

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Alles eine Frage der Übung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726174>

### **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:** 18.03.2025

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

# Alles eine Frage der Übung

«Verkehrshindernis, Geisterfahrer, Gefahr für den Verkehr»: Ältere Menschen am Steuer haben nicht den besten Ruf. Zu Unrecht, lehrt uns die Statistik. Aber es könnte noch besser werden.

Mit 70 den Führerschein abgeben?», fragte der «Blick» Anfang August seine Leserinnen und Leser. Pro- und Kontra-Reaktionen hielten sich die Waage. Grund für die Frage war ein Unfall in Biel-Benken. Ein Auto war in eine Gartenbeiz gekracht und hatte dabei einen Gast getötet und zwei weitere Personen verletzt. Am Steuer hatte ein 75-jähriger Mann gesessen. Er hatte Brems- und Gaspedal verwechselt. Da scheint es nahe liegend, Seniorinnen und Senioren das Steuer verbieten zu wollen.

Ein Blick in die Statistik zeigt, dass das Naheliegende nicht immer das Richtige ist: Ältere Menschen werden viel seltener in Unfälle verwickelt als junge. Eigentlich erstaunlich, denn mit dem Alter verändert sich der menschliche Körper in einer Art, die für das Autofahren nachteilig ist. Ältere Menschen sehen schlechter und hören weniger gut. Das Drehen des Kopfs geht nicht mehr so leicht und das Reaktionstempo sinkt. Im Alter ermüdet man schneller und hat mehr Mühe, sich zu konzentrieren. Herz-Kreislaufprobleme und andere Krankheiten sind weiter verbreitet als bei Jüngeren, und es werden mehr Medikamente geschluckt.

## Wissen, was man kann

Mit vorsichtigem Verhalten kompensieren ältere Autofahrerinnen und Autofahrer ihre Einschränkungen. Sie fahren weniger Kilometer und die langsamer, sie meiden den Stossverkehr und die Stadt. Bei schlechtem Wetter und in der Nacht verzichten sie aufs Auto. Sie fahren kür-

zere Strecken und legen öfters eine Pause ein. Die meisten tun damit genau das, was Experten empfehlen.

Trotz dieses klugen Verhaltens kamen letztes Jahr 29 Menschen über 65 als Fahrer oder Beifahrer im Auto ums Leben und 1430 wurden leicht oder schwer verletzt. Die meisten Unfälle passieren an Kreuzungen beim Ein- oder Abbiegen.

Uwe Ewert von der Abteilung Forschung der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu meint dazu: «Kreuzungen sind relativ komplexe Situationen. Der Fahrer muss auf vieles achten und gleichzeitig das Auto bedienen.» Das kann überfordern, besonders dann, wenn man nur noch selten fährt. «Einmal pro Woche sollte man das Auto schon brauchen», sagt Oberarzt Rolf Seeger, stellvertretender Leiter der verkehrsmedizinischen Abteilung des Instituts für Rechtsmedizin der Universität Zürich. Sonst macht sich die mangelnde

Routine bemerkbar. Dazu kommen neue Verkehrssignale, neue Verkehrsregeln, neue Verkehrsführungen – es braucht einiges, um den Anschluss nicht zu verlieren.

Verkehrsmediziner Seeger empfiehlt deshalb, wieder einmal eine Fahrstunde

zu nehmen oder einen Kurs zu besuchen: «Das würde auch Jüngeren gut tun.» Umstritten ist der Nutzen von Fahrtrainern. Der auf Senioren spezialisierte Fahrlehrer Hansueli Bleiker hält sie für nützlich: Das Fahrprogramm kann exakt auf den Benutzer zugeschnitten werden, und es kann nichts passieren. Rolf Seeger dagegen ist skeptisch. Der Simulator sei teuer, und das Resultat sage zuwenig darüber aus, wie sich jemand im realen Verkehr bewähre. Ausserdem werde es älteren Menschen im Simulator häufig schlecht.

Nicht gerade für Übelkeit, aber für Verwirrung sorgen Neuerungen im Strassenverkehr. Drei Beispiele:

Der Kreislauf: Er ist zwar nicht mehr brandneu, aber Kopfzerbrechen bereitet er immer noch. Also: Beim Einfahren muss nicht geblinkt werden. Velofahrer dürfen nicht überholt werden. Vor dem Verlassen des Kreislaufs rechts blinken, aber erst dann, wenn unmissverständlich klar ist, welche Ausfahrt gemeint ist.

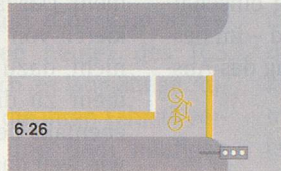
Seit dem 1. Januar 2002 gibt es die «Begegnungszone». Fussgängerinnen, Skater und Trottnettfahrerinnen dürfen die ganze Strasse benützen und haben immer Vortritt. Autos dürfen nicht schneller als 20 km fahren.

Auf dem «ausgeweiteten Radstreifen» dürfen sich Velofahrer bei Rotlicht vor die wartenden Autos stellen.

Vor vierzig Jahren gab es diese Verkehrsregeln nicht. Wer heute ein sicherer Verkehrsteilnehmer sein will, muss sie beherrschen – ohne viel überlegen zu müssen.

## Keine Frage des Alters

Die verkehrsmedizinische Abteilung des Instituts für Rechtsmedizin der Universität Zürich überprüft im Auftrag des Kantons Zürich, ob jemand noch fähig ist, ein Auto zu lenken. «Das Alter ist dabei kein Kriterium», betont Rolf Seeger. Es gibt auch über 90-Jährige, die gut fahren.

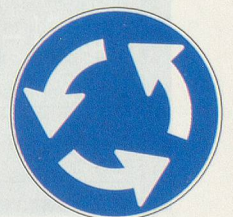


## LITERATURHINWEISE

➤ **Älter? Aber sicher!** Die Broschüre kann gratis beim TCS bestellt werden: TCS, chemin de Blandonnet 4, Postfach 820, 1214 Vernier, Tel. 022 417 23 91, Fax 022 417 23 92, Mail sro@tcs.ch

➤ Hansueli Bleiker: **Senioren am Steuer** – eine neue Risikogruppe? Nein – darum sind sie es nicht! Das Buch kann für CHF 28.50 (inkl. Porto) mit dem Talon Seite 60 bestellt werden.

➤ Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung: **Mobil im Alter**. Die Broschüre kann aus dem Internet [www.bfu.ch/Publikationen](http://www.bfu.ch/Publikationen) heruntergeladen oder gratis bestellt werden unter Tel. 031 290 22 22, Mail [info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)



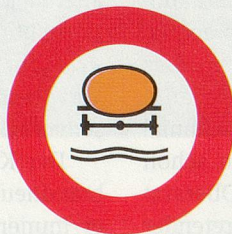
Allerdings ist es erfahrungsgemäss so, dass es irgendwann zwischen 80 und 90 angezeigt ist, aufzuhören. «Die meisten Gesunden merken auch, wann es Zeit ist, und geben den Fahrausweis freiwillig ab», sagt Seeger.

Anders sieht es bei Erkrankten aus. Namentlich bei beginnender Demenz sehen die Betroffenen oft nicht ein, dass sie nicht mehr fahren sollten. Sie können sich selber nicht mehr richtig einschätzen. Das kann zu Unfällen und – im besseren Fall – zum Zwangsentzug des Ausweises führen.

**Faktor Auto**

Ein gut ausgestattetes Auto ist komfortabler und sicherer. Die Autofirmen führen Autos und Komponenten im Angebot, die das Fahren erleichtern.

Beim Automaten gibt es kein Kuppeln und Schalten mehr. Die Fahrerin kann sich voll auf den Verkehr konzentrieren. Rolf Seeger empfiehlt, frühzeitig umzusteigen. Je später gewechselt wird, desto



schwerer fällt die Umstellung. Es gibt elektrisch verstellbare Sitze, die sich fast beliebig anpassen lassen. Eine erhöhte Sitzposition ist beim Ein- und Aussteigen bequemer und verbessert die Übersicht. Viele Autos haben auch ein verstellbares Lenkrad.

Mit den so genannten asphärischen Rückspiegeln gibt es keine toten Winkel mehr. Das ist beim Fahren und beim Parkieren von Vorteil. Sie sollten allerdings nicht dazu verleiten, den Kopf nicht mehr zu drehen. Einparkhilfen helfen ebenfalls beim Parkieren. Sie zeigen an, wie weit das nächste Auto noch entfernt ist. Zu empfehlen sind Autos ohne abgewinkelte Heckpartie, damit das ganze Gefährt vom Fahrer gesehen werden kann.

Scheinwerfer mit Xenon-Licht sorgen für bessere Sicht, wenn es dunkel wird. Kurvenlicht beleuchtet auch in Kurven die Fahrbahn. Eine Scheinwerfer-Reinigungsanlage hält die Gläser sauber. Ein Armaturenbrett mit gut angeordneten und



beleuchteten Instrumenten und Bedienelementen in vernünftiger Grösse hilft, sich schnell zu orientieren.

Im Alter wird man hitzeempfindlicher. Eine Klimaanlage sorgt für eine ausgeglichene Temperatur im Auto.

Wenn im Parkhaus das Fenster ganz schnell runter muss, sind elektrische Fensterheber nützlich. Das mühsame Kurbeln entfällt.

**Farbe gibt Sicherheit**

Breite Türen erleichtern das Ein- und Aussteigen. Allzu kleine Autos sind auch deshalb nicht ideal, weil sie nicht am leichtesten zu fahren sind. Hansueli Bleiker empfiehlt Mittelklasse-Wagen, weil eine gewisse Kraftreserve von Vorteil ist.

Ein buntes Auto sieht nicht nur fröhlicher aus, es ist auch sicherer: Es wird eher beachtet, und die Leute können – wenn es denn nötig werden sollte – schneller ausweichen.

Das Öffnen und Schliessen der Hecktüren muss kein Leistungssport sein. Es

INSERATE



Gewinnen Sie Unabhängigkeit!

- Treppenlifte
- Senkrechtzüge
- Hebebühnen

- im Haus
- im Freien

**Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst!**

**GARAVENTA LIFTECH AG**  
 Alte Zugerstrasse 15  
 CH-6403 Küsnacht  
 Tel. 041 854 78 80  
 Fax 041 854 78 20  
 Sion 027 203 38 00

liftech@garaventa.com  
 www.liftech.ch  
 Gratis-Kontakt-Telefon:  
 0800 80 40 50  
 Lausanne 021 801 46 61

Senden Sie mir Unterlagen

Stuhllifte     Plattformlifte     Senkrechtzüge

Rufen Sie mich an

Name / Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

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

Zeitsuppe 11.2003 20.02

*Kernosan*

## Heidelberger Kräuterpulver

**Hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Aufstossen. Hergestellt aus erlesenen Kräutern.**

Dies ist ein Heilmittel.  
 Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Vertrieb: E. Kern AG  
 CH-8867 Niederurnen  
 pharm. Kräuterspezialitäten





## Der «Spitex»-Badelift

ohne Wasser- und Stromanschluss

**Der preiswerteste Badelift der Schweiz**

Passt in jede Badewanne.  
 Sicher, TÜV-geprüft, preiswert.  
 Abnehmbare Rückenlehne und Kurbel.  
 Leicht und gut transportierbar.

Einsenden an: H. Fickler, Konstruktionsbüro  
 Weidstr. 18, 8542 Wiesendangen  
 Telefon und Fax 052 337 12 55

**Info-Gutschein**

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

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



gibt Türen, die leicht auf- und zugehen. Das Beladen geht leichter, wenn das Gepäck nicht über einen hohen Rand gewuchtet werden muss.

Komfort und Sicherheit sind nicht gratis. Verschiedene dieser Ausstattungen haben ihren Preis, und wer alle Extras haben will, muss tief in die Tasche greifen. Ein sicheres Gefährt ist das eine, doch auch das ausgeklügeltste Auto nimmt einem das Fahren nicht ab. Der entscheidende Faktor ist und bleibt der Mensch. ■



#### Liebe Leserin, lieber Leser

Was bedeutet Ihnen das Autofahren? Wann würden Sie Ihren Fahrausweis abgeben? Ist die zweijährliche, ärztliche Prüfung ab dem 70. Altersjahr genügend oder bräuchte es strengere Tests? Was halten Sie von einer Alterslimite für das Autofahren?

Senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit einem Büchergutschein von zehn Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 12. November 2003.

#### KURSE

► Regionale oder Kantonale Pro-Senectute-Stellen bieten – häufig in Zusammenarbeit mit dem TCS und Fahrlehrerverbänden – Kurse für Seniorinnen und Senioren an. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kantonalen Pro-Senectute-Organisation.

► Der Kurs «Check up auto – Autofahren heute» des TCS richtet sich an langjährige Autofahrer, die ihren Fahrstil verbessern und dem heutigen Strassenverkehr anpassen wollen. Nach einer einstündigen Theorielektion gehts in die Praxis. In Begleitung eines anerkannten Fahrlehrers können Sie das Gelernte üben. Anschliessend nehmen Sie an einer Diskussionsrunde teil, um das Erlebte gemeinsam zu besprechen. Auskünfte erteilt Ihnen Ihre TCS-Sektion.

► Der dreiteilige Kurs «mobil sein – mobil bleiben» zeigt, dass mobil und selbstständig bleiben nicht nur im Auto möglich ist. Im Modul «Mobilität und Gesundheit» geht es um den öffentlichen Verkehr. Wer den Kampf mit den Billettautomaten satt hat, lernt, wie man sie richtig nutzt. Unter dem Titel «Sicher im Sattel» bekommen Sie Tipps dazu, wie man auf zwei Rädern sicher lenkt und heikle Situationen im Verkehr meistert. Der dritte Kursteil entspricht «Check up auto – Autofahren heute» des TCS. Zurzeit werden die Kurse in den Kantonen Bern, Genf, Luzern, Zug und Zürich angeboten. Weitere Kantone sollten nachziehen. Nähere Informationen im Internet unter [www.mobilsein-mobilbleiben.ch](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch) oder Telefon 033 222 06 44.

INSERATE

**HÖRMittelzentrale** Der Weg zu noch mehr Lebensqualität ist nicht weit, denn wir sind fast überall in Ihrer Nähe!

Kommen Sie zum **Gratis-Hörtest**, zur Beratung über die neusten Hörsysteme mit Adaption auf Ihre ganz persönlichen Hörbedürfnisse und natürlich für den regelmässigen Service.

**Region Zürich**  
Bülach, Glarus, Uster, Uznach, Wetzikon, Winterthur, Zürich

**Region Bern**  
Bern, Burgdorf, Interlaken, Langnau, Thun

**Region Innerschweiz**  
Altdorf, Luzern, Schüpfheim, Schwyz, Stans

Informationen  
**audito suisse ag**, Postfach, 8027 Zürich, 01 202 29 55

HISTORISCHES MUSEUM BASEL **BARFÜSSERKIRCHE**

10–17 Uhr, Do 10–20 Uhr  
Di geschlossen

**HAUTE COUTURE IN BASEL**  
**Fred Spillmann (1915–1986)**

26. September 2003 – 29. Februar 2004  
[www.fredspillmann.ch](http://www.fredspillmann.ch)