

# Ü50 – Sicher mobil im Strassenverkehr

Ein Ratgeber der terzStiftung



## IMPRESSUM

Herausgeber: terzStiftung, Seestrasse 112, CH-8267 Berlingen

Redaktion: Stefan T. Kroll, Julia Nuss, Dr. Thomas Meyer

Autoren: Dr. Thomas Meyer, Julia Nuss, David Fuchs

Layout und Gestaltung: Manaka – Design und Werbung, Biberach

Druck: Flyeralarm GmbH

Auflage: 10.000 Exemplare

Berlingen, 2018

Quellennachweis: S. 04-05 Rudinger, Georg & Andrea Kocherscheid (Hrsg.), Ältere Verkehrsteilnehmer - gefährdet oder gefährlich? Göttingen: 2011; S. 6 bfu- SINUS-Report 2017: Sicherheitsniveau und Unfallgeschehen im Strassenverkehr 2016. Bern: 2017; S. 06-08 Fussverkehr Schweiz - Zu Fuss im Alter [www.fussverkehr.ch](http://www.fussverkehr.ch), Deutsche Seniorenliga - Infomaterial [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de); S. 09 Touring Club Schweiz - E-Bike auf der Strasse [www.tcs.ch](http://www.tcs.ch); S. 12-15 AXA Winterthur - Sicherheit auf der Strasse [www.axa.ch](http://www.axa.ch), Sicher Mobil - Sicher auf Schweizer Strassen [www.sicher-mobil.ch](http://www.sicher-mobil.ch), Pflegeportal - Flüssigkeitshaushalt im Alter [www.pflegeportal.ch](http://www.pflegeportal.ch), Deutsche Verkehrswacht - BMVI-Projekte [www.deutsche-verkehrswacht.de](http://www.deutsche-verkehrswacht.de); S. 16 de Bellis, Emmanuel 2018 „Je dunkler, desto schneller“, Luzerner Zeitung vom 10.01.2018  
Alle Internetseiten zuletzt abgerufen am 07.02.2018.

Bildnachweis: Titelbild GREG-ART, Sirmach, S. 5, 14, 15, 17 iStockphoto.com, S. 7 Patrick Bussmann, S. 11 pixabay.com, S. 19 terzStiftung

# Inhalt

Einleitung	02
Wir über uns: Die terzStiftung stellt sich vor	03
Gefährdungspotential im Strassenverkehr bei älteren Verkehrsteilnehmenden	04
Gefährdung als Fussgänger	06
Das E-Bike – ebenso beliebt wie gefährlich	09
Sichere motorisierte Mobilität auch nach dem 70. Lebensjahr	10
Fit bleiben im Strassenverkehr	12
Sichtbarkeit in der Dunkelheit	16
Vorbildfunktion älterer Menschen im Strassenverkehr	18
Schlussbemerkung	20

# Einleitung

## SEHR GEEHRTE LESERINNEN UND LESER

Menschen wünschen sich, mobil zu sein und mobil zu bleiben. Das verlangt Eigenverantwortung und Eigeninitiative, um seinen Körper und Geist regelmässig zu trainieren. Nur geistig und körperlich fitte Verkehrsteilnehmende erreichen die höchstmögliche Sicherheit im Strassenverkehr.

Mit Sanktionen wie den zweijährigen medizinischen Fahreignungstests für Autolenkende, neu ab dem 75. Lebensjahr, wird die Eigenverantwortung dem Arzt übertragen. Das wird von Verkehrspsychologen stark kritisiert.

Die Tendenz einer schleichenden Bevormundung älterer Menschen ist offensichtlich. Dies geschieht zwar immer mit guten fürsorglichen Absichten, doch völlig undifferenziert. Ursprung ist ein überholtes Altersbild: alt = hilfsbedürftig, krank und nicht mehr voll zurechnungsfähig. Daher wird über und nicht mit älteren Menschen gesprochen und in letzter Konsequenz auch über sie entschieden. Die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung ist ein hohes Gut, das nur in äussersten Ausnahmefällen eingeschränkt werden darf. Die Menschenwürde hingegen ist nicht verhandelbar.

Die terzStiftung will mit dieser Broschüre Mut machen, eigenverantwortlich zu handeln, um sicher mobil zu bleiben und vorbildhaft zu dokumentieren, dass generelle altersbedingte Auflagen und Einschränkungen völlig inakzeptabel und diskriminierend sind.

Herzliche Grüsse



René Künzli  
Präsident der terzStiftung

## **WIR ÜBER UNS: DIE TERZSTIFTUNG STELLT SICH VOR**

Die gemeinnützige, nicht gewinnorientierte terzStiftung setzt sich seit 10 Jahren als Interessenvertreterin der dritten und vierten Generation für ein selbstbestimmtes, aktives Leben im Alter ein. Sie ermittelt als Dienstleister für Unternehmen und Organisationen die Bedürfnisse dieser Generationen. Die terzStiftung lanciert Kampagnen und führt Projekte aus, um generationengerechte Lösungen zu schaffen.

## **FÄHIGKEITEN FÖRDERN, DIE GESELLSCHAFT MITGESTALTEN**

Die Vision der terzStiftung ist es, dass ältere Menschen ihre Erfahrungen und Kompetenzen zum Wohle der Mitwelt und ihrer Nachkommen weitergeben und dafür tätig werden sowie selbständig und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Wir stehen für eine generationenverträgliche Gestaltung des demographischen Wandels und einer Zukunft, in der Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft sensibilisiert sind für generationenspezifische und intergenerative Bedürfnisse.

## **WISSEN ZU ALTERSFRAGEN VERMITTELN**

Wir machen Wissen und Erfahrungen aus der Altersarbeit öffentlich zugänglich. Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft stehen wir bei Altersfragen aktiv zur Seite und unterstützen sie dabei, Produkte und Dienstleistungen noch generationenfreundlicher zu gestalten. Das Erfahrungswissen und die Kompetenzen unserer Unterstützer sind unser Antrieb.

## **TEIL EINER WERTEGEMEINSCHAFT WERDEN**

Wir möchten eine moderne Wertekultur entwickeln, die Chancen und Möglichkeiten des Alters zum Nutzen der Generationengemeinschaft fördern, ein positives Altersbild über die Medien in die Gesellschaft vermitteln und die Lebensbedingungen älterer Menschen im Alltag erleichtern: Werden Sie Teil dieser Wertegemeinschaft, werden Sie Gönner/-in der terzStiftung und unterstützen Sie eine moderne Alterskultur!



# Gefährdungspotential im Strassenverkehr bei älteren Verkehrsteilnehmenden

Sensorische, muskuläre, kognitive und psychomotorische Fähigkeiten, die für die Teilnahme am Strassenverkehr wichtig sind, verändern sich im höheren Lebensalter. Die Fähigkeit, Informationen aus der komplexen Verkehrsumwelt zu verarbeiten, wird mit zunehmendem Alter anspruchsvoller. Das Sichtfeld wird mit den Jahren enger und die Sehfähigkeit bei Dämmerung oder in der Dunkelheit lässt nach. Die Geschwindigkeit anderer Fahrzeuge oder ihre Distanz einzuschätzen, fällt Manchem schwerer. Vielfach bewirkt das eine Verringerung der Leistungsfähigkeit bei Älteren als Motorfahrenden.

Sie nehmen häufig mehr Medikamente zu sich als jüngere. Dadurch entstehen öfters Einschränkungen der aktuellen Fahrtüchtigkeit oder zu einem bestimmten Zeitpunkt generell der Teilnahme am Strassenverkehr. Senioren leiden häufiger als Jüngere an Schlafstörungen und sind dann nicht wach genug, wenn sie auf den Strassen unterwegs sind. (Alle diese Beobachtungen finden sich im Buch «Ältere Verkehrsteilnehmer – gefährdet oder gefährlich?» von Georg Rudinger und Kristina Kocherscheid)

Gefährdet sind ältere Teilnehmende am Strassenverkehr neben langsameren Reaktionen aber auch durch grössere Fragilität, weniger Muskelmasse und leichter brechende Knochen: Wer im Alter einen Verkehrsunfall erleidet, verletzt sich statistisch gesehen schneller schwer.



## KOMPENSATION ALTERSBEDINGTER EINSCHRÄNKUNGEN

Weil die altersbedingten Einschränkungen individuell sehr verschieden sind und zu ganz unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten, stellt das kalendarische Alter alleine keinen Grund dar, an der grundsätzlichen Fahrtauglichkeit zu zweifeln. Bei den Autolenkenden ist nach übereinstimmender wissenschaftlicher Einschätzung in den weit überwiegenden Fällen eine Kompensation möglich: Erfahrene, reife Autofahrende passen ihre Fahrweise so an, dass Probleme minimiert werden, die durch langsamere Reaktionen hervorgerufen würden. Darum empfiehlt es sich, einige Regeln zu beachten, wenn man im fortgeschrittenen Alter am Strassenverkehr teilnimmt:

### TIPPS DES TCS FÜR ALLE VERKEHRSTEILNEHMER

- Dem Tram überall den Vortritt lassen
- Fussgänger: Nicht vor dem Tram oder Bus queren
- Busstreifen und Tramgeleise freihalten
- Kreuzungen freihalten (nicht fahren, wenn es vorne stockt)
- Regelmässige Kontrolle des Fahrzeugs
- Regelmässige ärztliche Kontrollen einhalten (z.B. Sehtests)
- Velofahrer: Eindeutig fahren und klare Armzeichen geben (gerade beim Abbiegen und in Kreiseln)
- Velofahrer sollten reflektierende Handschuhe und Hosenklammern tragen
- Vortrittsregeln einhalten



# Gefährdung als Fussgänger

## HÖHERES UNFALLRISIKO ÄLTERER FUSSGÄNGER

Allein durch die demografische Entwicklung nehmen ältere Menschen als Verkehrsteilnehmer eine immer grössere Rolle ein. Da gleichzeitig das Verkehrsaufkommen immer mehr steigt, sind gerade Fussgänger zunehmend gefährdet. Verglichen mit anderen Altersgruppen ist das Unfallrisiko von Menschen ab 65 Jahren zwar geringer, jedoch werden sie bei Unfällen schwerer verletzt. Pro 100 000 Einwohner verletzen sich 17 Fussgänger im Alter von 65 Jahren oder älter schwer oder tödlich.

Dabei ist ihr Risiko im Vergleich zur Gruppe der 45- bis 64-Jährigen um den Faktor 3 erhöht. Ähnlich verhält es sich beim Sterberisiko. Pro 10 000 Personenschäden sterben etwa 3-mal so viele 65-Jährige und ältere als 45- bis 64-Jährige (SINUS-Report 2017 – bfu). Im Jahr 2016 lag der Anteil an tödlich verunglückten Fussgängern der Altersgruppe 65+ bei fast 60%.

## UNFALLURSACHEN

In den meisten Fällen kommt es durch Fehlverhalten und Regelverstösse der Fussgänger selbst und der motorisierten Verkehrsteilnehmer zu Fussgängerunfällen – und zwar zu gleichen Teilen. Hingegen sind schwer verunfallte Fussgänger über alle Altersklassen hinweg in mehr als der Hälfte der Fälle nicht Verursacher. Mit zunehmendem Alter steigt dieser Anteil sogar an.

So sind etwa drei Viertel der schweren Unfälle bei den über 65-Jährigen auf fremdes Fehlverhalten zurückzuführen. Häufig ereignen sich Unfälle beim Queren der Strasse. Durchschnittlich verunfallen jährlich etwa 300 Fussgänger über alle Alterskategorien hinweg auf dem Fussgängerstreifen schwer oder tödlich und etwa 450 abseits des Fussgängerstreifens.





*Emil Steinberger geleitet eine ältere Dame über den Zebrastreifen: Foto Patrick Bussmann*

Ein anderes Gefahrenpotential, gerade für ältere Fussgänger, sind ausparkende Autos. Trotz der geringen Geschwindigkeit von nicht höher als 10 km/h verursacht der Aufprall mit einem Auto schwerste Verletzungen. Die Verletzungen stammen in erster Linie vom Aufprall auf den Boden. Dabei stürzen ältere Menschen schneller und verletzen sich schwerer.

Deshalb folgender Tipp:

**Vorsicht vor ausparkenden Autos! Achten Sie stets auf die Rückscheinwerfer und bleiben Sie nicht im toten Winkel stehen.**

Weitere Tipps zum sicheren Überqueren von Strassen gibt es in der Broschüre «Sicher zu Fuss auch im hohen Alter» von Fussverkehr Schweiz.

## **STEIGENDES UNFALLRISIKO MIT ZUNEHMENDEM ALTER**

Fussgänger haben keine Knautschzone. Bei älteren Fussgängern können Bewegungseinschränkungen und eine insgesamt schwächere Konstitution auftreten. Dadurch können die Folgen eines Unfalls schwerwiegender sein als bei jungen Menschen.

Zudem können altersbedingte Veränderungen wie ein schlechteres Gehör oder nachlassende Sehkraft hinzukommen, die eine wichtige Orientierungshilfe im Strassenverkehr sind. Da zugleich viele Verkehrsmittel wie Elektroautos oder Trams immer leiser werden, ist hier besondere Vorsicht geboten.

Ähnlich verhält es sich mit dem Sehvermögen. Neben normaler Kurz- oder Weitsichtigkeit können andere Einschränkungen des Sehvermögens vermehrt auftreten. Deshalb ist es umso wichtiger, sich körperlich und geistig fit zuhalten, um bei möglichen Gefahren reagieren zu können. Mehr dazu im Kapitel «Fit bleiben im Strassenverkehr».

## **TIPPS FÜR ÄLTERE FUSSGÄNGER: DAS KÖNNEN SIE TUN**

Zu Fuss gehen ist die natürlichste Form der Fortbewegung und gerade bei Älteren eine der wichtigsten Fortbewegungsmöglichkeiten, um möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben. Aus diesem Grund sollten Ältere keinesfalls darauf verzichten, sich draussen zu bewegen. Um mögliche Gefahrenpotentiale frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden empfehlen wir, einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

1. Nutzen Sie grundsätzlich die vorhandenen Trottoirs. Wer sich auf Radwegen oder sogar Fahrbahnen fortbewegt, gefährdet sich und andere.
2. Überqueren Sie die Fahrbahn am besten an gesicherten Übergängen.
3. Falls kein Fussgängerüberweg vorhanden ist, queren Sie die Strasse auf dem kürzesten und geradesten Weg. Gehen Sie nicht diagonal über die Strasse und gehen Sie niemals zwischen geparkten Fahrzeugen.
4. Nehmen Sie beim Überqueren immer Augenkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmern auf und signalisieren Sie ihnen, dass Sie die Strasse queren möchten.
5. Tragen Sie vor allem in der dunklen Jahreszeit mindestens ein helles Kleidungsstück und/oder Reflektoren an Tasche, Jacke oder Mantel.
6. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Regenschutz nicht behindert und Ihnen die Sicht nimmt.

Generell gilt: Jeder Schritt zu mehr Bewegung nützt Ihrer Sicherheit und Gesundheit. Zu Fuss gehen trainiert Kraft und Gleichgewicht. Wer sich regelmässig bewegt, verringert das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte und beugt Bluthochdruck vor. Gleichzeitig können Gelenk- und Rückenschmerzen gelindert und die Muskulatur gestärkt werden. Und wer sich zu Fuss bewegt, fördert die Ausschüttung von Glückshormonen und sorgt am Abend für einen besseren Schlaf.

# Das E-Bike – ebenso beliebt wie gefährlich

In jüngerer Vergangenheit sind es nicht die Autolenkenden, die in den Unfallstatistiken der Schweiz herausstechen. Die Zahl der Velofahrer, die am Strassenverkehr insbesondere in Zürich teilnehmen, hat in den vergangenen fünf Jahren um ein Viertel zugenommen. Mittlerweile sind Unfallopfer, die mit dem Velo unterwegs waren, die grösste Gruppe der Verkehrsoffer. Bei den Velounfällen verletzen sich die Betroffenen drei Mal so häufig schwer. Wer im Auto sitzt, ist besser geschützt.

## SEIN VELO BEHERRSCHEN

Mit weitem Abstand ist die Hauptursache für Velounfälle das Nichtbeherrschen des eigenen Fahrzeugs. Alkoholfahrten liegen mit weitem Abstand an zweiter Stelle. Wirklich schwierige Aufgaben, wie Fahren auf rutschigen Strassen oder Überqueren von Gleisen, sind noch weitaus seltener ursächlich für Verkehrsunfälle von Velofahrenden. Die Verletzungen ziehen die Velofahrenden sich meistens bei Stürzen oder selbst verursachten Kollisionen zu. Das geht aus der jüngsten Verkehrsunfallstatistik der Stadt Zürich 2016 hervor.

In jeden fünften Velounfall im Kanton Zürich war 2016 ein E-Bike verwickelt. Während die Zahl der Toten und schwer Verletzten auf den Schweizer Strassen seit Jahren stetig gesunken ist, nehmen nach Auskunft der bfu Unfälle mit dem E-Bike weiterhin zu. Die Hälfte der E-Bike-Nutzenden ist 60 Jahre alt oder älter. Insbesondere unterschätzt wird der längere Bremsweg, der mit der höheren Geschwindigkeit einhergeht. Zudem steigen oft (ältere) Leute auf E-Bikes, die schon jahrelang nicht mehr auf einem Velo gesessen sind. In der Folge sind sie von Tempo und Gewicht des neuen Gefährts überfordert. All das zeigt deutlich, wie entscheidend wichtig Kurse zum Umgang mit dem Velo und insbesondere mit dem E-Bike sind. Die terzStiftung empfiehlt dringend die aktive Teilnahme an Kursen, wie TCS oder Pro Velo, aber auch Veloverkäufer (z.B. Veloplus) und manche kantonalen Polizeidienststellen sie anbieten:

[www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)    [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

# Sichere motorisierte Mobilität auch nach dem 70. Lebensjahr

## **DIE ANHEBUNG DES ALTERS FÜR DIE ERSTE OBLIGATORISCHE MEDIZINISCHE KONTROLLUNTERSUCHUNG AUF 75 JAHRE IST BESCHLOSSENE SACHE**

Die Verkehrssicherheit steht für die terzStiftung in der Debatte um die motorisierte Mobilität an höchster Stelle. Gestützt auf seriöse wissenschaftliche Untersuchungen und auf die offiziellen Verkehrsstatistiken bestreiten wir jedoch, dass die Verkehrssicherheit durch die heutige medizinische Kontrolluntersuchung, die seit 1946 ausgeführt wird, nachweislich verbessert wurde. Es hat nie eine stichhaltige Untersuchung ihrer Wirksamkeit stattgefunden. Die terzStiftung ermuntert zu Fahrstunden auch nach dem Erwerb des Führerausweises, sie rät zur Fahrberatung für Senioren durch speziell ausgebildete Fahrberater oder durch Fahrlehrer. Seine Seh- und Hörfähigkeit regelmässig überprüfen zu lassen sowie die körperliche und geistige Fitness durch regelmässiges Training zu erhalten ist Pflicht für jede Person, die am Strassenverkehr teilnimmt. Auch sollten Lenker mindestens 3 000 km pro Jahr fahren. Das muss eigenverantwortlich umgesetzt werden zur Erhöhung der Verkehrssicherheit.

Nur im Strassenverkehr oder am Fahrsimulator lässt sich unseres Erachtens überprüfen, ob jemand im Stress und in komplexen Situationen die Orientierung behält, nicht am Schreibtisch eines Arztes. Die jetzige politische Lösung erachten wir als schon lange überfälligen Zwischenschritt, gehören doch die 60- bis 70-jährigen Motorfahrzeuglenkenden aus der Sicht der Verkehrssicherheit zu den unauffälligsten. Wir erwarten von der Politik, dass endlich die Evidenz der heutigen Methode überprüft wird. Sollte die Überprüfung das zeigen, was mehrere wissenschaftliche Studien belegen, dass sie nämlich nichts bringt, beginnt neu die Schikane einfach ab 75 Jahren. Die medizinische Kontrolluntersuchung wäre in diesem Falle abzusetzen und durch eine wirksamere Methode zu ersetzen.

In seiner Sitzung vom 13. Juni 2017 hat der Nationalrat mit 143 gegen 15 Stimmen bei 26 Enthaltungen beschlossen, das Alter für die erste obligatorische vertrauensärztliche Kontrolluntersuchung für nicht berufsmässig Autofahrende von 70 auf 75 Jahre heraufzusetzen. Für Autolenkende im fortgeschrittenen Alter bedeutet das, dass sie nicht schon unmittelbar nach dem 70. Geburtstag aufgeboten werden, auf eigene Kosten ihre Fahrtauglichkeit (Fahreignung) ärztlich untersuchen zu lassen, sofern sie den Führerausweis behalten wollen. Sie haben nun Zeit bis zum 75. Geburtstag.



## **10 SICHERHEITSTIPPS DES TCS FÜR ÄLTERE LENKER**

- 1.** Fahren Sie auf keinen Fall, wenn Sie sich krank, schwach oder müde fühlen!
- 2.** Beachten Sie die Neben- und Wechselwirkung von Medikamenten.
- 3.** Meiden Sie Alkohol.
- 4.** Schalten Sie Ihr Mobiltelefon während der Fahrt ab.
- 5.** Meiden Sie Verkehrsspitzenzeiten und verkehrsreiche Strassen.
- 6.** Meiden Sie auf Fahren bei schlechter Witterung oder schwierigen Lichtverhältnissen.
- 7.** Planen Sie längere Fahrten gut und informieren Sie sich über die Fahrtstrecke.
- 8.** Legen Sie auf langen Fahrten regelmässige Pausen ein.
- 9.** Passen Sie die Fahrweise den äusseren und persönlichen Umständen an.
- 10.** Frischen Sie Ihre Fahr- und Autokenntnisse regelmässig in Kursen auf oder lassen eine Fahrberatung durchführen.

# Fit bleiben im Strassenverkehr

Immer wieder ist davon zu lesen, dass die Gesellschaft einem zunehmenden Alterungsprozess unterliegt. In ein paar Jahren wird mehr als ein Drittel der Schweizer Bevölkerung älter als 60 Jahre sein. Diese gesellschaftliche Entwicklung wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus und wird vor allem im Strassenverkehr sichtbar. Gerade wer im hohen Alter in einer ländlichen Region lebt, für den erweist sich das Auto als sichere Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben weiter teilzunehmen. Nicht nur um Freunde zu treffen, sondern auch bei Grosseinkäufen bietet das Auto eine grosse Unabhängigkeit. Doch nicht nur als Fahrzeuglenker, sondern auch als Fussgänger oder Velofahrer ist eine gute körperliche und geistige Fitness erforderlich.

Generell ist es wichtig, gut zu hören und zu sehen. Eine natürliche Begleitererscheinung mit zunehmendem Alter ist die Einschränkung des Gesichtsfelds. Das bedeutet, dass das Bild, das wir sehen, am äusseren Bildbereich unscharf wird und somit schlechter zu sehen ist. Ausserdem haben wir zunehmend Schwierigkeiten bei Nacht und insbesondere in Begleitung von Nässe zu sehen, während gleichzeitig die Blendempfindlichkeit zunimmt. Jedoch spielen nicht nur das Seh- und Hörvermögen eine wichtige Rolle, sondern auch eine gute körperliche und geistige Fitness, um schnell reagieren zu können und komplexe Verkehrssituationen vorausszusehen.

## **BEWEGUNG SCHAFFT SICHERHEIT – AUCH IM STRASSENVERKEHR**

Wer sich regelmässig bewegt, trainiert sein Körpergefühl und seine Reaktionsgeschwindigkeit. Mangelnde sportliche Bewegung führt mit der Zeit zu Einschränkungen des Gleichgewichtssinns und der Bewegungskoordination. So sind besonders Menschen jenseits der 50, die nicht regelmässig sportlich aktiv sind, anfälliger für Stürze. Dabei können sie aufgrund der mangelnden Beweglichkeit Probleme haben, sich mit den Händen korrekt abzustützen und setzen sich dadurch der Gefahr aus, sich am Kopf zu verletzen.

Zusätzlich können mangelnde sportliche Aktivitäten zu einer Verlangsamung der körperlichen Reflexe führen, die die Gefahr von Stürzen zusätzlich erhöht.

In Bezug auf den Strassenverkehr bedeutet dies, dass auch die Reaktionsgeschwindigkeit in Gefahrensituationen verlangsamt ist und zusätzlich wichtige körperliche Bewegungen wie der Schulterblick beim Autofahren eingeschränkt werden. Daher empfiehlt es sich besonders im Alter regelmässig Sport zu machen, um möglichst lange sicher und mobil unterwegs zu sein.

Dabei ist es nicht wichtig, welcher Sportart man nachgeht, sie muss Spass machen und die allgemeine Fitness trainieren. Wichtig ist nur, dass das Training idealerweise zweimal wöchentlich durchgeführt wird. Eine Zeit von zweimal 20 Minuten reicht aus – aber regelmässig. Dabei gilt es, das Augenmerk auf die sogenannten «grossen Muskeln» zu legen. Also trainieren Sie die Bein-, Gesäss-, Rücken- und Brustmuskulatur.

### **OHNE BEWEGUNG GEHT NICHTS – ALSO LOS GEHT’S, DENN „WER RASTET, DER ROSTET!“**

- gezielte, planmässige und strukturierte sportliche Belastung
- Muskulatur bis zur Ermüdung / Erschöpfung trainieren
- regelmässiges Training 2x pro Woche (2x 20 Minuten)
- Übungen zur Stärkung der Bein-, Gesäss-, Rücken- und Brustmuskulatur
- Besuch eines seriösen Fitness-Studios mit guter Betreuung empfiehlt sich
- Herz-Kreislauf-System stärken, z.B. durch zügiges Spazierengehen, Treppensteigen etc.
- Koordinationstraining durch Gleichgewichtsübungen wie z.B. Tanzen



## KOGNITIVES TRAINING



Neben der körperlichen Fitness spielt auch die geistige Aktivität eine entscheidende Rolle, um fit im Strassenverkehr zu bleiben. Dort kommt es immer wieder zu Situationen, in denen ein sicheres Handeln erforderlich ist. Die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und die Dauer der Konzentration kann mit zunehmendem Alter abnehmen, weshalb regelmässiges kognitives Training empfehlenswert ist.

Während eine langsamere Reaktion eine gängige Alterserscheinung und somit kaum vermeidbar ist, können eine schnellere Informationsverarbeitung und die Konzentration trainiert werden. Wer sein Gehirn regelmässig fördert, bleibt geistig länger fit und mobil. Gerade Spielen mit Freunden oder gemeinsames Musizieren fördert die geistige Aktivität. Für das Spiel braucht es Gedächtnisleistung, Strategie, Erfahrung und Kenntnis der Spielregeln. Während des Spiels kommt es zur Freude, Empörung und Diskussionen. Spielen geht oft mit körperlicher Aktivität einher. Es kann gelernt werden, und Sie halten sich auch beim Lernen fit!

### MÖGLICHE AKTIVITÄTEN, UM SICH GEISTIG FITZUHALTEN:

- Lesen
- regelmässiges Spielen mit Freunden
- Museumsbesuche
- Reisen
- Kreuzworträtsel lösen
- ein Musikinstrument spielen
- Sprachen lernen
- Singen
- Besuch von Internet-Foren und Senioren-Blogs
- Neues lernen



## **FIT IM STRASSENVERKEHR DURCH RICHTIGE ERNÄHRUNG**

Grundsätzlich ist eine ausgewogene und vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung empfehlenswert, um auch im höheren Alter fit und leistungsfähig zu bleiben. Gerade regelmässiges Trinken wird mit zunehmendem Alter unterschätzt und oft vernachlässigt. Dies hängt auch damit zusammen, dass das Durstgefühl sich mit dem Alter verringert und die Anpassungsfähigkeit der Nieren reduziert. Wird zu wenig Flüssigkeit aufgenommen, scheiden die Nieren älterer Menschen grössere Mengen Wasser und Natrium aus, was zu einer Störung des Wassergehalts im Körper führt. Es ist daher wichtig, mindestens 1,3 Liter täglich zu trinken.

Einige Experten raten, nur kleine Portionen vor einer Autofahrt zu essen und dabei auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu setzen. Als ideale Getränke eignen sich derer Meinung nach Mineralwasser, Saftschorle und Früchtetees.

## **REGELMÄSSIGE PAUSEN BEI LÄNGEREN AUTOFAHRTEN**

Doch auch wer sich fit fühlt, sollte bei längeren Autofahrten regelmässige Pausen einlegen. Denn wenn die Konzentration nachlässt und die Müdigkeit einsetzt, steigt die Gefahr, in einen Sekundenschlaf zu fallen, der im schlimmsten Fall einen schweren Unfall verursachen kann. Daher wird geraten, spätestens nach zwei Stunden eine Pause von zwanzig Minuten einzulegen. Dabei kann die Pause für eine belebende Gymnastik genutzt werden. Experten nennen hier zum Beispiel das Strecken des gesamten Körpers, auf der Stelle laufen und die Gliedmassen ausschütteln und die Schultern kreisen lassen. Dadurch wird der Kreislauf wieder in Schwung gebracht und der Körper aufgelockert.

# Sichtbarkeit in der Dunkelheit

## HÖHERES UNFALLRISIKO

Im Rahmen einer Studie der Universität St. Gallen wurde Erstaunliches festgestellt: Wenn es dunkel ist, wird auf den Strassen schneller Auto gefahren, als wenn es hell ist. Auch bei anderen eingeschränkten Sichtverhältnissen wie beispielsweise bei Nebel zeigt sich dieses Phänomen. Daraus lässt sich ableiten, dass eine eingeschränkte Sicht das Unfallrisiko um das Dreifache erhöht, da gerade Farben und Details schlechter zu erkennen sind. Die Dunkelheit bereitet insbesondere älteren Menschen aufgrund ihres teilweise eingeschränkten Sehvermögens Schwierigkeiten. Trotz dieser Einschränkung sind Ältere viel eher Opfer von Verkehrsunfällen als Verursacher. Die mangelnde Sichtbarkeit ist dabei eine der häufigsten Unfallursachen.

## WAS KANN MAN TUN?

Viele Verkehrsteilnehmende sind sich der erhöhten Gefahr nicht bewusst, schätzen die eigene Erkennbarkeit falsch ein und tragen auch bei Dunkelheit dunkle Kleidung. Eine gute Sichtbarkeit ist für die Unfallprävention enorm wichtig. Dabei ist helle Kleidung im Dunkeln deutlich weiter sichtbar als in der Helligkeit. Für Autofahrer ist dunkle Kleidung erst ab 25 Metern erkennbar. Helle Kleidung hingegen bereits ab 40 Metern und reflektierende sogar ab 140 Metern. Das ist ein enormer Unterschied, der schlimmstenfalls über Leben und Tod entscheiden kann. Wenn sich Fussgänger und Velofahrer aktiv besser sichtbar machen würden, könnte jeder zweite Verkehrsunfall verhindert werden.



Es gibt viele Möglichkeiten, um bei Dunkelheit besser erkannt zu werden. Bei Autofahrern ist eine intakte Beleuchtung ein Muss. Velofahrer sollten retroreflektierende Kleidung und geeignete Leuchtprodukte nutzen. Fussgänger sollten nicht nur helle Kleidung und Reflektoren, sondern bestenfalls sogar ein Licht mit sich tragen. Sichtbarkeitsprodukte gibt es nicht nur für die jüngeren Generationen. Auch für die Älteren gibt es stylische und praktische Kleidung und Accessoires, die im Dunkeln leuchten.

Von Aufklebern, Anhängern, Leuchtarmbändern, Reflektoren bis zu Schirmen mit Leuchtstreifen, Taschen und Mützen gibt es einige Produkte mit denen sich ältere Menschen nicht stigmatisiert fühlen, sondern modisch und vor allem sicherer. Um sich zu vergewissern, dass die persönlichen Leuchtprodukte nicht nur leuchten, sondern auch mehr Sicherheit schaffen, sollte man die Empfehlungen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) beachten.

# Vorbildfunktion älterer Menschen

## VORBILD IM STRASSENVERKEHR

Ältere Menschen sind wichtige Vorbilder für Kinder, besonders die Beziehung zwischen Grosseltern und Enkeln ist von grosser Bedeutung. Meist sind sie ja die ältesten Menschen, die Kinder kennen. Kinder lernen von ihren Grosseltern und schauen zu ihnen auf. Sie geben ihnen ihre Kenntnisse und Fertigkeiten weiter. Das kann auch zum Anlass genommen werden, bewusste Verhaltensweisen vorzuleben, was sich auch auf das Verhalten im Strassenverkehr beziehen kann. Gerade Kinder und ältere Menschen sind als Teilnehmende des Langsamverkehrs besonders gefährdet. Das Risiko in der Dunkelheit zu verunfallen ist äusserst gross.

## VORBILDER LEUCHTEN

Wie sich ältere Verkehrsteilnehmende in der Dunkelheit und bei schlechter Sicht mittels reflektierender, modischer Kleidung schützen und gleichzeitig leuchtende Vorbilder sein können, zeigt die Kampagne VORBILDER LEUCHTEN praktisch auf. VORBILDER LEUCHTEN will die älteren Verkehrsteilnehmenden für dieses Thema sensibilisieren, um ihrem erhöhten Unfallrisiko entgegenzuwirken. Dazu präsentiert die Kampagne modische, elegante, nicht-stigmatisierende reflektierende Kleidungsstücke und Accessoires, die ältere Menschen im Strassenverkehr gut sichtbar machen und besser schützen. Das ist ein Rundumgewinn für ihre Sicherheit. VORBILDER LEUCHTEN möchte ältere Verkehrsteilnehmende zu Botschaftern und zu leuchtenden Vorbildern machen. Und zwar nicht nur für ihre eigene Altersgruppe, sondern ganz besonders auch für die Jüngeren.

**Appell:** Machen Sie mit und seien Sie gegenüber anderen ein leuchtendes Vorbild! Damit können Sie bereits einen wertvollen Beitrag an unserer Verkehrssicherheit leisten.





AKTIONSTAG FÜR  
VERKEHRSSICHERHEIT

# VORBILDER LEUCHTEN

Zur Unterstützung von

**MADE VISIBLE®**

[www.madevisible.swiss](http://www.madevisible.swiss)

terExperten Jaqueline Kornmaier und Rolf Sennhauser

# Schlussbemerkung

Wenn es der terzStiftung mit dieser Broschüre gelingt, ältere Verkehrsteilnehmende – egal ob Fussgänger, Velo- oder Autofahrer/-in – mit Anregungen und Tipps zu motivieren und zu unterstützen, um möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben, dann hat sie ihr Ziel erreicht. Auch wenn Teilnehmende ab 65 Jahren am Strassenverkehr stärker gefährdet sind als jüngere Erwachsene, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Gefahren zu meiden oder zu kompensieren.

In den Jahren 2018 und 2019 konzentriert sich die terzStiftung darauf, wie die individuelle Sichtbarkeit in der Dunkelheit erhöht werden kann.

Seit ihrer Gründung hat die terzStiftung als Interessenvertreterin der dritten und vierten Generation energisch Position bezogen in Fragen der Verkehrspolitik. So hat sie die bisherige Form der medizinischen Kontrolluntersuchung für Motorfahrzeug-Lenkende im Alter über 70 Jahren beanstandet. Als einen Teilerfolg sehen wir die kürzliche Verschiebung dieser diskriminierenden und ineffektiven Untersuchung auf die Zeit nach dem 75. Geburtstag an. Spezielle Kurse für ältere Motorfahrzeuglenkende sind wesentlich effektiver, um sich fit zu halten für die Teilnahme am Strassenverkehr.

Auf die erheblichen Gefahren des Fahrens von E-Bikes ohne Schulung und Routine weist die terzStiftung nachdrücklich hin.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle Anregungen vermitteln konnten.



**JETZT GÖNNER UND/ODER TERZEXPERTE WERDEN**

- Ich möchte gerne Gönner/-in werden (60 CHF/Jahr; Paar-Beitrag: 95 CHF/Jahr). Bitte stellen Sie mir die hierfür erforderlichen Unterlagen zur Verfügung.
- Ich möchte terzExperte/terzExpertin werden und mich auf Anfrage für Produkt- und Dienstleistungstests zur Verfügung stellen.

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Strasse/Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mit der Angabe Ihrer Kontaktdaten willigen Sie ein, dass die terzStiftung Sie für stiftungsinterne Zwecke wie Meinungsforschung, Umfragen, Produkt- und Dienstleistungstests kontaktieren darf und die jeweils aktuellen Bestimmungen der terzStiftung anerkannt werden. Diese finden Sie auf [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch). Sie willigen ein, dass Sie den monatlichen terzNewsletter erhalten. Die terzStiftung verpflichtet sich, Ihre persönlichen Daten vertraulich zu behandeln und keinen unbefugten Dritten zugänglich zu machen. Unzutreffendes bitte streichen.

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta  
Envoi commercial-réponse



terzStiftung SCHWEIZ  
Seestrasse 112  
8267 Berlingen

## UNSERE terzPREMIUMPARTNER

---

doppelpunkt

## UNSERE terzBASISPARTNER

---



Helsana



Waldmann **W**  
ENGINEER OF LIGHT.

**FLEXO**  
Innovative Handlauf-Systeme



## STRATEGISCHE KOOPERATION

---

**Top60-Thurgau**

Für eine generationenverträgliche Zukunft

terzStiftung SCHWEIZ

Seestrasse 112 | CH-8267 Berlingen | Tel. +41 (0)52 723 37 00

Fax +41 (0)52 723 37 01 | [terzstiftung@terzstiftung.ch](mailto:terzstiftung@terzstiftung.ch) | [www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)

terzService-Center 0800 123 333

[www.facebook.com/terzstiftung](http://www.facebook.com/terzstiftung)