwierigkeiten auf Störgeräusche wie Musik verzichten und öfter über die Schulter schauen. Hörgeräte vor der Fahrt prüfen.
 - 3 Beweglichkeit:** Wichtige Bewegungen wie der Schulterblick funktionieren problemlos und ohne Schmerzen. Sitz- und Rückenlehne sind optimal eingestellt.
 - 4 Kraft:** Die Kraft reicht aus um beispielsweise eine Vollbremsung auszuführen.
 - 5 Medikamente:** Bei Krankheiten oder Medikamenten ist sichergestellt, dass sie die Reaktions- und Konzentrationsvermögen nicht verringern.
- Grundsätzlich gilt: Gehen Sie regelmäßig zum Arzt, um Augen, Gehör und Reaktionsfähigkeit überprüfen zu lassen. Vereinbaren Sie in einer Fahrschule eine Probestunde, um Ihre Fahrtauglichkeit unabhängig überprüfen zu lassen. Fühlen Sie sich am Steuer unsicher, sollten Sie den Führerschein abgeben und auf Bus und Bahn oder Taxi umsteigen.
- 6**