

# Autofahren im Alter

Flott unterwegs



**asa**

ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSSAMTER  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE





Die Bevölkerung wird immer älter. Die Senioren werden immer aktiver. Dabei spielt das Auto eine wichtige Rolle. Wenn es die Gesundheit erlaubt, kann man bis ins hohe Alter fahren.

# Sichere Autofahrt

Das Auto ist für die Mobilität im Alter wichtig. Aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung fahren immer mehr ältere Personen. Ihr körperlicher und psychischer Zustand ist heute oft besser als früher. Unbestritten ist dennoch: Die natürlichen Veränderungen im Alter sind unvermeidlich und wirken sich auf die Fahreignung aus. An die Fahreignung stellt der hektische Strassenverkehr hohe Anforderungen. Beurteilen Sie darum kritisch, ob Ihre Gesundheit das Autofahren weiterhin zulässt. Die Vereinigung der Strassenverkehrsämter (asa) und die bfu wünschen Ihnen sichere Fahrt bis ins hohe Alter.

## **Sicher gewinnt**

Lesen Sie unsere Broschüre aufmerksam durch. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Reisegutschein im Wert von CHF 700.–.

Den Wettbewerbston finden Sie auf der letzten Seite. Oder nehmen Sie per E-Mail teil (Absender nicht vergessen): [sichergewinnt@bfu.ch](mailto:sichergewinnt@bfu.ch). Viel Glück!

# Gut in Fahrt?

## Veränderungen im Alter

Mit zunehmendem Alter lässt die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane und des Körpers nach.

- **Sehvermögen:** Die Sehkraft bei Dämmerung und Dunkelheit sowie die Fähigkeit zur schnellen Scharfstellung nehmen ab. Die Wahrnehmung von Bewegungen am Rande des Gesichtsfeldes verschlechtert sich und die Blendempfindlichkeit nimmt zu. Lediglich die verminderte Sehschärfe lässt sich korrigieren.
- **Hörvermögen:** Etwa 30 Prozent aller 65-Jährigen hören nicht mehr gut. Das lässt sich mit modernen Hörhilfen verbessern.
- **Die Merkfähigkeit lässt nach und die Vergesslichkeit nimmt zu.**
- **Beweglichkeit:** Bestimmte Bewegungen wie das Kopfdrehen sind nur noch bedingt möglich. Arthrose und Rheuma sowie die abnehmende Körperkraft und langsamere Bewegungsabläufe können das Autofahren erschweren.
- **Reaktions- und Koordinationsvermögen:** Ältere Menschen reagieren langsamer und sind bei komplexeren Verkehrssituationen schnell überfordert. Unter Stress häuft sich die Gefahr von Fehleinschätzungen.
- **Krankheiten und Medikamente:** Herz- und Kreislaufleiden, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit können das Fahrverhalten beeinträchtigen. Die Einnahme von Medikamenten und deren Kombination sollten mit einem Arzt abgesprochen werden.



## Können Sie noch fahren?

Viele Senioren können bis ins hohe Alter fahren. Manche überschätzen jedoch ihre Fahrkünste. Seien Sie kritisch mit sich: Treffen eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu?

- Kreuzungen oder dichter Stadtverkehr machen mich manchmal nervös.
- Das Überholen auf Landstrassen bereitet mir Mühe.
- Ich reagiere in kritischen Situationen langsamer als früher.
- Es kommt vor, dass ich andere Verkehrsteilnehmer erst im letzten Moment sehe.
- Innerorts werde ich häufig überholt.
- Personen in meinem Umfeld haben mir geraten, den Führerausweis abzugeben.

Besprechen Sie allfällige Probleme mit einem Arzt, Fahrlehrer oder Ihrem Umfeld. Treffen Sie Vorkehrungen oder überlegen Sie sich, auf den Führerausweis zu verzichten.

## Gesundheitscheck

Ab dem 70. Lebensjahr ist alle zwei Jahre eine Kontrolluntersuchung bei einem Arzt obligatorisch. Er beurteilt, ob Sie fahrtauglich sind. Bei chronischen oder fortschreitenden Krankheiten kann eine Zusatzuntersuchung oder eine Kontrollfahrt für eine schlüssige Beurteilung der Fahreignung erforderlich sein.





# Besser fahren

## Für sicheres Autofahren

Autofahren im Alter hat viel mit Eigenverantwortung zu tun. Tragen Sie aktiv zu Ihrer Sicherheit und jener der anderen Verkehrsteilnehmenden bei.

- Lassen Sie sich jährlich von einem Arzt und einer Augenärztin untersuchen und erkundigen Sie sich nach der Wirkung von Medikamenten.
- Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und Reaktion.  
Darum: Kein Alkohol am Steuer.
- Verzichten Sie auf eine Fahrt, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

- Fahren Sie eher am Tag und nicht zu Stosszeiten, planen Sie genügend Zeit und Ruhepausen ein.
- Seien Sie besonders vorsichtig beim Linksabbiegen, Überholen und bei Spurwechseln.
- Halten Sie genügend Abstand zum Vordermann.
- Nutzen Sie ein Auto mit mehr Komfort wie Automatikgetriebe, heizbare Aussenspiegel, höhenverstellbare Sitze.
- Sorgen Sie für saubere Scheinwerfer, Scheiben und Spiegel, damit Sie freie Sicht haben.
- Frischen Sie Ihr theoretisches und praktisches Fahrkönnen mit Kursen auf.



### **Alternativen zum Autofahren**

Haben Sie sich schon überlegt, auf Ihr Auto zu verzichten? Die öffentlichen Verkehrsmittel und Taxis sind gute Alternativen zum eigenen Auto. Dadurch entfallen die Kosten für Unterhalt, Betrieb und Versicherungen.

### **Führerausweis abgeben**

Machen Sie es doch wie viele ältere Autofahrerinnen und Autofahrer: Verzichten Sie freiwillig auf Ihren Führerausweis. Das kantonale Strassenverkehrsamt oder die Motorfahrzeugkontrolle erklärt Ihnen gerne, wie Sie in diesem Fall vorgehen sollen.

## **Die 3 wichtigsten Tipps**



- Hinterfragen Sie kritisch Ihre Fahreignung und schenken Sie Schwierigkeiten beim Autofahren erhöhte Aufmerksamkeit.
- Lassen Sie sich jährlich auf Ihre Fahreignung vom Arzt und Augenarzt untersuchen.
- Geben Sie im Zweifelsfall Ihren Führerausweis ab und steigen Sie auf öffentliche Verkehrsmittel um.

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## **Gut unterwegs: die asa.**

Die Vereinigung der Strassenverkehrsämter asa koordiniert Dienstleistungen der kantonalen Strassenverkehrsämter und Motorfahrzeugkontrollen. Diese lassen Personen und Fahrzeuge zum Strassenverkehr zu und führen Prüfungen durch. Informationen zur asa finden Sie auf [www.asa.ch](http://www.asa.ch).

## **Weitere Informationen**

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.003 Tempo-30-Zonen
- 3.004 Stürze
- 3.005 Hüftprotektoren
- 3.006 Physik im Strassenverkehr
- 3.007 Alkohol am Steuer
- 3.008 Sichtbarkeit bei Nacht
- 3.013 Müdigkeit am Steuer
- 3.029 Kreisel
- 3.121 E-Bikes

**Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

© bfu 2011, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

asa, Vereinigung der Strassenverkehrsämter, Thunstrasse 9, Postfach, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 83 83, Fax +41 31 350 83 89, [info@asa.ch](mailto:info@asa.ch), [www.asa.ch](http://www.asa.ch)

**asa**  
ASSOCIATION DES SERVICES DES AUTOMOBILES  
VEREINIGUNG DER STRASSENVERKEHRSÄMTER  
ASSOCIAZIONE DEI SERVIZI DELLA CIRCOLAZIONE

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, [info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

 **bfu**



# Wettbewerb: Sicher gewinnt!

Beantworten Sie diese 3 Fragen, geben Sie Name und Adresse auf der Rückseite an und senden Sie uns die Karte frankiert ein. Oder nehmen Sie per E-Mail teil: [sichergewinnt@bfu.ch](mailto:sichergewinnt@bfu.ch). Wir verlosen 4-mal jährlich einen Reisegutschein im Wert von CHF 700.-.

## 1. Welche Aussage zum Sehvermögen im Alter stimmt?

- Die Sehschärfe nimmt zu.
- Die Blendempfindlichkeit nimmt ab.
- Die Wahrnehmung von Bewegungen am Rande des Gesichtsfelds verschlechtert sich.

## 2. Wie viele Prozent aller 65-Jährigen hören nicht mehr gut?

- 15 %
- 30 %
- 45 %

## 3. Ab welchem Alter ist eine 2-jährliche Kontrolluntersuchung bei einem Arzt/einer Ärztin obligatorisch?

- ab 65
- ab 70
- ab 80

**asa und bfu wünschen Ihnen viel Glück!**

**Teilnahmebedingungen:** Mitarbeitende der bfu und der Strassenverkehrsämter sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden vierteljährlich Ende März, Juni, September und Dezember in Anwesenheit einer Vertreterin der Rechtsabteilung der bfu gezogen und schriftlich benachrichtigt. Die Preise können nicht in bar ausbezahlt oder umgetauscht werden. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

---

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, [info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch), [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



Bitte ausreichend  
frankieren

## **Absender**

Vorname

---

Name

---

Strasse, Nr.:

---

PLZ, Ort

---

Geburtsdatum

---

bfu – Beratungsstelle  
für Unfallverhütung  
Postfach 8236  
CH-3001 Bern