Kann ich noch fahren? >
< Sicher unterwegs – Ein Leben lang

Senioren hinterm Lenkrad

Auf welche Warnsignale ältere Autofahrer achten sollten

Wer auf seinen Körper achtet, fährt auch im Alter noch sicher

© Eckart Seidl, MEV-Verlag

Im Alter verändert sich der Körper. Das hat Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit. Erich Klaus von der Bonner Polizei fasst zusammen, auf welche Veränderungen sich Senioren einstellen müssen und was sie tun können, um sich und andere Verkehrsteilnehmer nicht zu gefährden.

Sehfähigkeit:

- Die Augen brauchen länger, um sich auf wechselnde Lichtverhältnisse einzustellen (Tunnel, Gegenverkehr bei Dunkelheit).
- Das Einschätzen von Entfernungen und Geschwindigkeiten fällt schwerer.
- Das Umschalten von nahen zu fernen Objekten und umgekehrt ist verzögert (Blick von der Straße auf den Tacho).
- Das Sichtfeld ist verringert.
- Die Blendempfindlichkeit nimmt zu (Spiegelnde und nasse Fahrbahn).

Hörfähigkeit:

- Besonders hohe Töne werden schlechter wahrgenommen (Martinshörner).
- Leise Geräusche werden nicht oder weniger gehört (Kontrollsignale im Auto).
- Das Richtungshören lässt nach.

Kraft und Beweglichkeit:

- Die Bewegungen im Auto fallen schwerer (Schulterblick).
- Die Kraft lässt nach (Notbremsung).

Reaktion und Mehrfachhandlungen:

- Die Reaktionszeit verlängert sich.
- Das Vermögen, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren, nimmt ab.

Krankheiten / Medikamente:

- Medikamente und Krankheiten können unterschiedliche Einflüsse auf die Fahrtauglichkeit haben.

Allgemeine Tipps:

- Suchen Sie rechtzeitig und dann regelmäßig einen Augenarzt auf, da Veränderungen des Sehvermögens meist unbemerkt eintreten.
- Bei der Einnahme von Medikamenten fragen Sie immer Ihren Arzt oder Apotheker, ob es Ihre Verkehrstauglichkeit beeinträchtigt. Achten Sie dabei auch auf die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten.
- Nutzen Sie für längere Strecken beziehungsweise bei Dunkelheit verstärkt öffentliche Verkehrsmittel.
- Stellen Sie Ihre Fahrweise auf Ihre persönlichen Fähigkeiten ein!
- Besuchen Sie ein Fahrsicherheitstraining beim ADAC, dem TÜV oder anderen Institutionen.
- Denken Sie darüber nach, ohne ein Auto auszukommen. Dadurch sparen Sie nicht nur viel Geld, sondern Sie reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln in vielen Fällen auch stressfreier und auf jeden Fall sicherer.

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

- Senioren in der Verkehrsunfallstatistik
- Kann ich noch fahren?
- Sicher auf der Straße
- Kaffeefahrten
- Vor Ort informieren – Senioren sicher im Verkehr

Alle Artikel dieser Kategorie

Weitere Infos zum Thema "Senioren unterwegs"

Kölner Polizei betreibt aktive Präventionsarbeit

Vor Ort informieren – Senioren sicher im Verkehr

Der Saal der evangelischen Kirchengemeinde in Köln-Porz ist von...[mehr erfahren]

Bochumer und Gelsenkirchener Senioren lernen, den ÖPNV sicher zu nutzen

Mehr als nur ein Busfahrkurs

In Bochum und Gelsenkirchen werden pro Jahr rund 500 Senioren fit für...[mehr erfahren]

Hinweise für Senioren im Straßenverkehr

Sicher unterwegs – Ein Leben lang

Erich Klaus, Verkehrssicherheitsberater der Bonner Polizei, gibt...[mehr erfahren]

Mehr als 45.000 Senioren verunglücken jedes Jahr

Senioren in der Verkehrsunfallstatistik

Ältere Menschen sind als Autofahrer, aber auch häufig als Fußgänger...[mehr erfahren]

Mobilität erhalten und Selbsteinsicht fördern

Senioren am Steuer – ein Risiko?

Im Landkreis Dahme-Spreewald hat ein 81-jähriger Autofahrer Mitte Mai...[mehr erfahren]

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen

☐Statistiken
☐Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer Datenschutzerklärung beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

AblehnenAlle akzeptieren