



## Tipps für ältere Autofahrer





| Professor Dr. Giso Deussen |

Vorsitzender der  
Deutschen Seniorenliga e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mobilität ist eine wichtige Voraussetzung für die soziale Teilhabe älterer Menschen. Dabei kommt dem Auto eine besondere Bedeutung zu, da es auch bei eingeschränkter Mobilität Unabhängigkeit, Flexibilität und Lebensqualität gewährleistet. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und der steigenden Zahl älterer Autofahrer erfährt das Thema zunehmend Interesse. Doch in den meisten Fällen wird die Teilnahme von Senioren am Straßenverkehr über deren Köpfe hinweg und nahezu ausschließlich unter dem Aspekt der Gefährdung anderer Verkehrsteilnehmer diskutiert. Dabei liegt gerade älteren Menschen das Thema Sicherheit am Herzen – die eigene sowie die der anderen.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns direkt an Sie als ältere Autofahrerin oder älterer Autofahrer. Denn Sicherheit ist Einstellungssache. Durch aktiven Erhalt der Fahrtauglichkeit, strategisches Fahrverhalten, auf Sie zugeschnittene Einstellungen im Auto, intelligente Fahrzeugtechnik und einem kritischen Blick den eigenen Fähigkeiten gegenüber bleiben Sie länger sicher mobil. Sie haben das Steuer in der Hand!

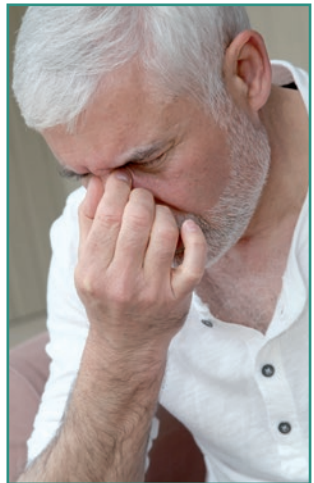
*Giso Deussen*

## 1. Sicherheit durch aktiven Erhalt der Fahrtauglichkeit

Grundsätzlich sagt das Geburtsdatum nichts über die Fahrtauglichkeit einer Autofahrerin oder eines Autofahrers aus. Laut Statistik steigt das Risiko eines Verkehrsunfalls erst ab dem 75. Lebensjahr. Doch natürlich können auch jüngere Menschen gesundheitlich so stark beeinträchtigt sein, dass sie kein Auto mehr fahren sollten. Das kommt ganz auf die persönliche Fitness an. Bevor wir Ihnen Tipps zum aktiven Erhalt Ihrer Fahrtauglichkeit geben, möchten wir Sie über altersbedingte Veränderungen aufklären.

### Altersbedingte Veränderungen

- Gutes Sehen ist elementar für das Lenken eines Fahrzeugs. Doch leider lässt das Sehvermögen im Alter nach. Das betrifft nicht nur die Sehschärfe bei Tageslicht, sondern auch in der Dämmerung und bei Dunkelheit. Verschlimmert werden können die Sehprobleme durch Einschränkungen des Gesichtsfelds, eine erhöhte Blendempfindlichkeit, vermindertes Kontrastsehen und Augenerkrankungen.



- Auch unser Gehör wird im Alter schlechter. Verloren gehen vor allem die hohen Frequenzen, die eine wesentliche Rolle für das Richtungshören spielen. Dieses dient uns nicht nur im Straßenverkehr als wichtige Orientierungshilfe.
- Bewegungseinschränkungen und Kraftverluste erschweren einfache Vorgänge wie das Einsteigen ins Auto oder

langes Sitzen, aber auch sicherheitsrelevante Abläufe wie Wendemanöver, plötzliches Bremsen oder den Schulterblick.

- Da das Autofahren unter allen Arten der Verkehrsbeteiligung die komplexeste Aufgabe mit den höchsten Anforderungen darstellt, kann das altersbedingte Nachlassen der Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit in kritischen Situationen zu Überforderung und einem höheren Unfallrisiko führen.



- Manche Krankheiten und vor allem das gleichzeitige Auftreten mehrerer Erkrankungen (= Multimorbidität) beeinträchtigen die Fahrleistung ebenfalls. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder Erkrankungen des Nervensystems wie Demenz oder Parkinson können die Betroffenen und alle anderen Verkehrsteilnehmer in Gefahr bringen.
- Aus diesem Grund nehmen viele ältere Menschen oft mehrere Medikamente gleichzeitig ein, die Auswirkungen auf die Fahrtauglichkeit haben und sich gegenseitig verstärken. Neben Schmerz- oder Beruhigungsmitteln können auch vermeintlich leichte Erkältungsmittel zu Schläfrigkeit,

Schwindel, einer verlangsamten Reaktionszeit oder verschwommenem Sehen führen.

- Im Gegenzug ist ein höheres Lebensalter aber auch mit einer langjährigen Fahrpraxis und damit großer Erfahrung verbunden, dank derer ältere Autofahrer manche Probleme ausgleichen können.

### Tipps zum aktiven Erhalt der Fahrtauglichkeit

- Lassen Sie regelmäßig Ihren Gesundheitszustand überprüfen. Zu den wichtigsten Checks für eine sichere Verkehrsteilnahme gehören Seh- und Hörtests sowie engmaschige Gesundheitskontrollen vor allem bei chronischen Erkrankungen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den Neben- und Wechselwirkungen der Medikamente, die Sie einnehmen.
- Bewegen Sie sich! Wer rastet, der rostet. Im Idealfall treiben Sie regelmäßig Ausdauersport – dazu zählen auch ausgiebige Spaziergänge – und absolvieren ein leichtes Krafttraining. So beugen Sie typischen Zivilisationskrankheiten vor, stärken das Herz-Kreislauf-System, bleiben beweglich und kräftigen Ihre Muskeln. Problemsituationen erfordern nicht nur eine schnelle Reaktion, sondern auch Kraft und Beweglichkeit, um ein plötzliches Brems- oder Ausweichmanöver verlässlich ausführen zu können.
- Auch mentale Fitness ist wichtig. Im Unterschied zur Reaktionsgeschwindigkeit, die unweigerlich schlechter wird, lässt sich die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung trainieren – zum Beispiel durch Gehirnjogging.
- Aus der Übung gerät auch, wer bestimmte Situationen von vornherein vermeidet. Durch die Teilnahme an Fahr-sicherheitstrainings (ADAC, TÜV) oder speziellen Auf-frischungskursen für Senioren, die fast alle Fahrschulen

anbieten, können typische Problemsituationen geübt und Reaktionstests durchgeführt werden.

- Unser wichtigster Rat lautet: Seien Sie ehrlich zu sich selbst! Gerade weil sich altersbedingte Veränderungen und daraus resultierende Fahrfehler meist schleichend einstellen,



ist es so schwierig, die eigene Fahrtüchtigkeit realistisch einzuschätzen. Achten Sie darauf, was Ihnen schwerfällt, ob Sie sich unsicher fühlen oder häufiger als früher in brenzlige Situationen geraten. Ist dies der Fall, sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen. Vielleicht steckt eine Erkrankung oder ein falsches Medikament dahinter. Wenn Sie zu dem Schluss kommen,

dass es sicherer wäre, das Autofahren aufzugeben, sollten Sie diesen Schritt mit entsprechendem Vorlauf planen, alternative Verkehrsmittel prüfen und das Auto immer öfter stehen lassen.

## 2. Sicherheit durch strategisches Fahrverhalten

In komplexen Verkehrssituationen verlieren ältere Autofahrer schneller den Überblick als jüngere Fahrer. Das zeigt der Blick auf die Unfallstatistik: Im Alter nehmen Unfälle durch Fehler beim Vorfahrtachten, Abbiegen, Wenden, Einparken oder Anfahren zu, während Unfallursachen wie überhöhte Geschwindigkeit oder Fahren unter Alkoholeinfluss deutlich zurückgehen.

Dass Senioren trotz altersbedingter Einschränkungen seltener in Unfälle verwickelt sind als jüngere Menschen liegt daran, dass sie mit einer vorausschauenden und angepassten Fahrweise auf Beeinträchtigungen reagieren. Die im Folgenden vorgestellten Kompensationsstrategien sind zugleich als Tipps für eine sicherere Teilnahme im Straßenverkehr gedacht:

- Planen Sie die Strecke rechtzeitig vor Fahrtantritt, das gibt Ihnen Sicherheit.
- Fahren Sie frühzeitig los, wenn Sie zu einer bestimmten Uhrzeit am Ziel sein wollen, damit Sie unterwegs nicht in Hektik geraten.
- Beschränken Sie Ihre Fahrten auf kurze und bekannte Strecken und nutzen Sie für weiter entfernt gelegene Ziele andere Verkehrsmittel.
- Legen Sie häufigere und längere Pausen ein, wenn Sie doch eine längere Strecke vor sich haben.
- Meiden Sie Autobahnen, wenn Sie vor komplizierten Situationen wie Autobahnauffahrten zurückschrecken und weichen Sie auf Landstraßen aus.
- Meiden Sie Hauptverkehrszeiten und fahren Sie zu Zeiten, in denen auf den Straßen weniger los ist.
- Lassen Sie das Auto möglichst nachts, bei Schnee, Nebel oder heftigem Regen stehen.
- Fahren Sie defensiv, nicht zu schnell und halten Sie ausreichend Abstand zum Vordermann.
- Vermeiden Sie Ablenkung, indem Sie während der Fahrt möglichst nicht essen, im Stadtplan blättern oder das

Navigationsgerät bedienen. Halten Sie dazu kurz an oder legen Sie eine Pause ein.

### 3. Sicherheit durch individuelle Einstellungen im Auto

So wie eine maßgeschneiderte Hose besser sitzt als eine von der Stange, lassen sich auch die Einstellungen im Auto so anpassen, dass sie bzw. Sie sprichwörtlich besser sitzen. Den wenigsten Autofahrern ist bewusst, dass die individuelle Einstellung von Sitz, Lenkrad, Spiegeln und Licht in hohem Maße der Sicherheit dient.

#### Rückhaltesysteme

Kennen Sie den Begriff „Rückhaltesysteme“? Damit sind alle Vorrichtungen im Auto gemeint, die die Insassen bei einem Unfall vor dem Aufprall schützen und auf dem Sitz fixieren. Dazu zählen Sicherheitsgurte, Airbags, Kopfstützen, aber auch die richtige Position von Lenkrad und Sitzen. Da die Rückhaltesysteme aufeinander abgestimmt sind, funktionieren sie am besten bei korrekter Einstellung.

Die folgenden Informationen helfen Ihnen zu verstehen, warum und wie Sie diese Einstellungen zu Ihrem und dem Schutz anderer Verkehrsteilnehmer am besten vornehmen.

#### Die richtige Benutzung des Sicherheitsgurts

- Schnallen Sie sich bei jeder Fahrt an! Der Airbag alleine schützt nicht vor schweren Verletzungen.
- Der sogenannte Dreipunktgurt fixiert die Fahrzeuginsassen an drei Punkten – rechts und links des Beckens und links bzw. rechts oberhalb der Schulter. Optimaler Sitz des



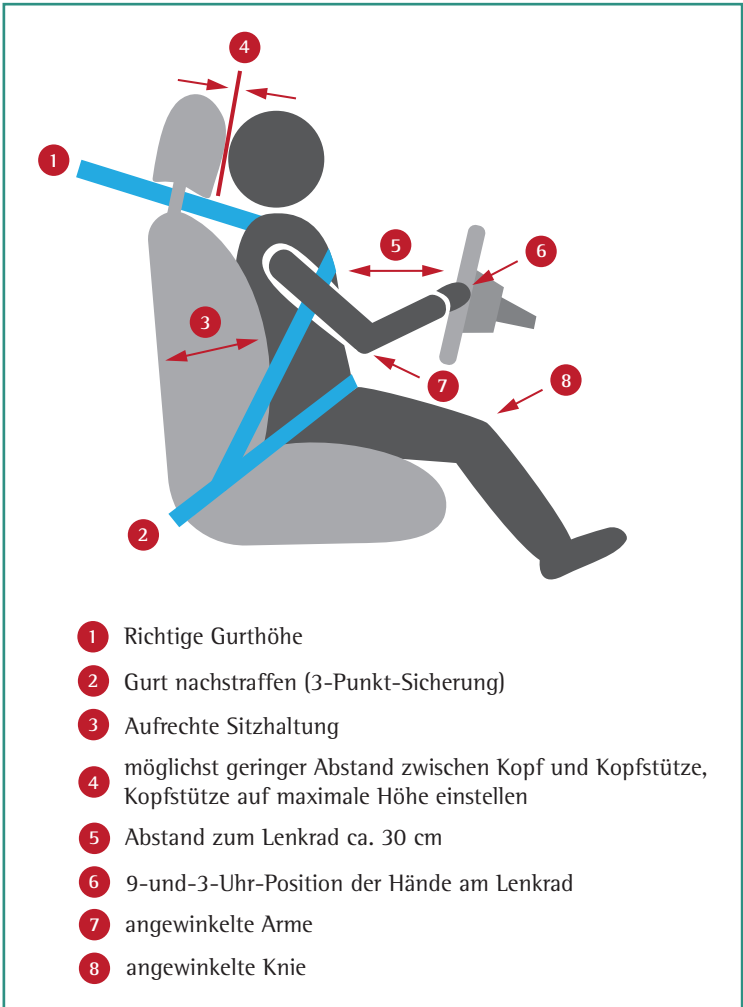
Beckengurts ist oberhalb des Beckenknochens, der Schultergurt liegt auf der Brust über der Schultermitte an, nicht am Hals! Die meisten Gurte sind heutzutage in der Höhe verstellbar.

- Nach dem Anlegen des Sicherheitsgurtes muss dieser bei älteren Fahrzeugen noch einmal nachgestrafft werden. Bei lockerem Gurt und falscher Sitzposition werden die Fahrzeuginsassen bei einem Aufprall im Sitz angehoben und können sich am Autodach verletzen.
- Winterjacken und -mäntel sollten vor Fahrtantritt abgelegt werden, da diese die Wirkung des Gurts bei einem Unfall herabsetzen.

### Die richtige Einstellung der Sitze

- Der optimale Abstand zwischen Oberkörper und Lenkrad beträgt mindestens 25 bis 30 Zentimeter. Bei einem Aufprall löst der Airbag innerhalb von 0,05 Sekunden aus, um Kopf und Oberkörper von Fahrer und Beifahrer zu schützen. Durch die hohe Geschwindigkeit, mit der sich der Airbag entfaltet, kann es bei einem zu geringen Abstand zu Verletzungen kommen. Eine wichtige Regel für große und kleine Kinder auf dem Beifahrersitz lautet deshalb: Die Füße haben auf dem Armaturenbrett nichts zu suchen, da es durch Auslösen des Airbags zu Knochenbrüchen kommen kann. Es sollten auch keine Gegenstände auf dem Schoß oder lose





auf der Rückbank transportiert werden, da sich diese bei einem Unfall in gefährliche Geschosse verwandeln können.

- Umgekehrt bietet der Airbag bei einem zu großen Abstand keinen optimalen Schutz mehr, weil er ebenso schnell zusammenfällt wie er auslöst.

- Zu einer korrekten Sitzposition gehört auch eine aufrecht gestellte Rückenlehne. Der Abstand zwischen Gesäß und Lendenwirbelbereich sowie Rückenlehne ist so gering wie möglich zu wählen. Die Sitzfläche sollte einige Zentimeter vor der Kniekehle enden. Bei einer nach hinten gelehnten Sitzposition lässt sich bei einer Vollbremsung das gleiche Phänomen beobachten wie bei einem zu lockeren Gurt: Der Fahrer ist nicht optimal gesichert. Eine aufrechte Sitzposition verschafft darüber hinaus einen besseren Überblick über die Bedienelemente und das Verkehrsgeschehen.
- Beim Durchtreten der Pedale dürfen die Knie nicht gestreckt sein, da bei einem Unfall die Gefahr eines Beinbruchs besteht – bei einem Sprung landet man ja auch nicht auf durchgestreckten Beinen, sondern federt die Landung mit angewinkelten Knien ab.

### Die richtige Einstellung der Kopfstützen

- Die Kopfstütze ist so zu positionieren, dass zwischen Hinterkopf und Kopfstütze maximal ein Fingerbreit Platz ist.
- In der Höhe sollte die Kopfstütze so eingestellt werden, dass sie mit der Oberkante des Kopfes abschließt. Ohne oder bei falsch eingestellter Kopfstütze kann es zum Schleudertrauma kommen – die häufigste Verletzung bei Autounfällen oder plötzlichen Bremsmanövern.

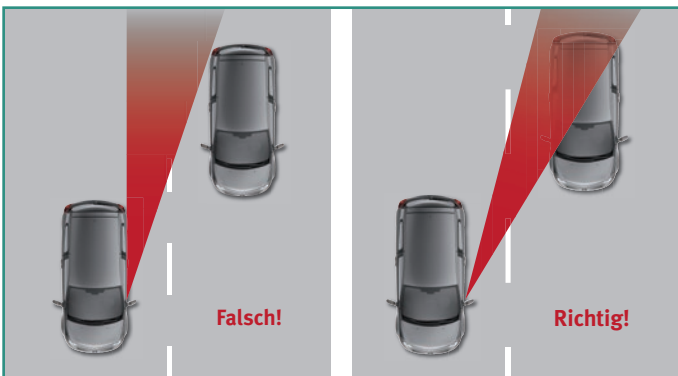
### Die richtige Einstellung von Lenkrad und Pedalen

- Ebenso wie die Beine müssen auch die Arme angewinkelt sein, damit es bei einem Unfall mit oder ohne Öffnen des Airbags nicht zu Knochenbrüchen kommt.
- Die Hände sollten das Lenkrad in der 9-und-3-Uhr-Position greifen. Alle anderen Haltungen am Lenkrad sind falsch

und können gefährlich werden, weil man Lenkradbewegungen nur unzureichend dämpfen kann und je nach Armstellung dem Airbag in die Quere kommt – wenn dieser mit 200 km/h herausschießt, während die Hand in der Mitte des Lenkrads liegt, kann einem diese mit voller Wucht ins Gesicht schlagen.

### Die richtige Einstellung von Rück- und Außenspiegeln

- Beim Überholen, Abbiegen, Ein- und Ausparken oder anderen Fahrmanövern entstehen Bereiche, die auch mit Rückspiegel und den Außenspiegeln nicht einsehbar sind. Diese nennt man „tote Winkel“. Für einen kurzen Moment verschwindet ein anderes Auto, ein Radfahrer oder ein Fußgänger aus dem Blickfeld des Fahrers und taucht erst einige Sekunden später wieder auf. Wer in dieser Zeit ohne Schulterblick zum Überholen oder anderen Fahrmanövern ausschert, riskiert einen Unfall. Wichtigstes Instrument zur Vermeidung des toten Winkels ist neben dem Schulterblick die richtige Einstellung der Außenspiegel.



- Der Rückspiegel sollte die gesamte Heckscheibe erfassen und einen optimalen Ausschnitt des rückwärtigen Verkehrs zeigen.

- Die Außenspiegel sind so einzustellen, dass am oberen Rand nur jeweils ein Fingerbreit Himmel zu erkennen ist. Am rechten Rand des Spiegels auf der Fahrerseite und am linken Spiegelrand auf der Beifahrerseite darf nur je ein halber Fingerbreit des Fahrzeugs zu sehen sein. So wird der tote Winkel reduziert.
- Die meisten Autofahrer haben ihre Außenspiegel insofern falsch eingestellt, als dass sie große Teile ihres Fahrzeugs im Blick haben. Das resultiert aus dem Versuch, den nachfolgenden Verkehr auch über die Außenspiegel kontrollieren zu wollen, was jedoch überflüssig ist, da dieser Bereich vom Rückspiegel abgedeckt wird.

#### 4. Sicherheit durch intelligente Technik

Moderne Autos bieten heute eine Vielzahl von Ausstattungsmerkmalen, die das Autofahren sicherer und bequemer machen. Schneller als der Mensch ist die Technik in der Lage, Gefahren zu erkennen und darauf entsprechend zu reagieren.

Schon Komfortverbesserungen können sich sicherheitsrelevant auswirken. Ergonomische Sitze, elektrische Fensterheber, ein höhen- und längsverstellbares Lenkrad sowie elektrisch verstellbare Außenspiegel sorgen dafür, dass Sie auch bei Bewegungseinschränkungen alle Bedienelemente optimal auf Ihre Bedürfnisse einstellen können. Derlei Extras, die heutzutage ohnehin bei den meisten Modellen serienmäßig angeboten werden, sollten daher nicht als Luxus abgetan werden.

Viele Neuwagen können aber noch mehr: Entwickelt aus dem Tempomaten bieten manche Hersteller Notbremsprogramme an, um in Gefahrensituationen Unfälle zu verhindern. Intelligente Abstandskontrolle und Tempoanpassung entlasten Autofahrer vor allem in der Stadt und auf Autobahnen.

Besonders beliebt bei Autofahrern sind Assistenten, die den toten Winkel überwachen. Für eine gute Sicht sorgen auch automatisch wegklappbare Kopfstützen der hinteren Sitzbank.



Einparkassistenten stellen vor allem für Autofahrer, die nicht mehr so beweglich sind, eine große Erleichterung dar, weil sie die gesamte Lenkarbeit beim Einparken automatisch erledigen. Andere Systeme helfen Autofahrern im Stadtverkehr, die Spur zu halten oder verstärken die Bremskraft, wenn sie in Gefahrensituationen das Bremspedal nicht kräftig genug durchtreten.

Das mitdenkende Auto hat also viele Vorteile, wie man sieht. Ein kritischer Blick auf Assistenzsysteme ist jedoch durchaus ratsam, da Übung, Fahrpraxis und Aufmerksamkeit nachlassen oder

gar verloren gehen, wenn man sich zu sehr auf die Technik verlässt. Zudem können Sicherheitssysteme, die in kritischen Momenten ein optisches oder akustisches Warnsignal von sich geben, zusätzlich Verwirrung stiften

Wer sich dieser Gefahren bewusst ist und die Technik beherrscht – unser Tipp: Lassen Sie sich bereits beim Autokauf in die Bedienung einweisen – profitiert von Assistenzsystemen. Allerdings ersetzen sie nicht die Einsicht, dass irgendwann der Tag kommen wird, an dem man den Führerschein besser abgeben sollte.

## Mehr zum Thema

- Aktion „Mensch & Auto. Sicherheit ist Einstellungssache“ von der Deutschen Seniorenliga e.V. und der Polizei Düsseldorf, [www.mensch-auto.de](http://www.mensch-auto.de)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. Unfallforschung der Versicherer, Wilhelmstraße 43/43 G, 10117 Berlin, kostenlose Verbraucherhotline 0800/3399399, [www.udv.de](http://www.udv.de)
- Polizeipräsidentium Düsseldorf, Verkehrsunfallprävention, Kölner Landstraße 30, 40591 Düsseldorf, Tel.: 0211/870-7062
- Ergebnisse der Tagung „Ältere Verkehrsteilnehmer – gefährdet oder gefährlich?“ vom 18. April 2013, veranstaltet von der Deutschen Seniorenliga e.V. und der Unfallforschung der Versicherer, [www.aeltere-verkehrsteilnehmer.de](http://www.aeltere-verkehrsteilnehmer.de)
- „sicher mobil“ – Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates für ältere Verkehrsteilnehmer; gleichnamige Broschüre [www.dvr.de/download2/p4538/4538\\_0.pdf](http://www.dvr.de/download2/p4538/4538_0.pdf)
- „Aktion Schulterblick“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates [www.dvr.de/aktionen/aktion-schulterblick.htm](http://www.dvr.de/aktionen/aktion-schulterblick.htm), begleitende Broschüre „Fit und Auto-mobil“, [www.dvr.de/download/fit\\_und\\_auto-mobil.pdf](http://www.dvr.de/download/fit_und_auto-mobil.pdf)
- „Fahrzeuginsassen richtig sichern.“ Ein Ratgeber des ADAC e.V. [www.adac.de/\\_mmm/pdf/sicher\\_unterwegs\\_fahrzeuginsassen\\_sichern\\_infobro\\_1215\\_158317.pdf](http://www.adac.de/_mmm/pdf/sicher_unterwegs_fahrzeuginsassen_sichern_infobro_1215_158317.pdf)
- ADAC-Angebot für Senioren: PKW-Training für Senioren ([www.adac.de/produkte/fahrsicherheitstraining](http://www.adac.de/produkte/fahrsicherheitstraining)) und FahrFitnessCheck für ältere Autofahrer ([www.adac.de/\\_mmm/pdf/FahrFitnessCheck\\_Flyer\\_06\\_12\\_neutral\\_193220.pdf](http://www.adac.de/_mmm/pdf/FahrFitnessCheck_Flyer_06_12_neutral_193220.pdf)). Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 08005/121012.
- „Sicher Auto fahren im Alter.“ Ein Ratgeber der Alzheimer Forschung Initiative e.V., [www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de) (Rubrik Aufklärung & Ratgeber)



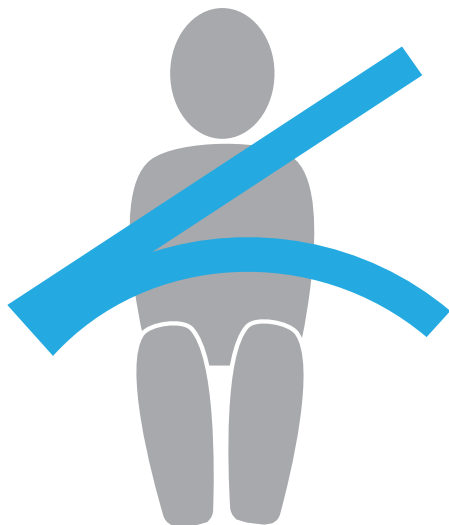
Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)

Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

# Impressum



Verbreitung, Übersetzung und jegliche  
Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre  
nur mit Genehmigung des Herausgebers

**Herausgeber und V. i. S. d. P.:**  
RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

**Text:**  
Claudia Vonstein

3. überarbeitete Auflage,  
Mai 2017

Besuchen Sie uns auch unter:  
[www.mensch-auto.de](http://www.mensch-auto.de)



**Bildnachweis:**

Fotolia/Highwaystarz:  
Seite 1  
Fotolia/goodluz:  
Seite 3  
Fotolia/Václav Mach:  
Seite 4  
Stockbyte/Senior Care:  
Seite 6  
Fotolia/Dmitry Vereshchagin:  
Seite 9  
Fotolia/Vladimir Kramin:  
Seite 12  
Fotolia/Dan Race:  
Seite 14