

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2007)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Mobil und unverletzt bleiben - bis ins hohe Alter  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821010>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.11.2024

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

# Mobil und unverletzt bleiben – bis ins hohe Alter

**Warum verunfallen Senioren im Strassenverkehr? Wie lässt sich ihre Sicherheit erhöhen? Der Luzerner Polizeikommandant Beat Hensler gibt Tipps, wie sich ältere Menschen im Alltag verhalten sollen.**

Ein Auto lenken, Velo fahren, zu Fuss gehen – wer sein Leben lang unabhängig und selbstständig von Ort zu Ort unterwegs war, möchte auch im fortgeschrittenen Alter nicht auf diese Mobilität verzichten. Das ist auch nicht nötig. Doch es gilt, einige Sicherheitsmassnahmen zu beachten und das eigene Verhalten auf der Strasse den allmählich nachlassenden Fähigkeiten anzupassen.

Es fällt nicht leicht, wenn man realisieren muss, dass das Blickfeld kleiner wird und die Beweglichkeit abnimmt und dadurch das Reaktionsvermögen nicht mehr so ist wie früher. Der eigenen Sicherheit zuliebe sollten Senioren diese Tatsachen aber ernst nehmen. «Ältere Menschen haben oft mehr Mühe, eine Gefahr zu erkennen und darauf zu reagieren», weiss Polizeikommandant Beat Hensler von der Kantonspolizei Luzern. «Darum können etwa komplexe und mehrstreifige Kreuzungen ältere Motorfahrzeuglenker an ihre Leistungsgrenze bringen.»

Während bei jungen Automobilisten häufig übersetzte Geschwindigkeit zu Unfällen führt, ist es bei älteren Fahrzeuglenkern vielmehr das Missachten von Signalen. Beat Hensler: «Die weitaus häufigste Ursache von Unfällen mit Beteiligung von Seniorinnen oder Senioren ist das Nichtgewähren des Vortritts anderen Verkehrsteilnehmern gegenüber. Etwa jeder fünfte Unfall passiert deswegen. Zu dichtes Aufschliessen, unvorsichtiges Rückwärtsfahren und Unaufmerksamkeit sind ebenfalls häufige Auslöser.»

Verkehrsunfälle, in die über 65-Jährige verwickelt sind, machen gesamtschweizerisch zwar nur etwa vierzehn Prozent aus. Im Kanton Luzern waren es im vergangenen Jahr 340 von ins-



Fotos: ZVG

**Ganz besonders gefährdet sind ältere Fussgänger. Polizeikommandant Beat Hensler: «Jeder zweite tödlich verunglückte Senior war zu Fuss unterwegs.»**

gesamt rund 2000 registrierten Unfällen. Weil die Menschen mit zunehmendem Alter aber verletzungsanfälliger sind und sich schlechter erholen, führen schon weniger heftige Stürze oder Zusammenstösse häufiger zum Tod. Tödliche Verletzungen kommen ab 65 überdurchschnittlich oft vor: Während 2005 von 1328 schwer verunfallten Schweizerinnen und Schweizern zwischen 45 und 64 Jahren 88 beim Unfall ihr Leben verloren (knapp 7 Prozent), waren es in der Altersgruppe der über 75-Jährigen 70 von 365, also annähernd 20 Prozent (Quelle: Sinus-Report der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu).

Ganz besonders gefährdet sind Fussgänger. Beat Hensler: «Jeder zweite tödlich verunglückte Senior war zu Fuss unterwegs.» Zwar ist die Gesamtzahl der verunfallten Fussgänger in den

## Für ein unbeschwertes Leben nach Ihrer Pensionierung.



**UBS Vorsorgeberatung:** Um die Zeit nach der Pensionierung geniessen zu können, sollte rechtzeitig finanziell geplant werden. Ihr UBS-Berater hilft Ihnen dabei. Er analysiert Ihre Vorsorgesituation. Und zeigt Ihnen, wie Sie steueroptimiert Vermögen aufbauen können, um Deckungslücken auszugleichen oder früher in den wohlverdienten Ruhestand zu treten. Lassen Sie sich jetzt beraten – für eine sichere Zukunft.

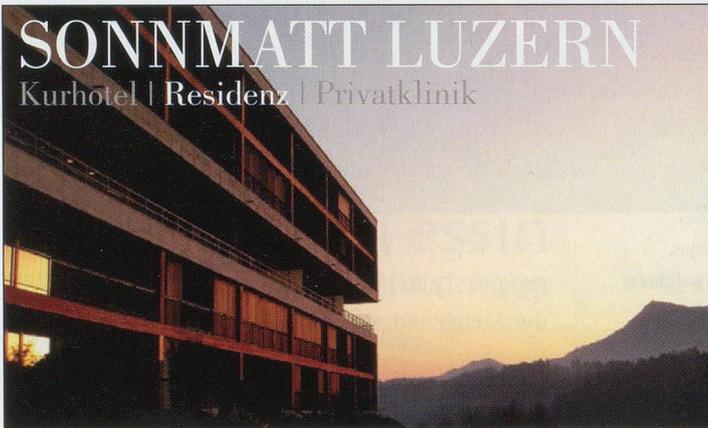
[www.ubs.com/vorsorge](http://www.ubs.com/vorsorge)



© UBS 2006. Alle Rechte vorbehalten.

## SONNMATT LUZERN

Kurhotel | Residenz | Privatklinik



Portier, Gärtner, Wellness-Trainer und Chauffeur mit Limousine zu vermieten. Inkl. 1- bis 3 1/2-Zimmer-Appartement. An ruhiger, stadtnaher Lage auf dem Dietschiberg, inmitten gepflegter Parkanlage. Südbalkon mit herrlicher Sicht auf den See und die Berge, Küche, Dusche/WC und/oder Bad/WC, Parkett im Wohn- und Schlafbereich, grosszügiger, offener Grundriss 27-106 m<sup>2</sup>, ab CHF 4'900.-/Monat, inkl. Nebenkosten und Halbpension. Kontaktieren Sie bitte unsere Frau Thesy de Francisco-Schmid: Telefon 041 375 32 32 oder [sana@sonnmatt.ch](mailto:sana@sonnmatt.ch)

Erwin & Clara Horlacher,  
Pfistergasse 31, 6003 Luzern  
beim Kasernenplatz

# SAFRAN

## DROGERIE

[safra@naturgesund.ch](mailto:safra@naturgesund.ch)  
[www.naturgesund.ch](http://www.naturgesund.ch)  
Gratistelefon 0800 240 400

### Ihre Drogerie für Gesundheit und Wohlbefinden

Schöpfen Sie aus unserem Wissen über die natürlichen Heilmittel und profitieren Sie von unserer individuellen Beratung bei ...

**Rheuma, Schmerzen, Kreislaufbeschwerden, Augenbeschwerden, Sehschwäche, Ohrenbeschwerden, Haut- und Schleimhautproblemen und Blasenreizung.**

letzten zehn Jahren um 40 Prozent gesunken, die Verletzungsschwere aber nicht. Die «case fatality», die Wahrscheinlichkeit, einen Unfall nicht zu überleben, ist gemäss bfu deutlich höher als bei Autofahrern. Ausserdem geht aus der gesamtschweizerischen Statistik der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu hervor, dass weibliche Fussgänger häufiger verunfallen als männliche und leider auch die Benutzer des Fussgängerstreifens. Weitaus die meisten schweren und tödlichen Fussgängerunfälle ereignen sich bei Querungen.

Warum gehen Rentnerinnen und Rentner zu Fuss ein hohes Risiko ein? Die ungeschützten Fussgänger sind die schwächsten Verkehrsteilnehmer. «Ältere Menschen sind oft dunkel und unauffällig gekleidet. Damit steigt das Risiko, in einen Unfall verwickelt zu werden. Wenn sie sich dann noch auf schlecht sichtbaren oder ungenügend beleuchteten Fussgängerstreifen bewegen, passiert schnell etwas», erklärt Beat Hensler. Die Tipps des Polizeikommandanten: möglichst helle Kleidung tragen oder solche mit lichtreflektierenden Streifen. Beim Überqueren der Strasse nie einfach drauflosmarschieren, sondern sichergehen, dass man gesehen wird (siehe Box).

Ähnliche Grundsätze gelten für die Radfahrer unter den Rentnern. Das «Stahlross» ist bei rüstigen Senioren als Fortbewegungsmittel äusserst beliebt. Und grundsätzlich sehr gesund: Moderates Velofahren gilt als ausgezeichnetes Fitness-training, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen hilft. Aber die Fortbewegung auf zwei Rädern birgt auch Gefahren – vor allem, wenn

auf verkehrsreichen Strassen geradelt wird. Denn dort kommt zur Sturzgefahr wegen beispielsweise Gleichgewichtsproblemen die Bedrohung durch andere Fahrzeuge hinzu. Dass Senioren nach Erfahrung der Polizei selten Velohelme tragen, erhöht ihr Verletzungsrisiko zusätzlich.

Die Verkehrsteilnehmer über 65 Jahre sind häufig Opfer, aber auch Täter. Gemäss Luzerner Polizeistatistik waren in zwei Dritteln der Unfälle mit Beteiligung von Seniorinnen oder Senioren diese mindestens Mitverursacher. Um vorzubeugen, besuchen Vertreter der Kantonspolizei Luzern Seniorenveranstaltungen und thematisieren den Gefahrenkreis. Was tun sie, wenn ein betagter Automobilist riskant auffällt? «Bei Verdacht auf Fahruntfähigkeit können wir zusammen mit dem Strassenverkehrsamt entsprechende Abklärungen und Prüfungen durchsetzen», so Beat Hensler. Die zurzeit diskutierte Herabsetzung der Altersgrenze für den ärztlichen Führerausweis-Check von 70 auf 65 Jahre zielt in die gleiche Richtung.

Martina Novak

#### Tipps für SeniorInnen, um sicher unterwegs zu sein:

- **Als Autofahrer:** regelmässiger Sehtest, nicht während der Stosszeiten und möglichst nicht nachts fahren, Fahrzeug gut warten, mögliche Nebenwirkungen eingenommener Medikamente abklären
- **Als Velofahrer:** Helm tragen, stark befahrene Strassen meiden, allgemeine Fitness trainieren, seniorengerechte Velomodelle wählen, Gepäck auf dem Gepäckträger und auf keinen Fall an der Lenkstange befestigen
- **Als Fussgänger:** helle und im Idealfall reflektierende Kleidung tragen, die Fahrbahn nie an ungesicherten Stellen überqueren, selbst auf dem Zebrastreifen Blickkontakt mit den Autofahrern suchen
- **Als ÖV-Benutzer:** in der Nähe von Haltestellen aufmerksam sein und genügend Abstand zur Fahrbahn einhalten, im Bus oder Tram rasch einen Sitzplatz suchen und auf festen Halt achten

Inserat

## Tanzvergnügen in Festzeltambiente

Sonntag | 29. April | 14.30 bis 17.30 | im Festzelt  
Dieses ausgelassene Tanzvergnügen organisiert der club sixtysix. Alle Anwesenden erhalten ein Gratis-Getränk.

Zentralschweizer Erlebnismesse  
27. April - 6. Mai

**LUGA**

Allmend Luzern | [www.Luga.ch](http://www.Luga.ch)

