



### Unser Tipp:

Verschaffen Sie sich einen Überblick über das Angebot an Fitnessmöglichkeiten in Ihrer Umgebung. In der Regel bieten Fitnessstudios spezielle Kurse zur Mobilisierung des Bewegungsapparates an. Kosten für spezielle Reha-kurse werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Sprechen Sie dazu Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin an.



## Bleiben Sie fit und AUTOmobil.

Wer rastet, der rostet: Das gilt vor allem im Alter.

Bereits ab 30 setzt der Muskelabbau langsam ein und man verliert mit den Jahren immer mehr an Muskelmasse. Das ist im Alter nicht nur unangenehm, sondern verursacht und verstärkt auch viele Beschwerden. So wächst die Gefahr von Stürzen, der Kreislauf ist weniger stabil und die allgemeine Mobilität nimmt ab. Doch dagegen gibt es eine wirksame Prävention: Sport.

Zahlreiche Studien belegen: Wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder. Selbst wenn wir erst spät im Leben mit dem Training beginnen, können wir unser Wohlbefinden und die Fitness noch beachtlich steigern. Mit einer individuell abgestimmten Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining kann dem Muskelabbau effektiv

entgegengewirkt werden.

Allerdings sollten wir unseren Körper im Alter nicht überfordern. Insbesondere, wenn bislang nur wenig oder gar kein Sport betrieben wurde, sollte man das Fitnessstudio mit Bedacht auswählen. Denn eine gute Beratung ist hier ausschlaggebend für den Erfolg.





## Nutzen Sie technische Hilfsmittel, die Ihrer Sicherheit dienen!

Das Seniorenauto gibt es nicht. Wohl aber Autos mit seniorengerechter Ergonomie und Assistenzsystemen.

Tiefe Sportwagen und dynamische Coupés machen richtig was her. Doch wenn der Rücken schon beim Einsteigen schmerzt und die Sicht eingeschränkt ist, hört der Spaß auf. Eine erhöhte Sitzposition, weit öffnende Türen und eine gute Rundumsicht können die Mobilität im Alter erheblich erleichtern. Durchdachte technische Hilfsmittel runden den Komfort beim Fahren ab.

So sorgt ein **Automatikgetriebe** für entspanntes Fahren. Sensoren und Kameras erleichtern das Einparken und **Einparkassistenten** stellen den Wagen sogar vollautomatisch in jede kleinste Parklücke. **Spurhaltesysteme** bringen das Auto zurück in die Mitte der Straße, falls man zu weit links oder rechts fährt. **Spurwechselassistenten** warnen, wenn sich etwas im

toten Winkel befindet. **Autopiloten** für den Stop-and-go-Verkehr entlasten auf längeren Strecken und **Notbremsassistenten** verhindern Auffahrunfälle. **Nachtsichtsysteme** warnen nachts vor Hindernissen und **Fernlichtassistenzsysteme** schalten automatisch zwischen Fern- und Abblendlicht um. Ein **Kurven- und Abbiegelicht** bietet eine optimale Kurvenausleuchtung. **Navigationsgeräte** helfen, sich ganz aufs Fahren zu konzentrieren – besonders wenn sie über einen Fahrspurassistenten und ein kontrastreiches, großes Display verfügen. Und eine hohe **Sitzposition** sorgt nicht nur für schmerzfrees Ein- und Aussteigen, sondern auch für einen guten Überblick. Viele moderne Autos erfüllen all diese Anforderungen – und sehen dabei noch sportlich und modern aus.





### Unser Tipp:

Viele Fahrschulen bieten heute schon Rückmeldefahrten an. Informieren Sie sich, ob es ein passendes Angebot in Ihrer Nähe gibt. Auch andere Organisationen bieten spezielle Fahrprogramme für Senioren und Seniorinnen. Informationen erhalten Sie online oder direkt beim Deutschen Verkehrssicherheitsrat, den Verkehrswachten und Automobilclubs.



## Stichwort „Rückmeldefahrt“

Die eigene Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr kann man sogar professionell überprüfen lassen.

Auf den letzten Seiten haben Sie erfahren, wie Sie eine Menge dafür tun können, um Ihre Fahrsicherheit möglichst lange zu erhalten. Vielleicht haben Sie direkt einen Termin bei Ihrem Augen- und Ohrenarzt vereinbart oder einen Ihrer Beifahrenden befragt. Sie wissen nun, wie Sie Ihrem Gehirn regelmäßig Futter geben können und dass sich eine Anmeldung im Fitnessstudio auch in Ihrem Alter noch rentiert.

Nachdem Sie sich mit allen Möglichkeiten beschäftigt haben, möchten Sie bestimmt wissen, wie fahrtüchtig Sie wirklich noch sind. Eine sehr gute Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten hinterm Steuer unkom-

pliziert und vor allem unverbindlich testen zu lassen, ist die sogenannte Rückmeldefahrt. Hier absolviert man eine Probefahrt mit einer Fahrlehrerin oder einem Fahrlehrer im normalen Straßenverkehr und erhält anschließend eine professionelle Rückmeldung zur eigenen Leistung. Manchmal sind auch ein Reaktions- oder ein Sehtest Bestandteil.

**Gut zu wissen:** Die Fahrlehrerin oder der Fahrlehrer ist zur Verschwiegenheit verpflichtet. Das Ergebnis bleibt also unter vier Augen und hat keinen Einfluss auf die Fahrerlaubnis.



## Nutzen Sie Trainings- und Informationsangebote!

### Verkehrssicherheitszentren in Ihrer Umgebung bieten spezielle Trainings an, die Sie mit Ihrem eigenen Fahrzeug durchführen können

Je länger wir Auto fahren, desto mehr wird es zu einer Routineangelegenheit. Doch was passiert, wenn wir in Situationen geraten, die eben nicht Routine sind? Wie gut können wir bei einem unerwarteten Ausweichmanöver auf nasser Straße reagieren? Um diesen Unsicherheiten entgegenzuwirken und Hilfestellung für das Verhalten in brenzligen Situationen zu bekommen, ist ein Fahrsicherheitstraining eine gute Option.

Beinahe jeder Veranstalter hat heutzutage auch spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programm. Hier bringen

die Partner des Deutschen Verkehrssicherheitsrates, die Verkehrswachten oder auch Automobilclubs, Autofahrernde auf den neusten Stand und bieten Trainingseinheiten an. Unter geschützten Bedingungen – wie beispielsweise in Fahrsicherheitszentren – kann man hier sein Können in schwierigen Verkehrssituationen testen und verbessern. Auch Fragen bezüglich technischer Neuerungen oder geänderter Verkehrsregeln werden hier professionell und in Ruhe beantwortet. Fahrsicherheitstrainings bieten also eine gute Möglichkeit, die eigene Mobilität zu verbessern.

### „sicher mobil“

#### Ein Programm für ältere Menschen im Straßenverkehr

Das Programm „sicher mobil“ des DVR richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmende ab 65 Jahren. In Seminaren werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die dabei helfen, möglichst lange und sicher mobil zu bleiben. Die kostenfreien Veranstaltungen richten sich dabei an alle – ganz gleich, ob sie überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Fragen, wie: Wie kann man Wege zu

Fuß sicherer machen? Welche Angebote bieten Bus und Bahn? Was muss bei der Nutzung von Fahrrad oder Pedelec beachtet werden? werden ebenso beleuchtet, wie Einflussfaktoren: Sicht und Wetter, alte Gewohnheiten und neue Regeln, der sichere Transport von Gepäck oder auch das Thema Technik und Ausstattung.

[www.dvr.de/programme/aeltere-menschen](http://www.dvr.de/programme/aeltere-menschen)



## Denken und steigen Sie um! Wenn es an der Zeit ist.

**Auch ohne Automobil ist nicht das Ende Ihrer Mobilität gekommen.  
Denken Sie an die Zukunft.**

Von zehn angesprochenen Seniorinnen und Senioren sind sich in der Regel neun sicher, dass sie keine Rückmeldefahrt benötigen und noch sehr gut Auto fahren können. Doch auch, wenn man es nicht wahrhaben möchte: Einschränkungen und nachlassende körperliche Fähigkeiten treffen jeden. Das Autofahren will also ab einem gewissen Punkt wohlüberlegt sein. Ein Gedanke, der für Sie möglicherweise noch in sehr ferner Zukunft liegt und auch ein gewisses Unbehagen oder sogar Angst auslöst. Doch je früher man sich mit dem Tag X beschäftigt und je mehr Vorkehrungen man schon jetzt trifft, desto besser ist

man schließlich darauf vorbereitet. Denn Angst macht meist nur das Unbekannte.

Es lässt sich nicht abstreiten: Das Auto bedeutet Lebensqualität, Unabhängigkeit und soziale Kontakte – und das viele Jahrzehnte lang. Obwohl körperlich und mental zunehmend eingeschränkt, setzen sich viele Seniorinnen und Senioren daher trotzdem weiter hinter Steuer. Denn Zuhausebleiben ist keine Option. Dabei gibt es genug Möglichkeiten, die eigenen vier



### Unser Tipp:

Informieren Sie sich bei den Verkehrsgesellschaften Ihrer Region. Häufig werden dort günstigere Monats-ABOs für Seniorinnen und Senioren angeboten.

Sonderaktionen wie „Führerschein gegen Fahrschein“ erleichtern vielerorts den Umstieg auf Bus und Bahn.





#### Stichwort „Pedelects“

Mithilfe der elektrischen Tretunterstützung von Pedelects brauchen Sie im Alter weniger Kraft und sind trotzdem flott unterwegs. Doch Vorsicht: Oft hat man jahrzehntelang nicht mehr auf einem Fahrrad gesessen und ein Pedelect fährt sich ganz anders als ein herkömmliches Fahrrad. Zudem überschätzt man durch den Elektromotor häufig seine Fähigkeiten und fährt schneller, als man es aus eigener Kraft noch könnte.

Bei [www.dvr.de](http://www.dvr.de) finden Sie einen Film mit wichtigen Informationen und Handhabungstipps rund um das Thema Pedelect.

Wände sicher zu verlassen.

In städtischen Regionen ist der **öffentliche Nahverkehr** eine gute Alternative. Doch der Umstieg fällt schwer, wenn man den Umgang mit Fahrplänen und Ticketsystemen nicht gewohnt ist. Sich früh damit vertraut zu machen, hilft, Berührungspunkte abzubauen. Hilfestellung gibt die Verkehrsgesellschaft vor Ort. Viele Orte und Gemeinden bieten auch spezielle **ÖPNV-Bürgerbusse** an.

Nahe Ziele lassen sich meist gut mit den **eigenen Füßen** erreichen. Dabei schlägt man auch direkt zwei Fliegen mit einer Klappe: Man kommt nicht nur am Ziel an, sondern bleibt auch fitter und regt das Gehirn an. Was mit dem Bus nicht zu erreichen und zu Fuß zu weit ist, kann auch **mit dem Taxi** angefahren werden. Das

erscheint Ihnen zu teuer? Rechnen Sie einmal nach, welche Kosten Ihr Auto verursacht: Reparaturen, Sprit, Steuern, Versicherungen. Davon können ganz schön viele Taxifahrten finanziert werden.

Wer körperlich nur gering eingeschränkt ist, kann auch aufs **Fahrrad** oder **Pedelect** umsteigen. Regelmäßiges Radfahren macht nicht nur unabhängig, sondern hält auch viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Gelenkverschleiß und Diabetes in Schach. Besonders wichtig für Seniorinnen und Senioren ist ein tiefer Einstieg, der Auf- und Absteigen bequem und gefahrlos ermöglicht.

Machen Sie sich frühzeitig mit dem Gedanken an den Umstieg vertraut. Nur so können Sie mit Optimismus und Selbstvertrauen in die Zukunft blicken.

**Herausgegeben von:**

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V. (DVR)  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
Hauptstadtbüro  
Jägerstraße 67-69  
10117 Berlin  
T +49(0)30 22 66 771 0  
F +49(0)30 22 66 771 29  
E info@dvr.de

**Fachliche Beratung:**

Torsten Buchmann

**Konzept, Layout, Texte:**

P.AD. Werbeagentur, Meinerzhagen  
2019

**Quellen:**

Seite 7 | BMVI | <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/News/200-Jahre-Fahrrad/newstext-silverbiker-themendienst.html>

**Bildnachweis:**

[www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)