Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 5

Artikel: Senioren am Steuer
Autor: Rinderknecht, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721716

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Senioren am Steuer

Mobilität, ein Stück Lebensqualität

Immer mehr Autofahrer(innen) kommen ins Rentenalter. Viele blicken auf eine jahrzehntelange unfallfreie Fahrpraxis zurück. Sie haben Hunderttausende von Kilometern zurückgelegt. Oft, weil der Beruf es erforderte, oft, weil sie abgelegen wohnen und Angehörige und Freunde besuchen möchten, einkaufen, an Anlässen teilnehmen oder ihr Hobby, zum Beispiel das Fischen oder den Vita Parcours, nicht aufgeben wollen. Für manchen behinderten Betagten ist das Auto das einzige Mittel gegen die Isolation. Mobil sein ist für uns alle ein wesentliches Stück Lebensqualität. Dies gilt auch für den Fussgänger. Solange man noch selber seine auswärtigen Besorgungen erledigen kann, fühlt man sich unabhängig. Vorerst wenden wir uns dem älteren Automobilisten zu.

Wie lange?

Jeder kennt die stets gross aufgezogenen Meldungen vom «greisen Geisterfahrer auf der Autobahn». Solche Vorfälle rufen leicht nach Reaktionen von Jüngeren. So schlug ein Leserbriefschreiber kürzlich in der NZZ vor, den Rentnern mit 70 Jahren den Führerausweis zu entziehen und sie mit einem verbilligten SBB-Halbtaxabonnement zu entschädigen. Das Echo blieb nicht aus: «Unerhörte Zumutung», «willkürliche Einschränkung der Lebenssphäre», «eine Gemeinheit» usw. tönte es in verschiedenen Antworten. Einige Leser empfahlen, das Zulassungsalter für junge Automobilisten und Motorradfahrer hinaufzusetzen, da die Unfallquote der Jungen am höchsten sei.

Sicherheit am Steuer ist eine höchst individuelle

Fortsetzung S. 10

▼*Regelmässige Rastpausen und leichte Zwischenmahlzeiten sind wichtig.*

►*Senioren als Verkehrserzieher: «Bei Rot muss man warten.» Was Grossmutter sagt, gilt.*

▲ *Auch auf dem Zebrastreifen ist Vorsicht nötig. Rechtsabbiegende Fahrzeuge können ganz unerwartet auftauchen.*

▼ *Unvermitteltes Betreten der Strasse zwischen parkierten Autos ist gefährlich; der Fahrer sieht den Fussgänger zu spät.* *Fotos Blackbox*

Automobilisten mit 100% Sehschärfe können das Verkehrsgeschehen klar beurteilen.

Wer sich mit nur 30% Sehschärfe in den Verkehr wagt, erkennt die Situation so verschwommen.

Dunkle Kleidung ist lebensgefährlich, während ein heller Mantel von weitem zu sehen ist. *Foto Blackbox*

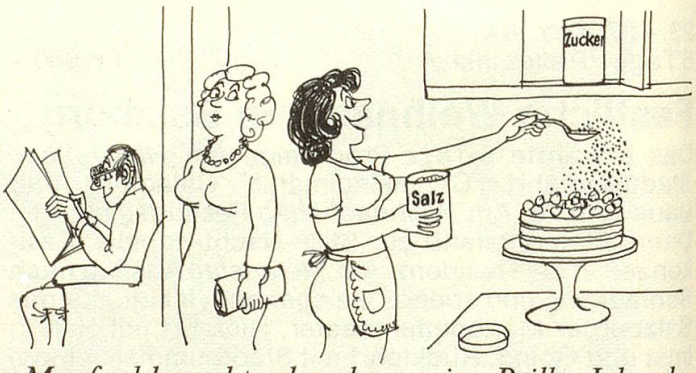
Fortsetzung von S. 4
Sache. Viele Hochbetagte fahren absolut fehlerlos durch die Lande, andere werden allerdings zum Schrecken ihrer Umgebung. Nicht das kalendarische Alter ist massgebend, sondern die biologische Uhr. So gibt es den verbrauchten Vierziger wie den sportlichen Achtziger. Kein Wunder, dass die Schreiber an die NZZ gegen die starre Entzugsgrenze von 70 protestierten.

Arztkontrollen ab 70

Eine Regel gilt jedoch für alle: «Einer ärztlichen Kontrolluntersuchung unterliegen die Ausweisinhaber von mehr als 70 Jahren alle zwei Jahre.» So schreibt es die eidgenössische Verkehrszulassungsverordnung von 1976 vor.
Hanspeter Trutmann, stellvertretender Chef des Zürcher Strassenverkehrsamtes, erläutert die Praxis: «Etwa 10000 über 70jährige müssen sich alle zwei Jahre ihre Fahrtauglichkeit vom Hausarzt bestätigen lassen. Dafür gelten bestimmte medizinische Mindestanforderungen.
Im Strassenverkehrsamt werden diese Zeugnisse von den fünf Ärzten der medizinischen Untersuchungsstelle geprüft. Etwa *ein Viertel* der erstmals Aufgeforderten *verzichtet* freiwillig auf den Führerausweis, wobei dieser Anteil eher sinkt; die Senioren hängen mehr als früher an ihrem Auto. Etwa *50–100* werden als *fahruntauglich* eingestuft; sie müssen das «Billett» abgeben. Rund *100* haben eine *«praktische Kontrollprüfung»* zu bestehen. Wir führen diese meist sogar am Wohnort der Kandidaten durch. Dieses Verfahren ist zwar aufwendig, aber sinnvoll. Denn in zwei Dritteln aller Fälle verläuft sie negativ. Da wäre es sicher falsch, diese enttäuschten Leute allein heimfahren zu lassen. Wir sorgen dafür, dass der Wagen wohlbehalten in die Garage kommt. Bei der Rückgabe des Ausweises spielen sich oft Dramen ab, in Einzelfällen sogar Tragödien. Es gibt Leute, die ein autoloses Leben als nicht mehr lebenswert betrachten. So hat einer seine Selbstmorddrohung tatsächlich wahrgemacht ...»
Viktor Erni, Chef des Strassenverkehrsamtes, schildert die Lage im Aargau: «1983 wurden rund 4800 70jährige erstmals zum Arztbesuch aufgefordert. 602 verzichteten freiwillig, 108 waren abgereist, 346 verstorben. Auf 2800 positive Zeugnisse gab es nur 16 negative. Sicher eine bescheidene Zahl bei etwa 300 000 Führerausweisen. Viele ältere Verkehrstaugliche erhalten allerdings eine Auflage: Brillen-Obligatorium, Nachtfahrverbot, Alkoholverbot, Erlaubnis nur für automatische Getriebe usw. Längst nicht alle alten Autofahrer sind unsicher oder gar gefährlich. Viele fahren bis ins hohe Alter absolut gefahrlos. Insgesamt möchten wir den Senioren ein Kompliment machen. Sie stellen keineswegs eine auffällige Risikogruppe dar. Bei Entzug des Ausweises gehen wir sehr subtil vor, das ist ein heikles Kapitel. Aber die meisten sind ja schon vom Arzt vorbereitet worden.»
In Bern liegt die freiwillige Rückgabequote der 70jährigen bei etwa 30%. Die gesetzlich vorgeschriebenen Kontrollen werden allerdings noch nicht in allen Kantonen durchgeführt. St. Gallen etwa bietet die Senioren erst auf, wenn sie an einem Unfall beteiligt waren.

Wunde Punkte

Autofahren verlangt eine genügend rasche Verarbeitung der Sinneseindrücke im Gehirn. Wichtigste Informationsträger sind die Augen und der Gleichgewichtssinn im Innenohr (nimmt Beschleunigung, Verzögerung und Zentrifugalkraft in Kurven wahr). Je besser die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn funktioniert, um so rascher vermag dieses zu reagieren. Verkalkte Blutbahnen, Kreislaufschwäche, Schlafmangel usw. führen zu Konzentrationsschwäche.



«Manfred braucht schon lange eine Brille. Ich sehe noch sehr gut.»

Wenn die Augen nachlassen

In einer deutschen Untersuchung wurden 7500 Führerscheinbesitzer auf ihre Sehleistung getestet. Hier das Ergebnis:

Führerscheinalter	Anzahl der Testpersonen	Davon unzulängliches Testergebnis
1– 5 Jahre	1715	0,3%
6–10 Jahre	1803	2,7%
11–15 Jahre	2914	11,3%
16–20 Jahre	717	15,8%
20 Jahre u. mehr	351	21,9%

106 über fünfzigjährige Testpersonen wurden zu ihrem verminderten Sehvermögen befragt. Sie machten folgende Aussagen:

- *Ich sehe noch sehr gut* — *11,3 %*
- *Ich sehe zwar nicht mehr so gut wie in meiner Jugend, aber zum Autofahren reicht es noch* — *29,3 %*
- *Ich sehe zwar nicht mehr so gut wie früher, brauche aber keinen Augenarzt, da ich vernünftig und vorsichtig fahre* — *27,7 %*
- *Ich sehe zwar schon seit einiger Zeit nicht mehr so gut wie früher und habe auch eine (neue) Fernbrille, setze sie aber beim Autofahren nicht auf, weil ich sie nicht brauche* — *9,4 %*
  weil sie mich behindert — *7,6 %*
- *Ich weiss, dass ich eine (neue) Brille brauche, bin aber noch nicht dazugekommen, sie mir zu besorgen* — *11,3 %*
- *Meine Brille ist noch nicht so alt, als dass ich schon eine neue bräuchte* — *7,6 %*
- *Der ganze Wirbel um das Auge ist Unsinn* — *1,8 %*

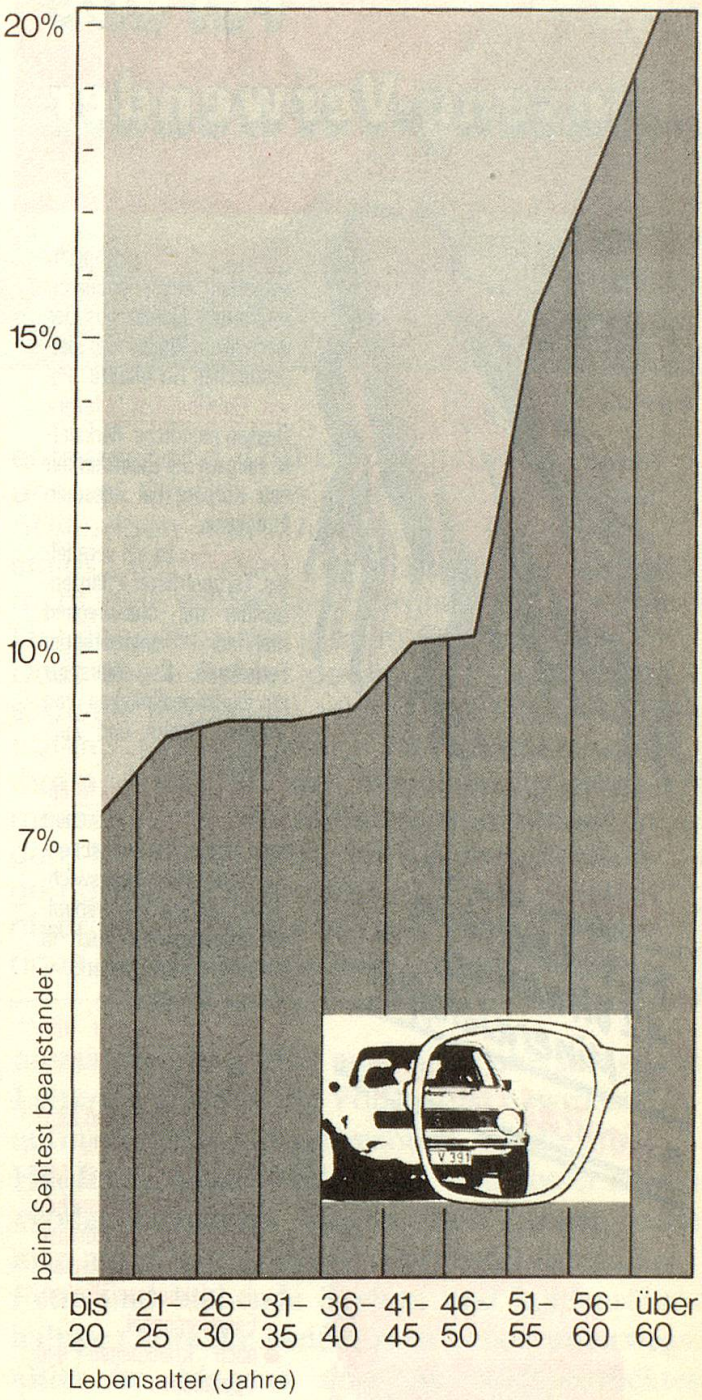
Danach waren 58 % der Befragten fälschlicherweise davon überzeugt, dass ihr Sehvermögen noch voll den Anforderungen des modernen Strassenverkehrs entspricht!

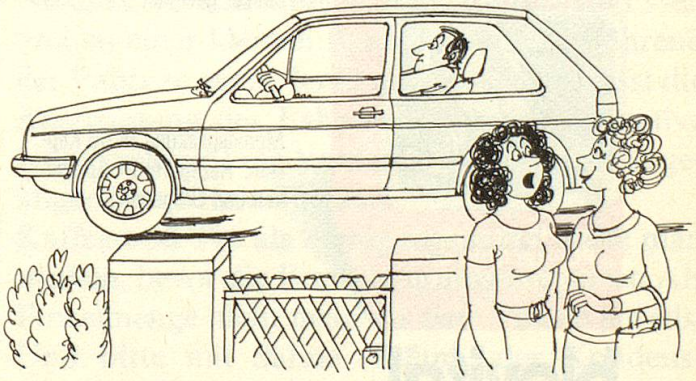
Nachtsicht-Probleme

Insbesondere in der Dämmerung und bei Nacht lässt die Sehschärfe älterer Menschen oft erheblich nach. Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer Veränderung des Auges: *Die Linse wird weniger elastisch,* daher rührt die Alterssichtigkeit, die *Weitsichtigkeit:* Man braucht eine Lesebrille. Eine weitere Veränderung: *Die Linse ist,* ebenso wie der Glaskörper des Auges, *nicht mehr so klar* und rein wie in der Jugend, es kommt zu Einlagerungen, die *das Licht* im Auge etwas *anders streuen* als früher. Mehr Streulicht im Auge aber bedeutet *gesteigerte Blendempfindlichkeit.* Spiegelungen auf nasser Strasse beispielsweise tun dem Auge weh, entgegenkommende «Blender» werden schmerzlicher empfunden als früher.

Auch die Sehschärfe im sogenannten *mesopischen Bereich* lässt bei vielen älteren Menschen nach: Bei jedem vierten Fahrer jenseits der Sechzig ist das Hell-Dunkel-Sehvermögen spürbar beeinträchtigt.

Mit zunehmendem Alter sieht man schlechter

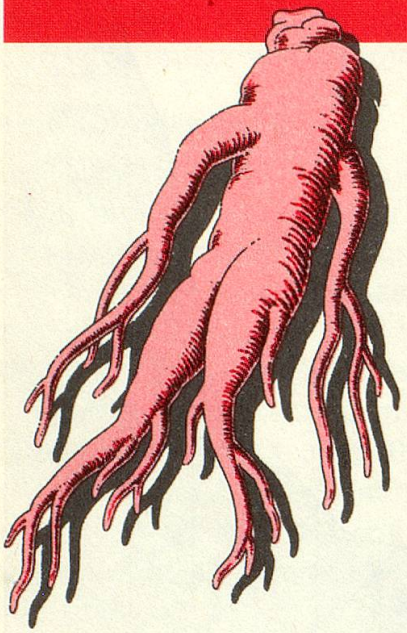




«Das ist keine sportlich-gestreckte Haltung bei meinem Mann. Wenn er näher dransitzt, kann er die Instrumente nicht mehr erkennen.»

NEU

Für alle Ginseng-Verwender



Biovital Ginseng-Kapseln enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt aus der wertvollen Wurzel der ostasiatischen Heilpflanze (Panax Ginseng C.A. Meyer). Dessen natürliche Wirkstoffe steigern die Belastbarkeit des Körpers bei äusseren Einflüssen.

PCF-Lecithin ist ein veredeltes, konzentriertes Pflanzenlecithin mit überwiegend mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Es unterstützt die Funktionsfähigkeit von Nerven, Gehirn und Zellatmung.

Ein Multivitamin- und Multimineral-Komplex sichert dem Körper die ausreichende Zufuhr aller lebenswichtigen Vitamine und wertvoller Mineralstoffe, auch in Zeiten erhöhten Bedarfs.

Ginseng (hochkonzentrierter Extrakt)
+ PCF-Lecithin
+ 12 Vitamine
+ 9 Mineralstoffe
= biovital Ginseng

Biovital Ginseng

- bei nachlassender körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- bei Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche
- beugt Vitamin- und Mineralstoff-Mangelerscheinungen vor, wie Nervosität, Erschöpfungszustände, Infektionsanfälligkeit, Energiemangel
- nach Krankheiten und Operationen

Biovital Ginseng-Kapseln sind zuckerfrei, also für Diabetiker geeignet.

Monatspackung zu 60 Kapseln. Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien.

biovital®
GINSENG
Aktiviert und vitalisiert.

Das hat zur Folge, dass zum Beispiel kontrastärmere Gegenstände auf der Fahrbahn erst wesentlich später erkannt werden als von den voll Sehtüchtigen. Mitunter so viel später, dass es für eine angepasste Reaktion schon nicht mehr reicht. Das Sehen im *peripheren Bereich*, also das *Noch-Mitkriegen,* was sich – bei geradeaus gerichteten Augen – am Rande der Strasse links und rechts abspielt, ist bei älteren Menschen oft in ähnlichem Umfang reduziert. Dabei ist gerade das Erfassen von *seitlichen Bewegungen* aus dem Augenwinkel generell wichtig für die Sicherheit im Verkehr.

Herz und Kreislauf beobachten!

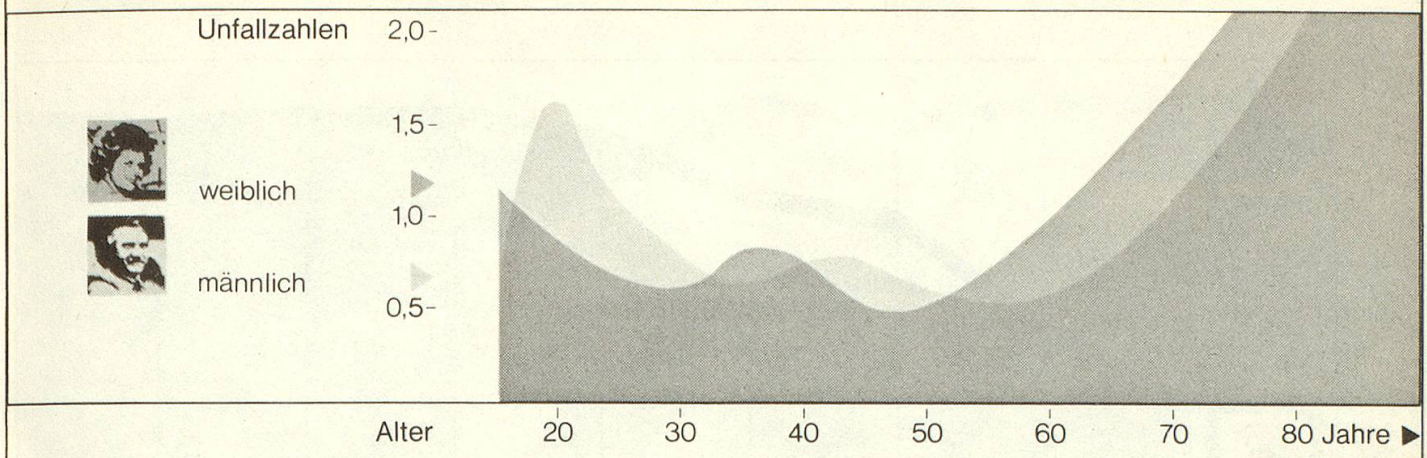
Herzbeschwerden sind vom Autofahrer dann zu beachten, wenn herz- oder kreislaufbedingte Hirndurchblutungsstörungen und Herzschmerz-Anfälle auftreten. Ein Ruhe- und Belastungs-EKG (Elektro-Kardiogramm) erleichtert die Diagnose. Ergeben sich dabei deutliche Rhythmus-Störungen, sollte man dem Steuer fernbleiben. Auch bei häufig auftretenden Schmerzattacken ist das Autofahren nicht angezeigt, bis eine dauerhafte Besserung durch Medikamente erreicht ist.

Da die Hirndurchblutung abhängig ist von der Funktion von Herz und Kreislauf, muss der ältere Mensch bedenken, dass nur ein gut durchblutetes Gehirn die notwendige Aufmerksamkeit erbringt. Herz-Kreislauf-Kranke sollten nur fahren, wenn die ärztlichen Vorschriften genau eingehalten werden.

Bluthochdruck hat oft Kopfschmerzen, Ohrensausen, gelegentliche Seh-, Hör- oder Gleichgewichtsstörungen zur Folge. Oft aber sind diese Beschwerden nicht sehr deutlich, so dass mancher Hochdruckkranke von seinen veränderten Blutdruckwerten gar nichts weiss. Regelmässige Blutdruckkontrolle empfiehlt sich deshalb.

Die meisten Hochdruckkranken brauchen aufs Autofahren nicht zu verzichten, denn es gibt viele wirksame Mittel, darunter allerdings auch solche, die müde machen und das Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Manche blutdrucksenkenden Mittel gehen auch Wechselwirkungen ein mit anderen Medikamenten. Deshalb ist es wichtig, den Arzt nach der Beeinflussung der Fahrtüchtigkeit zu fragen. Im übrigen wissen die meisten Hochdruckkranken aus eigener Erfahrung, dass sie gut daran tun, ausserordentliche Anstrengungen zu meiden.

Wie gut fahren Senioren?



Der Anteil der über 65jährigen Mitbürger in der Bundesrepublik liegt zurzeit bei 15,3%. Nun könnte man sich darüber freuen, dass die Unfallbeteiligung der älteren Fahrer, verglichen mit der Altersstruktur aller an Unfällen Beteiligten, bei friedlichen 3,3% liegt, also deutlich unter den genannten 15,3% ihres Bevölkerungsanteils.
Doch der Schein trügt. Denn bezieht man Zahl und Umfang der Fahrten älterer Automobilisten in die Analyse der Unfälle mit ein, dann ergibt sich ein anderes Bild: Auf 100 000 Meilen Fahrleistung umgerechnet (eine amerikanische Untersuchung, entsprechend 160 000 Kilometer), weist unsere Grafik aus, dass bei den über 60jährigen die Unfallkurve wieder ansteigt, nach dem 75. Lebensjahr sogar recht steil, schliesslich vergleichbar mit der Unfalltendenz der jungen Fahranfänger.
Dass ältere Fahrer dennoch in der Unfallstatistik erfreulich selten in Erscheinung treten, viel seltener, als entsprechend ihrem Anteil an der Bevölkerung angemessen wäre, hat seinen Grund einfach in dem Umstand, dass die Kilometerleistungen dieser Altersgruppe pro Jahr deutlich niedriger liegen als bei den 25- bis 60jährigen. *Aus «Älter werden – mobil bleiben»*

Ganz generell (und nicht nur für Menschen mit hohem Blutdruck) gilt es zu wissen, dass Medikamente, und vor allem auch der Alkohol, mit zunehmendem Alter stärkere Nebenwirkungen zeigen als in der Jugend.

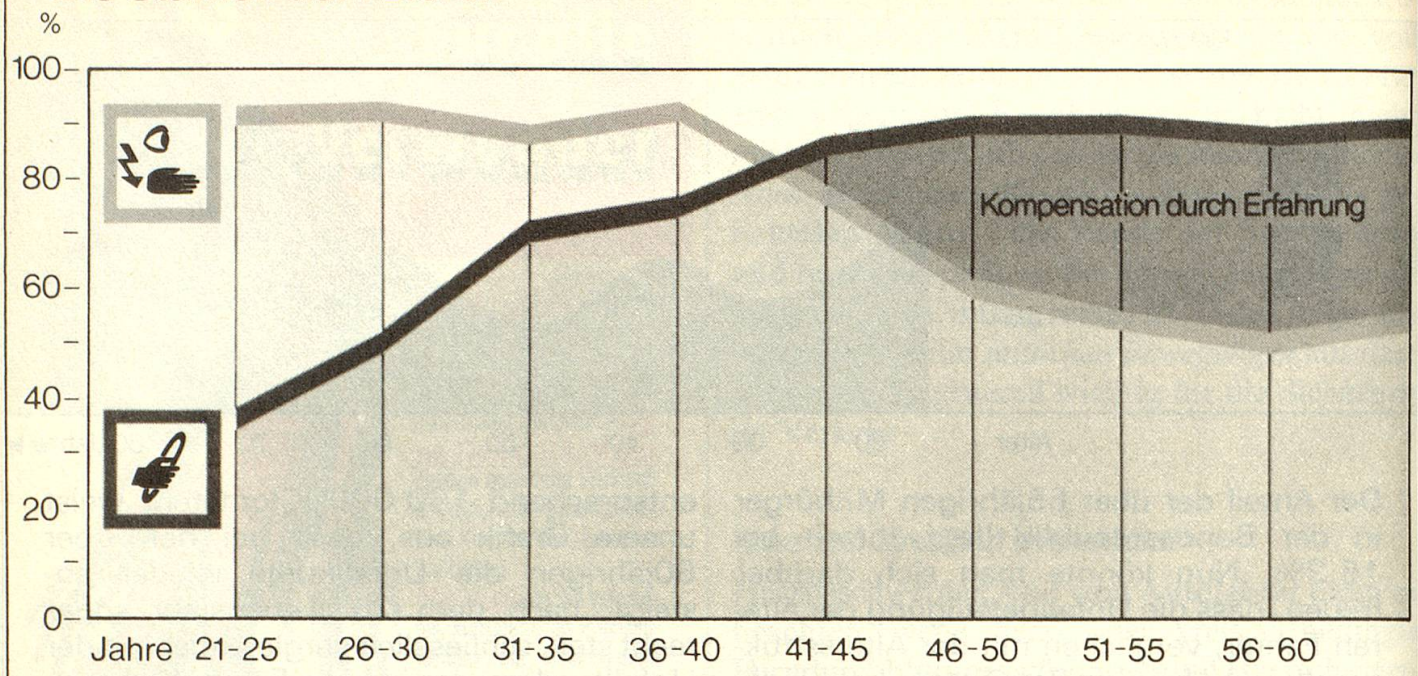
Ermüdungszeichen

Müdigkeit war schon immer ein schlechter Weggenosse. Denn nicht nur die regelrechte Übermüdung, auch schon die stärkere Ermüdung beeinträchtigt die Verkehrssicherheit.
Ertappt man sich selbst bei unaufmerksamem Fahren, erschrickt man öfter, tritt man das Kupplungspedal nicht mehr ganz durch oder beginnt man auf einmal, hart zu kuppeln und zu bremsen, dann ist es höchste Zeit, eine Pause einzulegen.

Autofahrer-Ernährung

Das Wohlbefinden des Fahrers steht aber auch in direktem Zusammenhang mit der richtigen Ernährung. Denn Müdigkeit kann auch aus dem «Bauch» kommen.
Ein erstes Gebot in dieser Sache: Man setze sich niemals hungrig, aber auch nicht übersättigt ans Lenkrad. Hunger wie Völlegefühl bewirken Unaufmerksamkeit, Aggressionen, Müdigkeit.
Häufigere, kleine Mahlzeiten sind besser als ein «vollgeschlagener» Magen. Und trinken sollte man nie zu hastig, zu kalt oder zuviel auf einmal.
Fette und blähende Speisen und kohlensäurehaltige Getränke meidet man besser unterwegs. «Blei im Magen» und ein hochgedrücktes Zwerchfell beeinträchtigen die Arbeit des Herzens.
Nehmen Sie sich unterwegs auch Zeit zum Essen und zu einer kleinen Pause hinterher. Während der Fahrt zu essen, lenkt ab. Ausserdem lässt die Anspannung des Fahrens (über das vegetative Nervensystem) die Verdauungssäfte nicht in genügendem Masse fliessen.
Kaffee und Tee als Anregungsmittel sollte man trinken, bevor die Ermüdung eingetreten ist. Als Einzelmenge nicht mehr als zwei Tassen jeweils. Und bitte mit Sahne (Rahm oder Kondensmilch), weil dann die Wirkung langsam und anhaltender eintritt. Rauchen ist keine Hilfe gegen Müdigkeit.

Die Stärken der Älteren



(In unserer Abbildung bedeutet ein Prozentrang von 100 eine ausgezeichnete Leistung, ein Prozentrang von 50 eine durchschnittliche, insgesamt aber noch ausreichende Leistung, ein Prozentrang von 10 eine schwache und nicht mehr genügende Leistung.)

Junge Fahrer verfügen zwar über eine hervorragende Leistungsfähigkeit, was den Seh- und Reaktionstest angeht, beim praktischen Fahren aber erreichen sie weniger gute Werte. Die helle Linie zeigt, dass um das vierzigste Lebensjahr zwar das Leistungsvermögen (Seh- und Reaktionstest) deutlich absinkt, die Fahrkunst selbst aber keine Einbusse erleidet, sondern, ganz im Gegenteil, noch besser wird und bei den gesunden 50- bis 60jährigen sogar ein Optimum erreicht.

Der Unterschied zwischen den Älteren und den Jungen besteht darin, dass — wie es bei den Fahrproben deutlich zutage trat — die «alten Hasen» ihr Fahrzeug wesentlich besser beherrschen. Ausserdem sind sie mit den Gefahren des Strassenverkehrs besser vertraut und gehen dadurch taktisch klüger vor: Sie fahren vorausschauender, umsichtiger, auch wirtschaftlicher, vor allem aber defensiver. Sie verstehen es, und das ist ein wichtiger Pluspunkt, in kritische Verkehrslagen erst gar nicht hineinzugeraten, weil sie die Gefahr schon in ihrem Vorfeld, noch ehe sie richtig eingetreten ist, erkennen und dadurch ihr Fahrstil nicht nur verkehrsangepasster, sondern insgesamt auch ausgewogener wird. Altersbedingte Minderungen der Leistungsfähigkeit sind demnach beim Autofahren, wahrscheinlich auch auf vielen anderen Lebensgebieten, über lange Etappen hinweg kompensierbar.

Untersuchungen ergaben auch, dass ein Grossteil der älteren Fahrer, was die eigene Beurteilung der Fahrtüchtigkeit anbelangt, durchaus einsichtig ist. Eine interessante Feststellung in dieser Sache: Zur Selbsttäuschung neigen eher (trotz langjährigem Führerscheinbesitz) die Mittel- und Wenig-Erfahrenen. Die Einsichtigen sind in der Regel die Menschen mit grosser Fahrpraxis und ausgeprägtem Verkehrssinn.

Aus «Älter werden — mobil bleiben»

Älter werden — mobil bleiben

Die Volkswagenwerke haben eine ausgezeichnete 48seitige Farbbroschüre im A4-Format geschaffen, der wir — mit freundlicher Erlaubnis des Schweizer Generalimporteurs — zahlreiche Texte und Bilder entnommen haben. — *Interessierte Automobilisten, Radfahrer oder Fussgänger erhalten diese Informationsschrift gratis bei AMAG AG, Presse, «Älter werden», 5116 Schinznach-Bad. Bitte deutliche Absenderadresse.*