



5 Tipps für ...

... das Autofahren im Alter

Es gibt keine Verpflichtung, die Fahrtüchtigkeit im Alter überprüfen zu lassen. Die Generation 65+ ist im Durchschnitt auch seltener als andere Altersgruppen an Unfällen beteiligt. Doch im Vergleich zu Jüngeren missachten ältere Menschen hinterm Steuer öfter die Vorfahrt. Auch machen sie öfter Fehler beim Abbiegen, Wenden oder Rückwärtsfahren. Gehen Sie im Alter kein Risiko beim Autofahren ein!

5 Tipps für ... das Autofahren im Alter

- **Gut hören und sehen ist das Wichtigste. Lassen Sie deshalb Ihr Seh- und Hörvermögen überprüfen, tragen Sie falls nötig unbedingt eine passende Brille oder ein gutes Hörgerät.**
- **Es ist beim Autofahren gefährlich, wenn Sie sich schlecht konzentrieren und einfache Sachverhalte schlecht behalten können. Trainieren Sie deshalb ihre geistige Fitness.**
- **Fürs Autofahren müssen Sie auch körperlich fit sein, um schnell reagieren zu können. Treiben Sie Sport. Bei Ballsportarten werden zum Beispiel Augen und Reflexe gezielt trainiert.**
- **Wählen Sie ein Fahrzeug, in dem Sie sich sicher fühlen und das Sie beherrschen. Machen Sie sich mit den eingebauten Fahrassistenzsystemen vertraut – sie erleichtern das Fahren.**
- **Nehmen Sie an Fahrsicherheitstrainings für ältere Menschen teil. Holen Sie die Meinung eines Fahrlehrers oder einer Fahrlehrerin ein. Sie können sie individuell beraten.**

Mehr zum Thema Autofahren im Alter bietet [PolizeiDeinPartner](#) in den Rubriken [„Verkehrssicherheit – privater Straßenverkehr“](#) und [„Verkehrssicherheit - Senioren unterwegs“](#). In den Artikeln [„Kann ich noch fahren“](#) und [„Senioren hinterm Lenkrad“](#) erhalten Sie noch mehr Tipps, mit denen Sie ihr eigenes Verhalten überprüfen können.

www.PolizeiDeinPartner.de

Auf der Webseite finden Sie Antworten auf zahlreiche Fragen rund um die polizeiliche Prävention. Das Portal ist ein Angebot des VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH (VDP), einem Tochterunternehmen der Gewerkschaft der Polizei (GdP).