

Ältere Menschen im Straßenverkehr

Unser ganzes Leben scheint immer schneller und komplexer zu werden, insbesondere beim Verkehrsgeschehen auf unseren Straßen gewinnen wir diesen Eindruck. Immer öfter müssen wir uns problematischen Situation stellen und sind einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt.

Die Unfallhäufigkeit auf deutschen Straßen ist im Vergleich zu der Zeit vor über 20 Jahren massiv gestiegen. Erschreckend hierbei ist, dass fast jeder zweite getötete Fußgänger auf deutschen Straßen älter als 65 Jahre war. Der Bevölkerungsanteil der Senioren von über 65 Jahren liegt in Deutschland bei ca. 15 Prozent, rechnet man die Unfallhäufigkeit dazu, kommt man zu dem Ergebnis, dass bei diesem Anteil der Bevölkerung die Unfallgefahr 4,6 mal so hoch ist wie bei den Menschen unter 65 Jahren.

Aufgrund der Zahlen könnte man zu dem Schluss kommen, dass die Teilnahme am Straßenverkehr zu gefährlich ist und man lieber zu Hause bleiben sollte. Für ältere Menschen bedeutet Mobilität jedoch ein besonders hohes Maß an Lebensqualität. Wir wollen Ihnen Tipps geben, wie Sie trotzdem sicher durch die Realität des Straßenverkehrs kommen. Generell gilt gemäß §1 der Straßenverkehrsordnung: Gegenseitige Rücksichtnahme kann Unfälle verhindern.

Doch auch Senioren, die aktiv als Fußgänger am Verkehrsgeschehen teilnehmen, können selbst etwas für ihre eigene Sicherheit tun.

Ungesicherte Straßenübergänge

Ungesicherte Querungsstellen stellen die größte Gefahrenquelle dar. Oft werden das eigene Reaktionsvermögen und das der anderen unterschätzt. Deshalb:

- › Nehmen sie kleinere Umwege zur nächsten gesicherten Überquerungsmöglichkeit (Zebrastrifen, Ampel, Unterführung etc.) in Kauf.
- › Bei allen Überquerungen immer den kürzesten Weg nehmen, nicht schräg von einer zu anderen Seite gehen.
- › Nehmen Sie sicher immer genügend Zeit, damit Sie sich nicht selber unter Druck setzen.
- › Meiden Sie unübersichtlich Stellen
- › Seien Sie vorsichtig, wenn Sie zwischen parkenden Fahrzeugen die Straße betreten. Diese könnten ihnen die Sicht versperren.
- › Vermeiden Sie Zeiten erhöhten Verkehrsaufkommens (Berufsverkehr morgens und nachmittags).
- › Keine Scheu zeigen: Fragen Sie um Hilfe, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- › Bei schlechtem Wetter und bei Dunkelheit: helle Kleidung (gelb, weiß, orange helles beige) tragen. Gefallen ihnen solche Kleidungsstücke nicht, dann benutzen Sie reflektierende Sicherheitsanhänger.

Gesicherte Überwege

Hierzu zählen Ampeln und Zebrastrifen. Trotz der angeboten Sicherung gibt es ein paar Punkte zu beachten:

- › Die Grünphasen der Fußgängerampeln sind oft sehr kurz, daher immer nur am Anfang einer solchen Phase die Straße überqueren.
- › Sobald Sie die Straße bei grün betreten haben und die Ampel springt auf rot, gehen Sie auf jeden Fall weiter um möglichen Irritationen anderer Verkehrsteilnehmer vorzubeugen. **Nicht umkehren!**
- › Vorsicht bei abbiegenden Fahrzeugen. Sie könnten übersehen, das Fußgänger gerade grün haben.
- › Lassen Sie sich auf keinen Fall durch andere Menschen mitziehen, die in ihrer Eile bei rot über die Straße gehen.
- › Straßenbahnen haben auf Grund ihres langen Bremsweges immer Vorfahrt an Zebrastreifen.
- › Busse werden häufig überholt, wenn sie halten, auch vor Zebrastreifen. Besser: warten bis der Bus abgefahren ist.
- › Nehmen Sie Augenkontakt zu den anderen Verkehrsteilnehmern auf, insbesondere an Zebrastreifen. Nur so können Sie sicher sein, dass sie Sie bemerkt haben.

Wenn ältere Menschen als Autofahrer am Straßenverkehr teilnehmen, werden ihnen oft zahlreiche Vorurteile entgegengebracht. Hier gilt jedoch: Ältere Autofahrer fahren zumeist ruhiger und besonnener als ihrer jüngeren Mitmenschen und sind viel weniger in Unfälle verwickelt. Doch gibt es einige Punkte, die man als älterer Mensch beim Autofahren besonders beachten sollte:

Worauf muss ich als Fahrer/In bei mir selber achten?

- › Reflektieren Sie ihre eigenen Fahrgewohnheiten, und ob diese mit den Ansprüchen des modernen Verkehrsgeschehen zu vereinbaren sind.
- › Setzen Sie sich nur hinter Steuer, wenn Sie sich fit fühlen. Achten Sie bei Medikamenteneinnahmen auf den Beipackzettel. Viele Inhaltsstoffe können die Fahrfähigkeit beeinträchtigen.
- › Versuchen Sie zu akzeptieren, dass mit zunehmendem Alter ihre Hör- und Sehfähigkeit eingeschränkt wird. Lassen Sie diese deshalb regelmäßig kontrollieren. Eine Zweitbrille im

- › Handschuhfach ist ein zusätzlicher Sicherheitsfaktor, wenn ihre richtige Brille zu Bruch gegangen ist.
- › Fahren Sie keine zu langen Strecken, die Konzentrationsfähigkeit lässt mit zunehmendem Alter häufig nach.
- › Planen Sie ihre Fahrten vorher, damit können sie stressigen Situationen aus dem Wege gehen.
- › Meiden Sie Innenstädte und Versuchen Sie Park-and-Ride Angebote zu nutzen.
- › Halten Sie sich körperlich fit, um auch bei längeren Fahrten immer voll aufmerksam bleiben.
- › Vermeiden Sie Fahrten bei schlechtem Wetter und in der Nacht.
- › Versuchen Sie nicht während der Hauptverkehrszeiten ihrer Besorgungen in der Stadt mit dem Auto zu machen.

Was muss ich bei der fortschreitenden Autotechnik beachten?

Viele Autos bieten heute eine Vielzahl von aktiven und passiven Sicherheitssystemen, die es noch vor einigen Jahren noch nicht gab, geschweige denn vor 40 Jahren. Viele Menschen verschenken diese Sicherheitsreserven, weil sie sich beim und nach dem Neukauf eines Fahrzeuges nicht eingehend mit der neuen Technik beschäftigen, da sie ihnen zu komplex erscheint, oder ihr Nutzen nicht auf Anhieb erkennbar ist. Daher:

- › Schauen Sie vor dem Fahrzeugkauf gut hin, welche neuen Techniken Sie überhaupt benötigen, es gibt heute nicht nur sicherheitsrelevante technische „Spielereien“ in Neu-Fahrzeugen, sondern auch solche, die der Unterhaltung dienen und die die Bedienung des Fahrzeuges nur komplizierter machen.
- › Lesen Sie sich vor dem ersten Fahrtantritt mit ihrem neuen Wagen das Handbuch ganz genau durch.
- › Wenn ihnen etwas unklar erscheint, haben Sie keine Scheu sich nochmals bei ihrem Händler zu erkundigen.
- › Möglicherweise beruhen ihre Fahrgewohnheiten auf schon lange zurückliegenden Angewohnheiten und Erkenntnissen, so muss man heute z.B. einen

Dieselmotor nicht mehr minutenlang vorglühen und warmlaufen lassen.

- › Vergewissern Sie sich durch Handbuch und Händlerauskunft, welche Wartungen und Reparaturen Sie bei modernen Fahrzeugen noch selber durchführen können und dürfen und bei welchen Sie einen Tankstelle bzw. eine Fachwerkstatt zu rate ziehen sollten.
- › Werden Sie durch neue Sicherheitstechniken wie ABS (Anti-Blockier-System) und Airbags nicht lässiger und unachtsamer. Sie erhöhen zwar ihre Sicherheit beim Fahren, doch ersetzen nicht ihre Verantwortung für Sie selber und andere Verkehrsteilnehmer.

Welche neuen Regelungen gibt es und wie sind sie zu beachten?

Der Paragraph 1, Absatz 1 der Straßenverkehrsordnung ist der Maßstab für das richtige Handeln und Verhalten im Straßenverkehr:

Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

Doch muss man auch hier wieder weitere, wichtige Punkte beachten:

- › Informieren Sie sich regelmäßig über neue Gesetze und Regelungen, die den Straßenverkehr betreffen.
- › Bestehen Sie in konfliktreichen Situationen nicht immer zwingend auf ihr Recht - „Der Klügere gibt nach“
- › Bewegen Sie sich defensiv auf der Fahrbahn.
- › Nehmen Sie Verstöße anderer Fahrer gegen die Straßenverkehrsordnung gelassener hin, als zu versuchen, andere zu „erziehen“.
- › Vorschriften sind immer nur eine Hilfe, geben aber nie eine Garantie, dass jeder sich an sie hält.

Ansprechpartnerin Landesverkehrswacht

Susanne Osing
Telefon (0511) 357726-81
Telefax (0511) 357726-82
susanne.osing@landesverkehrswacht.de