

**10.02.2023 - Newsletter «Sicherheit im Strassenverkehr»**

## **Senioren am Steuer: Risiken senken**

**Für die meisten der heute über 65-Jährigen ist Autofahren selbstverständlich. Vielen von ihnen fällt es schwer, darauf zu verzichten. Sie befürchten Einbussen bei der Mobilität und den Verlust von Lebensqualität. Was können sie tun, um sich im Strassenverkehr weiterhin sicher zu bewegen?**

Gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu verhalten sich Menschen ab 65 Jahren im Strassenverkehr grundsätzlich verantwortungsbewusst. Sie fahren selten alkoholisiert, sind weniger häufig nachts unterwegs, schnallen sich im Auto an und fahren kaum zu schnell. Trotzdem sind Seniorinnen und Senioren die am meisten gefährdete Altersgruppe im Strassenverkehr. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Unfallverletzung zu sterben, ist bei ihnen besonders hoch. 84 Senioren sterben durchschnittlich pro Jahr bei Verkehrsunfällen. 31 % der Todesopfer sind Fussgängerinnen und Fussgänger. Ein zunehmendes Problem sind zudem E-Bike-Unfälle: 2021 wurden im Schweizer Strassenverkehr bei E-Bike-Unfällen 206 ältere Menschen getötet oder schwer verletzt.

### **Veränderungen im Alter**

Die Gründe für die hohe Gefährdung von älteren Menschen im Strassenverkehr sind physische und mentale Veränderungen, die uns im Alter ereilen. Das Alter wirkt sich auf den ganzen Organismus aus: Kraft und Beweglichkeit schwinden, die Sicht und das Gehör verschlechtern sich, die Reaktionen verlangsamen sich, die Konzentration lässt schneller nach. Bestimmte Medikamente beeinträchtigen die Fahrtauglichkeit zusätzlich.

Was haben wir diesen Veränderungen entgegenzusetzen? Wir können unsere Vorstellungen von Mobilität ändern und auf das Auto verzichten. Der öffentliche Verkehr ist eine gute und umweltschonende Alternative. Er ist in vielen Gebieten der Schweiz hervorragend ausgebaut und komfortabel. Politische Anreize dürften helfen, diesen Wechsel zu vollziehen. So können beispielsweise in einigen Landkreisen Deutschlands Menschen ab 65 ein Jahr lang kostenlos Bus und Bahn fahren, sofern sie dauerhaft auf ihre Fahrerlaubnis verzichten.

Wir können aber auch, sofern wir auf das eigene Auto noch eine Zeitlang nicht verzichten wollen oder können, unser Fahrverhalten anpassen. Sich genügend Zeit nehmen, Fahrten gut planen, auf Fahren bei Dunkelheit verzichten, Stosszeiten meiden – kurzum all das tun, was wir dank den Vorteilen tun können, die wir haben: Zeit und Erfahrung.

### **Fahrtüchtigkeit prüfen**

Ebenso wichtig ist es, die Fahrtüchtigkeit regelmässig prüfen zu lassen. Nicht nur bei den obligatorischen medizinischen Kontrolluntersuchungen, zu denen über 75-Jährige verpflichtet sind. Sondern und vor allem durch regelmässige Checks am Ort des Geschehens, also im Strassenverkehr.

Der Verband Senior Drive setzt sich für eine sichere und kompetente Mobilität der älteren Autofahrerinnen und Autofahrer ein. Der Verband, der auch vom Verkehrsclub der Schweiz VCS empfohlen wird, arbeitet mit Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Versicherungen, Behörden und weiteren Institutionen zusammen und bildet Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer zu sogenannten Seniodrive Coaches aus.

Wir haben Brigitte Imbach-Keiser, selbständige Fahrlehrerin, ausgebildete Coachin für Seniorfahrberatungen und Vorstandsmitglied Schweizerischer Fahrlehrerverband (SFV) Sektion Zug, über die Risiken und Tücken des Autofahrens befragt.



*Brigitte Imbach-Keiser*

### **Brigitte Imbach-Keiser, welche Risiken birgt das Autofahren aus Ihrer Sicht speziell für Seniorinnen und Senioren?**

Autofahren und ein hohes Lebensalter schliessen sich gegenseitig nicht aus. Senior:innen sollten sich aber kritisch mit den eigenen Fähigkeiten auseinandersetzen. Dazu ist es notwendig, die mit dem Alter einhergehenden Veränderungen zu verstehen und zu wissen, welche Relevanz sie für das Autofahren haben. Ungetrübte Wahrnehmung, Reaktionsvermögen und ausdauernde Aufmerksamkeit sind zentrale Grundvoraussetzungen für eine sichere Verkehrsteilnahme.

Das zunehmende Alter kann allerdings zu Leistungseinbussen führen, die oftmals nicht schlagartig auftreten, sondern sich schleichend ankündigen. Je älter der Mensch wird, desto mehr nehmen Beweglichkeit und Körperkraft ab. Krankheiten wie z. B. Arthrose können die Beweglichkeit noch weiter beschränken. Dies erschwert vielen Senior:innen das Einsteigen ins Auto und das Durchführen von Fahrmanövern wie Wenden oder Einparken. Aber auch Schulterblicke sind durch Versteifungen im Halswirbelbereich häufig nur noch eingeschränkt möglich. Natürlich gibt es inzwischen viele elektronische Helfer im Auto, jedoch sollte man sich auf sie nicht zu sehr verlassen. Der Mensch soll und muss immer noch die letzte Entscheidung treffen.

### **Ältere Autofahrende haben in der Regel sehr viel Erfahrung, kompensiert dies die Risiken nicht?**

Der Schein trügt. Natürlich sammelt jeder Mensch über die Jahre viele Erfahrungen im Strassenverkehr. Aber mit der Zeit schleichen sich immer mehr Fehler ein, und die Selbstüberschätzung des eigenen Fahrkönnens kann fatal enden.

Der demografische Wandel dürfte zu mehr Unfällen führen, die Anforderungen im Strassenverkehr werden immer komplexer und schneller. Natürlich bleiben Menschen bis ins hohe Alter lernfähig, durch adäquate Trainings können einige der kognitiven Leistungsverringerungen bis zu einem gewissen Grad kompensiert werden. In der Schweiz sind die über 75-jährigen Inhaber:innen einer Fahrerlaubnis beispielsweise verpflichtet, alle zwei Jahre eine verkehrsmedizinische Kontrolluntersuchung zu absolvieren. In der Regel erfolgt diese beim Hausarzt oder bei der Hausärztin. Die älteren Autofahrenden werden auf Beeinträchtigungen des Sehens, Hörens und der Bewegungsfähigkeit untersucht.

### **Was können ältere Autofahrende tun, um sich sicherer durch den Strassenverkehr zu bewegen?**

Die Reaktionsfähigkeit kann im Alter nachlassen. Eine Automatikschaltung wirkt dem etwas entgegen, da weniger zu beachten ist.

Bei der Fahrt- oder Reisevorbereitung sollte man zeitlich grosszügig planen und dabei so gut es geht vertraute Routen wählen. Stau- oder Stosszeiten sollte man vermeiden. Genügend

Abstand zum Vorderfahrzeug halten, das verschafft die Zeit, um auf Veränderungen zu reagieren oder bestimmte Fahrmanöver einzuleiten

Sehr zu empfehlen ist eine Feedbackfahrt für Senior:innen. Es gibt Fahrlehrer:innen, die sich in einer anspruchsvollen Weiterbildung zum Coach für Senioren ausgebildet haben. Dabei wird bei einer Testfahrt gezielt die aktuelle Fahrbereitschaft geprüft. Anschliessend werden die individuellen Verbesserungs- und Vorsichtsmassnahmen besprochen. Natürlich haben diese Fahrten keinerlei administrative Auswirkungen auf den Führerschein. [Ich selbst](https://fahrschule-keiser.ch) (<https://fahrschule-keiser.ch>) verfüge auch über diese [Ausbildung](https://seniordrive.ch) (<https://seniordrive.ch>).

### Hier finden Sie weitere Informationen:

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu bietet allgemeine [Informationen](https://www.bfu.ch/de/dossiers/senioren-im-strassenverkehr) (<https://www.bfu.ch/de/dossiers/senioren-im-strassenverkehr>) und einen Check zur [Fahrsicherheit](https://www.fahrsicherheitscheck.ch) (<https://www.fahrsicherheitscheck.ch>).

Der Verband Seniodrive bildet [Senior Drive Coaches](https://seniordrive.ch) (<https://seniordrive.ch>) aus (siehe auch Interview mit Brigitte Imbach-Keiser).

Der [Touring Club der Schweiz](https://www.tcs.ch/de/testberichte-ratgeber/ratgeber/verkehrsteilnehmer/senioren.php) TCS (<https://www.tcs.ch/de/testberichte-ratgeber/ratgeber/verkehrsteilnehmer/senioren.php>) und der [Verkehrsclub der Schweiz](https://www.verkehrsclub.ch/ratgeber/senioren) VCS (<https://www.verkehrsclub.ch/ratgeber/senioren>) haben Ratgeber publiziert.

---

## Wussten Sie, dass ...

In der Rubrik «Wussten Sie, dass ...» informieren wir Sie über Wissenswertes rund um das Alter.

### Entlastung für Angehörige: Gemeinden unterstützen Entlastungsaufenthalte in Zuger Alters- und Pflegeheimen

Entlastungsaufenthalte in Zuger Alters- und Pflegeheimen werden von pflegebedürftigen Gästen zur Entlastung von Betreuungspersonen genutzt. Die Zuger Gemeinden unterstützen Entlastungsaufenthalte im Jahr 2023 mit 100 Franken pro Aufenthaltstag für maximal 30 Tage pro Jahr. Damit die Wohngemeinde den Pauschalbeitrag zahlt, muss der Entlastungsaufenthalt mindestens 21 Tage vor Eintritt mit dem Alters- und Pflegeheim vereinbart werden. Durch die Entlastung pflegender Angehöriger können die Gemeinden die Pflege zu Hause aktiv unterstützen und präventiv dafür sorgen, dass diese nicht durch Pflegeheime übernommen werden muss.

Quelle: [Curaviva Zug](https://www.curaviva.ch).

### Amtsblatt

Das Zuger Amtsblatt erscheint ab Januar 2023 jeden Donnerstag in digitaler Form. Die amtlichen Meldungen der Zuger Gemeinden sowie des Kantons Zug sind über die [Internetseite](http://www.amtsblatt.zg.ch) ([www.amtsblatt.zg.ch](http://www.amtsblatt.zg.ch)) abrufbar. Für alle, die doch lieber auf die gedruckte Version zurückgreifen wollen, liegen jeweils mehrere Exemplare bei den Einwohnergemeinden, bei der Staatskanzlei und beim Staatsarchiv kostenlos auf.

Quelle: Zuger Zeitung vom 21.11.2022