



## 65+ FAHRER, WIE FAHRTÜCHTIG SIND SIE?

In 2030 werden mehr als ein Viertel aller Autofahrer älter als 65 sein. Das Autofahren ist und bleibt wichtig für alle Fahrer, die ihre persönliche Unabhängigkeit und ihr geistiges Wohlbefinden bewahren wollen. Der Zweck dieser Broschüre ist es, Ihnen dabei zu helfen, möglichst lange und möglichst sicher zu fahren.

### Altersbedingte Veränderungen

Das Lebensalter kann nie als einziger Maßstab der Fahrtüchtigkeit gelten. Dennoch müssen wir uns darüber klar sein, dass eine Reihe von Fähigkeiten, die für sicheres Autofahren unverzichtbar sind, mit der Zeit abnehmen: das Sehvermögen, die Reflexe, die Beweglichkeit und das Gehör. Sie stellen fest, dass auch auf Sie einige dieser natürlichen, altersbedingten Veränderungen zutreffen? Passen Sie Ihr Fahrverhalten diesen Veränderungen an, um auch weiterhin sicher zu fahren! Entscheidend ist, dass Sie Ihre eigenen Grenzen (an)erkennen und wissen, was Sie ändern müssen, um sicher unterwegs zu sein.

### Am Steuer sind komplexe Aufgaben zu bewältigen

Sie wissen gar nicht, was Sie alles tun, wenn Sie am Steuer Ihres Wagens sitzen. Sie koordinieren Hände, Füße, Augen, Ohren und müssen gleichzeitig gut auf das reagieren, was Sie sehen, hören und fühlen. Im Hinblick auf andere Verkehrsteilnehmer, Verkehrsschilder, Ampeln, den Zustand der Straße und die Leistung Ihres Fahrzeugs müssen Sie schnell bremsen, lenken, beschleunigen und diese Aktionen miteinander kombinieren.

### Ältere Fahrer verletzen sich schneller als jüngere Fahrer

Sie sind ein älterer Fahrer? Gewiss verfügen Sie über einen reichen Erfahrungsschatz, das ist ein wesentlicher Sicherheitsfaktor. Ältere Fahrer passen in aller Regel ihr Fahrverhalten an, beispielsweise, indem sie nicht nachts oder bei Regen fahren. Sie überschreiten weniger häufig die Höchstgeschwindigkeit und benutzen weniger ihr Mobiltelefon am Steuer. Auf der anderen Seite sind ältere Fahrer stärker körperlichen Unfallfolgen ausgesetzt. Untersuchungen zeigen, dass das erhöhte Risiko schwerer Unfälle bei älteren Fahrern hauptsächlich auf ihre größere Verletzlichkeit zurückzuführen ist, da sie bei einem Unfall, der bei jüngeren Personen nur leichte Verletzungen



hervorrufen würde, schwer verletzt werden oder gar an den Unfallfolgen sterben können. Letztlich bedeutet dies, dass Sie sich, wenn Sie in einen Unfall verwickelt werden, wahrscheinlich schwerere Verletzungen zuziehen als ein junger Fahrer. Deshalb ist es umso wichtiger, Maßnahmen zu ergreifen, um zu allererst das Unfallrisiko so gering wie möglich zu halten.

### Ihre Fahrsicherheit anhand einer Checkliste überprüfen

Die Checkliste in dieser Broschüre<sup>1</sup> soll Ihnen dabei helfen, die Sicherheitsaspekte Ihrer Fahrtüchtigkeit zu überprüfen. Das Ergebnis bietet Ihnen einen ersten Hinweis auf ein eventuell erhöhtes Risiko beim Autofahren. Beantworten Sie die 15 Fragen so ehrlich wie möglich. Benutzen Sie die Auswertungshinweise zur Berechnung Ihres Ergebnisses sowie um Ihre Stärken und Schwachpunkte zu erkennen.

Sie können den Fragebogen sowie die dazugehörigen Informationen finden auf der Website: [www.senior-test.be](http://www.senior-test.be). Wenn Sie den Fragebogen online ausfüllen, ist es möglich, dass Ihr Risiko-Score automatisch berechnet wird.

<sup>1</sup> Achtung!: Die Checkliste in dieser Broschüre kann wichtig sein, um Ihnen Ihre Fähigkeiten und Probleme aufzuzeigen. Sie bietet allerdings keine definitive Information über Ihr Fahrvermögen und Ihre Fahrtüchtigkeit. Die Checkliste kann niemals eine Fahr- bzw. Befähigungsbewertung oder eine klinische Fahrtüchtigkeitsüberprüfung ersetzen.

**HINWEISE:** Kreuzen Sie bei jeder der 15 folgenden Fragen das Symbol zu der Antwort an, die am ehesten auf Sie als Fahrer zutrifft. Bedenken Sie bei jeder Frage die drei möglichen oben genannten Antwortkategorien.

|  | Nie oder fast nie        | Manchmal                 | Immer oder fast immer    |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich setze den Blinker und schaue rückwärts und seitwärts, wenn ich die Fahrspur wechsele.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 2. Ich benutze den Sicherheitsgurt.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 3. Ich versuche, über neue Verkehrsregeln und Vorschriften informiert zu bleiben.  | <input type="checkbox"/> | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    |
| 4. Kreuzungen empfinde ich als stressig, weil ich in alle Richtungen auf so vieles achten muss.  | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich finde es schwierig, zu entscheiden, wann ich mich auf einer vielbefahrenen Autobahn einfädeln soll.   | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich denke, dass ich in heiklen Verkehrssituationen langsamer als früher reagiere.   | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wenn ich verärgert bin, wirkt sich dies auf meine Fahrweise aus.  | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Beim Fahren bin ich mit den Gedanken woanders.  | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Bestimmte Verkehrssituationen machen mich wütend.   | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich lasse meine Augen regelmäßig untersuchen, um ein möglichst gutes Sehvermögen zu behalten.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 11. Ich spreche mit meinem Arzt oder Apotheker darüber, ob und wie die Arzneimittel, die ich nehme, mein Fahrvermögen beeinflussen. (Wenn Sie keine Medikamente nehmen, überspringen Sie diese Frage.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="radio"/>    |
| 12. Ich unterrichte mich über neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Wohlbefinden.  | <input type="checkbox"/> | <input type="triangle"/> | <input type="radio"/>    |
| 13. Meine Kinder, andere Familienangehörige bzw. Freunde haben sich besorgt über mein Fahrvermögen geäußert.   | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
|  | Keine                    | Eine oder zwei           | Drei oder mehr           |
| 14. Wie viele Bußgelder, Verwarnungen oder „Diskussionen“ mit Polizeibeamten hatten Sie in den letzten drei Jahren?  | <input type="radio"/>    | <input type="triangle"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. In wie viele (schwere oder leichte) Unfälle waren Sie in den beiden letzten Jahren verwickelt?   | <input type="radio"/>    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Achtung: Neue Antwortkategorien!**

14. Wie viele Bußgelder, Verwarnungen oder „Diskussionen“ mit Polizeibeamten hatten Sie in den letzten drei Jahren?
15. In wie viele (schwere oder leichte) Unfälle waren Sie in den beiden letzten Jahren verwickelt?

**BERECHNEN SIE IHR ERGEBNIS - AUSWERTUNG**

**Berechnen Sie Ihr Ergebnis in drei Schritten**

**1**

Zählen Sie die Gesamtzahl angekreuzter Vierecke und multiplizieren Sie diesen Wert mit fünf.

**2**

Zählen Sie die Gesamtzahl angekreuzter Dreiecke und multiplizieren Sie diesen Wert mit drei.

**3**

Addieren Sie die Ergebnisse von Schritt 1 und 2.

**Auswertung Ihres Ergebnisses**

**IHR ERGEBNIS IST \_\_\_\_\_**

Im Allgemeinen bringt ein angekreuztes Viereck eine unsichere Verhaltensweise oder Situation zum Ausdruck, die sofort geändert werden muss. Ein angekreuztes Dreieck weist auf eine Verhaltensweise oder Situation hin, die unsicher ist oder wird, wenn Sie nichts unternehmen, um dies zu verbessern. Angekreuzte Kreise weisen auf eine Verhaltensweise hin, die korrekt ist, d. h. so sind (und bleiben) Sie ein sicherer Autofahrer.

0 bis 15

➔

**OK!** Sie wissen, was für ein sicheres Fahrverhalten erforderlich ist und setzen Ihr Wissen um. Lesen Sie in dieser Broschüre, wie Sie ein noch sicherer Fahrer werden können.

16 bis 34

➔

**ACHTUNG!** Bestimmte Aspekte Ihres Fahrverhaltens können im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit verbessert werden. Lesen Sie in dieser Broschüre, wie Sie Ihr Fahrverhalten verbessern. Sie können sich auch bei Ihrem Hausarzt informieren.

35 oder mehr

➔

**STOPP!** Sie verhalten sich beim Fahren zu häufig unsicher, so dass Sie eine mögliche Gefahr für sich selbst und andere sind. Schauen Sie nochmals in die Fragen, bei denen Sie ein Viereck oder ein Dreieck angekreuzt haben. Lesen Sie in dieser Broschüre, wie Sie diese Problembereiche korrigieren können. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, um die Ergebnisse zu besprechen und lassen Sie sich dort beraten.

**Vorsicht bei der Auswertung Ihres Ergebnisses!**

Ihr Ergebnis basiert auf Ihren Antworten zu einer begrenzten Anzahl von Fragen. Für eine vollständige Bewertung Ihrer Fahrtüchtigkeit sind weitaus mehr Fragen sowie zusätzliche (ärztliche, physische, psychologische) Untersuchungen erforderlich sowie ggf. eine praktische Fahrprüfung. Doch bietet Ihnen das Ergebnis dieser Checkliste einen ersten Hinweis darauf, wie sicher Ihre Fahrweise ist. Je niedriger Ihr Ergebnis ist, desto weniger Gründe zur Besorgnis gibt es. Je höher Ihr Ergebnis ist, desto mehr Gründe zur Besorgnis gibt es.

## VORSCHLÄGE, WIE SIE SICH VERBESSERN KÖNNEN

1

### **Ich setze den Blinker und schaue nach hinten und seitwärts, wenn ich die Fahrspur wechsele.**

Um die Kollision mit einem anderen Fahrzeug bei Fahrspurwechsel zu vermeiden, achten Sie darauf, in den Innen- und Außenspiegel rückwärts und seitwärts (über die Schulter) zu sehen, um so den toten Winkel abzudecken; und setzen korrekt den Blinker vor dem Manöver.

Aber warum tun Sie dies nicht immer? Gelegentlich wird es einfach vergessen. Untersuchungen ergaben, dass Fahrer häufig unbewusst vergessen, (über die Schulter) nach hinten zu schauen, bevor Sie die

Fahrspur wechseln oder zurücksetzen. Die meisten Fahrmanöver werden in der Tat zur Gewohnheit. Wir sind uns unserer Handlungen weniger bewusst, vor allem dann, wenn wir schon seit Langem unfallfrei gefahren sind.

Viele ältere Fahrer schauen auch wegen verminderter Beweglichkeit im Halsbereich nicht mehr über die Schulter. Wenn Sie unter Arthritis leiden, wissen Sie, wie schmerzhaft ein schneller Blick nach hinten sein kann.

**Finden Sie es beschwerlich, über die Schulter zu schauen, um den Verkehr zu kontrollieren?**

**Dann probieren Sie dies:**

- Fahren Sie, wenn möglich, mit einem Beifahrer. Er hat dann die Rolle des Kopiloten.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach Medikamenten und Übungen, um Ihre Beweglichkeit zu verbessern. Regelmäßige Bewegungstherapie z.B. kann die Folgen des Alterns hinauszögern.



- Versuchen Sie, so bewusst wie möglich zu fahren und nehmen Sie sich vor, stets nach hinten und seitwärts zu schauen, bevor Sie die Fahrspur wechseln.
- Beschaffen Sie sich Panoramaspiegel, um den toten Winkel möglichst klein zu halten. Sie finden sie in jedem Autozubehörhandel. Sie müssen allerdings lernen, diese Tote-Winkel-Spiegel korrekt zu benutzen, da sie konvex sind, so dass Gegenstände kleiner und weiter entfernt scheinen. Auch mit diesen Spiegeln müssen Sie die Umgebung hinter sich eine gewisse Zeit vor dem Fahrspurwechsel beobachten.

2



## Ich benutze den Sicherheitsgurt.

Bei einem schweren Verkehrsunfall halbiert der Sicherheitsgurt das Todesrisiko. Außerdem ist das Anlegen des Sicherheitsgurts gesetzlich vorgeschrieben.

Benutzen Sie Ihren Sicherheitsgurt konsequent, auch bei kurzen Strecken. Airbags können den Sicherheitsgurt nicht ersetzen.

Um optimalen Schutz zu bieten, müssen Sicherheitsgurte sachgerecht benutzt werden. Das heißt:

- Der obere Gurt bedeckt Ihre Schulter, nicht zu nahe am Hals.
- Der untere Gurt läuft über Ihre Oberschenkel und liegt am Beckenknochen auf.
- Lassen Sie keinen Spielraum zwischen dem Gurt und Ihrem Körper, so werden Sie bei einem heftigen Aufprall in den Sitz gedrückt.

Wenn Sie die Gurte sachgemäß anlegen, können Sie ernsthafte Verletzungen bei einem Verkehrsunfall vermeiden.

Weitere Auskünfte zum Gebrauch der Sicherheitsgurte und praktische Tipps finden Sie in der Broschüre „La ceinture, le bon reflexe“. Diese können Sie telefonisch unter der Nummer 02/244.15.11 bestellen und auf [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be) downloaden.

Sie können Ihre Überlebenschance bei einem Unfall erhöhen bzw. die Schwere Ihrer Verletzungen mindern, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- Legen Sie Ihren Sicherheitsgurt immer sachgemäß an, d. h. über Schulter und Brust und auf Schenkelhöhe.
- Wenn sich Ihr Sicherheitsgurt unangenehm anfühlt oder nicht richtig einrastet, versuchen Sie die Höhe zu verstellen. In vielen Autos können die Sicherheitsgurte an der Schulter in der Höhe verstellt werden. Sie können auch Hilfen kaufen, die die Passform bzw. die Erreichbarkeit Ihres Gurts verbessern (in Sanitätshäusern und im Autozubehörhandel). Falls erforderlich, wenden Sie sich an einen anerkannten Fachbetrieb, um die erforderlichen Anpassungen vorzunehmen.
- Wenn Ihr Wagen nicht mit einer automatischen Gurterinnerung ausgerüstet ist, dann kleben Sie sich einen Zettel zur Erinnerung an das Armaturenbrett oder an die Sonnenblende. Weisen Sie Ihre Beifahrer an, ebenfalls die Sicherheitsgurte anzulegen. Denn ab dem dreizehnten Lebensjahr sind diese selbst für ihre eigene Sicherheit verantwortlich und können mit einem Bußgeld belegt werden, wenn sie den Gurt nicht angelegt haben.

3

## Ich bemühe mich, über geänderte Verkehrsregeln und Gesetze informiert zu bleiben.

Es werden laufend neue Straßen gebaut, Ampeln installiert und Kreuzungen zu Kreisverkehren umgebaut. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Kenntnisse über die Straßen- und Verkehrsinfrastruktur laufend auffrischen.

Gute Kenntnisse der Verkehrszeichen und Symbole im Straßenverkehr sind dann besonders hilfreich, wenn Ihr Sehvermögen abnimmt. Manchmal können Sie bereits an der Form eines Verkehrsschildes seinen Inhalt erkennen, z.B. sind Gefahrenzeichen dreieckig und rund, Verbotsschilder sind rund und rot, Gebotszeichen sind rund und blau. Wenn Sie dann noch die Örtlichkeit kennen und wissen, was Sie erwartet, können Sie ohne Zögern und ohne Unsicherheit schnell eine Entscheidung treffen.

Wenn Sie dann noch die Örtlichkeit kennen und wissen, was Sie erwartet, können Sie ohne Zögern und ohne Unsicherheit schnell eine Entscheidung treffen.

Weitere Hinweise finden Sie in der Broschüre „Les signaux routiers... comment s'en sortir?“ Diese können Sie telefonisch unter der Nummer 02/244.15.11 bestellen und auf [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be) downloaden.

Für das sichere Fahren ist es wichtig, die Verkehrsregeln, Verkehrszeichen und die Symbole zu verstehen. Nachfolgend ein paar Tipps, wie Sie sich am besten informiert halten können:

- Sprechen Sie eine Fahrschule an oder suchen Sie im Internet nach den Verkehrsregeln (z.B. [www.code-de-la-route.be](http://www.code-de-la-route.be)). Sie finden auch im Buchhandel und auf anderen Websites Leitfäden und Übungen zum theoretischen Teil der Führerscheinprüfung B (z.B. [www.vab.be](http://www.vab.be)).
- Besuchen Sie einen Kurs oder Workshop, um Ihre theoretischen Verkehrskennntnisse aufzufrischen und um sich über die neueste Verkehrsgesetzgebung zu informieren. Erkundigen Sie sich nach lokalen Schulungsangeboten (z.B. in Ihrer Gemeinde, bei OKRA) oder schauen Sie sich die Kurse von speziellen Einrichtungen an (z.B. Fahrschulen, Krankenkassen, Vlaamse Stichting Verkeerskunde).
- Lesen Sie den Lokalteil Ihrer Zeitung, um sich über eventuell vorübergehend geänderte Verkehrssituationen zu informieren (z.B. Straßenbauarbeiten), um darauf gegebenenfalls vorbereitet zu sein.

## 4

## Kreuzungen empfinde ich als stressig, weil ich in alle Richtungen auf so vieles achten muss.

Kreuzungen erfordern unsere besondere Aufmerksamkeit. Sie müssen auf andere Verkehrsteilnehmer reagieren (Autofahrer, Fahrradfahrer, Fußgänger usw.), doch es ist nicht immer einfach, deren Bewegungen und Entscheidungen richtig einzuschätzen. Ältere Fahrer sind häufiger in Unfälle an Kreuzungen verwickelt, vor allem beim Linksabbiegen.

Betrachten Sie Ihr Fahrvermögen wie unter einer Lupe. Was ist das „Schwierige“ für Sie an Kreuzungen? Empfinden Sie es als unangenehm, alle Informationen schnell verarbeiten zu müssen? Sind Sie

unsicher, wo Ihr Fahrzeug vor dem Links- oder Rechtsabbiegen zum Stehen kommen sollte? Fällt es Ihnen schwer, das Lenkrad zu drehen, weil Sie Arthritis oder andere physische Probleme haben? Finden Sie es schwierig, die Geschwindigkeit des entgegenkommenden Verkehrs einzuschätzen? Gelegentlich kann allein das Stellen dieser Fragen bereits zu einer Lösung führen.

**Wenn Ihnen Kreuzungen schwierig vorkommen, lesen Sie die folgenden Schritte, um Ihnen das Leben leichter zu machen:**

- Nehmen Sie ein paar Fahrstunden oder machen Sie einen Auffrischkurs (z.B. in einer Fahrschule, bei der Krankenkasse, bei der Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Dort werden Sie professionell beraten, wie Sie Ihr Fahrverhalten so verbessern, dass Sie sich wieder mit Selbstvertrauen hinter das Steuer setzen können, gerade auch beim Überqueren einer Kreuzung.
- Wenn Ihnen eine oder zwei Kreuzungen auf Ihrer festen Fahrtroute besonders unangenehm sind, schauen Sie sie einmal zu Fuß an. Achten Sie auf die Probleme, die andere Autofahrer haben und darauf, wie die Ampeln für Autofahrer und Fußgänger geschaltet sind. So wissen Sie schon im voraus, wo die häufigsten Probleme liegen, und wie Sie sie angehen können. Diese Art der Analyse kann Ihnen sogar bei anderen Kreuzungen helfen.

- Planen Sie Ihre Fahrten so, dass Sie stark frequentierte Kreuzungen vermeiden oder fahren Sie zu verkehrsärmeren Zeiten. Suchen Sie eine alternative Fahrstrecke, so dass Sie an stark befahrenen Kreuzungen nicht mehr links abbiegen müssen.
- Beim Linksabbiegen ist es gelegentlich schwierig, den Abstand der entgegenkommenden Fahrzeuge korrekt einzuschätzen. Sie sind häufig schon sehr viel näher oder nähern sich schneller, als Sie erwartet haben. Bei Zweifeln ist es auf jeden Fall besser zu warten. Wenn Ihnen ein Manöver zu schwierig erscheint, ist es einfacher, anderswo links abzubiegen, wo es Ihnen leichter fällt.
- Eine Getriebeautomatik, besonders große Fensterflächen, die das Sichtfeld nicht einschränken, u.a. erleichtern Ihre Aufgabe, so dass Sie sich vollständig auf den Verkehr konzentrieren können. Hängen Sie nichts an die Windschutzscheibe, was die Sicht behindert.
- Auch Kreisverkehre werden häufig als komplex wahrgenommen. Beim Einfahren in einen Kreisverkehr dürfen Sie den Blinker NICHT setzen. Vorfahrt haben diejenigen Verkehrsteilnehmer, die sich bereits im Kreisverkehr befinden. Wenn Sie im Kreisverkehr sind, können Sie links fahren. Doch ist es häufig einfacher, auf der Außenspur zu bleiben, d. h. die rechte Fahrspur zu nutzen. So brauchen Sie beim Ausfahren aus dem Kreisverkehr nicht mehr die Fahrspur zu wechseln. Bevor Sie den Kreisverkehr verlassen, MÜSSEN Sie den Blinker setzen. Vergessen Sie vor allem nicht, querenden Fußgängern bzw. Radfahrern auf dem Radweg die Vorfahrt zu lassen. Dies gilt sowohl beim Einfahren als auch beim Verlassen des Kreisverkehrs. Diese schwächeren Verkehrsteilnehmer haben immer Vorrang.
- In Belgien sind wir damit nicht großgeworden, deshalb vermeiden einige Autofahrer lieber einen Kreisverkehr. Es ist allerdings sicherer, einen Weg mit einem Kreisverkehr zu wählen, als eine Stecke, auf der Sie ohne Ampel links abbiegen müssen. Denn dort ist das Tempo reduziert, und der Verkehr kann nur von einer Seite kommen. Wenn Sie die Ausfahrt verpassen, drehen Sie ganz einfach noch eine Runde.

## 5

## Ich finde es schwierig, zu entscheiden, wann ich mit auf einer vielbefahrenen Autobahn einfädeln soll.

Viele Autofahrer fühlen sich beim Einfahren in eine stark befahrene Autobahn unsicher und nervös.

Wenn Sie in der Nähe einer Autobahn wohnen und diese häufig nutzen, so haben Sie wahrscheinlich damit genug Erfahrung, um sie selbstbewusst zu befahren. Wenn Sie jedoch eher selten oder nie auf Autobahnen unterwegs sind, kann sich ein Gefühl der Angst vor „dem Unbekannten“ einstellen.

Das hohe Verkehrsaufkommen und die größeren Geschwindigkeiten auf Autobahnen schüchtern Sie

ein? Dann sollten sie daran denken, Ihr Fahrverhalten verbessern, um beim Fahren auf Autobahnen wieder mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.

Hier finden Sie einige Anregungen, um Ihr Fahrverhalten auf Autobahnen zu verbessern.

- So fahren Sie auf eine stark befahrene Autobahn: Setzen Sie den linken Blinker, um sich in die Autobahn einzufädeln. Beschleunigen Sie gleichzeitig, bis Sie ungefähr genau so schnell sind wie die Fahrzeuge auf der rechten Autobahnspur. Nutzen Sie - wenn nötig - die gesamte Länge der Autobahnauffahrt. Schauen Sie in die Rückspiegel und über die Schulter, um festzustellen, ob Sie genügend Platz haben. Fädeln Sie sich ein, sobald Sie ausreichend Platz haben und beachten Sie dabei die Vorfahrt der bereits auf der Autobahn befindlichen Fahrzeuge.
- Autobahnen sind Schnellstraßen. Eine langsame Fahrweise ist nicht dasselbe wie eine sichere Fahrweise. Beachten Sie die Geschwindigkeitsbegrenzung und passen Sie Ihre Geschwindigkeit an die der anderen Verkehrsteilnehmer an, wobei Sie die allgemeine Verkehrssituation berücksichtigen müssen. Auch auf Autobahnen gilt das Rechtsfahrgebot, das heißt, sie müssen den rechten Fahrstreifen nutzen. Wechseln Sie die Fahrspur nur, wenn dies wirklich erforderlich ist, beispielsweise um zu überholen oder in eine bestimmte Richtung zu fahren. Bedenken Sie schließlich auch, dass bei einer normalen Verkehrs- und Wetterlage die Mindestgeschwindigkeit auf Autobahnen 70 km/h beträgt.

- Ist es so, dass Sie zwar auf Autobahnen fahren können, aber dennoch gerne Ihr Fahrverhalten verbessern möchten? Dann bitten Sie einen anderen erfahrenen Autofahrer Ihres Vertrauens, Sie auf einer Autobahnfahrt zu begleiten und Ihnen zu sagen, was Sie tun oder lassen sollten. Üben Sie danach zu verkehrsärmeren Zeiten.
- Wenn Sie sich auf Autobahnen so unsicher fühlen, dass Sie glauben, in Gefahr zu sein, dann benutzen Sie sie nicht. Es gibt immer Ausweichstrecken. Sie können selbst am besten beurteilen, ob Autobahnen für Sie sicher sind.



6

## Ich denke, dass ich in heiklen Verkehrssituationen langsamer als früher reagiere.

Die intellektuellen Funktionen einer gesunden Person bleiben bis ins hohe Lebensalter intakt. Aufnahme und Verarbeitung von Informationen können hingegen länger dauern. Das Ergebnis? Eine verlängerte Reaktionszeit und verminderte Reflexe. Bei komplizierten Verkehrs- bzw. in Notsituationen stoßen Senioren schneller an ihre Grenzen, und es fällt ihnen schwerer, die Fehler anderer Verkehrsteilnehmer zu kompensieren.

Zwar sind Notfälle und Gefahrensituationen äußerst selten, doch ist es besonders wichtig, in solchen Fällen schnell und besonnen zu reagieren, was einige hochqualifizierte Fähigkeiten erfordert. Sie müssen gleichzeitig die Gefahr erkennen, sich nähernde oder vorbeifahrenden Verkehrsteilnehmer beobachten, deren unterschiedliche Geschwindigkeiten und jeweilige Fahrtrichtung einschätzen, Ampeln beachten und das Fahrzeug beherrschen, über das notwendige Vorgehen entscheiden und entsprechend handeln. Ältere Autofahrer können jedoch Schwierigkeiten haben, Informationen aus unterschiedlichen Quellen simultan zu verarbeiten. So kann sich ihre Reaktionszeit angesichts von kritischen Verkehrssituation als gefährlich lang erweisen.

### Was können Sie tun, um Ihre Fertigkeiten in Notsituationen zu verbessern?

- Fahren Sie auch weiterhin regelmäßig mit dem Wagen auf verschiedenen Fahrstrecken, um sich Ihre vorausschauende und defensive Fahrweise zu erhalten. Fahren Sie etwas weniger schnell und mit ausreichendem Abstand zum Vordermann, und legen Sie die Fahrstrecke vorher fest.
- Vermeiden Sie, soweit möglich, Fahrten bei sehr dichtem Verkehr auf überlasteten Straßen (Stoßzeiten) und meiden Sie komplexe, schwierig einzuschätzende Verkehrssituationen. Sorgen Sie dafür, soweit es geht, dass Sie beim Fahren nicht abgelenkt werden (z.B. telefonieren Sie nur mit einer Freisprechanlage).
- Halten Sie sich körperlich und geistig fit. Vermeiden Sie Fahrten, wenn Sie müde oder krank sind und auf jeden Fall, wenn Sie Alkohol getrunken haben.



- Treiben Sie Sport, um Ihre Muskelkraft und die Beweglichkeit Ihrer Gelenke zu erhalten oder zu verbessern. Sprechen Sie vor intensiven sportlichen Aktivitäten immer mit Ihrem Arzt.
- Wenn Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft ernsthaft gemindert sind, fragen Sie Ihren Arzt nach geeigneten medizinischen, physischen und chirurgischen Therapien. Es ist möglich, dass entzündungshemmende Arzneien und bestimmte chirurgische Eingriffe körperliche Defizite mindern, so dass Sie wieder sicher Auto fahren können. Doch seien Sie vorsichtig, denn entzündungshemmende Arzneien können auch Nebenwirkungen haben. Falls Sie davon betroffen sind (z.B. Schwindelgefühl, Schläfrigkeit), dürfen Sie nicht Auto fahren.
- Erkundigen Sie sich bei CARA, wie Sie Ihr Auto so umrüsten zu können, dass der Verlust an Beweglichkeit und Muskelkraft kompensiert werden kann, und wie Sie diese Hilfen korrekt benutzen. Achten Sie beim nächsten Autokauf darauf, dass Ihr Wagen mit Servolenkung und -bremsen ausgerüstet ist sowie mit automatisch verstellbaren Sitzen und anderen Optionen, die es Ihnen erlauben, Ihr Fahrzeug sicherer zu führen. Beispielsweise reduziert ein Automatikgetriebe (anstelle eines Schalthebels) den Aufwand beim Schalten, so dass Sie sich verstärkt auf andere Aspekte konzentrieren können.



## 7

## Wenn ich verärgert bin, wirkt sich dies auf meine Fahrweise aus.

Ihr Alter, Ihre Erfahrung und Ihr gesunder Menschenverstand machen einen besseren Autofahrer aus Ihnen. Und doch kann Sie eine starke Gefühlsbewegung manchmal vom Autofahren ablenken. Ältere Menschen haben im Durchschnitt längere Reaktionszeiten. Sie sollten dafür sorgen, dass nicht noch andere Faktoren beim Fahren Ihre Reaktionszeit weiter verlängern. Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Verkehrsunfall führen.

Beachten Sie folgende Maßnahmen, um die Auswirkungen Ihrer Gefühle auf Ihr sicheres Fahrverhalten zu minimieren:

- Wenn Sie wissen, dass Sie gefühlsmäßig von etwas sehr stark berührt sind, dann warten Sie mit dem Autofahren, bis Sie ruhiger geworden sind.
- Sich seiner Emotionen bewusst zu sein, ist der erste Schritt, sie zu kontrollieren. Der zweite Schritt besteht darin, auf eine angemessene Art und Weise mit seinen Emotionen umzugehen. Wenn man sich mit starken Emotionen, sowohl Freude als auch Wut, ans Steuer setzt, kann dies die Aufmerksamkeit vom Autofahren ablenken und Probleme verursachen.



## 8

## Beim Fahren bin ich mit den Gedanken woanders.

Autofahren ist ein komplexer und anspruchsvoller Vorgang, der permanente Konzentration erfordert. Schon kurze Momente der Unaufmerksamkeit können gefährlich sein. Jeder kann einmal zerstreut sein, doch wenn sie ins Auto steigen, muss das Autofahren Ihre Hauptsorge sein. Sicher haben Sie schon Autofahrer gesehen, die sich lebhaft unterhalten oder mit dem Handy telefonieren, und dabei

bemerkt, wie sich dies auf ihr Fahrverhalten auswirkt (sie fahren sprunghaft oder kommen von der Fahrbahn ab). Andere Fahrer trinken beim Autofahren Kaffee, kämmen sich die Haare oder lesen Zeitung. In Notsituationen kann es passieren, dass derart unaufmerksame Autofahrer nicht in der Lage sind, rechtzeitig zu reagieren und das Schlimmste zu verhüten.

Der einzige Weg, die volle Kontrolle zu behalten? Konzentrieren Sie sich ganz auf das Autofahren! Ältere Personen haben im Durchschnitt längere Reaktionszeiten und können weniger gut mehrere Dinge gleichzeitig tun. Meiden sie deshalb alle Störfaktoren. Widmen Sie dem Autofahren die Aufmerksamkeit, die es verdient. So gewinnen Sie in Notfällen wertvolle Sekunden.

Es gibt verschiedene Dinge, die Sie tun können, um Ablenkungen zu vermeiden.

- Betrachten Sie das Autofahren als komplexe Aufgabe, die Ihre gesamte Konzentration erfordert.
- Wenn Sie sich selbst beim Träumen ertappen oder während des Autofahrens zerstreut sind, versuchen Sie, diesen Zustand abzustellen.
- Ergreifen Sie die notwendigen Maßnahmen, um Ablenkungen zu vermeiden oder zu mindern, was sowohl für Ablenkungen gilt, auf die Sie leicht Einfluss nehmen können (Radio ausschalten), als auch für solche, die sich weniger einfach abstellen lassen (z.B. Gefühlszustände).

9

## Bestimmte Verkehrssituationen machen mich wütend.

Wut am Steuer kann aus unterschiedlichen Gefühlen erwachsen: Genervtheit über unvorsichtige Verkehrsteilnehmer, Frustration, wenn man im Stau steckt, Angst, zu spät zu kommen, und die Irritation über bestimmte Situationen...

Diese Wut kann sich dann auf verschiedene Weise äußern: hupen, andere Fahrer beleidigen, sie

schneiden oder Kreuzungen blockieren. Andere vom Verkehr völlig unabhängige Gefühle können auch Auslöser der Wut sein, und das Autofahren wird so zum Ventil. Eins ist sicher. Alle diese Emotionen sind kontraproduktiv.

Wichtig ist, sich die Art und Weise bewusst zu machen, wie Sie Ihre Wut zum Ausdruck bringen. Wenn Sie merken, dass Sie zu schnell oder zu langsam fahren oder drängeln, um jemandem „eine Lehre zu erteilen“, dann halten Sie ein und fragen sich, ob es der Mühe wert ist. Alle Herzpatienten wissen, dass eine wütende Reaktion auf jedes kleine Ärgernis gefährlich sein kann. Und ein aggressives Fahrverhalten als Reaktion auf frustrierende Situationen kann genauso tödlich enden wie ein Herzanfall.

**Zum Glück gibt es vieles, was Sie tun können, damit das Autofahren weniger Stress für Sie bedeutet und Sie weniger emotional reagieren:**

- Bedenken Sie, dass Ihre Wut das Problem nicht löst. Im Gegenteil, sie kann einen Unfall verursachen.
- Entscheiden Sie sich dafür, ein verantwortungsbewusster Fahrer zu sein. Nehmen Sie wahr, wie die Wut in Ihnen aufsteigt, und versuchen Sie zu verstehen, warum sie so unverhältnismäßige Ausmaße annimmt. Fragen Sie sich: „Warum bin ich so wütend?“ Versuchen Sie dann, sich selbst zu korrigieren. Bleiben Sie ruhig. Sagen Sie sich: Besser zu spät ankommen als überhaupt nicht oder völlig genervt.



- Versuchen Sie, solche Verkehrssituationen zu meiden, von denen Sie wissen, dass sie Sie wahrscheinlich wütend machen werden. Je flüssiger der Verkehr, desto weniger Ärger und desto weniger Unfälle gibt es.
- Vermuten Sie, dass Unsicherheit oder Ihre Angst vor dem Verkehr in Wut umschlagen? Regen Sie sich auf, weil Ihnen das Autofahren schwerer fällt als früher? Dann stärken Sie Ihr Fahrvermögen und Ihr Selbstvertrauen, machen Sie beispielsweise eine Nachschulung oder einen Auffrischkurs (z.B. bei der Fahrschule, Krankenkasse, der Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Bereiten Sie Ihre Fahrten gut vor und versuchen Sie, eventuelles Fehlverhalten anderer nicht zubeachten (z.B. langsames Fahren oder lange Wartezeiten). Fahren Sie langsamer oder warten Sie noch mit dem Losfahren, wenn sie sich so wohler fühlen.

## Ich lasse meine Augen regelmäßig untersuchen, um ein möglichst gutes Sehvermögen zu behalten.

Die Augen liefern beim Autofahren 90% aller relevanten Informationen. Ein schlechtes Sehvermögen führt automatisch zu einer schlechten Fahrweise. Es kann zu verzögerten Reaktionen an Ampeln, bei Verkehrszeichen und auf Verkehrseignisse führen. Daraus ergibt sich eine weniger gute Fahrweise und ein erhöhtes Unfallrisiko.

Ab dem 45. Lebensjahr nimmt die Sehkraft ab. Das Blickfeld ist eingeschränkt, man wird weitsichtig.

Allmählich nimmt das Nachtsehvermögen ab. Die Pupillen werden kleiner, die Muskulatur wird weniger elastisch, und die Linsen werden dicker und trüber. Ein 60-jähriger Autofahrer benötigt zehnmal mehr Licht als ein 20-jähriger.

Je älter wir werden, desto schneller fühlen wir uns geblendet, so dass das nächtliche Autofahren schwieriger wird. Ein 55-jähriger Fahrer braucht nach dem Blenden achtmal länger als ein 18-jähriger Fahrer, um zur normalen Sicht zurückzufinden.

Fahrer beziehen im Übrigen 98% ihrer visuellen Informationen über das periphere Sehvermögen. Das periphere Sehvermögen oder das Umgebungssichtfeld dient unter anderem dazu, uns korrekt zu positionieren und die Geschwindigkeit zu berechnen. Ab dem 70. Lebensjahr kann sich das periphere Sehvermögen stark verschlechtern, wodurch das Risiko, in einen Unfall verwickelt zu werden, sich verdoppelt.

Auch das Farbsehen wird im Alter schwieriger. Bei vielen Älteren verlieren die roten Farben ihre Leuchtkraft, und manche älteren Autofahrer benötigen zweimal so lange, um Ampeln zu sehen wie in jüngeren Jahren.

Ein anderes Sehvermögen, das mit den Jahren abnimmt, ist das räumliche Sehen, durch das Sie Entfernungen abschätzen können, beispielsweise ein Fahrzeug oder Objekt, das sich vor Ihnen befindet. Dieses Sehvermögen ist vor allem dann ein kritischer Faktor, wenn Sie einschätzen müssen, wie schnell sich andere Fahrzeuge nähern, was zu Problemen beim Linksabbiegen führen kann.

Ein abnehmendes Sehvermögen ist beim Älterwerden normal. Viele dieser Sehminderungen treten allmählich ein, so dass sie nur selten spontan festgestellt werden. Um sicher zu fahren, ist es

daher in jedem Fall erforderlich, regelmäßig die Augen kontrollieren zu lassen und eine geeignete optische Korrektur zu tragen. Egal, wie gut Sie Ihre Augen geschont haben, diese Probleme werden dennoch auftreten. Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt, um Ihr Sehvermögen optimal zu sichern. Ärzte können nicht alle Sehprobleme lösen, doch nur Ärzte können Ihnen bei behebbaren Sehproblemen helfen, beispielsweise bei der Sehschärfe und bei verringertem Sehvermögen aufgrund einer Erkrankung. Lassen sich bei Ihnen bestimmte Augenleiden nicht mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen beheben? In diesem Fall bleibt Ihnen als Autofahrer keine andere Wahl, als Ihre Gewohnheiten anzupassen, beispielweise, indem Sie nachts überhaupt nicht mehr fahren. Der Augenarzt entscheidet, ob Sie die gesetzlich festgelegten medizinischen Anforderungen erfüllen. Denken Sie auch daran, dass viele Augenleiden sich schleichend und für Sie selbst kaum feststellbar entwickeln.

### Einige Tipps zum Umgang mit altersbedingten Defiziten im Sehvermögen:

- Lassen Sie in jedem Fall Ihre Augen regelmäßig von Ihrem Augenarzt untersuchen. Sagen Sie ihm, dass Sie nicht nur daran interessiert sind, Ihre Sehschärfe kontrollieren zu lassen, sondern an einer gründlichen Untersuchung, um beruhigt weiter Auto zu fahren.
- Hören Sie auf die Empfehlungen Ihres Arztes. Wenn Ihnen eine Brille verschrieben wird, lassen Sie Ihre Augen erneut untersuchen, sobald Sie nicht mehr gut sehen. So kann der Arzt feststellen, ob Sie noch die passenden Gläser haben. Falls Ihnen Ihr Arzt zu einer Staroperation rät, sollten Sie sich vor Augen halten, dass dies ein einfacher Eingriff ist, der Ihr Sehvermögen drastisch steigern kann. Ihr Sehvermögen kann schlecht sein, ohne dass Ihnen dies bewusst ist. Sie bemerken es, sobald Sie eine passende optische Korrektur tragen.
- Akzeptieren Sie die Grenzen Ihrer „alternden Augen“ und vermeiden Sie Fahrten in der Dunkelheit oder in der Abenddämmerung (eine der gefährlichsten Tageszeiten).
- Sorgen Sie für eine optimale Sicht. Halten Sie Ihre Windschutzscheibe und die Scheinwerfer stets sauber.
- NB Auch das Hörvermögen nimmt mit den Jahren unmerklich ab. Und häufig wird eine Gefahr erst gehört und dann gesehen. Deshalb sind unsere Ohren als „Alarmsystem“ von Bedeutung. Beim geringsten Zweifel sollten Sie sich an einen Facharzt wenden.

## 11

## Ich spreche mit meinem Arzt oder Apotheker darüber, ob und wie die Arzneimittel, die ich nehme, mein Fahrvermögen beeinflussen.

Die Nebenwirkungen zahlreicher Arzneimittel sind nicht zu unterschätzen. Sie sind vielleicht wachsam in bezug auf die Auswirkungen, die rezeptpflichtige Arzneien haben, doch können auch rezeptfrei erhältliche Arzneien Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen. Die meisten eigentlich harmlosen Mittel gegen Allergien, Grippe und Husten haben auch eine beruhigende, möglicherweise einschläfernde Wirkung. Sie können Ihre Konzentration und Reflexe erheblich beeinträchtigen. Manche Arzneimittel beeinflussen sogar das Beurteilungsvermögen und machen Sie euphorisch oder sogar aggressiv. Achtung! Ihnen

fehlt dann jegliches Gespür für Gefahrensituationen. Andere Arzneien mindern das Sehvermögen, stören das Koordinationsvermögen, machen müde oder schwindlig.

Die Kombination verschiedener Arzneimittel stellt eine weitere Gefahr dar, denn solche Kombinationen können zu unerwarteten Nebenwirkungen und unvorhergesehenen Effekten führen. Seien Sie also sehr aufmerksam, wenn Sie mehrere Ärzte haben, die Ihnen Arzneien verschreiben, ohne zu wissen, was ein anderer Arzt verschreibt.

Eine weitere „Droge“ mit demselben Effekt ist Alkohol. Alkohol hat einen enormen Einfluss auf den gesamten Körper, sowohl physisch als auch psychologisch.

Trinken Sie auf keinen Fall Alkohol, wenn Sie Medikamente nehmen. Die Kombination aus Alkohol und Medikamenten führt meist zu einer spürbaren Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit. Das einzig sichere Mittel besteht darin, gar keinen Alkohol zu trinken, falls Sie sich noch hinter das Steuer setzen wollen. Die Toleranz gegenüber Alkohol nimmt mit dem Alter übrigens kontinuierlich ab. Ernährung, Stimmung, Ermüdung, Arzneimittel, die allgemeine Verfassung, Gewicht und Korpulenz können die Auswirkungen von Alkohol beeinflussen.

Bedenken Sie stets die möglichen Folgen des Fahrens unter dem Einfluss von Alkohol und anderen Substanzen (auch Arzneimittel): Unfälle, hohe Bußgelder, Verlust des Führerscheins, Gefängnis und dann noch Ihre Schuldgefühle...

Wer infolge der Einnahme bestimmter Arzneien nicht mehr in der Lage ist, ein Fahrzeug zu führen, begeht einen Verstoß zweiten Grades, der unbeschadet einer weiteren strafrechtlichen Ahndung mit einem sofort zahlbaren Bußgeld von 110 Euro geahndet wird. Außerdem bestraft Art. 35 des Polizei- und Straßenverkehrsgesetzes Personen, die in einem der Trunkenheit gleichkommenden Zustand ein Fahrzeug führen mit einem Bußgeld von 1.200 bis 12.000 Euro und einem einmonatigen bis fünfjährigen oder dauerhaften Fahrverbot.

Abschließend fordert das Straßenverkehrsgesetz, dass die körperliche und seelische Verfassung eines Kraftfahrers bestimmten medizinischen Mindeststandards entsprechen muss. Sie dürfen kein Fahrzeug führen, wenn Sie Arzneien zu sich nehmen, die sich nachteilig auf Ihr Fahrverhalten auswirken können, oder wenn Sie Mengen zu sich nehmen, die das Fahrverhalten ungünstig beeinflussen. Auch ein Verstoß gegen diese Bestimmungen kann mit einem Bußgeld zwischen 1.200 und 12.000 Euro geahndet werden.

*Weitere Hinweise zum Gebrauch von Arzneimitteln beim Autofahren, praktische Tipps zum sicheren Fahren, wenn Sie Medikamente nehmen und eine Übersicht der einschlägigen Gesetze finden Sie in der Broschüre „Vous prenez des médicaments? Prudence au volant!“ Diese können Sie telefonisch unter der Nummer 02/244.15.11 bestellen und auf [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be) downloaden.*

*Ermüdungserscheinungen sind eine häufig eintretende Nebenwirkung bestimmter Arzneien. Hinweise finden Sie in der Broschüre „Vous conduisez fatigué? Vous êtes en danger!“ mit etlichen Tipps. Diese können Sie telefonisch unter der Nummer 02/244.15.11 bestellen und auf [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be) downloaden.*

**Die Einnahme von Arzneien wird keinen Einfluss auf Ihre Fahrtüchtigkeit haben, wenn Sie folgende Hinweise befolgen:**

- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Hausarzt. Er kann Ihnen sagen, welche Gefahren von Ihrem Gesundheitszustand für das Autofahren ausgehen, und er kann Ihnen Auskunft über eventuelle Kontraindikationen bestimmter Arzneimittel und ihre Nebenwirkungen geben. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Apotheker immer, dass Sie Autofahrer sind und welche anderen Medikamente Sie nehmen.

- Falls Ihnen mehr als ein Arzt Medikamente verschreibt, sorgen Sie dafür, dass alle Ärzte wissen, welche Medikamente Sie nehmen, sowohl auf Rezept als auch rezeptfreie Arzneimittel. Nehmen Sie eine Liste Ihrer Medikamente mit, wenn Sie einen Arztbesuch machen.
- Lesen Sie die Packungsbeilagen und Anweisungen zu allen rezeptpflichtigen und rezeptfreien Medikamenten, die Sie einnehmen, um deren Nebenwirkungen und ihren Einfluss auf Ihre Fahrtüchtigkeit zu kennen. Falls erforderlich, bitten Sie Ihren Apotheker um Rat. Auch im Internet finden Sie zu bestimmten Medikamenten, die Ihr Fahrvermögen beeinflussen können, weitere Informationen (z.B. [www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl)).
- Halten Sie sich vor Augen, dass, wenn Sie beabsichtigen, selbst zu fahren, die einzig wirklich sichere Option der Verzicht auf jeglichen Alkoholkonsum ist. Lehnen Sie es auch ab, mit jemandem mitzufahren, der getrunken hat, oder von dem Sie vermuten, dass er unter dem Einfluss von Arzneien oder Alkohol steht.
- Halten Sie sich an die vorgeschriebene Dosierung und die Einnahmezeiten eines Medikaments.
- Vom Behandlungsbeginn ab bedenken Sie bitte die Auswirkungen einer hohen Dosierung oder einer Kombination mehrerer Medikamente auf Ihre Fahrtüchtigkeit.
- Halten Sie bei der geringsten Nebenwirkung an (Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen, Schwindel, gestörtes Sehvermögen usw.). Dies gilt auch, wenn Sie selbst nichts bemerken, Ihre Beifahrer Sie jedoch darauf hinweisen. Hören Sie auf sie.
- Wenn Sie Medikamente benutzen, die schläfrig machen, dann fahren Sie vorzugsweise tagsüber und nicht nachts, denn dann sind Sie noch müder. Vermeiden Sie auch lange Fahrten. Wenn die Fahrt länger als eine Stunde dauert, lassen Sie jemand anderes fahren oder machen Sie regelmäßige Pausen.
- Der Genuss von Kaffee hilft nicht gegen die Nebenwirkungen von Arzneien.

## 12

## Ich unterrichte mich über neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Ihr individueller Lebensstil steht in direktem Zusammenhang mit der Lebensdauer und -qualität. Wichtig sind eine gesunde Ernährung, Sport und regelmäßige Arztbesuche. Das wirkt sich auch auf langes und sicheres Autofahren aus.

Um Ihren Führerschein zu behalten, müssen Sie aufmerksam bleiben und in Notsituationen schnell reagieren können. Ein gesunder Lebensstil ist das beste Mittel,

Körper und Geist fit zu halten und so die Anforderungen an eine sichere Fahrweise zu erfüllen.

Diese Broschüre behandelt vor allem die Beeinträchtigungen der Fahrtüchtigkeit, die sich beim Älterwerden einstellen können. Untersuchungen zeigen, dass der körperliche Abbau eine wichtige Ursache hierfür darstellt. Sie können diese Entwicklung hemmen, indem Sie Ihre Kondition verbessern und in Form bleiben.

**Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen einer gesunden Lebensweise und der Fahrtüchtigkeit. Wenn Ihnen Ihre Zukunft als Autofahrer am Herzen liegt, leben Sie gesund Hier unsere Tipps:**

- Überdenken Sie Ihre Gewohnheiten und Ihren Lebensstil. Sie ganz allein entscheiden darüber im Interesse Ihrer Gesundheit und Ihrer Fahrtüchtigkeit.
- Informieren Sie sich darüber, was Sie für gesunde Lebensgewohnheiten tun können. Das kann Ihnen dabei helfen, länger sicher zu fahren. Wussten Sie, dass die altersbedingte Abnahme der Reaktionsfähigkeit durch Ihre Motivation und durch körperliche Bewegung verlangsamt und sogar kompensiert werden kann?
- Denken Sie daran: Gesunde Ernährung, körperliche Betätigung sowie regelmäßige Arztbesuche sind wichtig. Lassen Sie sich über die Auswirkungen von Medikamenten, Drogen und Alkohol aufklären. Ihr Arzt kann Sie darüber informieren und Ihnen eventuell sagen, wo Sie weitere Informationen bekommen.

13

## Meine Kinder, andere Familienangehörige bzw. Freunde haben sich besorgt über mein Fahrvermögen geäußert.



Es ist schwierig, Kritik anzunehmen, aber sie kann eine wertvolle Informationsquelle bezüglich Ihrer Fahrtüchtigkeit darstellen. Stellen Sie sich der Kritik und versuchen Sie, diese objektiv nachzuvollziehen, so dass Sie Ihre Fahrtüchtigkeit verbessern und Unfälle und Führerscheinentzug vermeiden können.

Wie können Sie mit Kritik und Kommentaren so umgehen, dass Sie sie zur Verbesserung Ihrer Fahrtüchtigkeit nutzen können?

- Seien Sie Menschen gegenüber offen, die sich Sorgen um Ihre Fahrtüchtigkeit machen. Weigern Sie sich nicht, sie als bedeutsam anzuerkennen. Gehen Sie davon aus, dass diese Äußerungen zu Ihrem Wohl gedacht sind.
- Suchen Sie nach Wegen, um die Ihnen von Menschen aus Ihrer Umgebung genannten Gefahren zu überwinden. Unter Umständen kann eine Korrekturmaßnahme wie die Behandlung einer Sehstörung oder ein Auffrischkurs (z.B. bei einer Fahrschule, der Krankenkasse oder der Vlaamse Stichting Verkeerskunde) hilfreich sein.
- Gehen Sie mit sich selbst zu Rate und seien Sie ehrlich: Fühlen Sie sich von einer Verkehrssituation häufig überrascht? Kommt es vor, dass Sie andere Verkehrsteilnehmer oft erst im letzten Augenblick bemerken? Wird es für Sie an Straßenkreuzungen immer schwieriger? Sehen Sie sich Ihre Antworten auf die Fragen der Checkliste an. Bringen Sie die nötige Demut auf, spezielle Problemschwerpunkte zu erkennen und zu korrigieren. Man ist nie zu alt, um neue Fähigkeiten zu erwerben.
- Bereiten Sie sich auf den Tag vor, an dem Ihnen das Autofahren nicht mehr möglich ist,. Bei ausreichender Planung kann Ihre Mobilität auch ohne Führerschein gewahrt bleiben. Lehnen Sie andere Verkehrsmittel nicht ab, probieren Sie sie aus. Je früher Sie damit beginnen, desto länger werden Sie mobil bleiben.

14

## Wie viele Bußgelder, Verwarnungen oder „Diskussionen“ mit Polizeibeamten hatten Sie in den zwei letzten Jahren?

Manche Autofahrer sind sich ihrer Grenzen bewusst und stimmen Ihr Fahrverhalten darauf ab. Andere wiederum überschätzen ihre tatsächlichen Fähigkeiten und passen ihr Fahrverhalten nicht an. Sie nehmen anderen die Vorfahrt, beachten Ampeln und Verkehrsschilder nicht, überqueren Kreuzungen unvorsichtig, wechseln die Fahrspur ohne Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer, setzen gefährlich zurück und fahren zu langsam. Unaufmerksamkeit und die Verarbeitung zu vieler Informationen auf einmal scheinen der Grund für die meisten Verstöße zu sein.

Es gibt mehrere positive Maßnahmen, die Sie nach einem Bußgeld oder einer Verwarnung ergreifen können:

- Analysieren Sie den Anlass zur Geldbuße oder Verwarnung und finden Sie die wahre Ursache heraus. Haben Sie ein Stoppzeichen missachtet, weil Sie unaufmerksam waren oder weil Sie es schlichtweg nicht gesehen hatten? Treffen Sie dann die passende Maßnahme. Diese Broschüre enthält verschiedene Hinweise zu den einzelnen Problembereichen.
- Betrachten Sie das Bußgeld als Warnung. Handeln Sie dann schnell und vermeiden Sie damit das nächste Bußgeld.

15

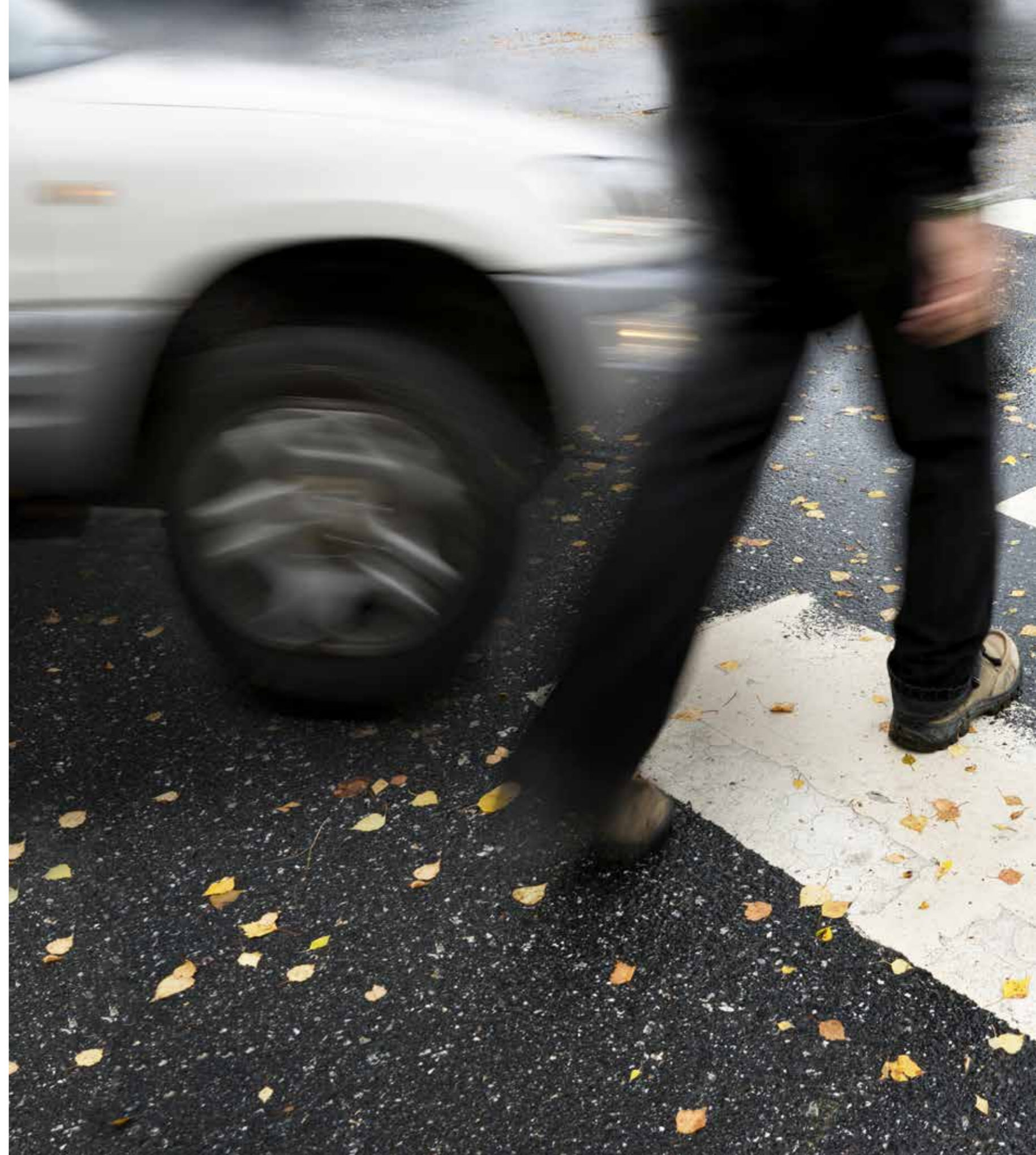
## In wie viele (schwere oder leichte) Unfälle waren Sie in den beiden letzten Jahren verwickelt?

Wenn sie schon einen Unfall hatten, ist Ihr Risiko größer, einen weiteren Unfall zu haben. Die geminderte Fahrtüchtigkeit zu negieren, ist der schlimmste Feind des älteren Autofahrers. Diese Missachtung führt zu einem fortgesetzt gefährlichen Fahrverhalten und hält den Fahrer davon ab, sich eine neue, bessere Fahrweise zu eigen zu machen. Ohne korrigierende Maßnahmen kann ein gefährliches Fahrverhalten zu einer echten Tragödie werden.

Bedenken Sie auch, dass Ihre Versicherung teurer wird oder dass Ihr Vertrag gekündigt werden kann, wenn Sie zu häufig in Unfälle (auch in kleinere) verwickelt sind.

### Wenn Sie in einen Unfall verwickelt waren, handeln Sie sofort! Wie?

- Besuchen Sie einen (Auffrischungs-)Kurs (z.B. bei einer Fahrschule, der Krankenkasse, der Vlaamse Stichting Verkeerskunde). Auch wenn der Unfall nicht Ihre Schuld war, können Sie wertvolle defensive Fahrtechniken lernen, um Probleme bereits im Vorfeld zu erkennen und Unfälle zu vermeiden.
- Bitten Sie jemanden, dem Sie vertrauen, bei Ihnen mitzufahren, und Ihnen Bescheid zu sagen, wenn Sie den Blinker vergessen oder etwas anderes tun, das die Verkehrssicherheit gefährdet. Es ist schwierig, sich auf den Verkehr zu konzentrieren und gleichzeitig seine eigenen Fähigkeiten zu beurteilen. Eine objektive Beurteilung ist stets erhellend.
- Wenn Ihr Unfall nachts oder bei schlechtem Wetter passiert ist und Sie vermuten, dass diese Faktoren zum Unfallgeschehen beigetragen haben, so vermeiden Sie Fahrten unter diesen Bedingungen oder prüfen Sie innere Ursachen, beispielsweise Sehmängel.
- Bereiten Sie sich auf den Tag vor, an dem Ihnen das Autofahren nicht mehr möglich ist, so dass Ihre Mobilität auch danach gewahrt bleibt.
- Seien Sie ehrlich zu sich selbst und übernehmen Sie Verantwortung. Wenn Sie auf der Straße eine Gefahr darstellen, verbessern Sie Ihre Fahrtüchtigkeit oder hören Sie mit dem Autofahren auf.



## Referenzen und Links

- BIVS – Belgisches Institut für Verkehrssicherheit: Chaussée de Haecht 1405, 1130 Brüssel. Site Internet: [www.ibsr.be](http://www.ibsr.be); Tél.: 02 244 15 11; E-mail: info@ibsr.be.
- Shop BIVS: Site Internet: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be); Tél.: 02/244.15.18 oder 02/244.15.27; E-mail: shop@ibsr.be
- CARA – Centre d’Aptitude à la Conduite et d’Adaptation des Véhicules: Chaussée de Haecht 1405, 1130 Bruxelles. Site Internet: [ibsr.be/fr/particuliers/cara](http://ibsr.be/fr/particuliers/cara); Tél.: 02/244.15.52; E-mail: cara@ibsr.be
- IMOB – Instituut voor Mobiliteit, Universiteit Hasselt: Wetenschapspark gebouw 5, 3590 Diepenbeek. Site Internet: [www.uhasselt.be/imob](http://www.uhasselt.be/imob); Tél.: 011 26 91 11; E-mail: imob@uhasselt.be
- Code de la route (Belgischen Verkehrsregeln): [www.code-de-la-route.be](http://www.code-de-la-route.be)

## BIVS-Broschüren und Folder

- Les seniors sur la route: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Les signaux routiers: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Les signaux routiers... comment s’en sortir?: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Vous prenez des médicaments? Prudence au volant!: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Apte à conduire vous aussi?: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Vous conduisez fatigué? Vous êtes en danger!: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- La ceinture, le bon réflexe!: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Un carrefour, ce n’est pas la jungle: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Priorité aux piétons: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- En sécurité à pied ou à vélo, seul ou en groupe: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)
- Les cyclistes et le code: [webshop.ibsr.be](http://webshop.ibsr.be)

## Angebot alternativer Beförderungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe

In Wallonien präsentiert das Mobilitätsportal verschiedene Initiativen mit Bezug auf Mobilität: kommunale und interkommunale Mobilitätspläne, Car-Sharing, Fahrgemeinschaften, Maßnahmen zur Förderung der gemeinschaftlichen Nutzung von Transportmitteln, usw. Entdecken Sie das Mobilitätsportal auf: [mobilite.wallonie.be](http://mobilite.wallonie.be).

Bei MeerMobiel finden Sie z.B weitere Informationen zum Angebot an Transportmöglichkeiten in Flandern und Brüssel, diese reichen von (zugänglichen) öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Tür-zu-Tür-Transport. Die zentrale Informationsplattform bündelt nicht nur die Informationen zu alternativen Verkehrsformen, sondern informiert Sie auch über Ihre Rechte als Benutzer, über eventuelle Beihilfen und über sonstige Entwicklungen im Bereich der Mobilität. MeerMobiel ist unter 011/26.50.30 zu erreichen, im Internet [www.meermobiel.be](http://www.meermobiel.be).

Wenn Sie merken, dass bei Ihnen bestimmte natürliche und altersbedingte Veränderungen auftreten, können Sie Ihr Fahrverhalten anpassen, um weiterhin sicher Auto zu fahren. Es ist wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Grenzen erkennen und sich auch aller Ihrer Möglichkeiten bewusst sind, um sich sicher auf der Straße zu bewegen.

**Redaktion:** Sofie Boets, Ellen Jongen, Ariane Cuenen, Greet De Schrijver, Edith Donders, Tom Brijs, Mark Tant

**Layout:** Ria De Geyter

Diese Broschüre wurde im November 2014 gedruckt.

Der Inhalt entspricht den zu diesem Zeitpunkt verfügbaren Daten.

**Verantwortlicher Herausgeber:** BIVS - K. Genoe - Chaussée de Haecht 1405, 1130 Brüssel

Sie finden die Checkliste und die dazugehörigen Informationen im Internet unter: [www.senior-test.be](http://www.senior-test.be)  
D/2014/0779/84

Der Inhalt dieser Broschüre ist stark an die Informationen der AAA Foundation for Traffic Safety angelehnt.  
[www.aaafoundation.org](http://www.aaafoundation.org)



