



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Schirmherr
Der Niedersächsische Ministerpräsident

Herzlich Willkommen zu Ihrem Einweisungsseminar in das Konzept "Fit im Auto"

Fit im Auto – eine Initiative für sicheres Autofahren



in Kooperation mit dem **Land Niedersachsen**

der **Polizei Niedersachsen**



dem **Fahrllehrerverband Niedersachsen e.V.**

der **Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V.**



Laatzen, 11.02.2025



Kuck mal, wer da spricht!

- **Ich bin fast 69 Jahre alt**
- **Ich bin gebürtiger Westfale, wohne aber schon seit über 38 Jahren in Wardenburg bei Oldenburg**
- **Ich bin katholisch und verstehe Plattdeutsch**
- **In meinem ersten Leben war ich Fahrlehrer, Fahrschulleiter und Fahrerlaubnisprüfer bei der Bw**
- **Ich bin fast 49 Jahre mit derselben Frau verheiratet**
- **Ich bin Vater von zwei sehr erwachsenen Söhnen (48 und 44) und Opa von Enkelin Martha (15 Jahre) und Enkel Joost (9 Jahre)**
- **Ich befinde mich also mitten in der Zielgruppe**
- **Und ich bin seit 2013 für die Verkehrswacht tätig**



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

Spektakuläres



Autofahrer bricht durch Zaun

Noch einmal glimpflich ausgegangen ist ein Verkehrsunfall in Hude an der Hohe Straße am Donnerstagmorgen – auch wenn die Bilder etwas anderes vermuten lassen. Wie die Polizei mitteilt, brach ein 92-jähriger Mann aus der Gemeinde Hude mit seinem Auto auf Höhe des Bahnhofs durch einen Zaun, weil er Brems- und Gaspedal verwechselte. Statt abzubremesen, durchbrach er den Zaun und kam zwischen den Gleisen und dem Parkplatz zum Stehen. Verletzt wurde niemand. Allerdings musste ein Abschleppunternehmen das Auto bergen. Bei dem Unfall ist ein Schaden von rund 5000 Euro am Auto entstanden, auch der Zaun und drei abgestellte Fahrräder wurden beschädigt.

261NEWS



Fit im Auto - eine Initiative für besseres Autofahren

Ständige Schlagzeilen ...

71-jähriger Autofahrer nach Unfall gestorben

HASELÜNNE/DPA - Rund eine Woche nach einem schweren Verkehrsunfall in Haselünne ist ein zweiter beteiligter Autofahrer im Krankenhaus gestorben. Der 71-jährige erlag am Samstag seinen Verletzungen, teilte die Polizei am Montag mit. Nach Erkenntnissen der Beamten hatte der 71-jährige am 2. September beim Abbiegen den entgegen kommenden Wagen eines 89-jährigen überschen. Es kam zum Zusammenprall. Der 89-jährige wurde in seinem Fahrzeug eingeklemmt und musste von der Feuerwehr befreit werden, er starb später im Krankenhaus. Seine 84-jährige Beifahrerin wurde schwer verletzt.

92-Jähriger fährt in Sitzgruppe

DELMENHORST/LR - Ein 92-jähriger hat am Dienstag, gegen 10.30 Uhr, einen Verkehrsunfall auf einem Parkplatz eines Delmenhorster Supermarktes in der Bremer Straße verursacht, bei dem glücklicherweise niemand verletzt wurde. Der Bremer parkte mit einem Pkw auf einem Stellplatz, der sich gegenüber einer Bäckerei befindet. Beim Ausparken fuhr er rückwärts gegen aufgestellte Sitzgruppen der Bäckerei und schob diese gegen ein Glaselement des Gebäudes. An der Sitzgruppe und der Scheibe entstanden Schäden. Personen befanden sich nicht auf den Sitzgelegenheiten. Die Polizei leitete ein Ermittlungsverfahren wegen Gefährdung des Straßenverkehrs ein. Aufgrund körperlicher Mängel bestanden erhebliche Zweifel an seiner Eignung zum Führen von Kraftfahrzeugen.

Donnerstag, 8. Juni 2023
NORDWEST-ZEITUNG, NR. 131

Autofahrer übersieht Radfahrer

WILDESHAUSEN/LR - Leichte Verletzungen hat ein 41-jähriger Fahrradfahrer aus Wildeshausen bei einem Verkehrsunfall am Dienstag erlitten. Dieser ereignete sich laut Polizei gegen 12 Uhr im Kreisverkehr im Bereich Goldenstedter Straße / Visbeker Straße / Feldstraße in Wildeshausen. Ein 75-jähriger Pkw-Fahrer aus Großekneten wollte den Kreisverkehr verlassen. Dabei übersah er den Fahrradfahrer auf dem Radweg. Durch den Zusammenstoß erlitt der Fahrradfahrer leichte Verletzungen und wurde in ein örtliches Krankenhaus verbracht. Gegen den Pkw-Fahrer wurde ein Ermittlungsverfahren eingeleitet.

Auto überschlägt sich auf Sager Straße

VERKEHR Schwerer Unfall in Sage - Fahrer lebensgefährlich verletzt

SAGE/LR - Bei einem schweren Unfall in Sage sind am Sonntag gegen 15.30 Uhr zwei Menschen verletzt worden. Das teilte die Polizei mit. Ein 84-jähriger Fahrer eines VW T-Roc befuhr zusammen mit seiner 83-jährigen Ehefrau die Sager Straße von Sage in Richtung

Wardenburg, als er kurz nach Ortsausgang aus bislang ungeklärter Ursache auf gerader Strecke nach links von der Fahrbahn abkam. Hier kam es zur Kollision mit einem Bessentopfposten, in dessen Bereich der Pkw überschlug und auf dem Dach zum Liegen

kam. Beide aus Oldenburg stammenden Insassen wurden schwer verletzt, wobei der Fahrer mit dem Rettungshubschrauber in eine Klinik geflogen wurde, da dessen Verletzungen als lebensgefährlich eingestuft wurden. Die Beifahrerin wurde mit einem Kran-

kenwagen in ein Oldenburger Krankenhaus gebracht. Der Schaden wird auf 25.000 Euro geschätzt. Da zunächst unklar war, ob die Insassen im Auto eingeklemmt waren, wurde die Feuerwehr Sage alarmiert, die auch die Erstversorgung übernahm.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

Noch mehr davon...

Fahrtauglichkeit im Alter überprüfen?

LESERFORUM

Samstags, 27. Mai 2023
NORDEWESTZEITUNG, NR. 122

Fahrtauglichkeit von Senioren überprüfen?

Betrifft: „Gefahrten zum Bärentränken“, Kolonne von Thomas Hieseler über Zwangsuntersuchungen älterer Autofahrer. Meinung & Analyse 21. Mai

Dieser Artikel enthält einige sachliche Fehler, gesteuert wird in einem Fahrsimulator. Eine stürbische Toleranz ist nicht erforderlich, lange Männer ähnlich testen. Das ist praktisch. Die meisten alle – deren Selbstüberwachung beim Fahren, Drogen und Alkohol sind die Unfallverursacher.

1970 gab es 20000 Verkehrstote und der Autor wird weisen, dass die Autos damals keine Nachsektoren und keine Sicherheitsgurte hatten. Was brachte die demografische Verringerung. Hätte hier fälschlicherweise die Alterserleichterung hinzugefügt, hätte sich ergeben, dass die meisten Senioren noch nicht einmal einen Personalausweis besitzen.



In der Diskussion: Sollen Seniorinnen und Senioren ab einem Alter von 70 Jahren dazu verpflichtet werden, regelmäßig ihre Fahrtauglichkeit überprüfen zu lassen? Die EU will die Regeln zum Autofahren verschärfen. (www.berlin.de)

Altersgrenze für ältere Autofahrer einführen?

VERKEHR Das sagen Landrat und Seniorenvertretung – So sieht die Statistik aus

VON MICHAEL DIEDERICH

SACH/LANDREIS – Nach einem schweren Verkehrsunfall in Söge am Sonntag befindet sich der 84-jährige Fahrer weiterhin im Krankenhaus. Das berichtet Albert Seeger, Sprecher der Polizeiinspektion Dohnsen/Oldenburg. Landrat/Weinstrauch: Aus ungeklärter Ursache kam der Senior, der mit seiner 84-jährigen Ehefrau unterwegs war, von der Straße ab und prallte gegen einen Betonpfeiler.

Das sagt die Polizei

Ebenfalls am Sonntag kollidierte in der Westermarsch eine 84-jährige Autofahrerin mit einem geparkten Pkw und erlitt schwere Verletzungen.

Vor drei Wochen übernahm ein 74-jähriger Autofahrer in Ganderkesee einen Pedelec-Fahrer, der auf der falschen Straßenseite fuhr und schwer verletzt wurde. Doch wie oft sind Senioren tatsächlich Unfallverursacher? „Die Senioren haben die jungen Fahrer mitzuerleben als Hauptrisikogruppe abgelehnt“, sagt Seeger. Dies ist auch in der Verkehrsunfallstatistik des Landes Niedersachsen zu lesen. Dort heißt es, dass zwei Drittel der tödlich verunglückten Senioren den Unfall selbst verursacht haben. Keine andere Personengruppe habe eine höhere Quote. Zusätzlich wurden die Senioren im Vergleich zu den jüngeren weniger getötet. Wird es also Zeit, dass eine Altersgrenze für Autofahrer

einführt wird? „Ob jemand noch Auto fahren kann oder nicht, liegt nicht am Alter. Es gibt Senioren, die sind auch im fortgeschrittenen Alter noch fit, und es gibt andere, die sind es nicht mehr“, berichtet Ralf Heide, Vorsitzender der Seniorenvertretung im Landkreis Oldenburg. Darüber hinaus sei ein Verzicht auf ein Auto besonders in ländlichen Gebieten nur schwer durchsetzbar. Denn dort sei das Pkw enorm wichtig, um mobil zu bleiben.

Allerdings hänge es auch von der Gemeinde ab, ob ein Pkw benötigt werde. In Dohnsen gehe es beispielsweise um Bürgerservice und viel Nachbarschaftshilfe. Die Vorsitzende habe auch schon mitbekommen, dass Senioren ihren Fahr-

schein abgegeben hätten, wenn sie ihn nicht mehr benötigten oder sich nicht mehr fähig fühlen. Landrat Christian Pundt ist ebenfalls gegen eine Altersgrenze: „Da die Menschen unterschiedlich seien und die Mobilität ein wichtiger Faktor ist, gerade bei Senioren und Senioren, habe ich prinzipiell Altersgrenzen für nicht geeignet.“

Reaktionen testen

Die Verkehrsbehörde des Landkreises bietet „Fit im Auto“ an. Hier können Senioren ab 65 Jahren ihre Reaktionsfähigkeit, Bremsen und das Abbremsen von Gegenständen testen. > www.landkreisverkehrswacht.de

2 **NACHRICHTEN** Donnerstag, 18. September 2020 10:45 Uhr

Wirbel um scharfe Führerscheine-Reform

Die EU-Kommission hat eine scharfe Führerscheine-Reform für 14-stündigen Lärmschutz beim MUV, Gesundheitscheck für Senioren

Verbot der Realität

Die EU-Kommission hat eine scharfe Führerscheine-Reform für 14-stündigen Lärmschutz beim MUV, Gesundheitscheck für Senioren

Die EU-Kommission hat eine scharfe Führerscheine-Reform für 14-stündigen Lärmschutz beim MUV, Gesundheitscheck für Senioren

2 **NACHRICHTEN** Freitag, 14. April 2023 10:45 Uhr

Senioren sollen ihre Fahrtauglichkeit beweisen

FÜHRERSCHEIN-REFORM Was Verkehrsminister aus Deutschland zu den Plänen der EU-Kommission sagen

KOMMENTAR

Wesentliches Element der Führerscheine-Reform ist die Einführung einer scharfen Altersgrenze für die Fahrerlaubnis.

Logischer nächster Schritt

Die EU-Kommission hat eine scharfe Führerscheine-Reform für 14-stündigen Lärmschutz beim MUV, Gesundheitscheck für Senioren

Neue Herausforderungen

Die EU-Kommission hat eine scharfe Führerscheine-Reform für 14-stündigen Lärmschutz beim MUV, Gesundheitscheck für Senioren



Was heißt hier alt ...?

Altersbedingte Defizite

Trainierbarkeit der Fahrkompetenz

Transfer auf das Fahrseminar



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Steigerungsformen von Adjektiven (lt. Duden)

- klein, kleiner
- groß, größer
- bunt, bunter
- schön, schöner
- jung, jünger
- alt, älter



Prof. Bernhard Schlag

Ältere Fahrzeugführer fahren besser, als die meisten Verkehrsteilnehmer befürchten.

Aber sie fahren nicht so vorbildlich, wie sie selbst glauben.

Jeder ältere Mensch kennt die Ursachen für mögliche Leistungsschwierigkeiten:

- Nachlassendes Sehvermögen
- Geringeres Hörvermögen
- Konzentrationsschwächen
- Nachlassende Beweglichkeit
- Nachlassende Reaktionsschnelligkeit

**Aber viele ältere Fahrzeugführer sind absolut sicher,
davon nicht betroffen zu sein!**



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

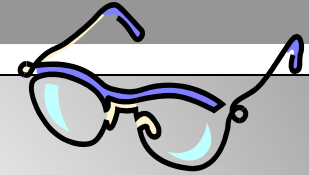




Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Sehfähigkeit



90%
Wie viel%

aller Verkehrsvorgänge

werden über

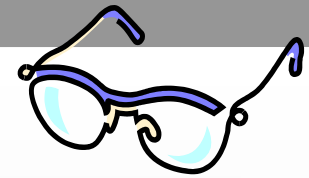
das Sehen wahrgenommen?



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Sichtverhältnisse





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

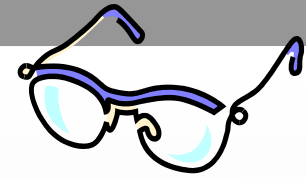


Makula-Degeneration (Netzhaut) - Grüner Star (Sehnerv) - Grauer Star (Linse)

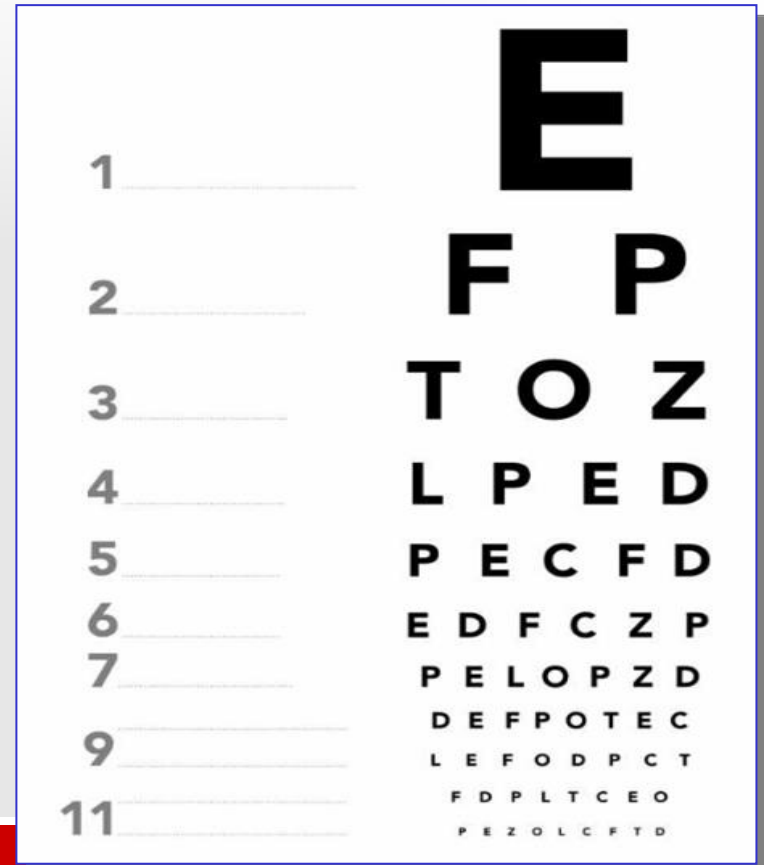




Tipps & Informationen



- o Jede(r) Kraftfahrende trägt die Verantwortung für ihr/sein fehlerfreies Sehvermögen
 - Tagessehschärfe
 - Dämmerungssehvermögen
 - Blendempfindlichkeit
- o also: **regelmäßig zur Augenuntersuchung!**
(empfohlen: jedes Jahr / alle zwei Jahre)
 - Augen - Innendruckmessung
 - Sehtest





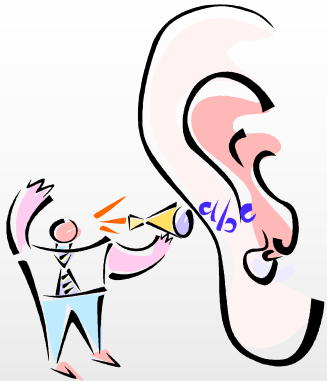
Risikofaktoren, die das Altern der Augen beschleunigen

- Rauchen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Zu hoher Cholesterinspiegel
- UV-Licht der Sonne kann Linse und Netzhaut schädigen

Augen brauchen für ihre intakte Funktion bis ins hohe Alter eine gute Versorgung mit Vitaminen. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse ist also auf keinen Fall verkehrt.



Hörvermögen



Auch Informationen über das Gehör sind von Bedeutung

- o Hohe Töne werden schlechter gehört (z.B. Signale von Einsatzfahrzeugen)
- o Das Richtungshören wird schwieriger
- o Geringe Lautstärken werden nicht wahrgenommen
- o Geräusche aus dem eigenen Fahrzeug werden überhört

Kleine Selbstprüfung:

- o ... müssen Fernseher und Radio schon lauter eingestellt sein?
- o ... habe ich Schwierigkeiten bei Unterhaltungen einzelnen Gesprächspartnern zu folgen?
- o ... muss ich mehrfach nachfragen, bis der Inhalt der Frage verstanden ist?
- o ... drehe ich unbewusst den Kopf, um das „bessere Ohr“ nach vorne zu bringen?

also: **regelmäßige Untersuchungen beim HNO-Arzt!** (Empfehlung: ab dem 60. Jahr alle 2 / 3 Jahre)



Hörvermögen – Was können wir tun

- Zwischen 65 und 74 Jahren ist jeder fünfte Mensch in Deutschland von einer altersbedingten Schwerhörigkeit betroffen.
- Ausgelöst wird diese durch Verschleißerscheinungen der Haarzellen im Innenohr. Auch Hörnerv und Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt.
- Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen begünstigen neben den natürlichen Abnutzungsprozessen die Schwerhörigkeit.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Hörvermögen – Was können wir tun

- Schnelles Handeln vermeidet Isolation.
- Bleibt die Altersschwerhörigkeit unbehandelt, steigt auch das Risiko des sozialen Rückzugs und der Demenz.

Mit einer Altersschwerhörigkeit muss sich heute niemand mehr abfinden. Moderne Hörgeräte sind nicht nur klein und unauffällig, sondern verbessern unsere Lebensqualität auch enorm.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

Gesundheitscheck





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Verantwortungsbewusste Medikamenteneinnahme

- Informieren Sie sich über die Wirkung der Fahrmedikation.
- Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen, etwaige Nebenwirkungen.
- Selbst wenn die Wirkung gering ist, vermeiden Sie eine verantwortungsbewusste Fahrt.
- Beachten Sie die Warnhinweise und Kennzeichen.



Störungen,
auftritt wird.

Vermeidung, damit

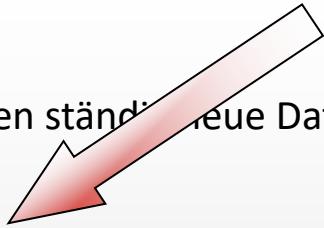
Wirkung nur in sehr
geringen Mengen

keine
Folgen zu

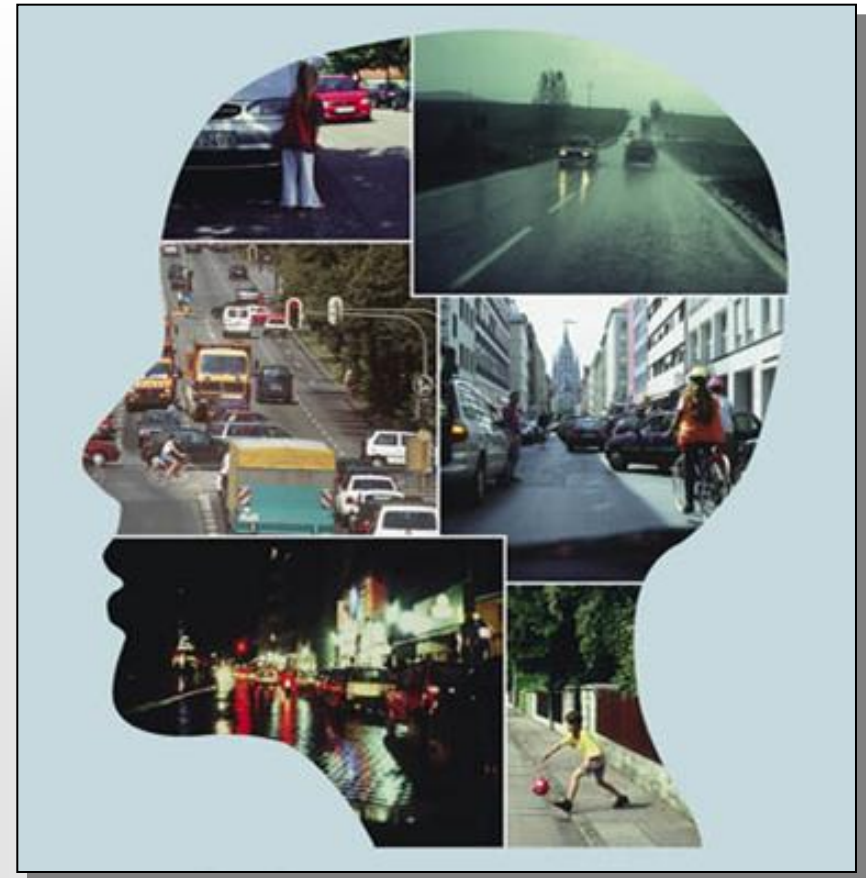


Einflüsse auf die Verkehrssicherheit

Fahrzeugführer müssen ständig neue Daten verarbeiten:



- o Verkehrszeichen und deren Bedeutung
- o Informationen aus dem Umfeld
- o Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer
- o Wetterbedingungen
- o Licht-, Hup-, Sonder- und Schrankensignale
- o Informationen aus dem eigenen Fahrzeug
- o Erfassen komplexer Vorgänge





Bahnübergänge

- Beschränkt / Unbeschränkt?
- Wie schnell darf ich hier fahren?
- Darf ich ein PEDELEC (25 km/h) überholen?
- Darf ich ein MOFA (25 km/h) überholen?
- Darf ich ein S-Pedelec (45 km/h) überholen?
- Darf ich ein E-Bike (25 km/h) überholen?
- Darf ich einen E-Scooter überholen?

Fahrzeuge dürfen Kfz nicht überholen

Mäßige Geschwindigkeit

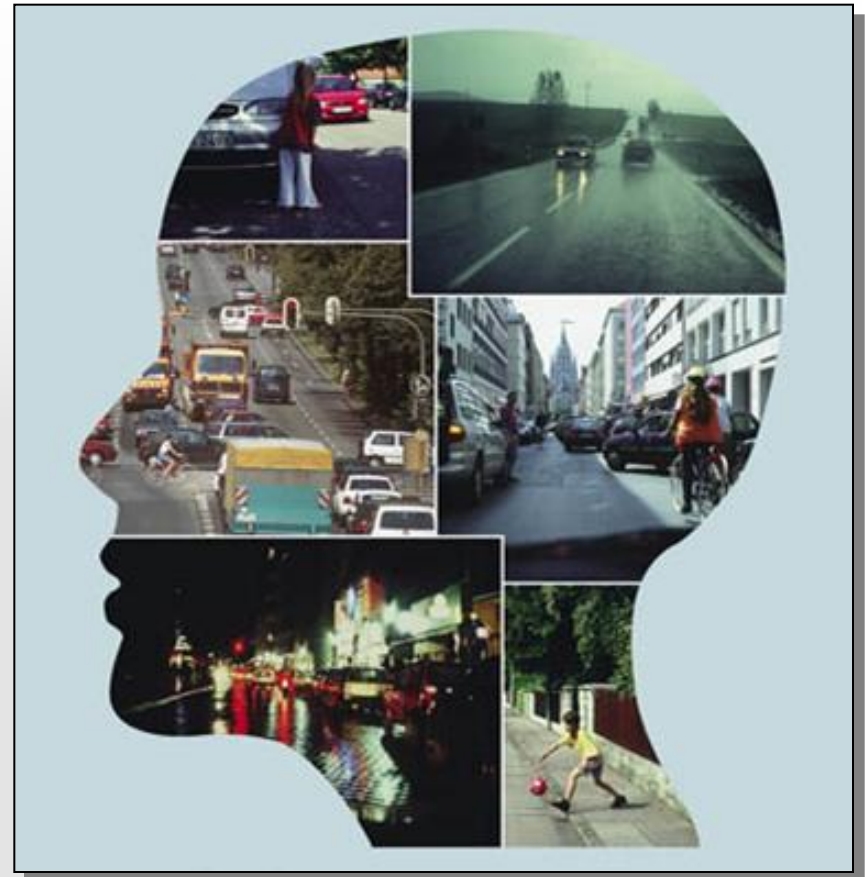
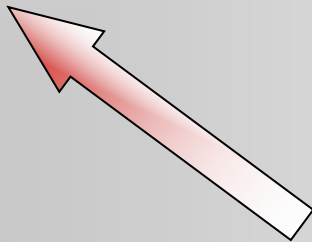




Einflüsse auf die Verkehrssicherheit

Fahrzeugführer müssen ständig neue Daten verarbeiten:

- o Verkehrszeichen und deren Bedeutung
- o Informationen aus dem Umfeld
- o Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer
- o Licht-, Hup- und Sondersignale
- o Informationen aus dem eigenen Fahrzeug
- o Erfassen komplexer Vorgänge



Sie sehen gleich einen komplexen Verkehrsvorgang, den Sie erfassen sollen

3 Sekunden

Wie viele Ampeln mit Rotlicht sehen Sie?

Wie viele zu Fuß Gehende erkennen Sie?



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



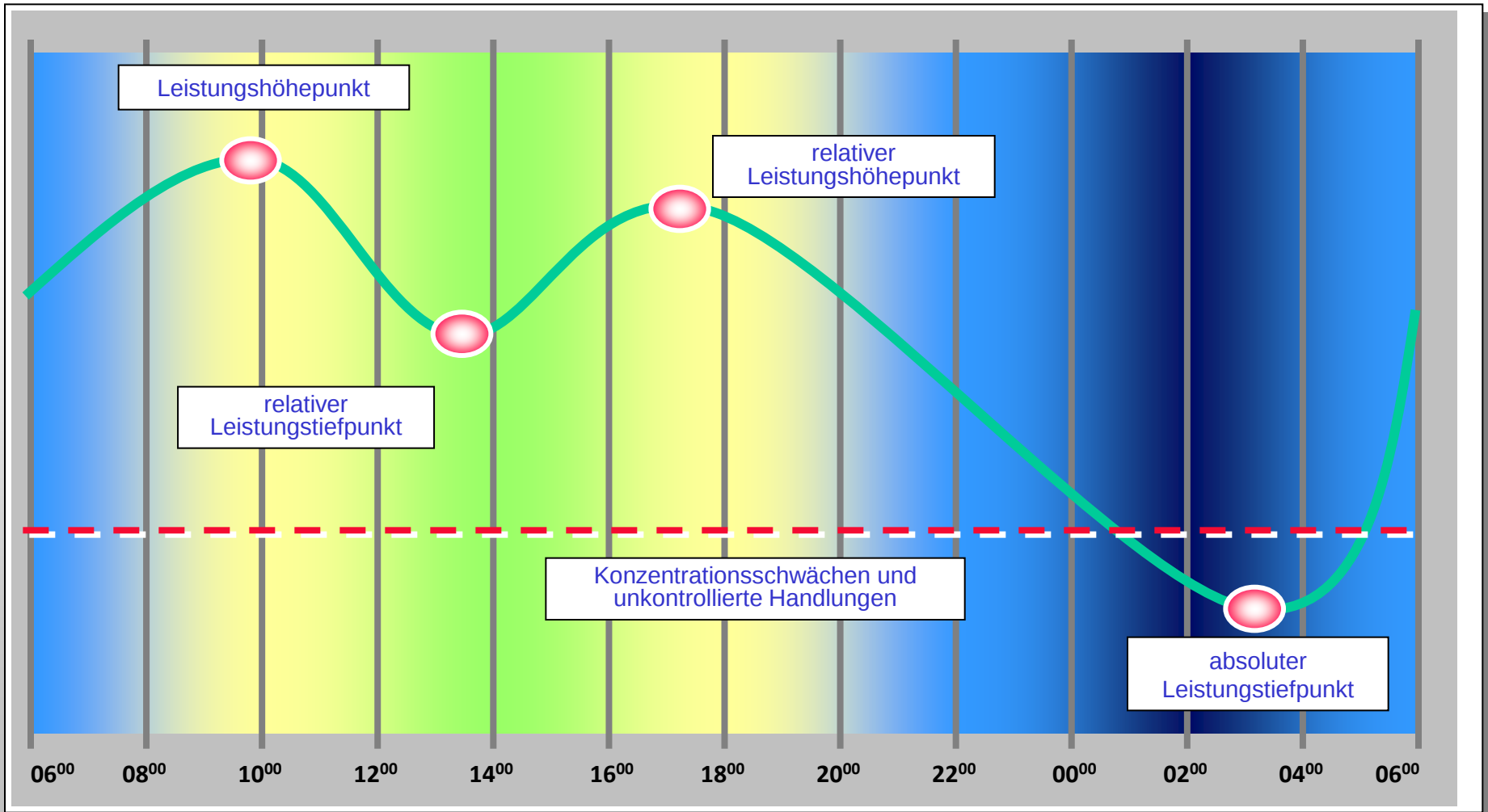
Wir werden älter / alt ...

- o Wirbelsäule und Gelenke schmerzen
- o die Bandscheiben sind „dünn“ geworden
- o die Halswirbelsäule wird immer steifer und unbeweglicher
- o die Beweglichkeit insgesamt nimmt ab
- o die Organ-Systeme verändern sich
- o das Herz-Kreislauf-System verändert sich
- o der Blutdruck nimmt zu
- o das Lungenvolumen nimmt ab
- o Chronische Erkrankungen stellen sich ein
- o die Kraftreserven nehmen ab
- o der Bio-Rhythmus verändert sich





Biologischer Tagesrhythmus





Ehrliche Selbstprüfung

Kommt es häufiger vor, ...

- o ... dass ich ein Fahrzeug, zu Fuß Gehende oder Rad Fahrende erst im letzten Moment gesehen habe?
- o ... dass ich „plötzlich“ überholt werde, ohne den Vorgang zuvor in den Rückspiegeln wahrzunehmen?
- o ... dass beinahe ein Unfall entstanden wäre?
- o ... dass ich vielfach vermute, dass Andere falsch fahren?
- o ... dass ich mich im dichten Straßenverkehr unwohl fühle?
- o ... dass ich unbekannte Orte und Fahrstrecken möglichst meide?
- o ... dass ich mich bei Fahrten in Dämmerung und Dunkelheit unsicher fühle?
- o ... dass Partner, Freunde und Verwandte sich Sorgen machen, wenn ich unterwegs bin?



Checkliste Selbstbeobachtung

- o Habe ich manchmal das Gefühl, andere Personen im Straßenverkehr zu behindern?
- o Kann ich mich zügig in den Verkehr integrieren?
- o Fällt mir der Schulterblick schwer?
- o Kann ich beim Abbiegen die Geschwindigkeit des Gegenverkehrs gut beurteilen?
- o Halte ich - auch in Kurven - die Spur ein?
- o Halte ich immer ausreichend seitlichen Abstand zu anderen Fahrzeugen?
- o Befolge ich immer zuverlässig die Ampelanzeigen?
- o Beachte ich grundsätzlich den Vorrang anderer?
- o Halte ich ausreichenden Abstand zu Vorfahrenden?
- o Kommuniziere ich bei Bedarf mit anderen, am Verkehr teilnehmenden Personen?



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Noch ein wichtiger Aspekt

- Bedenken Sie aber, dass man häufig auf einem Auge blind ist, wenn es um die Selbstbeurteilung geht. Zuverlässiger ist es, Freundinnen, Freunde oder Verwandte, auf deren Urteil Sie vertrauen können, zu befragen.
- Ist Ihren Mitfahrenden in letzter Zeit etwas aufgefallen?
- Deckt sich deren Eindruck mit Ihrem eigenen?



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



UDV / Unfalltypenstruktur (NRW / Pkw-Fahrer >65 / >70 Jahre)

Unfallforschung
der Versicherer



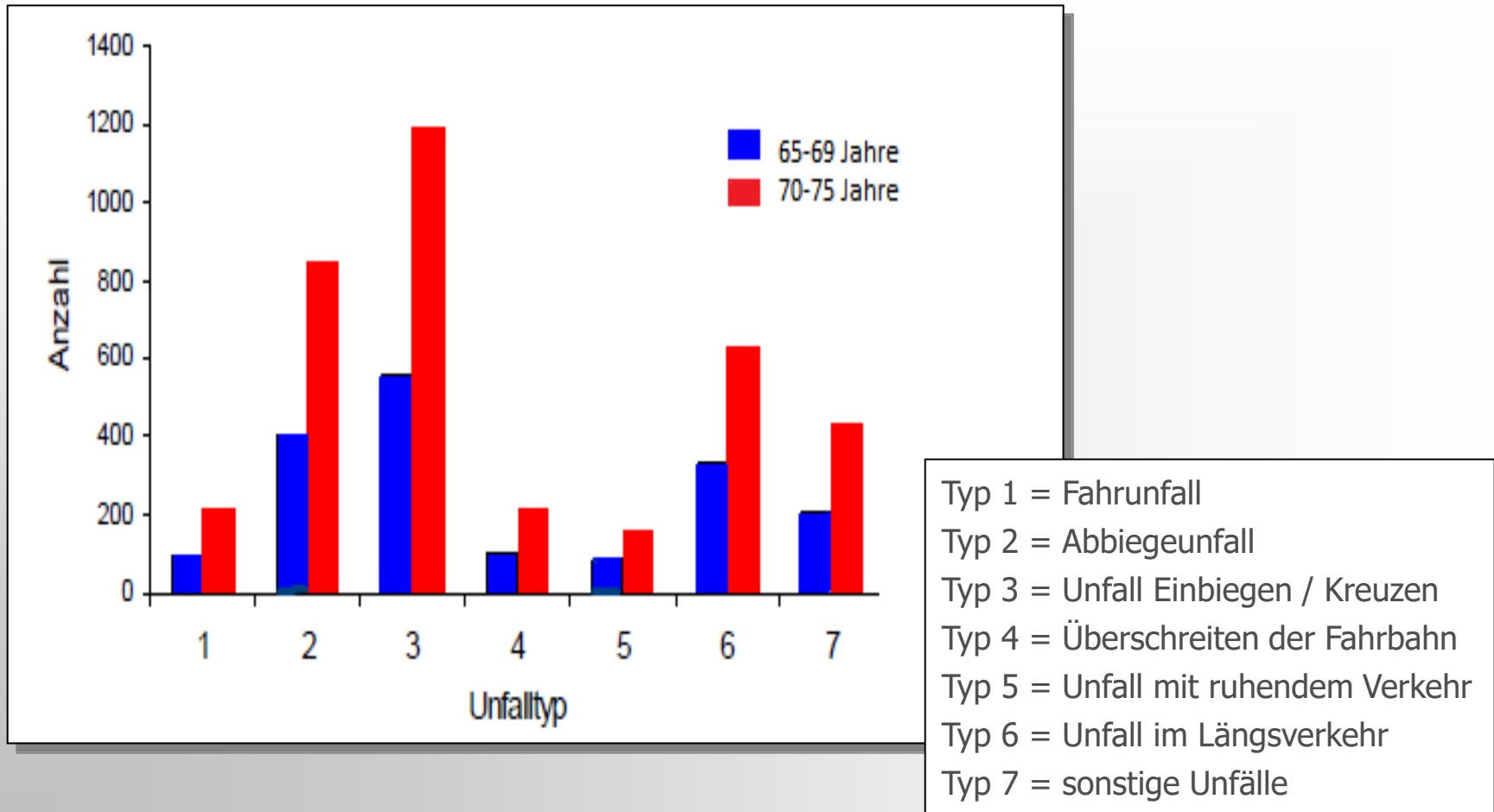
Unfalltypenstruktur

NRW / Pkw-Fahrer >65 / >70 Jahre



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

UDV / Unfalltypenstruktur (NRW / Pkw-Fahrer >65 / >70 Jahre)





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



UDV / Unfalltypenstruktur (NRW / Pkw-Fahrer >65 / >70 Jahre)

Defizite / Schwerpunkte

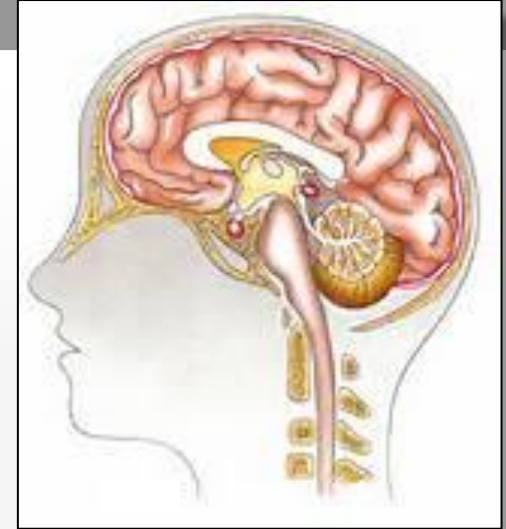
1. Kreuzen einer / Einbiegen in eine übergeordnete Straße (Typ 3)
z.B. Kollision beim Einfahren in die Vorfahrtstraße mit dem von links kommenden geradeaus Fahrenden
2. Vorrangmissachtung beim Abbiegen (Typ 2)
z.B. Kollision beim Linksabbiegen mit dem geradeaus fahrenden Gegenverkehr
3. Unfälle mit einem in gleicher oder entgegengesetzter Richtung Fahrenden (Typ 6)
"Unfall im Längsverkehr"
z.B. Auffahrunfall, Unfall beim Überholen oder Fahrstreifenwechsel,
Unfall im Gegenverkehr



Kristallines und fluides Gedächtnis

Kristallines Gedächtnis (Langzeitgedächtnis)

- o Kenntnis der gesetzlichen Vorschriften
- o Kenntnisse der technischen Gegebenheiten des Kfz
- o Wissen über die Gefahren des Straßenverkehrs
- o Fahr-Erfahrungen bei verschiedenen Wetterverhältnissen
- o Besonderheiten im eigenen Fahrumfeld (Ortskenntnis)
- o usw.



Fluides Gedächtnis (Arbeitsgedächtnis)

- o Situationsbedingte Reg
- o Erkennen und Wahrneh
- o Gefahrensituation
- o Abschätzen des Verhalt
- o Verkehrsteilnehmer
- o Beobachten des übrige
- o Schnelle und richtige Reaktion auf unvorhergesehene Ereignisse





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Unfallforschung der Versicherer (UDV)

Studie zur Förderung der Hirnleistungsfähigkeit bei Älteren (>65 Jahre)

Deutlich verschlechterte Funktionen:

- Informationsverarbeitungs-Geschwindigkeit
- Psychomotorik (Gesamtheit aller willkürlich gesteuerten, bewusst erlebten und von psychischen Momenten geprägten Bewegungsabläufe (z.B. Gehen, Sprechen oder Mimik))
- Kurzzeitgedächtnis
- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Räumliche Orientierung
- Visuelle Suche
- Zeit-Raum-Wahrnehmung



Unfallforschung der Versicherer (GDV)

Studie zur Förderung der Hirnleistungsfähigkeit Älterer (>65 Jahre)

Verbesserung der **fluiden Funktionen** durch Training:

- o Kognitives Training „Gehirnjogging“ (Denksportübungen)
- o Körperliches Fitnesstraining
- o Entspannungstrainingsübungen

		5					4	3
			6			5		
	1	8	9					
5				3		2	9	



Klasse beim Sport
Ktail



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Ergebnisse



Entspannungstraining



Fitnesstraining



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

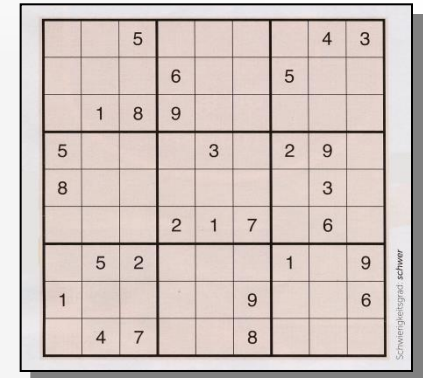


UDV/GDV: Gehirnjogging – mentales Aktivierungstraining – Brain-Tuning

Studie zur Förderung der Hirnleistungsfähigkeit bei Älteren

Kognitive Leistungsfähigkeit nach dem Training (Gehirnjogging):

- o Verbesserung der Aufmerksamkeit
- o Senkung der Ablenkbarkeit
- o Verbesserung von Kurz- und Langzeitgedächtnis
- o Verbesserung der Feinmotorik
- o Verbesserung der Hand-/Auge-Koordination



„Vor dem skizzierten Hintergrund wird es in Zukunft für die Gesellschaft immer wichtiger sein, Gesundheit und Leistungsfähigkeit älterer Personen durch geeignete Maßnahmen der Prävention sowie durch private und institutionelle Kognitionsförderung zu erhalten und zu fördern.“

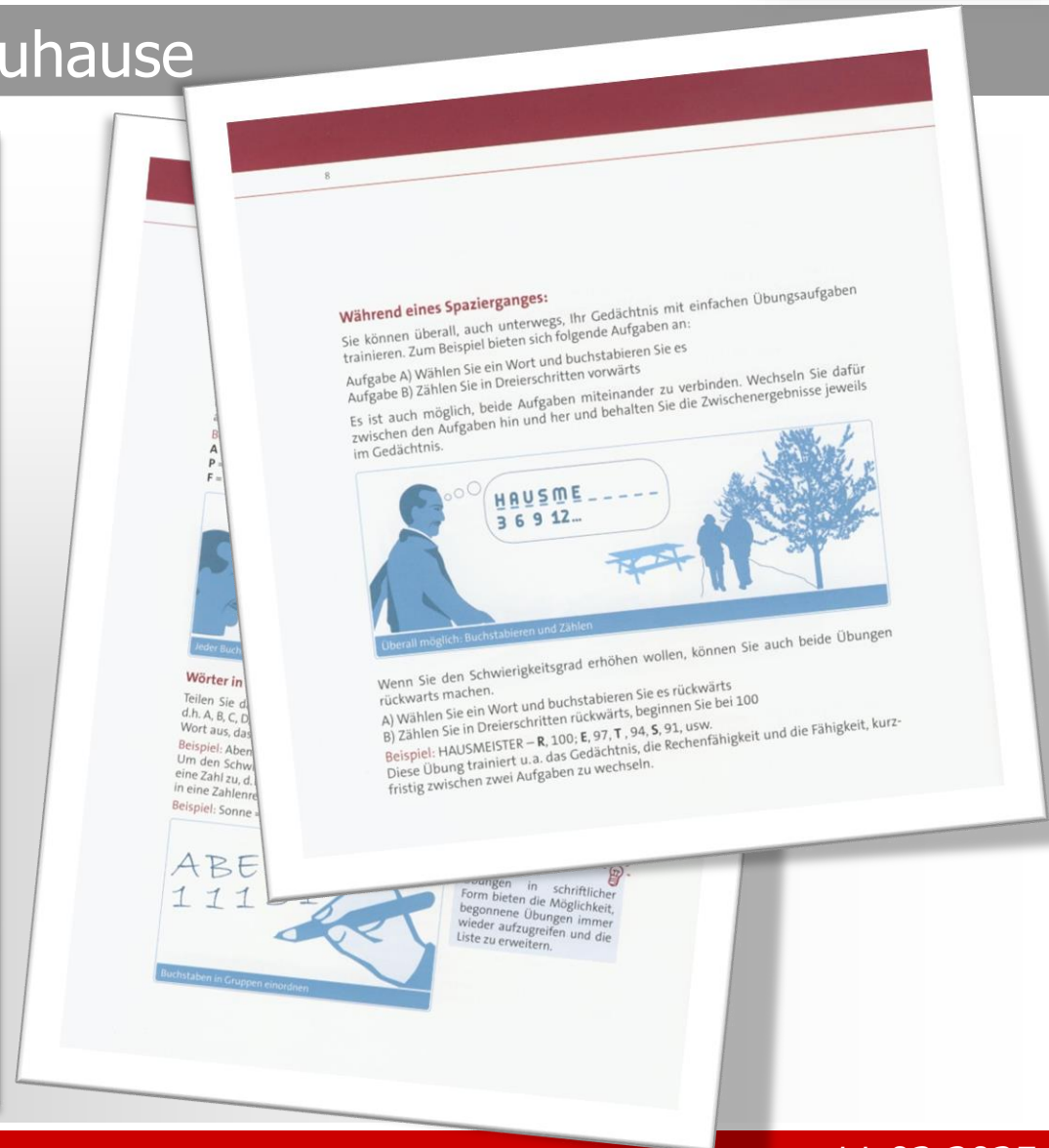
Das Nachlassen geistiger Fitness geht also nicht schicksalhaft mit dem Alter einher!



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Das Übungsheft für zuhause





Forschungsprojekt der **Eugen-Otto-Butz-Stiftung**

Lässt sich Fahrfähigkeit im Alter durch Training erhalten oder wiedererlangen



- Stimulation des Gehirns
- Bildung neuer Synapsen
Veränderungen sind medizinisch-neurologisch erklärbar
- Erhöhen der kognitiven Leistungsfähigkeit

Transfer auf das Fahrseminar für Ältere

- Genau die Fähigkeiten trainieren, die verbessert werden sollen
- Führen von Kfz = Training im Realverkehr
- Fahraufgaben:
 - Problematische Kreuzungen mit viel Verkehr
 - Linksabbiegen mit Gegenverkehr
 - Fahrstreifenwechsel, usw.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Dr. Sebastian Poschadel
Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund

Forschungsfrage:

Kann durch ein professionelles Training (15 Stunden)

- o schwieriger und

- o komplexer Fahraufgaben

- o im Realverkehr

die Fahrkompetenz über 70-jähriger Kraftfahrer erhöht werden?

Dr. Sebastian Poschadel

Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Versuch einer Definition

Autofahren ist eine typische Mehrfachaufgabe

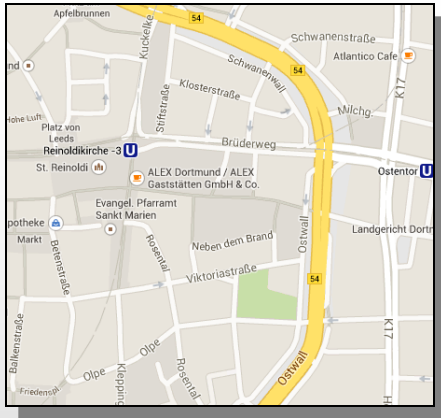
- mit paralleler Informationsaufnahme
- und Mehrfachtätigkeit
- häufig auch unter Zeitdruck



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

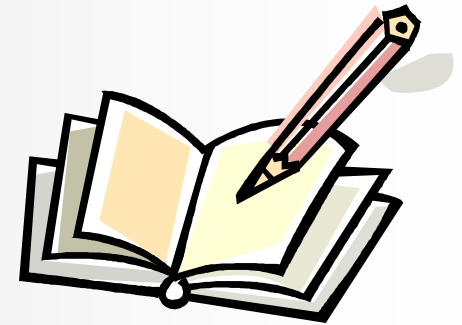


Vorgehen



Innerstädtischer Referenzkurs mit
Unfallschwerpunkten älterer Fahrer
in Dortmund

Fahrverhaltensprotokoll
mit 96 Einzelbewertungen
(7-stufige Beurteilungsskala)



Fahrschulwagen mit Schalt- oder Automatikgetriebe
2 Fahrlehrer bewerteten unabhängig von einander



Ergebnis

die Studien haben belegt, ...

- ... dass die Verbesserung von "Multitasking-Prozessen" möglich ist
 - und das bis zu einem Leistungsvermögen, das untrainierten Jüngeren „im besten Alter“ entspricht
- ... dass durch ein geeignetes Training die Fahrkompetenz über 70-jähriger Fahrer erhöht werden kann
 - und das bis auf ein Niveau, welches mit dem „jüngerer Autofahrer“ (Durchschnitt 44 Jahre) vergleichbar ist
- ... dass Älterwerden nicht zwangsweise und automatisch einen Ausstieg aus der aktiven Teilnahme als Fahrende am motorisierten Straßenverkehr zur Folge haben muss



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Unfallforschung kompakt...

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.

Unfallforschung kompakt Nr. 93

Rückmeldefahrt für Senioren



Unfallforschung
der Versicherer
GDV

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V.

Nr. 54



Unfallforschung kompakt

Fahreignung von Senioren

Unfallforschung
der Versicherer
GDV



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

Aus „mobil & sicher“ 3/2023



Rückmeldefahrt für ältere Menschen

Von Prof. Dr. Michael Falkenstein

Das Fahren mit dem eigenen PKW ist für ältere Menschen wichtig für Unabhängigkeit und Teilhabe. Das Aufgeben des Fahrens ist nicht nur mit erheblichen Einschränkungen verbunden, sondern birgt auch die Gefahr negativer gesundheitlicher Konsequenzen wie z. B. Depressionen. Andererseits haben ältere Fahrer oft Schwierigkeiten in komplexen und zeitkritischen Verkehrssituationen, was durch altersbedingt verringerte sensorische, motorische und vor allem kognitive Fähigkeiten bedingt ist. Eine Kompensation solcher Einbußen ist gerade in komplexen zeitkritischen Situationen häufig nicht mehr möglich. Dennoch schätzen Ältere ihre Fahrleistungen meist als sehr gut ein, was oft nicht der Realität entspricht.

Ältere Fahrer sollten deshalb zum Erhalt ihrer Fahrkompetenzen und zur Verbesserung einer realisti-

schen Selbsteinschätzung unterstützt werden. Ein Mittel hierzu ist die qualifizierte Rückmeldefahrt. Diese ist keine Fahrprüfung, es besteht also auch kein Risiko, die Fahrerlaubnis zu verlieren. Bei einer Rückmeldefahrt wird von einer geschulten Fahrlehrerin bzw. einem Fahrlehrer oder einer Verkehrspsychologin bzw. Verkehrspsychologen (Beobachter) das Fahrverhalten des älteren Fahrers im eigenen PKW beurteilt und mit den Teilnehmenden besprochen. Damit Rückmeldefahrten Verhaltensauffälligkeiten der Fahrerinnen auch wirklich aufdecken können, sollten sie auf hinreichend schwierigen Strecken durchgeführt werden, die der Fahrer entsprechend zusammenstellen muss. Beim fahrpraktischen Teil (ca. 30-40 Minuten) wird das Fahrverhalten und vor allem Fahrfehler nach einheitlichen Kategorien beobachtet. Danach werden die Ergebnisse dem Kraft-

fahrer erläutert und mit Vorschlägen und Hinweisen verknüpft, die der Verbesserung der Fahrkompetenz dienen. Die Rückmeldefahrt soll eine realistische Einschätzung der eigenen Fahrleistung ermöglichen. Zudem ein Fahrverhalten fördern, welches der Minimierung von Risiken und kritischen Fahrsituationen dient, die ältere Fahrer oft nicht mehr bewältigen können. Die qualifizierte Rückmeldung des Fahrlehrers kann zudem die Kritik von Angehörigen an der Fahrtauglichkeit eines Fahrers unterstützen und bestätigen.

In den bisherigen Untersuchungen zu qualifizierten Rückmeldefahrten zeigte sich bei den Fahrern, die Rückmeldung erhalten hatten, eine deutliche Verbesserung ihrer Fahrleistung, wenn die Teststrecke noch einmal durchgeführt wurde, im Vergleich zu Fahrern, die nach der Fahrt keine Rückmeldung erhalten hatten.

Sie werden von einigen Fahrschulen sowie z. B. von Automobildubs, TÜV, DEKRA, den Landesverkehrswachten und örtlichen Verkehrswachten angeboten. Ein Problem der Rückmeldefahrt ist die noch nicht hinreichende Fortbildung von Fahrlehrern, das entsprechend noch recht geringe Angebot vor Ort und der aktuell relativ hohe Preis (ca. 100 Euro beim ADAC). Ein noch größeres Problem ist die unzureichende Inanspruchnahme der Rückmeldefahrt, solange sie freiwillig ist, wie zunächst geplant. Verkehrsexperten plädieren daher dafür, dass bei zu geringer Nachfrage nach Rückmeldefahrten diese verpflichtend sein sollten. Aus der Sicht des Autors ist das größere Problem der Freiwilligkeit, dass sich dazu erfahrungsgemäß meist gute Fahrer melden, bei denen es nicht viel zu verbessern gibt. Bei unsicheren Fahrern, die oft eine Gefährdung für sich und andere darstellen und Rückmeldung zögeln, besteht die Gefahr, dass sie eine Rückmeldefahrt eher meiden. So ist nichts für die Verkehrssicherheit gewonnen. Dies spricht nach Ansicht des Autors für eine ver-

pflichtende Rückmeldefahrt. Diese sollte spätestens ab einem Alter von 75 Jahren erfolgen, da ab diesem Alter die Häufigkeit der selbst verursachten Unfälle mit Personenschaden deutlich ansteigt, wie das Statistische Bundesamt 2012 erneut feststellen konnte. Über 75-jährige Fahrerinnen trugen bei drei von vier Unfällen (75,9 Prozent) die Hauptschuld, über 65-jährige Fahrerinnen bei zwei von drei Unfällen (68,2 Prozent). Eine verpflichtende Rückmeldefahrt wird sicherlich auch das Angebot durch Fahrschulen drastisch erhöhen. Obligatorische Rückmeldefahrten sollten im eigenen PKW durchgeführt werden, da dieser für den älteren Mensch vertrauter ist.

Eine einzelne Rückmeldefahrt kann bereits Verbesserungen der Fahrleistung bringen. Weniger gute Fahrer benötigen u. U. weitere Rückmeldefahrten, was letztlich ein Fahrtraining darstellt. In einer Studie von Poschadel und Mitarbeitern aus dem Jahr 2012 erbrachte ein solches Training stärkere Verbesserungen des Fahrverhaltens als eine einmalige Rückmeldefahrt, vor allem bei weniger guten Fahrern.

Zudem sollten Rückmeldefahrten nach längerer Zeit (z. B. nach 1 Jahr) wiederholt werden, um zu sehen, ob das Gelernte nicht nur kurz-, sondern längerfristig beibehalten wurde. Letztendlich sind hierzu regelmäßige Rückmeldefahrten in größeren Zeitabständen sinnvoll. Auch weitere Maßnahmen, wie kontinuierliche Trainings zur Verbesserung der kognitiven und körperlichen Fitness, sind zu erwägen. Sie können für das Fahren relevante kognitive und motorische Fähigkeiten verbessern. Haus- und Fachärzte sollten mehr als bisher in die Betreuung älterer Fahrer einbezogen werden. Hier ist zum einen die Überprüfung von Seh- und kognitiven Funktionen, zum anderen eine Beratung zum Einfluss von Erkrankungen und zur Wirkung von Medikamenten wichtig. Nicht zuletzt sollte die Verkehrsmittelwahl altersgerecht gestaltet werden, um ältere Fahrer zu entlasten.

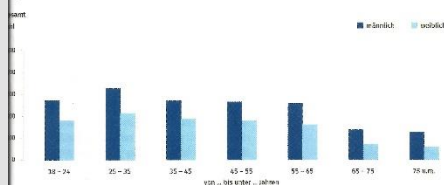
Zu ähnlichen Empfehlungen kam die Deutsche Verkehrswacht bereits im Jahr 2017. Sie stellt zum einen den Nutzen von Trainings kognitiver und körperlicher Fähigkeiten sowie des Fahrens selbst fest. Des Weiteren fordert sie die Entwicklung und obligatorische Anwendung einer Rückmeldefahrt ab 75 Jahren, die Entwicklung von Instrumenten zur Selbsteinschätzung und -regulation auf Grund der Ergebnisse der Rückmeldefahrten, die stärkere Einbeziehung von Ärzten in die fahrbezogene Untersuchung und Beratung von Senioren, die stärkere Nutzung von seniorengerechten Fahrerassistenz- und Fahrerunterstützungssystemen, eine Anpassung der Verkehrsinfrastruktur und -technik an die Belange älterer Fahrer, sowie die Entwicklung von bezahlbaren Trainingsprogrammen.

Zur Umsetzung aller dieser Empfehlungen sind sicher einige gesetzgeberische und forschungstechnische Maßnahmen erforderlich.

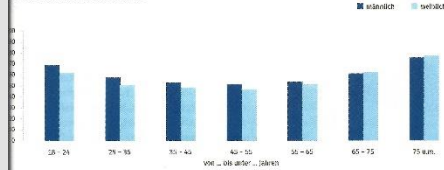
Prof. Dr. med., Dipl.-Psych.,
Dipl.-Ing. Michael Falkenstein
ALA Institut Bochum
falkenstein@ala-institut.de



Häufige PKW-Fahrerinnen/PKW-Fahrer an Unfällen mit Personenschaden 2022 nach Altersgruppen und Geschlecht



Die Hauptverursacher an den Unfällen





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Bemerkenswertes...

Erstaunlich war, dass selbst die einmalige Rückmeldung durch den Fahrlehrer (also eine einzige Fahrstunde) schon eine signifikante Verbesserung der Fahrleistungen brachte.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



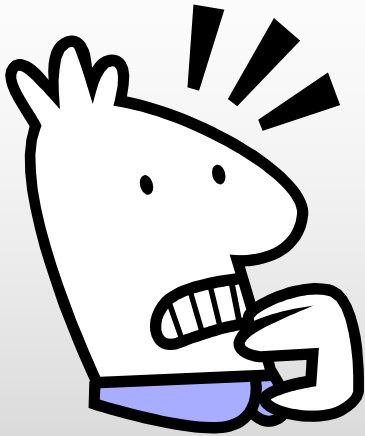
Aus „DIE ZEIT“ 15.02.2024

GEFÄHRLICH ICH?

Ziemlich exakt 50 Jahre nach ihrer Führerscheinprüfung lässt sich ANNA VON MÜNCHHAUSEN noch einmal begutac



Vermeidungsstrategien



- o Fahren nur im Hellen
- o Nur noch mit dem Bus in die Stadt
- o Nur noch bekannte Strecken
- o Bloß nicht auf die Autobahn
- o Nur noch bei geringem Verkehr
- o Niemals bei Eis und Schnee
- o usw.

Je weniger, desto unsicherer!

**Bei Kilometerleistungen unter 3000 pro Jahr
gesellt sich nämlich zu den schwächeren
Fertigkeiten auch noch der Praxismangel.**





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren

Sollte der Gesetzgeber verpflichtende Fahreignungstests für Senioren ab 75 einführen?*

54 %

Ja, sollte er tun

39 %

Nein, sollte er nicht tun

7 %

Weiß nicht / keine Angabe



VISION ZERO.
Keiner kommt um. Alle kommen an.

*Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage unter 2.000 Befragten durch das Marktforschungsinstitut IPSOS im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR).

Foto: DVR - Martin Lukas Kim



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Fit und AUTOmobil

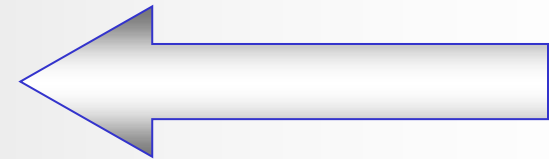
Tipps, Hinweise und interessante Informationen rund um das Thema „Alter werden und AUTOmobil bleiben“



Geördert durch:



Diese Broschüre soll Ihnen helfen,
sich und Ihre Fähigkeiten besser einzuschätzen
und sogar zu verbessern,
damit Ihre Auto-Mobilität möglichst
lange erhalten bleibt!





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Flyer „SICHER UNTERWEGS MIT DEM PKW“



SICHER UNTERWEGS MIT DEM PKW

10 TIPPS FÜR IHRE SICHERHEIT

1. Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie sich fit genug fühlen.
2. Planen Sie Ihre Fahrten und legen Sie sie möglichst in verkehrsarmen Zeiten. Bedenken Sie, dass Fahrten bei schlechter Witterung und im Dunkeln gefahrenträchtiger sind.
3. Fahren Sie vorausschauend, vor allem an Kreuzungen und Einmündungen. Hier verursachen ältere Kraftfahrer die meisten Unfälle.
4. Machen Sie immer den Schulterblick! Bei unachtsamem Anfahren oder Einfädeln in eine andere Spur geschehen viele Unfälle.
5. Seien Sie beim Abbiegen, Wenden und Rückwärtsfahren besonders aufmerksam und achten Sie auf andere.
6. Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen – es gibt immer wieder neue Regelungen.
7. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten, ob Sie hinsichtlich Ihrer Fahreignung gesundheitliche Einschränkungen haben.
8. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, ob sich Ihre Medikamente auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken können.
9. Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen: Sehschärfe und Gesichtsfeld, aber auch Farb- und Kontrastsehen, Blendempfindlichkeit und Dämmerungssehen.
10. Halten Sie sich mit Gymnastik und Gleichgewichtsübungen oder leichtem Ausdauertraining fit! Gehirnjogging schult zudem die Wahrnehmung sowie das Reaktions- und Erinnerungsvermögen.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



„Fit im Auto“

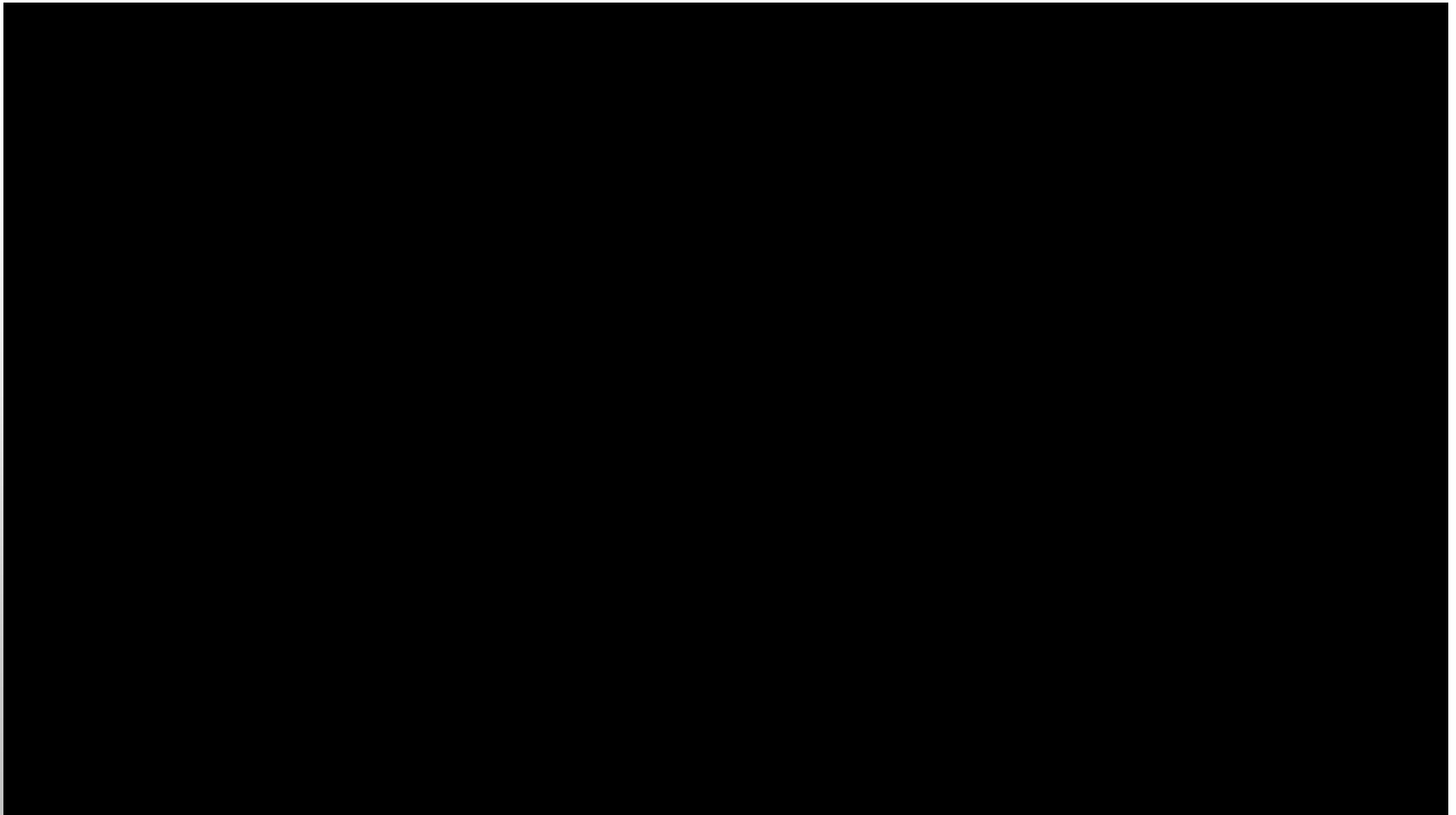
Eine wichtige Aufgabe **für Sie**
zum Erhalt der
sicheren Mobilität älterer
Menschen im Straßenverkehr



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Zwei erfahrene Verkehrsteilnehmer unterhalten sich





Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Selbsteinschätzung und Kompensationsmöglichkeit

Ich bin so alt, ich kann
noch ohne Einparkhilfe Auto fahren.
Ich habe seit Jahrzehnten den
todsicheren Trick: Wenn die
umhäkelte Klorolle von der
Heckablage fällt, bin ich
am Bordstein.



Fit im Auto - eine Initiative für sicheres Autofahren



Ach, bevor ich es vergesse.....

**Sehr geehrte Seminarteilnehmerinnen und
Seminarteilnehmer,**

ich danke Ihnen sehr für Ihre Aufmerksamkeit, Ihre
Geduld und Gelassenheit und wünsche Ihnen für
Ihre zukünftigen vielfältigen Begegnungen bei
„Fit im Auto“ viele entzückte Aaahs und Ooohs der
beteiligten Seniorinnen und Senioren.

**Das Leben ist schön,
von einfach war nie die Rede!**

Ihr Rudi Czipull