



Nachts fahren ist anspruchsvoll. Die Dunkelheit beeinträchtigt die Sicht und erfordert eine höhere Konzentration.

SICHER UNTERWEGS

Die Sehkraft nimmt ab, die Reaktionszeit zu, und der Verkehr wird immer komplexer: Auto fahren fordert ältere Menschen. Was Seniorinnen und Senioren unternehmen können, um mobil zu bleiben.

— Text Ginette Wiget

Eine Freundin auf dem Land besuchen. Den Termin beim Physiotherapeuten wahrnehmen oder Lebensmittel einkaufen – viele ältere Menschen brauchen für ihre alltäglichen Vorhaben das Auto. Wer entlegen wohnt oder nicht mehr gut zu Fuss ist, schätzt es besonders, nicht auf den öffentlichen Verkehr oder die Hilfe von anderen angewiesen zu sein. «Auto fahren ermöglicht es Seniorinnen und Senioren, selbständig und mobil zu bleiben und soziale Kontakte aufrechtzuerhalten», sagt die Verkehrsmedizinerin Kristina Keller von der Universität Zürich.

Für die 70-jährige Edith Loosli aus Dällikon ZH ist das Autofahren zu einer Notwendigkeit geworden, seit sie regelmässig den Nachwuchs ihrer Kinder hütet. «Beide Enkel wohnen in anderen Kan-

tonen als ich. Würde ich den Zug nehmen, hätte ich mehrere Stunden.» Edith Loosli bezeichnet sich selbst als Wenigfahlerin. «Ich bin mit meinem Auto ganz bewusst nie über die Kantonsgrenze.» Deshalb war sie unsicher, ob sie die Strecken zu ihren Enkeln ohne Stress und sicher bewältigen würde. Durch Zufall stiess sie auf das Angebot von Seniorendrive, das sich an ältere Autofahrerinnen und -fahrer richtet. Die Beratung beinhaltet eine Kontrollfahrt mit einer speziell ausgebildeten Fahrlehrperson und dauert eineinhalb Stunden. «Wir kontrollieren, ob unsere Kundinnen und Kunden korrekt



KRISTINA KELLER
ist Verkehrsmedizinerin an der Uni Zürich.

fahren, überprüfen, ob es Fahreinschränkungen gibt, die im Alter auftreten können, und geben Tipps, wie sie sicherer und besser fahren», sagt der Fahrlehrer Mario Koch aus Regensdorf ZH, der im Vorstand des Verbands Seniorendrive tätig ist. Edith Loosli meldete sich diesen Frühling spontan für ein Coaching bei ihm an. «Ich wollte wissen, wie gut ich fahre und worauf ich achten muss.»

Seniorinnen und Senioren sind im Verkehr besonders gefährdet. «Sie verursachen zwar am Steuer nicht häufiger Unfälle als junge Autofahrende», sagt die Unfallforscherin

Selbständig unterwegs zu sein, bedeutet für viele Seniorinnen Lebensqualität.



Karin Huwiler von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU). «Aber sie haben ein grösseres Risiko, sich bei einem Unfall schwer oder tödlich zu verletzen, da ihr Körper fragiler ist.» Laut Berechnungen der BfU sterben hochgerechnet auf 1000 Unfälle, bei denen ein älterer Mensch verletzt wird, durchschnittlich 33. Bei den 25- bis 44-Jährigen sind es rund 7.

Verursachen ältere Menschen einen Unfall, handelt es sich laut BfU häufig um Vortrittsmissachtungen oder Fehler beim Abbiegen. Dahinter stecken nicht selten altersbedingte medizinische Probleme. «Die Beweglichkeit wird zum Beispiel schlechter, sodass es schwerfällt, beim

«Heute braucht man viel mehr Wissen und Können, um durch die Autoprüfung zu kommen, als noch vor vierzig Jahren.»

Mario Koch, Fahrlehrer

Abbiegen den Kopf zu drehen», erklärt Kristina Keller. Mit den Jahren nehme zudem die Fähigkeit ab, die Verkehrssituation wahrzunehmen, zu verarbeiten und darauf zu reagieren. «Das kann etwa dazu führen, dass man auf einer Kreuzung den Vortritt missachtet oder nicht mehr rechtzeitig anhalten kann, wenn ein Fussgänger plötzlich die Strasse überquert.» Auch Seh- und Hörprobleme, Alterskrankheiten wie Demenz oder Parkinson sowie bestimmte

Medikamente können sich nachteilig auswirken. Wann altersbedingte Einschränkungen beim Autofahren zum Problem werden, sei individuell unterschiedlich, sagt Kristina Keller. «Es gibt 90-Jährige, die noch sehr gut fahren, und 75-Jährige, die nicht mehr ans Steuer gehören. In der Regel ist aber mit 85 Jahren die Leistungsgrenze beim Autofahren erreicht.»

Viele neue Verkehrsregeln

Nebst den altersbedingten Einschränkungen kommt bei manchen Seniorinnen und Senioren hinzu, dass sie nur wenig fahren und die Routine fehlt. Gleichzeitig sind sie →

Über 75-Jährige müssen alle zwei Jahre ihre Fahrtüchtigkeit beim Arzt untersuchen lassen.

mit einem Verkehr konfrontiert, der viel komplexer geworden ist als früher. «Heute braucht man deshalb viel mehr Wissen und Können, um durch die Autoprüfung zu kommen, als noch vor vierzig, fünfzig Jahren», sagt der Fahrlehrer Mario Koch. Er stellt fest, dass nicht allen seinen Kunden Neuerungen der Verkehrsregeln geläufig sind. «Ein Ziel von Seniorendrive ist es auch, die Kundinnen und Kunden diesbezüglich auf den heutigen Stand zu bringen.»

Edith Loosli war von der Fahrberatung begeistert. «Ich konnte vieles auffrischen, was mir nicht mehr ganz geläufig war.» Zum Beispiel, wann der richtige Zeitpunkt ist, den Blinker zu setzen, oder wie man auf der Autobahn merkt, ob man den richtigen Abstand einhält. Insgesamt zeigte sich der Fahrlehrer zufrieden mit ihrem Fahrkönnen, «er sagte mir aber, dass ich generell etwas zu rasant unterwegs sei und mein Stop-and-go-Fahrstil viel Benzin verbrauche.» Dank seinen Instruktionen, für die sie ihn nochmals aufsuchte, konnte sie ihren Benzinverbrauch von 8,8 auf 6,8 Liter auf 100 Kilometer verringern. Einschränkungen durch das Alter waren bei ihr noch nicht feststellbar. «Zum Glück kann ich den Kopf noch gut drehen und klebe nicht am Lenkrad fest.»

Dass ältere Menschen – so wie die 70-jährige Edith Loosli – von sich aus auf



die Idee kommen, eine Kontrollfahrt zu machen, sei eher selten, sagt Fahrlehrer Mario Koch. «Viele wollen sich lieber nicht mit dem Thema auseinandersetzen», sagt er. Zu beängstigend sei häufig die Vorstellung, sich irgendwann nicht mehr ans Steuer setzen zu können.

Gutachter fahren mit

Um zu verhindern, dass auf den Strassen ältere Personen fahren, die nicht mehr hinter Steuer gehören, müssen in der Schweiz Lenkerinnen und Lenker ab 75 Jahren alle zwei Jahre zu einer Kon-

trolluntersuchung beim Hausarzt. Diese umfasst verschiedene medizinische Tests und soll zeigen, ob altersbedingte Einschränkungen vorhanden sind, die sich nachteilig aufs Fahren auswirken. Sind Hausärzte unsicher, ob die Fähigkeiten ausreichen, haben sie die Möglichkeit, ihre Patienten zu einem externen Gutachter zu schicken. Verkehrsmedizinerin Kristina Keller ist eine solche Gutachterin. Eine ihrer Aufgaben am Institut für Rechtsmedizin der Universität Zürich ist es, mit Autolenkern Kontrollfahrten zu unternehmen und danach zu entscheiden, ob

Fotos: Keystone



Bestehen Zweifel an der Fahrkompetenz eines Lenkers, kann eine Kontrollfahrt angeordnet werden.

gen, als den Fahrausweis zu entziehen, «es kann zum Beispiel sein, dass ein Lenker nur noch tagsüber fahren darf, wenn er nachts nicht mehr gut sieht», sagt Kristina Keller. Und manche medizinischen Probleme, die sich aufs Fahren auswirken, wie etwa ein grauer Star oder Diabetes, lassen sich durch eine entsprechende Behandlung beheben.

Die Verkehrsmedizinerin findet es sinnvoll, dass die Hausärztin oder der Hausarzt die erste Anlaufstelle für die Kontrolluntersuchung ist. «Im besten Fall kennt der Hausarzt den Patienten oder die Patientin und kann sich dadurch ein umfassendes Bild machen.» Ob die Kontrollen wirklich dazu führen, dass die Sicherheit auf den Strassen steigt, hat die BfU in einer Untersuchung überprüft. Die Resultate liegen aber noch nicht vor. «Allgemein lässt sich sagen, dass nicht alle Lenkerinnen und Lenker ihre

die Eignung zum Fahren noch gegeben ist. Auf der Fahrt, bei der auch eine Fachperson vom Strassenverkehrsamt dabei ist, achtet sie darauf, wie der Lenker oder die Lenkerin mit den festgestellten medizinischen Einschränkungen umgeht. Nutzt er beispielsweise den Spiegel, wenn er sich nicht mehr gut drehen kann? Kann sie trotz kognitiver Einbussen rechtzeitig bremsen? Dass Kristina Keller nach einer Kontrollfahrt den Ausweis entziehen muss, sei zum Glück nicht die Regel, sagt sie. Letztes Jahr

«Ich konnte in der Fahrberatung vieles auffrischen, was mir nicht mehr ganz geläufig war.»

Edith Loosli, 70-jährige Autolenkerin

wurden von ihrem Institut 57 Kontrollfahrten durchgeführt, 16 Lenker fielen durch, und 10 gaben den Fahrausweis freiwillig vor der Fahrt ab. In der ganzen Schweiz wurde im Jahr 2021 6623 Menschen, die 70 oder älter waren, der Ausweis entzogen. Oft gebe es auch andere Lösun-

Fahrtüchtigkeit richtig einschätzen können», sagt die Unfallforscherin und Ärztin Karin Huwiler von der BfU. «Manche Abbauprozesse gehen schleichend voran und sind deshalb schwer zu erkennen. Zudem ist es nicht einfach, sich einzugestehen, dass Fähigkeiten nachlassen.»

ANZEIGE

ANZEIGE

Gelenkschmerzen?

Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

AtroGel® Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

Eine Antwort der Natur

Eine Produktion der Shake Company, Just4Fun Entertainment, MAAG, ColorSplash, Frike Entertainment AG und Wild@Art
Nach dem Touchstone Pictures Film «Sister Act», Drehbuch: Joseph Howard

Musik von **ALAN MENKEN**

Gesangstexte von **GLENN SLATER**

Zusätzliches Material (Buch) von **DOUGLAS CARTER BEANE**

Buch von **BILL STEINKELLNER & CHERIE STEINKELLNER**

Schweizerdeutsche Übersetzung
ERIC HÄTTENSCHWILER (Dialoge) & ROMAN RIKLIN (Liedtexte)
Regie: DOMINIK FLASCHKA

SISTER ACT

Ein himmlisches Musicäl

03.11.22–22.01.23 MAAG Halle Zürich sisteract-musical.ch

Presenting Sponsor **coop** Hauptsponsor **RAIFFEISEN** Sponsor **CASINO ZÜRICH** Medienpartner **Schweizer Familie** **SonntagsZeltung** Partner **Swisscom**

Mit **Fabienne Louves, Sandra Studer, Walter Andreas Müller und vielen mehr**

In Fahrcoachings trainieren Seniorinnen und Senioren, auch knifflige Verkehrssituationen souverän anzugehen.

Wer unsicher ist, ob sich das fortschreitende Alter aufs Fahren auswirkt, dem bietet die BfU auf ihrer Website einen Test an, der dabei hilft, mögliche Schwierigkeiten zu erkennen. Verkehrsmedizinerin Kristina Keller findet auch Fahrkurse, zum Beispiel vom TCS, oder Angebote wie von Seniorendrive sinnvoll. «Sie können helfen, Kenntnisse aufzufrischen, allfällige Unsicherheiten zu erkennen und anzugehen.»

Technik assistiert den Fahrenden
Assistenzsysteme, die neuere Autos meist besitzen, können für ältere Personen eine weitere Unterstützung sein. Dazu gehören Parkier- und Spurhalteassistenten oder elektronische Abstandskontrollen, die für mehr Sicherheit sorgen sollen. «Manche fühlen sich durch diese Systeme aber auch überfordert», sagt Kristina Keller. «Zudem nützt die beste Technik nichts, wenn man sie etwa wegen eines eingeschränkten Sehfeldes nicht bedienen kann.»

Möchten Senioren wissen, ob sie noch genügend gut Auto fahren, können Angehörige mit ihrer Einschätzung eine Hilfe sein. Manchmal ist es nötig, dass Angehörige das Thema von sich aus ansprechen, wenn sie beobachten, dass ihr Verwandter unsicher fährt. Dies anzusprechen, sei oft schwierig, sagt die Verkehrsmedizinerin. Sie rät, möglichst frühzeitig das Gespräch mit dem Angehörigen zu suchen, also dann, wenn noch keine Probleme auftreten.



Möchten Senioren wissen, ob sie noch genügend gut Auto fahren, können Angehörige mit ihrer Einschätzung eine Hilfe sein.

ten. «Sprechen Sie mit Ihrem Vater oder Ihrer Mutter darüber, wie es für ihn oder sie wäre, das Autofahren aufzugeben. Und überlegen Sie gemeinsam, was für Lösungen in Frage kommen, wenn das Autofahren nicht mehr möglich ist.» Es gibt Organisationen wie Pro Senectute, die Fahrdienste für Seniorinnen und Senioren anbieten. Eine andere Möglichkeit ist es, sich unter Nachbarn mit Transporten auszuhelfen. Wurde das Thema zuvor bereits besprochen, fällt es Angehörigen oft leichter, über aufkommende Sicherheits-

bedenken zu sprechen. «Will der Verwandte gar nichts davon wissen, kann es sich lohnen, den Hausarzt um Hilfe zu bitten», sagt Kristina Keller. «Zur Not ist es auch möglich, eine Meldung ans Strassenverkehrsamt zu machen.» Dies kann unter bestimmten Voraussetzungen anonym geschehen.

Edith Loosli hofft, dass sie noch einige Jahre Auto fahren kann – bis die Enkel im Schulalter sind. «Wenn ich das Billett irgendwann abgeben muss, werde ich mich damit arrangieren», ist sie überzeugt. Sie plant, nächstes Jahr wieder eine Kontrollfahrt zu machen – bis dahin will sie ihren Benzinverbrauch pro gefahrenen Kilometer noch weiter reduzieren. Die Strecke zu ihren Enkeln fährt sie nun mit der Gewissheit, alles dafür getan zu haben, dass sie möglichst sicher unterwegs ist. ■

CHECKS, COACHINGS UND «TAXIS»
Fahrsicherheitscheck der Beratungsstelle für Unfallverhütung: fahrsicherheitscheck.ch
Ratgeber «Autofahren im Alter»: bfu.ch/de/ratgeber/autofahren-im-alter
Fahr-Coachings und Überprüfungsfahrten speziell für Seniorinnen und Senioren: seniordrive.ch
Fahrdienste der Pro Senectute. Sie bringen ältere Menschen zum Coiffeur, Einkaufen oder zu einer Kaffeerunde. prosenectute.ch
> Dienstleistungen > Hilfen > Mobilität

Foto: Keystone



NATÜRLICH ABNEHMEN FÜR IHRE WOHLFÜHLFIGUR!

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt für die Wohlfühlfigur! In Ihrer Apotheke gibt es nun die perfekte Unterstützung: Refigura Pro – ein pflanzliches Präparat aus der Schweiz (freiverkäuflich).

Refigura PRO enthält einen 4-fachen Wirkkomplex, dessen Inhaltsstoffe von der kritischen Europäischen Oberbehörde (EFSA) geprüft und ihre Wirksamkeit offiziell bestätigt wurden. Hauptbestandteil von Refigura PRO ist Glucomannan, ein pflanzliches Extrakt aus der Baumknolle des *Amorphophallus konjac*, was im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust beiträgt.¹

Nehmen Sie einfach täglich ca. 10 Minuten vor dem Essen Refigura PRO. Refigura PRO ist 100 % vegan, frei von Gentechnik, enthält keinen Zucker und Gluten. Zusammen mit einer gesunden Ernährung können Sie damit Ihre Wohlfühlfigur erreichen und halten.¹

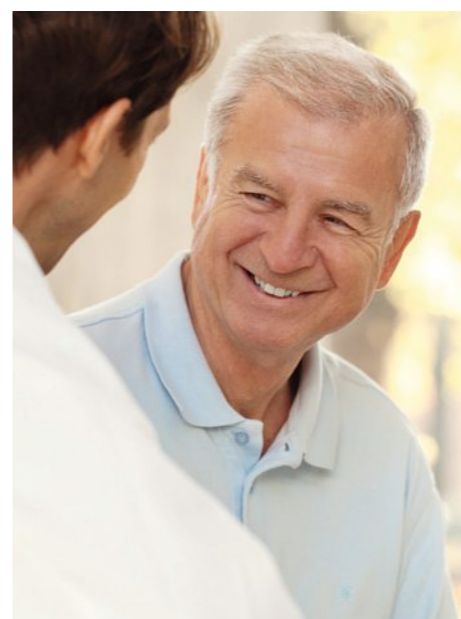
Fazit: Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Refigura für mehr Wohlbefinden.

Für die Apotheke
Nahrungsergänzungsmittel (freiverkäuflich) 60 Kapseln
GTIN: 4260471893686
Pharma-Code: 7802217
SWISS + MADE
86% zufriedene Anwender
Refigura PRO
4-fach komplex

¹ Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei. * Ergebnisse des Deutschland Tests von FOCUS Money (12/2019).
Pflichttext: Refigura® PRO. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die Konsumentinnen und Konsumenten sind darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1-2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung einstellt. Die Refigura® PRO Tagesdosis enthält 4g Glucomannan. Empfehlung der Einnahme mit reichlich Wasser, damit Glucomannan in den Magen gelangt. Für Personen mit Schluckbeschwerden nicht geeignet. Bei Schluckbeschwerden und bei ungenügender Flüssigkeitszufuhr während der Einnahme besteht Erstickungsgefahr. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar

PFLANZLICHES PRÄPARAT FÖRDERT EINEN GESUNDEN BLUTZUCKERSPIEGEL

Glycowohl EXTRA wurde speziell für Menschen entwickelt, die auf einen gesunden Blutzucker achten. Das Nahrungsergänzungsmittel ist für die tägliche Einnahme geeignet und ist bei Ihnen in der Apotheke freiverkäuflich erhältlich.



Glycowohl EXTRA ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem einzigartigen 5-fach Komplex aus Vitaminen, Mineralstoff, Spurenelementen, Coenzym und Pflanzenextrakten.

Einer der Hauptbestandteile von Glycowohl EXTRA ist Chrom, welches zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beiträgt.¹ Durch Chrom gelangt Zucker aus dem Blut in die Zellen und somit kann der Blutzuckerspiegel langfristig auf einem gesundem Niveau gehalten werden.¹

Außerdem besteht Glycowohl EXTRA aus dem Extrakt der Pflanze *Morus Alba* (enthält DNJ) und roten Traubenkernextrakt, welches in einem speziellen Verfahren aus den Kernen von roten Weintrauben gewonnen wird und mit 95% einen hohen Gehalt an OPC, ein antioxidativ wirksamer Pflanzenstoff.

Fazit: Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Glycowohl EXTRA und genießen auch Sie die Freiheit und Vorteile eines gesunden Blutzuckers – für mehr Lebensqualität.

Für die Apotheke
Nahrungsergänzungsmittel (freiverkäuflich) 90 Kapseln
GTIN: 4260471893686
Pharma-Code: 7806501
SWISS + MADE
5-fach komplex
Glycowohl extra

¹ Blutzucker: Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
Pflichttext: Glycowohl® extra. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Nicht für Schwangere, Stillende, Jugendliche und Kinder geeignet. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Unter 25 °C, trocken und lichtgeschützt lagern. Heilpflanzenwohl AG • Rathausstrasse 12 • 6340 Baar