



[Rausch am Steuer - Unfallrisiko senken >](#)
[< Sicher unterwegs: Motorrad und Fahrrad](#)

Kann ich noch fahren?

Fragen zur Selbstkontrolle, ob man noch verkehrstüchtig ist



Es ist wichtig, immer wieder zu überprüfen, ob man noch fit genug ist, sich hinters Lenkrad zu setzen

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V., Bonn








Die Entscheidung für den richtigen Zeitpunkt, ab wann man nicht mehr als Fahrer ins Auto steigt, ist schwer. Schließlich bedeutet es in jedem Fall eine Einschränkung, nicht mehr spontan mobil unterwegs sein zu können. Doch die Entscheidung wird leichter, wenn man bereit ist, auf die Signale seines Körpers zu achten und einen engen Kontakt mit seinem Arzt pflegt.

Erich Klaus, Verkehrssicherheitsberater der Bonner **Polizei**, empfiehlt zur Überprüfung der eigenen Fahrtüchtigkeit folgende Fragen für sich zu beantworten:

- ▶ Kann ich noch genug sehen und hören?
- ▶ Reagieren meine Augen noch rechtzeitig auf wechselnde Lichtverhältnisse oder fühle ich mich schnell geblendet?
- ▶ Wie gut sehe ich bei Dämmerung oder Dunkelheit? Kann ich auch nicht beleuchtete Gegenstände genügend und rechtzeitig erkennen?
- ▶ Ist mein Blickfeld noch ausreichend? Wird alles erkannt, was sich links und rechts von mir abspielt?
- ▶ Kann ich Geschwindigkeiten und Entfernungen noch sicher einschätzen?
- ▶ Erkenne ich Geräusche im Straßenverkehr genügend? Nehme ich sehr helle und tiefe Töne wahr? Kann ich jederzeit bestimmen, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt?

- ▶ Wie gut ist meine Konzentration? Fühle ich mich schnell unsicher oder überfordert? Lasse ich mich leicht ablenken? Kann ich meine Aufmerksamkeit teilen, um alles Notwendige im Straßenverkehr erkennen zu können?
- ▶ Kann ich bei plötzlich auftretenden Situationen schnell reagieren?
- ▶ Lässt es mein Körper zu, in kritischen Situationen rechtzeitig und kräftig die Bremse zu betätigen und schnelle Lenkbewegungen zu bewerkstelligen?
- ▶ Klappt es mit dem notwendigen Schulterblick oder verlasse ich mich unbewusst mehr auf die Spiegel?
- ▶ Welche vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden können meine Fahrsicherheit beeinträchtigen und sind mir alle Nebenwirkungen meiner Medikamente bekannt?
- ▶ Wann habe ich mich das letzte Mal von meinem Arzt untersuchen lassen, um eventuelle Leistungsminderungen erkennbar zu machen?
- ▶ Habe ich ein Auto, das mir die nötige Sicherheit bietet?
- ▶ Muss ich noch ein Auto haben, das viel Geld kostet, oder kann ich meine Mobilität auch alternativ erhalten?

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Senioren in der Verkehrsunfallstatistik](#)
-  [„TruNarc“ und „Pupillograph“](#)
-  [Mehr als nur ein Busfahrkurs](#)
-  [Senioren hinterm Lenkrad](#)
-  [Sicher unterwegs - Ein Leben lang](#)
-  [Sicher auf der Straße](#)
-  [Senioren sicher am Steuer](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Weitere Infos zum Thema Verkehrsicherheit im privaten Straßenverkehr



Das Motorrad ergonomisch richtig einstellen

Jeder Mensch besitzt individuelle Maße

Damit schon die erste Tour mit einem Motorrad das pure Vergnügen...[\[mehr erfahren\]](#)



Reifen, Licht und Scheiben

Das Auto winterfest machen

Wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, wird es Zeit für...[\[mehr erfahren\]](#)



Pappe, Plastik und Blech statt Scherbenhaufen

Glasverbot bei Großveranstaltungen

Ob Fußball-Derby, Rock-Konzert oder Karnevalsumzug: Vielerorts ist...[\[mehr erfahren\]](#)



Beleuchtung schafft Sicherheit im Straßenverkehr

Licht anschalten am Auto, Motorrad und Fahrrad!

Gerade bei schwierigen Lichtverhältnissen kann die...[\[mehr erfahren\]](#)



Moderne Parkhäuser sind hell und kundenfreundlich

Hier muss niemand mehr Angst haben

Viele Menschen fühlen sich in öffentlichen Gebäuden wie Parkhäusern...[\[mehr erfahren\]](#)
