



Ministerium für Verkehr
Baden-Württemberg

SENIOR:INNEN

Im Alter sicher unterwegs



stock.adobe.com

Die Senior:innen von heute sind aktiv und gerne mit dem Auto unterwegs. Leider verschlechtern sich mit zunehmendem Alter Augen, Ohren, Konzentration und Reaktion oft schleichend, ohne dass es den Betroffenen bewusst ist. Auch der Einfluss von Krankheiten oder Medikamenten kann die Leistungsfähigkeit verringern. Die Fahrprüfung ist schon etwas länger her? Bestimmt kamen inzwischen auch viele zusätzliche Verkehrsregeln hinzu. Erfahrung allein reicht also nicht immer aus.

Altersspezifische Maßnahmen – man kann nicht früh genug starten

Um ein Bild der Leistungsfähigkeit zu bekommen, empfiehlt sich frühzeitig eine Bestandsaufnahme der Fahrtauglichkeit – beispielsweise in einem Selbsttest. Auch Gesundheitschecks können helfen,

Maßnahmen zu ergreifen, um Mängel beim Hören oder Sehen auszugleichen. Je nach Alter können folgende Maßnahmen ergriffen werden:

ab 65 Jahre



- Information über altersbedingte Gefahren im Straßenverkehr aufnehmen
 - Präventionsangebote und Möglichkeiten der Fahrkompetenzerhaltung nutzen
 - Selbsttests zu Sehen, Hören, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen machen
-

ab 70 Jahre



- Qualifizierte Rückmeldefahrten und Fahrsicherheitstrainings nutzen
Ärztliche Mobilitätsberatungen nutzen
 - Selbsttests zu Sehen, Hören, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen machen
-

ab 80 Jahre



- Umplanen und Bus und Bahn nehmen, um mobil zu bleiben
 - Einbindung von Verwandten und Bekannten als Haushalts- oder Fahrtenhilfe
Teilnahme an Mobilitätsberatungen
 - Selbsttests zu Sehen, Hören, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen machen
-

Eigenverantwortung statt Pflichttests



Das Verkehrsministerium Baden-Württemberg setzt beim Check der Fahrtauglichkeit auf Eigenverantwortung der Senior:innen. Dafür steht eine Reihe von freiwilligen Selbsttests zur Verfügung, die älteren Verkehrsteilnehmenden einen ersten Hinweis geben können, ob sie für den Platz hinter dem Steuer noch fit sind. Ganz in Ruhe zuhause, alleine und unverbindlich – ohne Angst zu haben, den Führerschein abgeben zu müssen.

[zu den Sehtests](#)

[zu den Hörtests](#)

[zu den Beweglichkeitsübungen](#)

[zu den Reaktionsübungen](#)

Übrigens

Sollten bei den Tests und Übungen signifikante Defizite auffallen, raten wir ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch hier gilt natürlich: Ärzt:innen unterliegen der Schweigepflicht und dürfen die Diagnosen keiner Behörde melden.

Sie wollen sich und Ihre Fähigkeiten noch besser testen? Tests und Übungen finden Sie alle hier online über unsere weiterführenden Links. Darüber hinaus bieten unsere Kooperationspartner professionelle Trainings für mehr Fahrsicherheit. Rückmeldefahrten beispielsweise können Senior:innen wieder mehr Sicherheit beim Autofahren geben und dabei helfen die mit den Jahren entstandenen Defizite zu erkennen und zu korrigieren.

Link dieser Seite:

<https://vm.baden-wuerttemberg.de/de/politik-zukunft/team-vision-zero/seniorinnen>