

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.