

Im Alter routiniert am Steuer

Senioren sollten auf Fahrtüchtigkeit achten

Wer viele Jahre Erfahrung am Steuer hat, fährt auch im Alter sicher – das wird oft angenommen. Allerdings können nachlassende Sehkraft, Hörprobleme und die Nebenwirkungen von Medikamenten die Reaktionsgeschwindigkeit im Straßenverkehr deutlich verringern.

Auch der Schulterblick fällt vielen Senioren nicht mehr leicht. In der dunklen Jahreszeit erschweren Nebel,

Schnee oder Glatteis das Fahren zusätzlich. „Eine jährliche Überprüfung der Sehkraft sollte für jeden Autofahrer selbstverständlich sein“, sagt Thiess Johannsen, Sprecher der Itzehoer Versicherungen. „Ab dem 60. Lebensjahr empfiehlt sich darüber hinaus, das Reaktionsvermögen regelmäßig checken zu lassen.“ Das eigene Fahrvermögen immer mal wieder auf den Prüfstand zu stellen, ist sinnvoll. Denn

viele Probleme stellen sich schleichend ein. Das macht sich im Alltag nur nach und nach bemerkbar, beim Autofahren hingegen können von einer Sekunde auf die andere alle Sinne gefordert sein. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann an einem Fahr-sicherheitstraining der Automobilclubs teilnehmen. Auch Fahrschulen bieten solche Leistungen an. Die Trainer gehen bei den Übungen besonders auf alltägliche Probleme

im Alter ein. Eine Alternative: einmal für wenige Stunden eine Fahrschule besuchen. So können Senioren unter neutraler und kundiger Begleitung herausfinden, ob sie den vielfältigen Situationen im Straßenverkehr noch gewachsen sind. Sinnvoll ist in jedem Fall, mit zunehmendem Alter möglichst nur kurze bekannte Strecken zu nutzen, frühzeitig loszufahren, unbekannte Strecken vorab zu planen und häufiger Pausen einzulegen.

3.6.22 Wir in...