



Zu Fuß

Fallbeispiel: „Der 74-jährige Fußgänger pasierte die Fahrbahn, ohne auf den anfahren den LKW zu achten. Der Fußgänger wurde vom LKW erfasst und schwer verletzt.“

Ursache: Überschreiten der Fahrbahn, ohne auf den Fahrzeugverkehr zu achten

Folge: Fußgänger schwer verletzt

Tipps und Hinweise:

- Nutzen Sie Querungshilfen wie Ampeln, Fußgängerüberwege oder Mittelinseln, wenn diese vorhanden sind!
- Vergewissern Sie sich, auch wenn die Ampel Grün zeigt, dass Abbieger Sie gesehen haben (z. B. durch Augenkontakt) und Ihnen Vorrang gewähren!
- Gehen Sie nicht in den letzten Grün-Sekunden los, sondern warten Sie lieber die nächste Ampelphase ab!
- Achten Sie auf rutschfeste Schuhe, um Stürze zu vermeiden. Wenn das Gehen schwerer fällt, sollten Sie über die Nutzung einer Gehhilfe nachdenken!



Mit dem Fahrrad

Fallbeispiel: „Die 81-jährige Radfahrerin befuhr den Fußweg auf der linken Straßenseite. Auf Höhe der Kreuzung wurde sie von dem vorfahrtsberechtigten Transporter überrascht. Sie bremste rechtzeitig, geriet aber ins Straucheln, stürzte und verletzte sich dabei.“

Ursache: Verbotswidrige Benutzung des Gehwegs, Nichtbeachten der Regel „rechts vor links“

Folge: Radfahrerin leicht verletzt

Tipps und Hinweise:

- Fahren Sie nicht auf dem Gehweg oder entgegen der vorgeschriebenen Fahrtrichtung!
- Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Fahrradhelm!
- Halten Sie ausreichend Abstand zu parallel zur Fahrbahn verlaufenden Schienen! Queren Sie Schienen in einem möglichst rechten Winkel.
- Fahren und halten Sie dort, wo andere Fahrer Sie gut sehen können (Achtung: Toter Winkel)!
- Vorsicht vor plötzlich geöffneten Fahrzeugtüren – Halten Sie genügend Abstand zu parkenden Autos!



Mit dem Auto

Fallbeispiel: „Ein 73-jähriger fuhr mit seinem PKW rückwärts über die Begrenzungslinie der Parkplatzmarkierung hinaus. Dabei stieß er gegen die Front des hinter ihm parkenden PKW. Dies wiederholte sich drei Mal. Auf Nachfragen antwortete er, es sei doch nichts passiert, stieg aus, setzte seine aus der Heckstoßstange gefallenen Sensoren wieder ein und fuhr los.“

Ursache: Anderer Fehler beim Fahrzeugführer
Folge: Sachschaden, Strafanzeige

Tipps und Hinweise:

- Seien sie bei Abbiegen, Rückwärtsfahren etc. besonders vorsichtig und konzentriert!
- Achten Sie beim Aussteigen darauf, dass Sie durch das Öffnen der Autotür keine anderen Verkehrsteilnehmer gefährden. Wenn der Schulterblick schwer fällt – drehen Sie den Oberkörper mit!
- Prüfen Sie regelmäßig Ihre Fahrtüchtigkeit! Ein Fahrfitnesscheck oder ein Fahrsicherheitstraining können dabei helfen, persönliche Fähigkeiten neu einzuschätzen.

Was Sie noch tun können für mehr Sicherheit im Straßenverkehr? Nutzen Sie Möglichkeiten eines Verkehrssicherheitstrainings!



Verkehrssicherheitstraining Fahrrad:

- Die regionalen Verkehrswachten in Brandenburg bieten Trainingsprogramme für Rad- und Pedelecfahrer unter fachkundiger Leitung an.
- Auch die Ortsgruppen des ADFC Brandenburg sind ein guter Ansprechpartner für verkehrssicheres Radfahren.

Verkehrssicherheitstraining PKW:

- Nutzen Sie beispielsweise die Angebote des ADAC Berlin-Brandenburg, etwa das „PKW-Senioren-Training“ oder den „ADAC FahrFitness-Check“ zur freiwilligen Überprüfung Ihrer persönlichen Fahrfertigkeiten!
- Auch online können Sie mit dem Angebot des Deutschen Verkehrssicherheitsrats e. V. Ihre Fahr-Fitness testen (z. B. Sehschärfe, Reaktionsgeschwindigkeit).
- Die Brandenburger Standorte des DEKRA e. V. bieten ebenfalls umfangreiche Mobilitätschecks und Beratung.

Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung (IFK) e. V. an der Universität Potsdam

„Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg“

Staffelder Dorfstraße 19
16766 Kremmen OT Staffelde

info@netzwerk-verkehrssicherheit.de
www.netzwerk-verkehrssicherheit.de

Das Netzwerk Verkehrssicherheit wird gefördert vom Ministerium für Infrastruktur und Landesplanung des Landes Brandenburg.

Das Faltblatt wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Alle Inhalte sind zur allgemeinen Information bestimmt und stellen keine geschäftliche, rechtliche oder sonstige Beratungsdienstleistung dar. Ein Anspruch auf Vollständigkeit besteht nicht. Wir haften nicht für etwaige Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung der Informationen verursacht werden.

Der Gebrauch der männlichen Bezeichnungen für Personen und Personengruppen dient lediglich der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit. Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass bei den entsprechenden Beiträgen Personen jeden Geschlechts gemeint sind.

Redaktion: Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg
(Ariane Russev, Sebastian Scislo, Erik Schubert, Hendrik Albert)

Layout: Erik Schubert

Quellen: Verkehrsunfallstatistik der Polizei des Landes Brandenburg; Aufsteller „Senioren unterwegs“ des Netzwerks Verkehrssicherheit; www.senioren-sicher-mobil.de/tipps; www.verkehrssicherheit-rlp.de/senioren/www.tz.de/auto/augen-alarm-300000-unfaelle-durch-schlechtes-sehen-zr-2949052.html https://de.in-mind.org/article/autofahren-im-alter-einschraenkungen-und-perspektiven www.dvr.de/fileadmin/downloads/broschueren-flyer/AEltere_Menschen/sicher-mobil-im-alter-Fit-und-Automobil-Broschuere-2022.pdf https://netzwerk-verkehrssicherheit.de/wp-content/uploads/2021/10/WA-Sichtbarkeit_web.pdf

Abbildungen: IFK e. V.; bfu; stock.adobe.com: belahoche, Yakobchuk Olena, thodonai, Andrey Bandurenko, Андрей Журавлев, danielle, Halfpoint, Budimir Jevtic, LIGHTFIELD STUDIOS

Senioren sicher unterwegs

Informationen zur sich im Alter verändernden Wahrnehmung und Reizverarbeitung, Tipps für mehr Verkehrssicherheit älterer Menschen



Senioren unterwegs



In Brandenburg leben über 638.670 Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Voraussichtlich wird die Zahl der über 65-Jährigen bis zum Jahr 2030 auf etwa 760.000 Menschen weiter ansteigen. Die Altersgruppe der Senioren ist dabei vielschichtig und von Veränderungen geprägt. Das kalendarische Alter allein ermöglicht keine zuverlässige Aussage über die individuelle Leistung oder Fahrkompetenz. Eine wiederkehrende Überprüfung der eigenen Fähigkeiten, z. B. durch Seh-, Hör- und Reaktionstests, ist wichtig, um Wahrnehmungseinschränkungen rechtzeitig zu erkennen. Ein angepasstes Verkehrsverhalten und regelmäßige Übungen tragen dazu bei, die eigenständige Mobilität so lang und sicher wie möglich zu erhalten.



Für eine sichere Fahrt benötigte Fähigkeiten



Sehen

Bereits ab einem Alter von 40 Jahren zeigen sich erste Anzeichen der sogenannten Alterssichtigkeit. Altersbedingte Augenerkrankungen wie der *Graue Star* führen zusätzlich zu einer Einschränkung der Sehfähigkeit. Mit zunehmendem Alter benötigt das Auge eine längere Anpassungszeit bei sich verändernden Lichtverhältnissen (z. B. nächtlicher Gegenverkehr, Durchfahren einer Allee im Sonnenlicht) und bei der Umstellung auf Nah- und Fernbereiche (z. B. Blick auf den Tacho). Auch die Fähigkeit, Entfernungen und Geschwindigkeiten einschätzen zu können, nimmt spürbar ab. Weiterhin sinkt die Sehschärfe mit schlechter werdenden Lichtverhältnissen: Schätzungsweise sind jährlich 300.000 Unfälle auf Deutschlands Straßen auf „Schlechtes Sehen“ zurückzuführen.

Tipp: Eine regelmäßige Überprüfung Ihrer Sehfähigkeit bei Ihrem Augenarzt ist zu empfehlen, auch um ernsthafte altersbedingte Augenkrankheiten frühzeitig zu erkennen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Fahrten bei Dunkelheit oder widriger Witterung!



Hören

Obwohl 90 Prozent der verkehrsrelevanten Informationen über die Augen wahrgenommen werden, ist auch ein gutes Hörvermögen wichtig. Nur im Zusammenspiel können z. B. herannahende Autos und Signalgeräusche optimal wahrgenommen werden. Durch die altersbedingt nachlassende Hörfähigkeit kann ein Teil des Verkehrsgeschehens nicht mehr so gut wahrgenommen werden wie früher. Besonders hohe Töne (z. B. Martinhorn) werden mit zunehmendem Alter schlechter wahrgenommen. Auch das Richtungshören verschlechtert sich, sodass kaum noch festgestellt werden kann, aus welcher Richtung sich der Verursacher des Geräusches nähert. Träger eines Hörgeräts können darüber hinaus häufig nicht mehr gut zwischen wichtigen und weniger wichtigen Geräuschen unterscheiden.

Tipp: Lassen Sie Ihr Gehör regelmäßig ärztlich untersuchen und sich beraten, wie Sie Ihre Hörfähigkeit möglichst lang erhalten. Vermeiden Sie zusätzliche Geräuschquellen (z. B. Autoradio) während der Verkehrsteilnahme!



Aufmerksamkeit

Grundsätzlich kann das menschliche Gehirn mehrere Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren. Leider wird dabei jedoch die eine Aktivität zugunsten der anderen ausgeblendet oder vernachlässigt. Für die Verkehrsteilnahme bedeutet dies, dass man wichtige Informationen nicht mehr wahrnimmt, nicht schnell genug verarbeitet oder nicht mehr angemessen auf sie reagiert. Bereits geringe Ablenkungszeiten können das Unfallrisiko deshalb erheblich erhöhen. Wer bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h nur zwei Sekunden abgelenkt wird, ist schon knapp 30 Meter im „Blindflug“ unterwegs. Im Alter nimmt die Fähigkeit zur im Straßenverkehr sowieso schon problematischen Aufmerksamkeitsleistung weiter ab.

Tipp: Vermeiden Sie die Benutzung von Handys oder Navigationsgeräten während der Fahrt. Führen Sie keine intensiven Gespräche und reduzieren Sie die Lautstärke von Nebengeräuschen und Musik während der Verkehrsteilnahme!



Beweglichkeit

Mit fortschreitendem Alter nehmen auch orthopädische Probleme zu. Steife Gelenke oder Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich können zu einem Risikofaktor im Straßenverkehr werden: Der Schulterblick fällt schwerer, das Blickfeld ist dadurch eingeschränkt und die Reaktionsfähigkeit kann schmerzbedingt abnehmen.

Regelmäßige Bewegung und Mobilisierung der Gelenke können die Ursachen und Symptome einer altersbedingt verringerten Beweglichkeit jedoch nachhaltig verbessern. Das Trainieren der Feinmotorik, der Muskelkraft oder der Rotationsfähigkeiten können dazu beitragen, die eigene Mobilität lange zu erhalten.

Tipp: Üben Sie regelmäßig gelenkschonende, dehnhaltende und muskelerhaltende Aktivitäten aus (z. B. Nordic-Walking, Schwimmen, Gymnastik). Vergessen Sie dabei nicht, sich auch geistig fit zu halten (z. B. durch Gedächtnisübungen)!

Sichtbarkeit im Straßenverkehr

Sind Sie als Fußgänger oder Radfahrer in der Dämmerung oder bei Nacht unterwegs, ist Ihr Unfallrisiko bis zu dreimal höher als tagsüber. Fahrzeugführer sehen Sie erst aus etwa 25 Metern, wenn Sie dunkel gekleidet sind. Durch schlechte Witterung wie Regen, Nebel oder Schneefall sinkt die Sichtweite nochmals deutlich. Tragen Sie helle Kleidung, werden Sie bereits aus etwa 40 Metern Entfernung gesehen. Das liegt daran, dass helle Kleidung sich deutlicher von der Umgebung abhebt als dunkle Kleidung. Wenn Sie reflektierende Kleidung tragen, sehen Fahrzeugführer sie im Dunkeln schon aus etwa 140 Metern.



Tipps für mehr Sichtbarkeit:

- Tragen Sie großflächige Reflektoren am Körper und statten Sie auch Ihr Fahrrad entsprechend aus. Warnkleidung wie Warnwesten oder -jacken bieten eine besonders hohe Sichtbarkeit.
- Achten Sie darauf, von allen Seiten ausreichend sichtbar zu sein! Insbesondere bewegliche Körperteile wie Arme oder Beine sollten durch Reflektoren sichtbar gemacht werden.
- Tragen Sie helle fluoreszierende Kleidung! So sind Sie auch tagsüber gut sichtbar.