

# mobil & aktiv

Das Verkehrswachtmagazin für alle ab 65

DEUTSCHE  
**VERKEHRS  
WACHT** 



## Mobil bleiben, aber sicher!

### Mit dem Auto

Besser starten  
mit der richtigen  
Vorbereitung

### Mobilität im Alter

Verkehrsunfälle  
sind seltener, aber  
schwerwiegender

### Rad und Pedelec

Das richtige  
Fahrrad oder  
Pedelec finden

### Fit halten

Spiele, Rätsel und  
Bewegung



## INHALT

05 Editorial

### **Sichere Mobilität im Alter**

06 Mobilität im Alter

07 Aktionstage „Mobil bleiben, aber sicher!“

### **Zu Fuß**

08 Zu Fuß unterwegs

10 Mit dem Rollator unterwegs

12 Sport und Spaß für zuhause



### Mit dem Auto

- 15 Automobil bleiben
- 18 Zu müde zum Fahren?
- 20 Fahrer, Auto, Ausstattung – alles gecheckt?
- 21 Hilfreiche Assistenten: Fahrerassistenzsysteme
- 22 Fahrpraktische Trainings machen mobil

### Fahrtüchtigkeit – Medikamente

- 24 Fahrtüchtigkeit ist (k)eine Frage des Alters
- 26 Medikamente: Vorsicht, Nebenwirkung!
- 27 Gut sehen und hören

### Fit und beweglich bleiben

- 28 Fit und beweglich bleiben
- 30 Bewegung für jeden Tag
- 34 Fit im Kopf –  
Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab

### Mit Fahrrad und Pedelec

- 36 Sicher unterwegs mit Rad und Pedelec
- 40 „Fit mit dem Fahrrad“ – und dem Pedelec
- 41 Mobil mit dem Pedelec
- 43 Rund ums sichere Fahren mit Rad und Pedelec
- 45 Ich trag' Helm!

### Mit Bus und Bahn

- 46 Für Einsteiger:  
Unterwegs mit Bus und Bahn
- 48 Verkehrswachten in Deutschland
- 50 Lösungen zu den Rätseln
- 51 Impressum

Mit **66 Jahren**,  
da fängt das Leben ...





## Liebe Leserin! Lieber Leser!

„Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran.“ Was Udo Jürgens schon in den 1970er Jahren besang, gilt heute umso mehr, denn noch nie war die Generation 65 plus so aktiv und mobil wie heute.

Freunde und Familie besuchen, eine Radtour machen oder auf Reisen gehen gehören selbstverständlich zum Leben. Im Vergleich zu früheren Generationen sind die Seniorinnen und Senioren heute deutlich mobiler. Zudem besitzen immer mehr von ihnen einen Führerschein und sind bis ins hohe Alter mit dem Auto oder Fahrrad unterwegs.

Es wäre falsch, die Generation 65 plus lediglich nach ihrem Alter zu beschreiben. Denn das kalendarische Alter für sich genommen sagt wenig darüber aus, wie gesund, leistungsfähig und verkehrstüchtig ein Mensch ist. Auch unterscheiden sich Seniorinnen und Senioren stark

in ihren Mobilitätsgewohnheiten und in ihren Lebensstilen. Gleichzeitig erleben gerade Menschen in der zweiten Lebenshälfte zunehmend Veränderungen ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit – mit Auswirkungen auf ihre Mobilität und ihr Unfallrisiko.

Deshalb sollte man sich frühzeitig mit der eigenen Mobilität befassen und selbst etwas dafür zu tun, mit Freude und bei guter Gesundheit den (Un-)Ruhestand genießen zu können. Dazu gehört auch, aufmerksam für Veränderungen der eigenen körperlichen und geistigen Fitness zu sein und das eigene Verhalten im Straßenverkehr anzupassen.

Wie das geht und was die Mobilität im Alter sonst noch sicherer macht, lesen Sie hier in unserer Zeitschrift. Viel Freude dabei wünscht

Ihre Deutsche Verkehrswacht



# Mobilität im Alter

Mit dem Eintritt in den Ruhestand beginnt für viele Menschen ein bewegter Lebensabschnitt. Sie haben jetzt mehr Zeit für Familie und Freunde, für Freizeitaktivitäten und auch für ein Ehrenamt. Dafür will und muss man mobil sein.

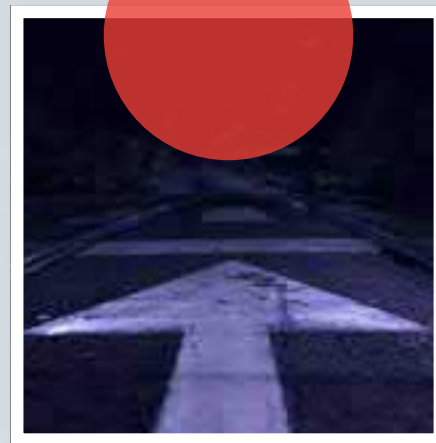
Ein hoher Lebensstandard, ein gutes Gesundheitssystem und gesündere Lebensweisen sind wesentliche Gründe dafür, dass die Menschen heute älter werden als in früheren Generationen. Die meisten verstehen es, sich dieses längere Leben selbstbestimmt zu gestalten und führen mehrheitlich ein aktives Leben.

## Verkehrsunfälle sind seltener, aber schwerwiegender

Ob für Freizeitaktivitäten oder den Einkauf – die Generation 65 plus ist mobil. Viele von ihnen haben seit Jahrzehnten einen Führerschein und fahren oft noch

regelmäßig mit dem Auto; mit 58 Prozent sind es mehr als die Hälfte der 65- bis 85-Jährigen, die laut der Generali Altersstudie 2017 mit dem eigenen Auto unterwegs sind. Das sind mehr als in früheren Generationen, und es sind immer mehr Frauen dabei. Auch Fahrrad und Pedelec werden heute wesentlich häufiger genutzt.

Die Kehrseite der Mobilität: Gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil verunglückten Menschen ab 65 Jahren zwar seltener bei Verkehrsunfällen als jüngere, doch sie sind besonders häufig in schwere Verkehrsunfälle verwickelt. So lag ihr Anteil an allen Verunglückten im Jahr 2019 bei 13,5 Prozent. Bei den Verkehrstoten gehörte jeder Dritte zu dieser Altersgruppe, so das Statistische Bundesamt. Besonders gefährdet sind die über 75-Jährigen, denn eine nachlassende körperliche Widerstandskraft führt dazu, dass die Folgen von Verkehrsunfällen mit zunehmendem Alter gravierender werden.



## Aktiv sein – mobil bleiben

Viele Ältere fühlen sich jünger, als sie sind. Doch irgendwann stellen sich bei jedem Menschen die ersten Zipperlein ein, bei manchen auch eine ernste Erkrankung. Zudem verändern sich die körperliche und geistige Fitness. Das kann die sichere Verkehrsteilnahme beeinträchtigen.

Bei Veranstaltungen und Kursen, wie „sicher mobil“, „Fit mit dem Fahrrad“ und andere Mobilitätstrainings, können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die eigenen Fähigkeiten schulen und Neues lernen. Wer sich zunächst ganz unverbindlich informieren möchte, schaut bei einem Aktionstag „Mobil bleiben, aber sicher!“ der Verkehrswachten vorbei.



# Aktionstage

## „Mobil bleiben, aber sicher!“

Ein Ausflug ins Grüne. Sie fahren entspannt auf der Landstraße. Plötzlich bremst das Auto vor Ihnen. Sie müssen voll in die Eisen steigen. Da kracht es auch schon.

Zum Glück ist nichts passiert, denn der Unfall ist nur am Pkw-Fahrsimulator geschehen. Dennoch fragen Sie sich: War ich abgelenkt? Wäre ich rechtzeitig zum Stehen gekommen, wenn ich schneller reagiert hätte?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen zur sicheren Mobilität im Alter bekommen Sie bei den Aktionstagen „Mobil bleiben, aber sicher!“. Zahlreiche Aktionsgeräte, wie Pkw- und Fahrradsimulatoren, Seh- und Reaktionstestgeräte, laden Sie zum Mitmachen ein. So erfahren Sie praxisnah mehr über Ihre Fähigkeiten und können sich zur sicheren Verkehrs-

teilnahme beraten lassen. Dazu geben die Verkehrswachten Ihnen Tipps und zeigen Wege zur Unfallvermeidung. Mehr noch: Bei vielen Aktionstagen können Sie unter fachkundiger Anleitung ganz praktisch üben, etwa wie Sie sicher mit dem Pedelec fahren oder wie Ihr Rollator zum verkehrssicheren Wegbegleiter wird.

Gut 300 solcher Aktionstage bieten die Verkehrswachten jedes Jahr bundesweit an. Sie sind kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden. Gleich, mit welchem Sicherheitsanliegen Sie kommen – die Verkehrswachten suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen. Informieren Sie sich bei Ihrer Verkehrswacht vor Ort, welche Angebote es gibt.

Unterstützt wird „Mobil bleiben, aber sicher!“ vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur.

### In kleiner Runde „sicher mobil“

Sie möchten sich lieber in kleiner Runde zur sicheren Mobilität im Alter informieren und mit anderen austauschen? Nehmen Sie an einer kostenlosen, moderierten Gesprächsrunde „sicher mobil“ teil. Hier diskutieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über Probleme auf ihren täglichen Wegen und beraten gemeinsam Lösungen. Oft kann auch das eigene Lebensumfeld mit dem Fahrrad, Pedelec oder Rollator unter fachkundiger Begleitung erkundet werden.

Jedes Jahr bieten die Moderatorinnen und Moderatoren der Deutschen Verkehrswacht bundesweit mehr als 2.000 Veranstaltungen an. „sicher mobil“ wird gefördert vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur.



# Zu Fuß unterwegs

Wer viel zu Fuß unterwegs ist und sich regelmäßig bewegt, hält sich fit und stärkt die Muskeln und das Skelettsystem. Gerade mit zunehmendem Alter ist regelmäßige Bewegung wichtig, um die Spannkraft zu erhalten und „in Gang“ zu bleiben.

Im Straßenverkehr sind zu Fuß Gehende die Langsamsten. Im Alter verringert sich die Geh-Geschwindigkeit noch und ist etwa ein Fünftel langsamer als bei jungen Menschen. Deswegen brauchen Ältere für die gleiche Strecke deutlich länger.

## Was Sie für Ihre Sicherheit tun können

**LASSEN SIE SICH ZEIT:** Planen Sie immer einen Zeitpuffer ein und gehen Sie etwas früher los. Lassen Sie sich nicht ablenken. Klingelt Ihr Mobiltelefon, bleiben Sie stehen, bis das Gespräch zu Ende ist.

**VERKEHR BEACHTEN:** Häufig verunglücken ältere zu Fuß Gehende beim Überqueren der Fahrbahn, weil sie nicht auf die Fahrzeuge achten. Beachten Sie deshalb unbedingt den Verkehr, bevor Sie die Straße überqueren. Sorgen Sie dafür, dass Sie gut sehen können und gesehen werden.

**ÜBERWEGE NUTZEN:** Ein paar Schritte bis zur nächsten Ampel oder zum nächsten Zebrastreifen bedeuten einen Gewinn an Sicherheit. An der Ampel gilt: Überqueren Sie die Straße zügig, aber ohne zu hetzen. Gehen Sie weiter, wenn die Ampel auf Rot springt.

**VORSICHT AN KREUZUNGEN UND EINMÜNDUNGEN:** Achten Sie an Kreuzungen und Einmündungen auf abbiegende Fahrzeuge und Fahrräder – auch aus der Gegenrichtung. Gehen Sie erst los, wenn Sie sicher sind, dass die Fahrzeuge halten. Treten Sie beim Warten einige Schritte von der Bordsteinkante zurück, damit Sie nicht von der langen Fahrzeugseite eines Lkw oder Busses erfasst werden.

**STÜRZE VERMEIDEN:** Bei glitschig-nassem Untergrund, bei Eile und Unaufmerksamkeit geschehen die meisten Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. Achten Sie immer auf Ihren Weg und mögliche Veränderungen. Auch mit gutem Schuhwerk können Sie vorbeugen: Feste Schuhe mit einer Profilsohle aus Gummi oder Kunststoff bieten eine gute Trittsicherheit.

**SICHTBAR SEIN:** Machen Sie sich sichtbar mit Reflektoren oder reflektierenden Applikationen an Ihrer Kleidung. Wählen Sie retroreflektierende Materialien, denn diese reflektieren das einfallende Licht mehrheitlich zur Lichtquelle. Statten Sie auch Ihre Taschen und Gehhilfen rundum mit Reflexmaterial und Leuchtmitteln aus. So sind Sie bei schlechtem Wetter und bei Dunkelheit im Scheinwerferlicht von allen Seiten gut zu sehen.

**SCHLECHTES WETTER?** Machen Sie Ihre Erledigung später. Wenn Sie mal an einem anderen Tag als gewöhnlich einkaufen gehen, treffen Sie vielleicht auch Bekannte, die Sie sonst nicht sehen.





## Gut gegen Stürze

Schlechte Gehwege, von Laub verdeckte Baumwurzeln oder nasse Trittbretter von Bussen und Bahnen – all das kann zu Stürzen führen. Seniorinnen und Senioren sind dabei besonders gefährdet. „Im Alter lassen die körperlichen Kräfte spürbar nach und das Reaktionsvermögen nimmt ab. Der Gang wird unregelmäßig, das Gehör und die Sehfähigkeit nehmen ab“, sagt Cornelia Brodeßer, die Mitglied der Verkehrswacht Bonn und der Kreisverkehrswacht Mayen-Koblenz ist. Seit mehr als 12 Jahren engagiert sie sich für Seniorinnen und Senioren und kennt die Probleme älterer zu Fuß Gehender. „Ältere Menschen sollten Gangstörungen, Gleichgewichtsprobleme und Sehbeeinträchtigungen ernst nehmen und lernen, ihr persönliches Sturzrisiko richtig einzuschätzen.“ Zur Vorbeugung empfiehlt sie Bewegungsübungen für Kraft und Gleichgewicht sowie ein mentales Fitnessstraining.



## So schätzen Sie Ihr Sturzrisiko ein

Studien zufolge stürzt rund ein Drittel der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Zu den Anzeichen für ein erhöhtes Sturzrisiko zählen laut Cornelia Brodeßer unter anderem:

- Sie sind in den letzten 12 Monaten bereits gestürzt.
- Sie fühlen sich unsicher oder haben Angst zu stürzen.
- Bordsteine und Stufen sind für Sie ein Problem.
- Sie haben Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht.
- Sie haben Schwindelgefühle.
- Sie haben Schmerzen beim Gehen.
- Sie haben Dranginkontinenz (plötzlicher, nicht kontrollierbarer Harndrang).
- Sie nehmen Medikamente, die möglicherweise das Risiko verstärken.



# Mit dem Rollator unterwegs

Mit dem Rollator bremsen, drehen und sicher manövrieren – was sich einfach anhört, ist in der Realität oft schwierig. Hohe Bordsteine, zugeparkte Gehwege oder Straßenbahnschienen sind Hindernisse, die mit dem Rollator schwer zu bewältigen sind; zumindest, wenn man den Rollator falsch benutzt.

„Die häufigsten Fehler bei der Nutzung von Rollatoren sind die falsche Höheneinstellung der Griffe und die mangelnde Kenntnis darüber, wie die Bremsen betätigt werden“, weiß Cornelia Brodeßer. Sie ist Mitglied der Verkehrswacht Bonn

und der Kreisverkehrswacht Mayen-Koblenz und spricht aus ihrer langjährigen Erfahrung als Rollatortrainerin. Damit Menschen mit dem Rollator sicher unterwegs sind, rät sie ihnen, Zeitdruck zu vermeiden, aufmerksam unterwegs zu sein und beim Überqueren der Straße ganz besonders auf abbiegende Fahrzeuge zu achten.

Wer den richtigen Umgang mit dem Rollator beherrscht, kann Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich vorbeugen und Stürze vermeiden. Auch das sichere Manövrieren zwischen parkenden Autos oder ein hoher Bordstein sind dann viel leichter zu meistern.

## So nutzen Sie Ihren Rollator sicher

**RICHTIG EINGESTELLT:** Stellen Sie sich aufrecht und mit locker hängenden Armen zwischen die hinteren Räder Ihres Rollators. Wenn sich Ihre Handgelenke auf gleicher Höhe mit den Griffen befinden und Sie diese mit leicht angewinkelten Armen umfassen können, ist der Rollator richtig eingestellt. Ein Blick in den Spiegel oder eine andere Person helfen Ihnen, die korrekte Einstellung zu überprüfen. Wenn aus therapeutischen Gründen eine andere Einstellung nötig ist, hilft der Fachhandel.

**BREMSEN:** Beim Gehen bremsen Sie, indem Sie die Bremshebel nach oben ziehen. Möchten Sie sich hinsetzen oder den Rollator abstellen, betätigen Sie die Feststellbremse. Dazu drücken Sie die Bremshebel so weit nach unten, bis sie einrasten. Prüfen Sie regelmäßig, ob die Bremsen einwandfrei funktionieren.

**RICHTIG GEHEN:** Sie gehen richtig, wenn Ihre Füße auf gleicher Höhe wie die hinteren Räder sind und Sie „mit dem Rollator“ und nicht hinter ihm gehen. Gehen Sie aufrecht und führen Sie den Rollator nah am Körper. So unterstützt er sie sicher beim Gehen, ohne Ihren Rücken zu belasten.

**ACHTSAM SEIN:** Seien Sie vorsichtig unterwegs. Achten Sie an Kreuzungen und Einmündungen auf abbiegende Fahrzeuge. Überqueren Sie die Fahrbahn an Stellen, die Sie gut überschauen können, und nutzen Sie Ampeln, Zebrastreifen und Querungshilfen.





**VERKEHR BEACHTEN:** Beachten Sie den Verkehr, wenn Sie eine Straße überqueren oder an einer engen Stelle auf die Fahrbahn ausweichen müssen. Warten Sie auf eine ausreichend große Lücke, bevor Sie Ihren Rollator auf die Straße schieben. Betreten Sie die Fahrbahn mit Vorsicht.

**SICHTBAR SEIN:** Machen Sie sich und Ihren Rollator rundum mit retroreflektierender Kleidung und anderem Reflexmaterial sichtbar, damit andere Sie rechtzeitig erkennen.

**WEGE PLANEN:** Planen Sie Ihre Wege. Nutzen Sie möglichst barrierefreie Wege mit wenig Verkehr. Vermeiden Sie Stoßzeiten, in denen viele Menschen unterwegs sind.

**WICHTIG:** Beladen Sie den Rollator nur leicht, damit er gut steuerbar bleibt. Halten Sie sich nie am Rollator fest, um sich hochzuziehen – Sie können dabei stürzen. Bitten Sie andere um Hilfe, wenn Sie sich unsicher fühlen.

**ROLLATOR ÜBERPRÜFEN LASSEN:** Lassen Sie Ihren Rollator jedes Jahr vom Fachhandel überprüfen. Dabei werden beispielsweise die Bremsen nachjustiert und Schrauben festgezogen, aber auch Reparaturen gemacht.

## Einen neuen Rollator anschaffen

„Wer einen neuen Rollator anschaffen möchte, sollte eine sachkundige Beratung im Fachhandel in Anspruch nehmen und verschiedene Rollatoren ausprobieren“, empfiehlt Cornelia Brodeßer. Nur so findet man einen passenden Rollator, bei dem die Größe stimmt und die Bremshebel gut gegriffen werden können. Wichtige Aspekte sind zudem Stabilität, Gewicht, richtige Bereifung und eine einfache Handhabung beim Zusammenfallen und Verstauen. Oft lohnt eine Nachfrage bei der Krankenkasse, welche Kosten übernommen werden.

Neben Sicherheitszubehör wie Lampen, Klingel und reflektierendes Material gibt es eine breite Palette an weiterem Zubehör. Informieren Sie sich, was für Sie sinnvoll ist. Einen einstellbaren Rückengurt können Sie individuell an Ihre Größe anpassen. Stock und Schirm transportieren Sie bequem in einem entsprechenden Halter. Ein Schloss ist wichtig, wenn Sie Ihren Rollator unbewacht abstellen müssen.



## Verkehrswachten helfen

Lassen Sie sich in die richtige Nutzung eines Rollators einweisen und üben Sie. Viele Verkehrswachten beraten dazu. Sie geben Tipps, zeigen Tricks zur richtigen Handhabung und unterstützen Sie dabei, sich mit Ihrem neuen Wegbegleiter vertraut zu machen. Oder besuchen Sie eine „sicher mobil“-Veranstaltung.

# Sport und Spaß

Um Stürzen vorzubeugen, sollten Sie vor allem Ihre Muskulatur aufbauen, Ihre Kraft stärken und Ihr Gleichgewicht schulen. Dafür gibt es viele einfache Übungen, die außerdem für mehr Beweglichkeit sorgen, den Kreislauf in Schwung bringen und die Koordination trainieren. Stürze können so effektiv vermieden werden. Passiert es dennoch einmal, kann ein trainierter Körper einen Sturz in der Regel besser abfangen.

Passen Sie Ihre Aktivitäten an Ihre körperliche Leistungsfähigkeit an und überfordern Sie sich nicht. Sie haben schon länger keine Übungen mehr gemacht oder leiden an Erkrankungen oder unklaren Beschwerden? Klären Sie mit Ihrer Hausarztpraxis, ob etwas gegen das Training spricht.

Fitnessstraining, Seniorengymnastik oder Yoga – gemeinsam macht es mehr Spaß und man bleibt eher „am Ball“. Sportvereine und Volkshochschulen haben ein breites Angebot, auch speziell für ältere Menschen.

**TIPP:** Stellen Sie sich für die Übungen hinter eine Stuhllehne. Sie können sich daran festhalten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Oft reicht es bereits, einen Finger auf die Stuhllehne zu legen.

## Grundstellung

Stehen Sie aufrecht und entspannt im hüftbreiten Stand (eine Fußlänge zwischen den Füßen), die Fußsohlen haben kompletten Bodenkontakt, die Knie sind leicht gebeugt. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, blicken Sie geradeaus, lächeln Sie.

## Für Ihr Gleichgewicht

### Auf einem Bein stehen

Nehmen Sie die Grundstellung ein. Heben Sie einen Fuß nach hinten und stellen Sie sich so auf ein Bein. Wechseln Sie nach etwa 15 Sekunden das Bein. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal.

**Schult das Gleichgewicht.**



### Beinpendel (seitliches Anheben)

Nehmen Sie die Grundstellung ein. Heben Sie ein Bein seitlich an und bewegen Sie das gestreckte Bein mehrmals gleichmäßig auf und ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper aufrecht bleibt. Wechseln Sie das Bein. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5 Mal.

**Schult das Gleichgewicht und aktiviert den unteren Rücken.**



### Hüftstrecker

Nehmen Sie die Grundstellung ein. Heben Sie abwechselnd einen Fuß vom Boden und strecken Sie das Bein lang nach hinten. Wiederholen Sie die Übung mindestens 7 Mal.



# für zuhause

## Für Ihre Kraft



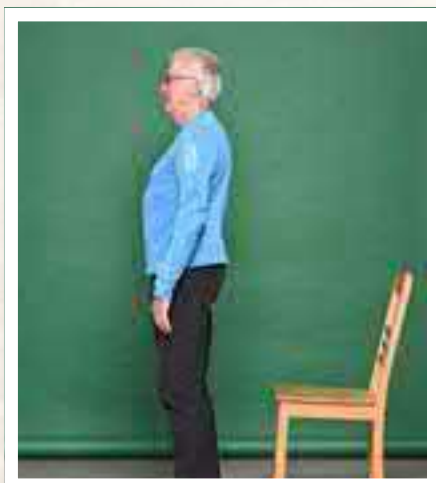
### Aufstehen

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind rechtwinklig gebeugt über den Knöcheln. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, blicken Sie geradeaus, lächeln Sie. Nehmen Sie hier ein paar komplette Atemzüge durch die Nase.

Bauen Sie nun Rumpfspannung auf, indem Sie aktiv in den Bauch einatmen und beim Ausatmen den Bauchnabel aufmerksam Richtung Wirbelsäule ziehen.



**FÜR NEUEINSTEIGER:** Lösen Sie einen Fuß vom Boden und heben den Unterschenkel an, bis Ihr Bein gerade ist und die Fußspitzen zur Decke zeigen. Halten Sie für 5 Sekunden und setzen das Bein langsam wieder ab. Gleiches machen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal.



**FÜR PROFIS:** Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorn und kommen Sie langsam mit langem Rücken in den aufrechten Stand. Setzen Sie sich wieder hin und wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal.



# Sport und Spaß für zuhause

## Für Ihren Kopf

### Sudoku

Füllen Sie die Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem fett umrandeten Quadrat jede der Zahlen von 1-9 nur einmal steht.

8					4		9	
7			2					
	2	5		3			7	4
		3	4	6		7		
	4						2	
		7		9	1	5		
3		2		1		4	6	
4					5			1
	6		7					9



### Buchstabenfolge

Wie oft ist das Wort „AMPEL“ im Gitter versteckt? Suchen Sie auch diagonal, von oben nach unten, von unten nach oben und rückwärts.

A	M	P	E	L	E	A	M	P
M	A	E	L	E	P	M	A	L
P	L	A	A	M	P	E	L	E
L	E	P	M	A	M	P	E	P
M	P	E	P	P	L	E	P	M
A	M	P	E	L	E	P	M	A
E	A	A	L	A	P	L	A	P
A	M	L	E	P	M	A	E	M
P	L	E	P	M	A	P	M	A



# Automobil bleiben

Im Straßenverkehr sind Autofahrerinnen und Autofahrer besonders gefordert, denn sie müssen viele Dinge gleichzeitig machen: Den Verkehr beobachten, in die Spiegel schauen, Gas geben, lenken, schalten, bremsen. Dabei müssen sie aufmerksam sein und jederzeit rasch reagieren können.

Älteren Menschen fällt es jedoch zunehmend schwerer, konzentriert zu bleiben und ihre Aufmerksamkeit auf mehrere Dinge gleichzeitig zu richten. Bei ihnen dauert es länger, bis sie alle Informationen erfasst haben. Und sie brauchen mehr Zeit, um zu reagieren und zu handeln. Einfache Fahraufgaben – etwa zu bremsen, wenn das vorausfahrende Fahrzeug bremst – sind in der Regel kein Problem. Doch je mehr Verkehr, je unübersichtlicher die Situation, desto größer wird der Stress beim Fahren. Das kann bei älteren Fahrenden zu einer Überforderung führen, vor allem, wenn sie schnell reagieren müssen. Dann kann es leicht passieren, dass sie die Verkehrslage falsch einschätzen und möglicherweise sogar einen Unfall verursachen.

Ältere Fahrerinnen und Fahrer können Veränderungen ihrer körperlichen und geistigen Fitness oft durch ihre langjährige Fahrpraxis und einen defensiven Fahrstil gut kompensieren – zumindest für

eine gewisse Zeit. Deshalb sollten sie aufmerksam sein für mögliche Einschränkungen und sich selbstkritisch damit auseinandersetzen. Die Rückmeldung von Angehörigen oder Ärzten kann helfen, die eigenen Fähigkeiten besser einzuschätzen. Wer seine Schwächen kennt, kann darauf reagieren und sein Fahrverhalten entsprechend anpassen – und rechtzeitig das Fahren aufgeben, wenn es nicht mehr sicher ist.

## Besser starten mit der richtigen Vorbereitung

**NUR FIT ANS STEUER:** Fragen Sie sich ehrlich, wie es Ihnen geht und ob Sie sich fit fühlen, bevor Sie Auto fahren. Schon ein verspannter Nacken, Müdigkeit oder die Einnahme von Arzneimitteln kann sich auf Ihre Fahrtüchtigkeit auswirken.

**FAHRTEN PLANEN:** Wählen Sie für Ihre Fahrten Strecken, die Sie kennen und die weniger komplex sind, weil sie

beispielsweise durch eine Ampel geregelt sind. Fahren Sie außerhalb des Berufsverkehrs und planen Sie ausreichend Zeit für Ihre Fahrten ein. Prüfen Sie, ob Sie bei schlechtem Wetter, wie starkem Regen, Glätte oder Nebel, Ihre Fahrt verschieben können. Vermeiden Sie Fahrten im Dunkeln. Viele ältere Menschen sehen in der Dämmerung und bei Dunkelheit nicht mehr gut. Zudem werden die Augen empfindlicher gegen Blendungen.

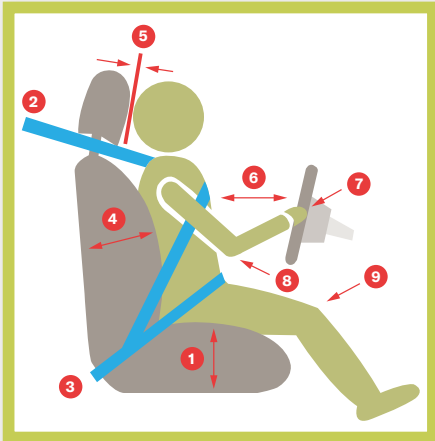
**GUT VORBEREITET:** Programmieren Sie Ihr Navi vor der Fahrt und kontrollieren Sie die Einstellungen von Sitz und Spiegel.

**RICHTIG SITZEN:** Langes Sitzen beim Autofahren ermüdet und belastet den Rücken. Mit der richtigen Sitzposition können Sie Ihren Rücken entlasten. Auch wenn der Sitz optimal eingestellt ist: Verändern Sie während der Fahrt ab und zu leicht Ihre Sitzhaltung, um einer einseitigen Belastung vorzubeugen. Und machen Sie rechtzeitig eine Pause.





## So sitzen Sie richtig



- 1 Richtige Sitzhöhe für guten Rundumblick
- 2 Richtige Gurthöhe
- 3 Gurt nachstraffen (3-Punkt-Sicherung)
- 4 Aufrechte Sitzhaltung, Rücken an Lehne
- 5 Möglichst geringer Abstand zwischen Kopf und Kopfstütze, Oberkante der Kopfstütze und Kopf auf einer Höhe
- 6 Richtige Sitzentfernung, wenn Handgelenke oben auf dem Lenkrad liegen können
- 7 Hände in „9-und-3-Uhr-Haltung“ am Lenkrad
- 8 Leicht angewinkelte Arme
- 9 Leicht angewinkelte Beine, Fuß steht auf der gesamten Pedalfläche

## Unterwegs

Fahren Sie vorausschauend und behalten Sie den Verkehr im Blick, vor allem an Kreuzungen und Einmündungen. Hier verursachen ältere Autofahrerinnen und Autofahrer die meisten Unfälle. Seien Sie auch beim Abbiegen, Wenden und Rückwärtsfahren besonders aufmerksam und achten Sie auf andere.

**INNENSPIEGEL – AUSSENSPIEGEL – SCHULTERBLICK:** Beim Abbiegen und beim Anfahren oder Einfädeln in eine andere Spur passieren viele Unfälle. Sichern Sie sich deshalb immer mit einem Blick in den Innen- und den Außenspiegel sowie dem Schulterblick ab.

## sicher mobil

„Wer rastet, der rostet“ – unter diesem Motto setzt sich die **„sicher mobil“-Moderatorin Silke Marktscheffel** dafür ein, dass ältere Menschen möglichst lange sicher mobil bleiben. Als Polizeibeamtin und aktives Mitglied der Landesverkehrswacht Thüringen weiß sie, was ältere Autofahrende beschäftigt: „Sie haben beispielsweise Probleme mit Schilderwäldern, unübersichtlichen Fußgängerüberwegen und Kreisverkehren. Manchmal brauchen sie auch ein Update bei den Verkehrsregeln, die sich immer wieder ändern oder in Vergessenheit geraten“, sagt Silke Marktscheffel. Deshalb greift sie diese und viele weitere Themen bei ihren „sicher mobil“-Veranstaltungen auf.

### PROBLEME MIT DEM SCHULTERBLICK?

Halten Sie Ihren Nacken beweglich, etwa mit sanftem Dehnen der Nackenmuskeln und entspanntem Kopfdrehen nach rechts und links.

### PAUSE MACHEN:

Eine Pause von 20 bis 25 Minuten spätestens alle zwei Stunden sorgt für Entspannung. Etwas Bewegung an der frischen Luft kann den Kreislauf wieder in Schwung bringen und verbessert Ihre Konzentration für die Weiterfahrt.

Leichte Kost stillt den Hunger und hält fit. Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Fisch sind ideal. Ein leckerer Snack zwischendurch sind Nüsse, Trockenobst und Kekse ohne Schokolade oder Füllung.

### AUSREICHEND TRINKEN:

Das fördert die Konzentration und ist gerade im Sommer wichtig, um einer Dehydrierung vorzubeugen. Die besten Durstlöcher sind Mineralwasser, Saftschorlen und Fruchttete. Legen Sie einen Stopp ein, um in Ruhe zu trinken.

## So behalten Sie den Überblick beim Abbiegen

Schulterblick vergessen, schlechte Sicht wegen parkender Autos, mangelnde Aufmerksamkeit – leicht kann es passieren, das Radfahrende oder zu Fuß Gehende von abbiegenden Fahrzeugen übersehen werden.

Seien Sie beim Abbiegen besonders aufmerksam. Beobachten Sie den Verkehr und denken Sie an den Blick in die Spiegel, um

zu überblicken, was hinter Ihnen geschieht. Seien Sie besonders vorsichtig an Stellen, an denen Sie keine freie Sicht haben, etwa bei Hecken oder geparkten Autos.

Behalten Sie Rad- und Fußwege im Auge. Blinken Sie. Sichern Sie sich beim Abbiegen zunächst mit einem Blick in den Innen- und den Außenspiegel ab, denn Radfahrende und zu Fuß Gehende nähern sich häufig von hinten rechts. Machen Sie dann stets den Schulterblick, damit Sie niemanden im toten Winkel übersehen. Doppelt hält besser: Vergewissern Sie sich mit einem weiteren Blick über die Schulter, ob wirklich niemand (mehr) kommt. Gleiches gilt, wenn Sie nach links oder in einer Kolonne hinter anderen Fahrzeugen abbiegen.

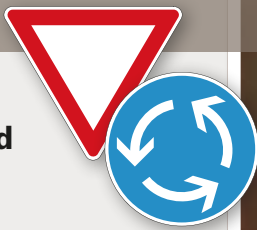
Halten Sie den Gegenverkehr im Blick: In manchen Situationen müssen Fahrzeuge den Kreuzungsbereich rasch räumen und nehmen Ihnen möglicherweise die Vorfahrt.

## Wann Sie blinken müssen

Viele Autofahrende vergessen, beim Abbiegen zu blinken, oder blinken erst, wenn sie bereits abbiegen. Wer hingegen rechtzeitig blinkt, ermöglicht es anderen Verkehrsteilnehmenden, sich darauf einzustellen. Übrigens: Gemäß Straßenverkehrs-Ordnung müssen Sie blinken, wenn Sie die Richtung ändern, etwa wenn Sie abbiegen, überholen oder die Fahrspur wechseln. Wer nicht blinkt, muss mit einem Verwarnungsgeld rechnen.



## Kreisverkehr und Knotenpunkt



Der Kreisverkehr wird in der Regel durch die Verkehrsschilder „Vorfahrt gewähren“ und „Kreisverkehr“ geregelt. Hier haben Fahrzeuge im Kreisverkehr Vorfahrt. Beim Einfahren wird nicht geblinkt, beim Verlassen des Kreisverkehrs muss geblinkt werden.

Manchmal gibt es Knotenpunkte, die wie ein Kreisverkehr aussehen, aber nicht durch entsprechende Schilder gekennzeichnet sind. Hier gilt: Beim Ein- und Ausfahren blinken und „rechts vor links“ beachten, wenn es keine anderen Verkehrszeichen gibt, die die Vorfahrt regeln.

## Nicht ablenken lassen

Für Ablenkung im Straßenverkehr gibt es viele Gründe. Es genügt schon, nur schnell auf das Navi zu schauen. Wer nur eine Sekunde abgelenkt ist, legt bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h immerhin 14 Meter „blind“ zurück. Schon eine kurze Unaufmerksamkeit kann dazu führen, dass Autofahrende eine kritische Situation zu spät erkennen, um noch ausweichen oder rechtzeitig bremsen zu können.

## Tipps gegen Ablenkung

- Programmieren Sie Ihr Navi vor der Fahrt. Für eine Änderung der Route halten Sie kurz an.
- Schalten Sie Ihr Smartphone in den Flugmodus oder stellen Sie es lautlos und stecken es in die Tasche. Auch wenn Sie mit einer Freisprecheinrichtung telefonieren können: Telefonate lenken vom Fahren ab. Besser ist es, anzuhalten.
- Führen Sie keine emotionalen Gespräche. Bitten Sie Ihre Mitfahrenden, Gespräche auf später zu verschieben.
- Radio und Musik können ablenken. Stellen Sie diese leise oder lassen Sie sie aus.
- Halten Sie an, wenn Sie im Handschuhfach etwas suchen oder heruntergefallene Dinge aufheben möchten.
- Sie sind hungrig oder durstig? Machen Sie eine Pause.

## So schulen Sie Ihre Aufmerksamkeit

**WÖRTER ZÄHLEN:** Wählen Sie ein Wort, beispielsweise „und“, „das“, „aber“, und zählen Sie, wie oft es in einem Fernseh- oder Radiobeitrag vorkommt.

**BUCHSTABEN FINDEN:** Wählen Sie Buchstaben, beispielsweise „A“ oder „CH“, und markieren Sie diese in einem Text. Wie schnell haben Sie die Buchstaben gefunden? Lesen Sie nochmals und prüfen Sie, ob Sie alle Buchstaben gefunden haben.

**VORWÄRTS ZÄHLEN:** Zählen Sie in Dreierschritten bis 60, also 3, 6, 9 ..., dann in Vierverschritten, also 4, 8, 12 ... Das war leicht? Dann wechseln Sie zwischen Dreier- und Vierverschritten, also 3, 7, 10 ... oder 4, 7, 11... Das war leicht? Machen Sie es rückwärts von 60 bis 0.

**DAS KOMMT MIR SPANISCH VOR:** Sie können eine Fremdsprache? Dann zählen Sie vorwärts und rückwärts doch mal in dieser Sprache.



## Kennen Sie den „Holländischen Griff“?

Endlich einen Parkplatz gefunden und nun schnell raus aus dem Auto? Stopp! Schauen Sie vor dem Aussteigen immer in den Außenspiegel und machen Sie einen Schulterblick. Nur so können Sie sicher sein, dass sich keine Radfahrenden oder anderen Fahrzeuge nähern. **Erst dann öffnen Sie die Fahrertür mit der rechten Hand.** Bei diesem „Holländischen Griff“ dreht sich Ihr Oberkörper und Ihr Blick geht automatisch seitlich nach hinten.

Das gilt natürlich auch auf dem Beifahrersitz: Hier machen Sie den „Holländischen Griff“ mit der linken Hand.



# Zu müde zum Fahren?

Die Augen brennen, die Konzentration lässt nach, der Blick ist starr auf die Fahrbahn gerichtet: Bei diesen Anzeichen für Müdigkeit am Steuer ist es höchste Zeit für eine Pause, denn Müdigkeit reduziert die Fahrfähigkeit deutlich und kann zu schweren Unfällen führen.

Menschen, die trotz Müdigkeit am Steuer sitzen, sind nicht mehr aufmerksam und fahren unkonzentriert. Lenken, Ausweichen und Bremsen können sie nicht mehr richtig koordinieren. Ein sicheres Fahren ist nicht mehr möglich und es besteht die Gefahr, kurz einzuschlafen. Dieser sogenannte Sekundenschlaf kann zu schweren Unfällen führen – und kann als grob fahrlässiges Verhalten im Straßenverkehr geahndet werden.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin können bereits 17 Stunden ohne Schlaf das Reaktionsvermögen so beeinträchtigen, wie 0,5 Promille Alkohol im

Blut. Für ältere Menschen kommt hinzu, dass sie ohnehin schneller ermüden und ihre Aufmerksamkeit und Wachsamkeit altersbedingt nachlassen. Ebenso nehmen Konzentration, Reaktion und Wahrnehmungsfähigkeit, wie das Sehen, ab.

## Wann und warum ältere Menschen müde werden

Müdigkeit am Tag hat viele Ursachen. Ältere Menschen sind besonders am frühen Nachmittag anfällig für Schläfrigkeit. Da sie nachts oft nicht mehr so tief schlafen, kann sich ihr Schlaf-Wach-Rhythmus verändern. Es kommt vor, dass sie in der Nacht nur noch wenige Stunden schlafen

und dafür häufig am Tag noch einmal ein Nickerchen machen.

Bestimmte Krankheiten, wie Herzrhythmusstörungen, Diabetes oder Schlafapnoe, und zahlreiche Medikamente können ebenfalls für Tagesschläfrigkeit verantwortlich sein. Auch Bewegungsmangel, fett- und kalorienreiches Essen, Flüssigkeitsmangel, Übergewicht oder das Wetter machen müde.

Bei einer ausgeprägten Tagesmüdigkeit sollten Seniorinnen und Senioren die Ursachen beim Hausarzt abklären lassen.

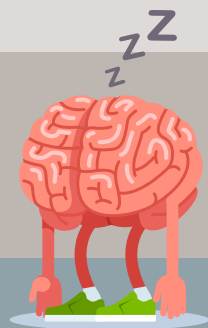
## Müde am Steuer? Das können Sie tun

Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie ausgeruht sind und sich wohl fühlen. Achten Sie beim Fahren auf erste Anzeichen, wie brennende Augen, schwere Lider oder ständiges Gähnen. Gleiches gilt, wenn Ihnen kleine Fahrfehler unterlaufen. Wenn Sie starr auf die Fahrbahn schauen, ruckartige und überflüssige Lenkbewegungen machen oder unangemessen heftig bremsen, ist es Zeit für eine Pause.

**PAUSE MACHEN:** Halten Sie ein Nickerchen von 10 bis 20 Minuten, nicht länger. Bewegen Sie sich anschließend an der frischen Luft. Mit ein paar Lockerungsübungen und Kniebeugen werden Sie wieder fit und bringen Ihren Kreislauf in Schwung.

**DAS HILFT NICHT:** Vermeintliche Tricks, wie das Fenster zu öffnen oder laut Musik zu hören, sind wirkungslos.





**FAHRTEN PLANEN:** Planen Sie längere Fahrten und machen Sie regelmäßig eine Pause. Berücksichtigen Sie dabei Ihre „innere Uhr“ und wann Sie für gewöhnlich Ihre Leistungstiefs haben. Vermeiden Sie Fahrten in der Nacht und übernachten Sie gegebenenfalls unterwegs. Fahren Sie auf langen Strecken nicht allein. Unterhalten Sie sich und lösen Sie sich, wenn möglich, beim Fahren ab.

**UMSTEIGEN:** Steigen Sie doch mal auf Bus oder Bahn um. Dann ist das Nickerchen zwischendurch kein Problem und Sie kommen entspannt an. Und wenn der Koffer zu schwer ist, organisiert die Bahn den Transport von Haustür zu Haustür.

Laut einer Repräsentativbefragung der Bundesanstalt für Straßenwesen berich-

teten Menschen mit zunehmendem Alter häufiger über Schlafprobleme. 5,9 Prozent der 55- bis 64-Jährigen gaben an, häufig oder immer Probleme mit dem Schlafen zu haben, bei den 65- bis 74-Jährigen waren es 8,9 Prozent, bei den ab 75-Jährigen 15 Prozent.

### **Wenn der Atem aussetzt: Schlafapnoe-Syndrom**

Bei einer Schlafapnoe haben Betroffene während des Schlafes immer wieder Atemaussetzer. Da der Körper bei jedem Aussetzer mit einer Weckreaktion reagiert, ist der Schlaf nicht mehr erholsam. Tagsüber fühlen sich die Betroffenen oft müde und erschöpft. Viele schlafen immer wieder ungewollt für wenige Sekunden ein, sind unkonzentriert und weniger leistungsfähig. Menschen, bei denen

eine Schlafapnoe diagnostiziert wurde, weisen eine 7-mal höhere Unfallrate auf als Gesunde.

Mit zunehmendem Alter steigt die Zahl der Menschen mit Schlafapnoe-Syndrom erheblich. Insbesondere Männer sind betroffen. Es wird angenommen, dass bis zu 60 Prozent der 65- bis 70-Jährigen unter obstruktiver Schlafapnoe leiden, bei der die Atemwege verengt sind. Auch zentrale Apnoen in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nehmen erheblich zu: geschätzt jeder Vierte der über 60-Jährigen ist betroffen.

Wer bei sich Anzeichen für ein Schlafapnoe-Syndrom bemerkt, sollte das in der Hausarztpraxis untersuchen lassen. Eine mögliche Erkrankung kann so erkannt und behandelt werden.



# Fahrer, Auto, Ausstattung – alles gecheckt?



## Fahrer-Check

**VERKEHRSWISSEN CHECKEN:** Überprüfen Sie Ihr Verkehrswissen von Zeit zu Zeit und halten Sie sich auf dem Laufenden, zum Beispiel über das Internet und die Medien. Oder erfahren Sie mehr zu neuen Regelungen in einer „sicher mobil“-Veranstaltung.

**GESUNDHEIT CHECKEN:** Lassen Sie sich regelmäßig hausärztlich beraten, ob Sie hinsichtlich Ihrer Fahreignung gesundheitliche Einschränkungen haben. Fragen Sie auch, ob sich Ihre Medikamente auf die Fahrtüchtigkeit auswirken können.

**AUGEN CHECKEN:** Lassen Sie jedes Jahr Ihre Augen in der Augenarztpraxis kontrollieren.

**KÖNNEN CHECKEN:** Machen Sie hin und wieder eine sogenannte „begleitete Rückmeldefahrt“ mit einem Fahrlehrer oder einer Fahrlehrerin. Dabei erhalten Sie eine Rückmeldung zu Ihren Kompetenzen und bekommen Tipps, was sie möglicherweise noch besser machen können.

**FIT BLEIBEN:** Halten Sie sich mit Gymnastik und leichtem Ausdauertraining fit. Gehirnjogging schult die Wahrnehmung, die Reaktion und das Erinnerungsvermögen.

## Auto-Check

Prüfen Sie regelmäßig, ob mit Ihrem Auto alles in Ordnung ist. Defekte und falsch eingestellte Scheinwerfer sind eine Gefahrenquelle im Straßenverkehr – und das nicht nur in der dunklen Jahreszeit. Kontrollieren Sie deshalb Scheinwerfer, Leuchten und Blinker und lassen Sie diese bei Bedarf reparieren. Prüfen Sie auch den Luftdruck und den Zustand der Reifen. Haben die Reifen weniger als 1,6 Millimeter Restprofil, müssen sie ausgetauscht werden. Sicherer ist es, sie schon vorher zu erneuern. Gleiches gilt, wenn sie beschädigt sind.

Zur Kontrolle gehören zudem Ölstand, Kühlflüssigkeit und Scheibenwaschanlage. Schauen Sie auch, ob ein Warndreieck und Warnwesten an Bord sind und der Verbandskasten noch aktuell ist.

## Ausstattungs-Check

Legen Sie bei Ihrem Auto Wert auf Komfort und Sicherheit. Große, hohe, weit öffnende Türen oder Schiebetüren, aber auch drehbare Sitze erleichtern den Ein- und Ausstieg. Eine erhöhte Sitzposition bietet eine bessere Übersicht. Große Fenster und schmale A-, B- und C-Säulen sind für eine gute Rundumsicht geeignet. Ein übersichtliches Armaturenbrett erleichtert es, Informationen schnell zu erfassen. Gut lesbare Bedienelemente, die leicht zu erreichen sind, vereinfachen die notwendigen Handgriffe beim Fahren.

**TIPP:** Mit einem Automatikgetriebe fahren Sie entspannter und können Ihre volle Aufmerksamkeit auf den Straßenverkehr richten.



# Hilfreiche Assistenten: Fahrerassistenzsysteme

Fahrerassistenzsysteme machen das Autofahren sicherer und bequemer. Sie unterstützen beim Fahren und assistieren in kritischen Situationen.

Ältere Autofahrerinnen und Autofahrer verursachen vermehrt Unfälle beim Abbiegen, Spurwechsel und Einparken. Deshalb sind Rangier- und Parkhilfen und der Spurwechselassistent sinnvolle

Helfer für sie. Menschen, die bei Dämmerung und Dunkelheit schlecht sehen oder empfindlich gegen Blendung sind, können von leistungsfähigen Nachtsichtkameras profitieren. Doch auch Bremsassistenten, Abstandsregler, adaptive Fernlichtassistenten oder Müdigkeitswarner dienen der Sicherheit.

Lassen Sie sich beraten, welche Fahrerassistenzsysteme es für mehr Sicherheit

gibt, und überlegen Sie, welche für Ihre Bedürfnisse geeignet sind. Je nach Hersteller und Modell gehören unterschiedliche Assistenzsysteme bereits zur Ausstattung oder können nachgerüstet werden. Dabei ist mehr nicht immer besser, denn Sie müssen die Assistenten auch bedienen und überwachen. Testen Sie Ihre Wunsch-Assistenten unbedingt bei einer Probefahrt; ein Fachhändler zeigt Ihnen die richtige Bedienung.

## **Parkassistent**

Ermöglicht ein komfortables und sicheres Ein- und Ausparken. Mittels Sensoren findet er eine passende Parklücke, berechnet den Weg und warnt, wenn beim Rangieren eine Kollision droht. Auch übernimmt er das Lenken; der Fahrende muss lediglich Gas geben und bremsen.

## **Spurwechselassistent**

Überblickt den toten Winkel, der von den Fahrenden nicht einsehbar ist. Beim Wechsel der Fahrspur warnt der Assistent vor Fahrzeugen, die sich in diesem Bereich befinden oder sich diesem nähern. Setzen die Fahrenden dennoch den Blinker, werden sie mit einem Signal gewarnt.

## **Bremsassistent**

Erkennt, wie schnell oder wie stark die Fahrenden das Bremspedal betätigen. Bei Bedarf verstärkt er die Bremskraft, falls erforderlich bis zur Vollbremsung. Vorausschauende automatische Notbremsassistenten beobachten das Fahrzeugumfeld. Erkennen sie eine Auffahrsituation, warnen sie die Fahrenden. Reagieren diese nicht oder unzureichend, erhöht der Notbremsassistent den Bremsdruck auf das erforderliche Maß.

## **Abstandsregler**

Hält eine von den Fahrenden vorgegebene Geschwindigkeit oder passt die Geschwindigkeit des Fahrzeugs automatisch dem Verkehrsfluss an. Kommt das Fahrzeug dem Vordermann zu nahe, nimmt der Abstandsregler Gas weg oder bremst bis zum Stillstand. Die Stop-and-go-Funktion übernimmt auch das Bremsen und Beschleunigen bei Stau oder zähfließendem Verkehr.

## **Aktive Nachtsichtassistenten**

Beobachten die Straße mit einer Infrarotkamera und stellen die Bilder vor dem Fahrzeug auf einem Bildschirm dar. Personen und Tiere heben sich vom Hintergrund ab. Moderne Systeme können Personen von anderen bewegten Objekten unterscheiden und warnen zusätzlich.

## **Adaptive Fernlichtassistenten**

Passen die Reichweite der Scheinwerfer automatisch an die Entfernung beleuchteter Fahrzeuge an, die entgegenkommen oder vorausfahren. Dadurch steht den Fahrenden stets die optimale Leuchtwerte zur Verfügung.

## **Müdigkeitswarner**

Analysieren und bewerten das Lenkverhalten des Fahrenden. Manche Systeme beobachten die Augen und den Lidschlag. Erkennen sie Anzeichen von Müdigkeit, wie abruptes Korrigieren, warnen sie und empfehlen eine Pause.

# Fahrpraktische Trainings

## Fit im Auto: Vom Bremsen geht das Auto nicht kaputt

Der graue SUV beschleunigt und rast über das Rollfeld. Neben dem Mann, der etwas abseits steht, bremst der Wagen und kommt erst viele Meter später zum Stehen. „Nochmal!“, ruft der Mann.

Der Mann heißt Harald Trisch. Er ist Mitglied und Fahrsicherheitstrainer der Verkehrswacht Rotenburg (Wümme). Heute steht er auf dem Flugplatz in Rotenburg und lässt die sechs Männer und Frauen zwischen 68 und 89 Jahren immer wieder mit ihren Fahrzeugen eine Gefahrenbremsung üben. Dabei gibt er allen Teilnehmenden hilfreiche Hinweise, sodass es bei den meisten nach einigen Versuchen schon richtig gut klappt. Die Fahrerin des grauen Geländewagens bremst aber immer noch zu zögerlich. „Das tollste Erlebnis ist immer, dass sich alle freuen, wie toll ihr

Auto bremst. Denn die Teilnehmer meinen immer noch, dass die Reifen bei einer Vollbremsung kaputt gehen oder dass sie aus der Kurve rutschen“, berichtet Harald Trisch. „Wenn ich ihnen zeige, wie sie eine Gefahrenbremsung machen, sind sie begeistert.“

Beim heutigen Training „Fit im Auto“ ist das nicht anders. Insgesamt sind 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Übungsplatz zusammengekommen. Los geht es mit der Theorie, denn die Führerscheinprüfung der Teilnehmenden ist schon Jahrzehnte her und viele Regeln haben sich geändert. Es ist aber kein trockenes Paragraphenpauken. Vielmehr erklärt Christoph Steinke, Verkehrssicherheitsberater der Polizei Rotenburg (Wümme) und Mitglied der dortigen Verkehrswacht, neue Verkehrsregeln und richtiges Verhalten an konkreten Beispielen in Rotenburg.

Nach der Einführung werden die Teilnehmenden in zwei Gruppen eingeteilt. Zu

sechst geht es mit den eigenen Fahrzeugen auf den Übungsplatz. Ein paar Runden Slalom fahren zum Aufwärmen sind kein Problem. Um die Gefahrenbremsung zur Zufriedenheit von Trainer Trisch zu machen, brauchen die Teilnehmenden allerdings mehrere Versuche. Dann wird noch Bremsen in der Kurve geübt. Anschließend geht es in zwei Fahrschulwagen auf die Straßen von Rotenburg. Jeder fährt eine halbe Stunde und erhält ein direktes Feedback vom Fahrlehrer.

Am Ende sind sich alle einig: „Tolle Erfahrung“, „rundum eine gelungene Veranstaltung“, „viel Neues gelernt und Altes aufgefrischt“.

Übrigens: Auch die Frau im grauen SUV legte am Ende eine 1-A-Gefahrenbremsung hin. „Es war wunderbar. Ich war ganz glücklich, dass es geklappt hat. Ich habe immer gedacht, bei einer Vollbremsung falle ich gegen das Lenkrad oder die Scheibe, aber es war überhaupt kein Problem.“



# machen mobil



## „Fit im Auto“

„Fit im Auto“ wurde von der Landesverkehrswacht Niedersachsen in Kooperation mit dem Fahrlehrerverband Niedersachsen und zwei Landesministerien entwickelt. Bundesweit gibt es viele ähnliche Angebote für fahrpraktische Trainings. Wo diese angeboten werden und wie viel sie kosten, erfahren Interessierte bei den Verkehrswachten vor Ort.

## Sicherheitstraining

Die Fahrsicherheitstrainings der Deutschen Verkehrswacht sind eine gute Gelegenheit, sich selbst und das eigene Fahrzeug unter realistischen Bedingungen zu erproben und situationsangemessenes Verhalten einzuüben.

Unter Anleitung eines Trainers oder einer Trainerin üben Sie Fahraufgaben, die Sie in realen Gefahrensituationen beherrschen müssen. Durch die Erfahrung bekommen Sie ein Gespür für solche Situationen und lernen, diese zu erkennen und zu vermeiden. Geraten Sie doch mal in eine kritische Situation, hilft Ihnen das Training, sicherer zu reagieren.

Fahrsicherheitstrainings lohnen sich in jedem Alter und sollten im mehrjährigen Turnus oder nach einem Fahrzeugwechsel wiederholt werden. Beim Training erfahren Sie viel über Ihre Fähigkeiten und die physischen Grenzen Ihres Fahrzeugs.

Die Fahrsicherheitstrainings der Deutschen Verkehrswacht werden an über 140 Standorten in ganz Deutschland angeboten. Viele Verkehrswachten bieten Trainings speziell für ältere Autofahrende an. Informationen über Standorte, Termine und Preise gibt es im Internet: [www.sicherheitstraining24.de](http://www.sicherheitstraining24.de)

## Rückmeldefahrt

Bei einer Rückmeldefahrt können Sie Ihre Fahrfähigkeiten unverbindlich prüfen. Begleitet von einem Fahrlehrer oder einer Fahrlehrerin machen Sie eine rund 45- bis 60-minütige Fahrt im Straßenverkehr. Im Anschluss erhalten Sie eine individuelle Rückmeldung und Tipps, was Sie beim Fahren noch besser machen könnten.

## Sicherheit tanken in der Fahrschule

Sie haben wenig Fahrpraxis oder sind längere Zeit nicht selbst Auto gefahren? Sie fühlen sich unsicher oder haben Probleme, sich wieder ans Steuer zu setzen? Ein paar Übungsstunden in der Fahrschule helfen, wieder Sicherheit zu gewinnen.

## Wo wird das angeboten?

Fahrpraktische Trainings sind meistens kostenpflichtig. Informieren Sie sich bei Ihrer Verkehrswacht, welche Angebote es gibt. Im Internet oder im Branchenbuch finden Sie auch weitere Anbieter, wie Fahrschulen, Autoclubs und andere, die unverbindlich die Fahreignung überprüfen.



# Fahrtüchtigkeit ist (k)eine Frage

Fahrtüchtigkeit ist nicht nur eine Frage des Alters. Erkrankungen, Arzneimittel oder eine nachlassende geistige Fitness können die Fahrtüchtigkeit ebenso einschränken wie Alkohol, Müdigkeit oder Stress. Dennoch sind ältere Menschen häufiger als jüngere von einer dauerhaften Fahruntüchtigkeit betroffen.

Mit dem Älterwerden verändern sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Signale, die von außen an das Gehirn weitergeleitet werden, werden im Al-

ter langsamer verarbeitet. Deshalb fällt es immer schwerer, schnell viele Handlungen gleichzeitig auszuführen. Auch die Reaktionen werden langsamer und weniger sicher. Aufmerksamkeit, Konzentration und Beweglichkeit nehmen ab. Solche altersbegleitenden Veränderungen können die Fahrtüchtigkeit einschränken.

Werden die Einschränkungen so groß, dass sich ältere Fahrende am Steuer unsicher fühlen, sich auch auf bekannten Strecken verfahren oder immer wieder Bagatellunfälle verursachen, ist das Fahren nicht mehr sicher. Dann müssen Betrof-

fene darauf verzichten, zumal die Fahrerlaubnis-Verordnung besagt, dass man nur am Verkehr teilnehmen darf, solange andere nicht gefährdet werden.

## Erkrankungen können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen

Ältere Menschen leiden häufig an Erkrankungen, oft an mehreren gleichzeitig. Das kann ihre allgemeine Leistungsfähigkeit mindern und sich auf die sichere Verkehrsteilnahme auswirken. Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Diabetes oder Parkinson, bedeuten nicht zwangsläufig das Ende des





# des Alters



Autofahren. Viele lassen sich mit Medikamenten und Therapien gut behandeln. Andere hingegen beeinträchtigen Funktionen, die beim Autofahren notwendig sind. Letztlich kann nur der behandelnde Arzt beurteilen, inwiefern die Fahrtüchtigkeit betroffen ist.

Als Leiter des Verkehrsdienstes beim Polizeipräsidium Münster hat Klaus Laackman, der auch Mitglied der Verkehrswacht Münster ist, häufig mit Fragen zur Fahrtüchtigkeit zu tun. Er weist auf ein weiteres Problem hin: „Wenn Menschen eine Diagnose wie Diabetes oder Grüner Star bekommen, sind sie erstmal davon überwältigt und müssen mit den Gefühlen umgehen, die durch die Krankheit über sie hereinbrechen. Dann haben sie keinen Blick für etwas anderes.“ Etwa die Frage, inwiefern sie noch selbst Autofahren können und dürfen.

## Thema Autofahren offen ansprechen

Auch für Klaus Laackman ist ein bestimmtes Alter kein Kriterium, an dem man festmachen kann, ob jemand fahrtüchtig ist oder nicht. „Das muss in jedem einzelnen Fall geprüft werden.“ Er rät Betroffenen und Angehörigen, in der Familie offen über das Thema Autofahren zu sprechen. „Wenn Angehörige ihre Eltern, Großeltern oder Partner auf die Fahreignung ansprechen, tun sie dies, weil sie sich um sie sorgen. Dabei stoßen sie oft auf Unverständnis, denn viele Senioren meinen aus ihrer eigenen Sicht heraus, dass sie fit sind.“ Doch Betroffene sollten solche Bedenken ernst nehmen.

## Lassen Sie Ihre Fahrtüchtigkeit checken

Für eine objektive Einschätzung Ihrer Fahrtüchtigkeit können Sie sich an einen unbeteiligten Dritten wenden. An erster Stelle steht der Hausarzt oder die Hausärztin. Ausführliche Untersuchungen zur Fahreignung bieten Haus- und Fachärzte mit der Zusatzqualifikation für Verkehrsmedizin und die Begutachtungsstellen für Fahreignung.

Bei einer begleiteten Rückmeldefahrt oder bei einem Fahr-Check, wie ihn beispielsweise Begutachtungsstellen, Verkehrswachten und verschiedene Verkehrsclubs anbieten, erhalten Sie eine individuelle Rückmeldung zu Ihren praktischen Fähigkeiten.

„Manchmal werden Sachen angesprochen, die für die Betroffenen unbequem sind“, sagt der Verkehrssicherheitsberater Laackman. „Auch wenn sie Zeit brauchen, sich damit auseinanderzusetzen, sollten Betroffene offen damit umgehen.“ Oft sind mehrere Gespräche notwendig, um das Thema sensibel zu besprechen.

Sie sind nur noch selten und auf kurzen Strecken mit dem Auto unterwegs? Es lohnt sich zu prüfen, ob Sie auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen können. Manche Strecken können Sie vielleicht auch mit dem Taxi fahren. Das ist gar nicht so teuer, wenn Sie die Kosten gegenrechnen, die sonst bei einem eigenen Auto für Versicherung, Steuer, Benzin und Reparaturen regelmäßig anfallen.



# Medikamente: Vorsicht, Nebenwirkung!

Ob Pillen, Kapseln oder Tropfen – Medikamente sind für viele Menschen ständige Begleiter beim Älterwerden. Die Einnahme von fünf und mehr Präparaten ist dabei keine Seltenheit. Allerdings können sich zahlreiche Medikamente negativ auf die Teilnahme am Straßenverkehr auswirken.

Viele Medikamente haben unerwünschte Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Alkohol, die fahruntüchtig machen können. Zu den Nebenwirkungen gehören Müdigkeit, Schwindel, Sehstörungen, eine verzögerte Reaktionsfähigkeit und Konzentrationschwäche. Präparate wie Schlaf- und Schmerzmittel, Neuroleptika, Antidepressiva und Mittel gegen Allergien können fahruntüchtig machen, aber auch rezeptfreie Arzneien.

Inwiefern ein Medikament die Fahrtüchtigkeit eines Menschen beeinträchtigt, hängt von vielen Faktoren ab. Dazu gehören dessen Alter, Geschlecht, Körperbau und Gewicht, ebenso wie Vorerkrankungen und die Einnahme weiterer Medikamente. Autofahrerinnen und Autofahrer sollten sich über mögliche Risiken informieren, wenn sie Medikamente nehmen.

## Wenn Sie Medikamente einnehmen

- Lassen Sie sich hausärztlich beraten, ob sich Ihre Medikamente auf die Fahrtüchtigkeit auswirken können. Fragen Sie nach alternativen Präparaten, die für Autofahrende besser geeignet sind.
- Informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin über alle rezeptpflichtigen und auch frei verkäuflichen Medikamente, die Sie einnehmen.
- Halten Sie sich an die ärztlichen Vorgaben zu Einnahmerhythmus und Dosierung. Lesen Sie den Beipackzettel.
- Bedenken Sie, dass der Beginn einer Therapie die kritischste Phase bei der Einnahme von Medikamenten ist, da Ihr Körper noch nicht richtig eingestellt ist. Seien Sie auch vorsichtig, wenn sich die Dosis ändert oder Sie ein Präparat absetzen.
- Lassen Sie Ihr Auto stehen, wenn Sie sich nicht wohl fühlen. Müdigkeit, Schwindel und Benommenheit sind Warnzeichen, die Sie unbedingt beachten sollten.
- Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie im Straßenverkehr unterwegs sind, zumal er auch in geringen Mengen die Wirkungen und Nebenwirkungen der Medikamente erheblich verstärken kann.
- Achtung: Auch rezeptfreie Arzneien, wie Erkältungs- oder Schlafmittel, haben häufig Nebenwirkungen.

Bei bestimmten Erkrankungen, wie Diabetes oder chronischen Schmerzen, kann die selbstständige Teilnahme am Straßenverkehr oft erst mit Hilfe von Medikamenten wiederhergestellt oder erhalten werden. Beachten Sie auch dann die Verhaltenstipps.

Rund zwei von drei Autofahrenden ab 65 Jahre nehmen regelmäßig Medikamente ein.

Das ergab eine repräsentative forsa-Umfrage von 2013 im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrates.



# Gut sehen und hören



Wer auf der Straße unterwegs ist, muss vieles im Blick haben und wahrnehmen. Die Augen nehmen rund 80 bis 90 Prozent aller Informationen, die im Straßenverkehr wichtig sind, auf. Das Gehör ist eine weitere Informationsquelle.

Lassen das Sehen und Hören im Alter nach, kann das die Verkehrssicherheit beeinträchtigen. Dabei gibt es eine Reihe alterstypischer Veränderungen.

## Sehen im Straßenverkehr

Ob kurz- oder weitsichtig: Eine Fehlsichtigkeit verringert die Sehschärfe. Das gilt auch für die Alterssichtigkeit. Dabei nimmt das Sehen in der Nähe ab. Je stärker die Sehschärfe eingeschränkt ist, desto später werden Dinge wahrgenommen und darauf reagiert.

Zu einem guten Sehvermögen gehören neben der Sehschärfe auch das Kontrast- und Farbsehen. Sind diese beeinträchtigt, kann es vor allem bei ungünstigen Licht- und Kontrastverhältnissen gefähr-

lich werden. Ampeln, Verkehrszeichen oder andere Verkehrsteilnehmende werden dann zu spät oder gar nicht erkannt.

Im Alter lässt das Dämmerungs- und Nachtsehen nach. Schlecht erkennbare Objekte, wie Radfahrende ohne Licht, können leicht übersehen werden. Bei Nacht helfen zwar Straßen- und Fahrzeugbeleuchtung sowie zusätzliche Lichtassistenten bei der Orientierung. Es ist jedoch ratsam, im Dunkeln auf das Autofahren zu verzichten, wenn man nicht ausreichend gut sieht oder sich unsicher fühlt. Das gilt auch, wenn alters- oder krankheitsbedingte Trübungen von Hornhaut, Linse und Glaskörper zu einer höheren Blendempfindlichkeit führen.

Erkrankungen wie der grüne Star oder eine Makuladegeneration führen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, zu Gesichtsfeldausfällen und Störungen des zentralen Gesichtsfeldes. Betroffene sollten abklären, ob sich diese auf das sichere Auto- oder Radfahren auswirken. Im Zweifel müssen sie darauf verzichten.

## Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig checken

Lassen Sie einmal im Jahr Ihre Augen überprüfen. Zum Augencheck gehören die Sehschärfe und das Gesichtsfeld, aber auch das Farb- und Kontrastsehen, das Dämmerungssehen, die Blendempfindlichkeit und die dynamische Sehschärfe. Augenerkrankungen können dabei frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Eine gut abgestimmte Brille oder Kontaktlinsen verschaffen oft wieder einen besseren „Durchblick“. Wenn Ihre Sehkraft jedoch so sehr nachlässt, dass Sie sich und andere beim Fahren mit dem Auto oder Fahrrad gefährden, müssen Sie darauf ver-

zichten. Prüfen Sie, welche Alternativen es für Sie gibt, zum Beispiel eine Mitfahrgelegenheit bei Nachbarn, ein Sammel- oder Anruftaxi oder Bus und Bahn.

## Hören im Straßenverkehr

Nur wer auf beiden Ohren gut hört, kann Verkehrsgeräusche richtig und rechtzeitig wahrnehmen. Dies ist eine Voraussetzung dafür, um sich räumlich orientieren und sicher bewegen zu können. Altersbedingt nimmt die Hörfähigkeit häufig langsam fortschreitend, aber doch deutlich merkbar ab. Das kann das Wahrnehmen und Orten von Geräuschen beeinträchtigen. Beide braucht man, um Geräusche zu hören und zu erkennen, aus welcher Richtung sie kommen.

Eine hochgradige Schwerhörigkeit oder ein Gehörverlust führen nicht grundsätzlich dazu, dass die Fahreignung aberkannt wird. Problematisch wird es aber, wenn weitere Fähigkeiten nachlassen, wie Sehen und Reaktionsvermögen. Dann sollte auf das Fahren verzichtet werden. Menschen, die mit dem Fahrrad oder zu Fuß unterwegs sind, müssen auf herannahende Fahrzeuge oder eine Fahrradklingel schnell reagieren. Für sie ist ein gutes Hörvermögen sehr wichtig. Auf eine Schwerhörigkeit sollten sie sich einstellen und besonders umsichtig unterwegs sein.

## Lassen Sie Ihre Ohren regelmäßig checken

Lassen Sie alle zwei Jahre Ihr Hörvermögen beim Ohrenarzt oder Hörgeräteakustiker prüfen, nicht nur bei akuten Problemen. Liegt eine Hörschwäche vor, kann diese meist mit Hilfe moderner Hörsysteme ausgeglichen werden. Hören mit einem Hörgerät ist sehr ungewohnt. Nehmen Sie sich Zeit, den Umgang damit einzuüben.

# Fit und beweglich bleiben



## **SCHON AB DEM 30. LEBENSJAHR BEGINNT DER KÖRPER ABZUBAUEN.**

Die Muskeln werden allmählich schwächer, die Kraft lässt nach. Auch die Knorpelmasse verringert sich, wodurch die Gelenke weniger beweglich sind und sich zunehmend abnutzen. Verkalkungen oder Erkrankungen an den Gelenken, etwa Arthrosen, können die Folge sein. Wie schnell der Körper altert, ist individuell sehr unterschiedlich und kann durch eine aktive Lebensweise beeinflusst werden.

Ein regelmäßiges, altersgerechtes Training beansprucht und fördert den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat. Dabei werden Muskeln, Knochen und Gelenke gestärkt. Trainierte Rückenmuskeln sorgen für eine bessere Körperhaltung und entlasten Wirbelsäule und Bandscheiben. Auch das Herz wird gestärkt, der Kreislauf und die Durchblutung angeregt und die Atmung harmonisiert. Ein weiteres Plus: Bewegung steigert die geistige Leistungsfähigkeit und verbessert Gehirnfunktionen, wie Konzentration und Gedächtnis. Wer körperlich und geistig in Form bleibt, tut etwas für das eigene Wohlbefinden – und für seine Sicherheit im Straßenverkehr.

**FIT BLEIBEN:** Regelmäßige Bewegung, leichtes Ausdauertraining, Gymnastik und Gleichgewichtsübungen sind gut geeignet, um körperlich fit zu bleiben. Fragen Sie bei Erkrankungen oder unklaren Beschwerden Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, was für Sie geeignet ist.

Wenn Sie gern gemeinsam mit anderen trainieren, bieten Ihnen Volkshochschulen und Sportvereine ein vielfältiges Programm. Ein Aktiv-Programm für jeden Tag, Übungsvideos und zahlreiche Anregungen für Ihr tägliches Bewegungsprogramm gibt es von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.aelter-werden-in-balance.de](http://www.aelter-werden-in-balance.de).



Eine gute Beweglichkeit ist wichtig, um ein Fahrzeug sicher zu bedienen – sei es für den Schulterblick, beim Lenken oder beim Treten in die Pedale. Einschränkungen

können dazu führen, dass das Auto oder Fahrrad nicht mehr richtig beherrscht werden und Reaktionen verzögert oder gar nicht kommen.





# Bewegung für jeden Tag

## Grundstellung

Stehen Sie aufrecht und entspannt im hüftbreiten Stand (eine Fußlänge zwischen den Füßen), die Fußsohlen haben kompletten Bodenkontakt, die Knie sind leicht gebeugt. Rollen Sie Ihre Schultern nach hinten und unten, blicken Sie geradeaus, lächeln Sie.



Sie möchten sofort starten? Hier finden Sie einige einfache Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Seien Sie achtsam mit sich selbst und führen Sie die Übungen nur soweit aus, wie es Ihnen (schmerzfrei) möglich ist. Wenn Sie schon länger nicht mehr trainiert haben, machen Sie zunächst nur wenige Übungen und Durchläufe und steigern sich nach einigen Tagen.

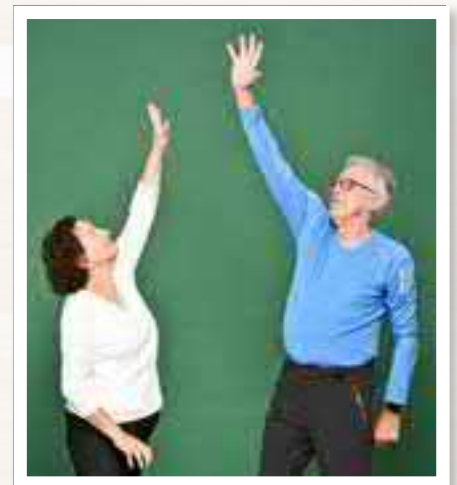
Schütteln Sie zwischendurch Arme und Beine aus, recken und strecken Sie sich. Lächeln Sie – das entspannt!

Beginnen Sie die Übungen mit einer kleinen Auflockerung. Diese können Sie jederzeit auch zwischendurch machen.

**TIPP:** Stellen Sie sich für die Übungen hinter eine Stuhllehne. Sie können sich daran festhalten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Oft reicht es bereits, einen Finger auf die Stuhllehne zu legen.

## Auflockerung

Recken und strecken Sie sich ausgiebig, als würden Sie Obst pflücken. Atmen Sie anschließend 8 Mal bewusst ein und aus. Beim Einatmen ziehen Sie die Schultern hoch, beim Ausatmen lassen Sie sie fallen. Gähnen Sie. Lächeln Sie.



## Für die Halswirbelsäule – und den Schulterblick

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin und rollen die Schultern nach hinten unten.
- Sagen Sie 8 Mal „Ja“ und Nicken sanft dazu. Sagen Sie 8 Mal „Nein“ und schütteln sanft den Kopf dazu.
- Und jetzt andersherum: Sagen Sie 8 Mal „Nein“ und Nicken sanft dazu. Sagen Sie 8 Mal „Ja“ und schütteln sanft den Kopf dazu.



## Für die Brustwirbelsäule

- Nehmen Sie die Grundstellung ein.
- Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus und verschränken die Hände.
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper 8 Mal langsam nach links und rechts, ohne das Becken mitzubewegen.



## Für die Schultern

- Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl ohne Armlehnen. Die Füße haben guten Bodenkontakt und stehen hüftbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass auch die Knie diesen Abstand halten. Rollen Sie die Schultern nach hinten und unten.
- **FLÜGEL** Heben Sie die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an, die Schultern bleiben nach hinten unten gerollt. Halten Sie die Arme 3 Atemzüge und lassen Sie sie dann langsam wieder nach unten gleiten. Wiederholen Sie mindestens 5 Mal.
- **HURRA!** Winkeln Sie die Arme vor Ihrem Körper an, sodass die locker geballten Fäuste zur Decke zeigen. Strecken Sie die Arme nach oben über den Kopf zur Siegerpose und öffnen die Hände, halten 3 Atemzüge und lassen die Arme langsam wieder nach unten gleiten. Wiederholen Sie mindestens 5 Mal.



## Für die Hüften

- Nehmen Sie die Grundstellung ein.
- Heben Sie abwechselnd die Knie so hoch wie möglich und marschieren Sie so rund 1 Minute auf der Stelle. Lassen Sie die Arme gegengleich mitschwingen, also den linken Arm mit dem rechten Bein und umgekehrt.



## Für die Beine

- Nehmen Sie die Grundstellung ein.
- Führen Sie die gestreckten Arme nach hinten und beugen die Knie.
- Richten Sie sich nun mit Schwung auf und führen dabei die Arme in einem Bogen nach vorne oben, bis sie neben Ihren Ohren in einer Linie mit Ihrem Oberkörper ausgestreckt sind. Der Rücken bleibt dabei lang.
- Halten Sie 5 Sekunden.
- Wiederholen Sie mindestens 5 Mal.



## Für die Fußgelenke und Waden

- Nehmen Sie die Grundstellung ein.
- Heben Sie beide Fersen und stellen sich auf die Ballen. Halten Sie diese Position für einen Moment und setzen Sie Ihre Fersen langsam wieder ab.
- Stellen Sie sich auf die Fersen. Halten Sie diese Position für einen Moment und setzen Sie Ihren Vorderfuß langsam wieder ab.
- Wiederholen Sie mindestens 5 Mal.



## Für Profis I: Körperpendel

- Erweitern Sie die Übung, indem Sie fließend zwischen Ballenstand und Fersenstand wechseln.

## Für Profis II: Storch

- Wiederholen Sie die Übung mehrmals auf einem Bein stehend. Wechseln Sie das Bein.



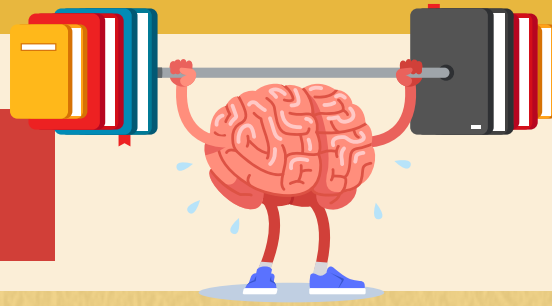


## Für das Gehirn

- Setzen oder stellen Sie sich aufrecht und entspannt hin und rollen die Schultern nach hinten und unten.
- Heben Sie im Wechsel ein Bein und berühren das Knie mit der gegenüberliegenden Hand. Der andere Arm geht nach hinten. Wiederholen Sie mindestens 12 Mal im Wechsel.
- Heben Sie im Wechsel ein Bein und führen den Ellenbogen der gegenüberliegenden Seite Richtung Knie. Der andere Ellenbogen geht nach hinten. Wiederholen Sie mindestens 12 Mal im Wechsel.

Diese Übung lockert den Körper, fördert die Durchblutung und die Koordination und regt zudem beide Gehirnhälften an – damit sind Sie gut fürs Gehirnjogging vorbereitet.





# Fit im Kopf

Im Straßenverkehr gibt es immer wieder Situationen, die ein schnelles und sicheres Handeln erfordern. Wie schnell ein Mensch reagiert, hängt auch davon ab, wie schnell er Informationen wahrnimmt und verarbeitet.

Im Alter werden Informationen langsamer verarbeitet, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach. Doch Seniorinnen und Senioren können einiges dagegen tun. „Nicht nur unser Körper, auch unser Gehirn will trainiert werden“, sagt die Alltagsbegleiterin und Gedächtnistrainerin Sabine Karsten von der Verkehrswacht Rhein-Sieg-Kreis. „Bereits ab dem 30. Lebensjahr lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach. Die gute Nachricht: Wer am Ball bleibt, kann seine grauen Zellen aktiv erhalten, denn selbst im hohen Alter ist unser Gehirn noch lernfähig.“ Für sie gehört neben einer ausgewogenen Ernährung, sportlichen Aktivitäten und sozialen Kontakten auch ein regelmäßiges mentales Training dazu, um im Alter fit zu bleiben.

„Hier hilft beispielsweise die Teilnahme an einem ganzheitlichen Gedächtnistraining, in dem unter anderem Konzentration, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung geübt werden. Das sind die wichtigen Kernkompetenzen für die Teilnahme am Straßenverkehr, mit denen Unfälle und Stürze vermieden werden“, so die Gedächtnistrainerin. Als Mittel gegen das Einrosten hat sie aber noch mehr Vorschläge in petto, etwa ungezwungen eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument zu erlernen, einen Tanzkurs zu besuchen, in eine Ausstellung zu gehen. „Wichtig ist, nicht immer dasselbe zu machen, sondern dem Gehirn neue Herausforderungen zu bieten, offen und neugierig zu bleiben.“ Und sich zwischendurch eine Pause zu gönnen.

## Bringen Sie Ihr Gehirn auf Trab

### Buchstabensalat

Sie sind mit dem Pedelec zu schnell über das Kopfsteinpflaster gefahren. Dabei sind die Buchstaben der Wörter durcheinandergeraten. Setzen Sie sie richtig wieder zusammen. Die Anfangsbuchstaben ergeben einen neuen Begriff. Tipp: Umlaute sind 2 Buchstaben: Ö = OE.

- ORTOM
- OLE
- SIEBFULS
- SPINNENEIGEL
- THILC
- NILSE
- CHAOT
- PALME
- SAHNEBEIN
- RUTE



### Sprichwortsalat

Sie waren abgelenkt und haben zwei Sprichwörter durcheinandergebracht. Können Sie diese entwirren?

**Jeder eine Sommer ist keinen Glückes macht seines Schmied noch Schwalbe.**

### Aller Anfang ist gar nicht so schwer

Diese Wörter beginnen mit den gleichen Buchstaben. Sie haben die Kurve geschnitten, und dabei haben die Wörter leider ihren Anfang verloren. Welche zwei Buchstaben fehlen?

- \_\_\_ PE
- \_\_\_ MPEN
- \_\_\_ STEN
- \_\_\_ BRAUM

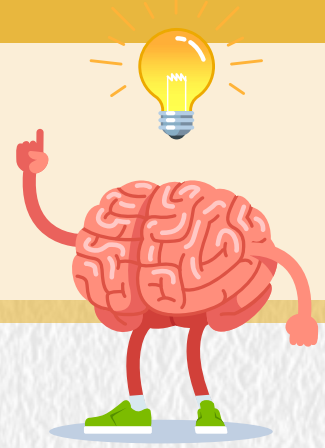
### Wortschlange

In jedem Gitter steckt ein Wort. Wenn Sie die Buchstaben in der richtigen Reihenfolge verbinden, finden Sie das gesuchte Wort.

E	U	L
P	F	T
M	U	P

H	N	S	A
A	E	S	R
B	N	S	T

Lösungen auf Seite 50



### Wörter finden

Finden Sie die Wörter in diesem Gitter.

E	S	S	A	R	T	S	N	H	A	B	N	I	E	R
N	T	K	R	A	D	F	A	H	R	E	R	I	N	E
R	O	T	O	M	N	Z	E	A	O	P	M	E	T	H
E	P	M	U	P	E	D	E	L	E	C	S	Z	H	C
T	P	M	N	E	F	I	E	R	A	L	A	I	C	S
O	R	O	T	L	I	C	H	T	E	D	B	L	I	I
O	E	A	P	H	E	L	M	T	T	E	E	O	S	W
C	I	H	S	P	R	I	T	W	S	E	L	P	K	N
S	S	K	Y	T	T	A	C	H	O	J	K	H	C	E
E	F	L	I	H	S	G	N	U	R	E	U	Q	E	B
S	O	F	B	W	A	R	N	W	E	S	T	E	U	I
N	T	U	I	W	R	O	T	K	E	L	F	E	R	E
B	S	V	Q	U	B	A	H	N	E	G	O	L	A	H
A	U	T	O	B	E	N	Z	I	N	P	E	W	Y	C
B	A	T	G	U	Z	S	M	E	R	B	L	E	G	S

AMPEL – AUTO – BAB – BENZIN – BREMSZUG – BUS – EINBAHNSTRASSE – ESCOOTER – GELB – HALOGEN – HELM – KETTE – MOTOR – OEL – PEDALE – PEDELEC – POLIZEI – PUMPE – PYLON – QUERUNGSHILFE – RADFAHRERIN – RAST – REFLEKTOR – REIFEN – ROTLICHT – RUECKSICHT – SATTEL – SPRIT – SCHEIBENWISCHER – STOPP – STVO – TACHO – TEMPO – TOUR – UBAHN – WARNWESTE – WEGE – ZEBRASTREIFEN

# Sicher unterwegs mit



Radfahren ist gesund und hält fit, auch im Alter. Es stärkt Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, kräftigt die Muskeln und schont die Gelenke. Zugleich stellt das Radfahren gerade an ältere Radfahrerinnen und Radfahrer hohe Anforderungen.

Wer Fahrrad fährt, muss vieles gleichzeitig machen: in die Pedale treten, lenken, wahrnehmen, bremsen, das Gleichgewicht halten und schnell reagieren. Geübte Radfahrende haben die Bewegungsabläufe verinnerlicht. Doch eine nachlassende körperliche Fitness kann das sichere Radfahren beeinträchtigen. Das gilt besonders, wenn Beweglichkeit und Kraft abgenommen haben und die Koordination und Reaktion nicht mehr so sicher sind wie früher. Für ältere Radfahrende wird es zudem schwieriger, das Gleichgewicht zu halten, Handzeichen zu geben und sich beim Fahren umzuschauen. Oft bereiten auch das Auf- und Absteigen Probleme.

Das spiegelt sich beim Unfallgeschehen wider. Aus dem Stand umkippen oder das Gleichgewicht verlieren, wenn man an einer Steigung anhält, sind typische Unfallursachen älterer Radfahrender, aber auch mangelnde Aufmerksamkeit oder eine schlechte Wegbeschaffenheit.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, können ältere Radfahrende mit der richtigen Vorbereitung und einem vorausschauenden Verhalten viel für ihre Sicherheit tun.



# Rad und Pedelec





### Richtig sitzen

Die Sitzposition des Fahrers oder der Fahrerin sollte nicht nur komfortabel sein, sondern auch ein sicheres Radfahren ermöglichen. So fährt es sich entspannter und kribbelnde Finger, ein steifer Nacken oder ein taubes Gesäß werden vermieden. Lassen Sie sich am besten im Fahrradladen zur richtigen Sitzposition beraten. Dort gibt es auch eine Vielzahl verschiedener Sattelmodelle und ergonomischer Griffe, die in der Regel getestet werden können. Übrigens: Mit Fahrradhandschuhen fährt es sich oft angenehmer und Sie können Druckstellen an den Händen vorbeugen.

**SITZHÖHE:** Die Ferse Ihres gestreckten Beins sollte gerade noch auf dem

untenstehenden Pedal aufliegen. Da Sie mit den Fußballen treten, sind Ihre Knie während der Fahrt nie ganz gestreckt.

**SATTEL:** Der Sattel sollte am besten waagrecht gestellt sein. Je aufrechter die Sitzposition, desto breiter sollte der Sattel sein.

**LENKER:** Wer es sportlich mag, stellt den Lenker tiefer, wer lieber bequem sitzt, stellt ihn höher. Vermeiden Sie jedoch, völlig aufrecht zu sitzen, da sich sonst jede Unebenheit der Straße direkt in die Wirbelsäule fortsetzt.

**BREMSHEBEL:** Um locker und entspannt greifen zu können, sollten die Handgelenke möglichst wenig abgewinkelt sein. Dafür zeigen die Bremshebel am besten im 45-Grad-Winkel nach unten.

### Schulen Sie Ihre Fähigkeiten

Radfahren verlernt man nicht, doch man kommt leicht aus der Übung. Nach einer längeren Fahrpause oder zum Start in die Fahrradsaison ist es deshalb sinnvoll, zunächst ein paar Fahrübungen außerhalb des Verkehrs zu machen – und vor der ersten Fahrt bei einem Fahrrad-Check zu prüfen, ob alles funktioniert.

Sie möchten sich ein neues Fahrrad kaufen? Lassen Sie sich bereits beim Kauf vom Fahrradhändler in Handhabung, Wartung und Pflege einweisen. Machen Sie sich auf jeden Fall mit dem neuen Fahrrad vertraut, bevor es in den Straßenverkehr geht. Üben Sie auf einem freien Platz das Auf- und Absteigen, Anfahren, Beschleunigen, Kurven fahren und Bremsen.





Wenn Sie sich sicher fühlen, machen Sie Bremsübungen auf verschiedenen Untergründen wie Schotter, Sand oder Gras. Achten Sie darauf, die Bremsen richtig zu dosieren, denn moderne Bremssysteme sind sehr leistungsfähig. Üben Sie auch Slalomfahren, es schult die Koordination von Balance, Lenkeinschlag, Schräglage und Geschwindigkeit.

**TIPP:**

Bei einem fachmännisch angeleiteten **Fahrradtraining „Fit mit dem Fahrrad“ der Verkehrswachten** steht dies und mehr auf dem Programm. Wer gern in der Gruppe fährt, ist hier bestens aufgehoben.

**Beweglich bleiben**

Dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskulatur. Machen Sie regelmäßig Gymnastikübungen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination schulen und stärken. So bleiben Sie fit und meistern die Anforderungen beim Radfahren besser. Sie wollen gleich loslegen? Übungen gibt es ab Seite 30.

**Tipps für eine sichere Fahrt**

Fahren Sie vorausschauend und passen Sie Ihr Fahrverhalten an die Verkehrssituation an. Wenn Sie den Verkehr im Blick behalten und mit den Fehlern anderer rechnen, können Sie viele kritische Situationen vermeiden oder rechtzeitig bremsen. Oft hilft ein Blickkontakt mit anderen, um eine Situation zu klären.

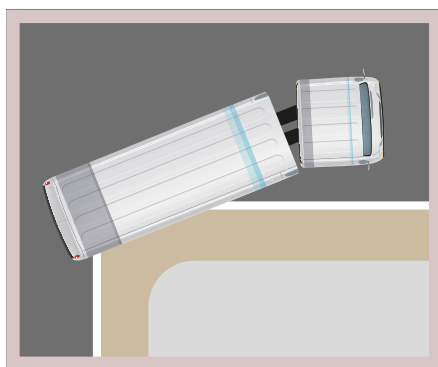
Regeln beachten: Nutzen Sie Radwege. Fahren Sie dort nur in der erlaubten Richtung. Das gilt auch, wenn Sie auf der Straße fahren.

In immer mehr Einbahnstraßen dürfen Fahrräder in beide Richtungen fahren. Allerdings nehmen nicht alle Autofahrenden die entsprechenden Verkehrsschilder wahr und rechnen deshalb nicht mit entgegenkommenden Radlern. Fahren Sie hier besonders aufmerksam.

**KREUZUNGEN UND EINMÜNDUNGEN:**

Fahren Sie an Kreuzungen und Einmündungen langsamer. Seien Sie bremsbereit, auch bei grüner Fahrradampel. Nehmen Sie Blickkontakt auf und fahren Sie nur, wenn Sie sicher sind, dass die Autofahrenden Sie gesehen haben und anhalten.

Denken Sie an einer Kreuzung mit Rechtsabbiegern daran, dass Lkw, Busse und andere große Fahrzeuge eine abweichende Fahrspur haben. Sie müssen oft nach links ausholen, um nach rechts in eine Straße abzubiegen. Zudem nehmen die Hinterräder bei langen Fahrzeugen eine engere Spur als die Vorderräder, sodass der hintere Teil eines Lkw oder Busses auch wartende Radfahrende erfassen kann.

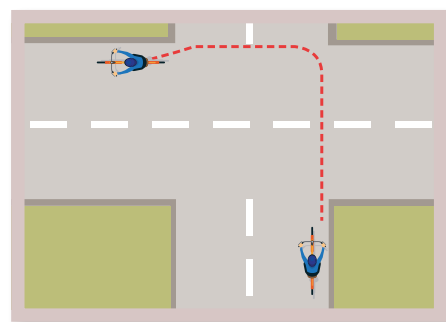


Warten Sie deshalb hinter den Fahrzeugen, statt direkt daneben oder davor, und halten Sie ausreichend Abstand zum Fahrzeug. Fühlen Sie sich unsicher, steigen Sie ab und schieben Ihr Rad auf den Gehweg. Warten Sie dort in ausreichendem Abstand von der Bordsteinkante.

Wenn Sie selbst abbiegen: Denken Sie an den Schulterblick!

**LINKSABBIEGEN LEICHT GEMACHT:**

Beim Linksabbiegen fühlen Sie sich nicht sicher? Dann fahren Sie am besten erst geradeaus über die Kreuzung und halten dort an. Sobald es sicher möglich ist, biegen Sie ab. Oder Sie steigen ab, wechseln auf den Gehweg und schieben Ihr Fahrrad erst über die eine, dann über die andere Straße. Achten Sie auf den Verkehr, wenn Sie wieder auf den Radweg oder die Fahrbahn wechseln.



**TIPP:** Schalten Sie beim Anhalten runter. So haben Sie bereits den richtigen Gang für das nächste Anfahren eingelegt.

**Für Langsamfahrer**

Sie fahren eher langsam mit dem Rad? Dann schalten Sie in einen niedrigeren Gang und treten häufiger. So halten Sie das Rad stabil und im Gleichgewicht.

# „Fit mit dem Fahrrad“ – und dem Pedelec



Ob Asphalt, Schotter, Pfützen oder Sand: Wie reagiert Ihr Rad auf unterschiedlichen Straßenbelägen? Können Sie die verschiedenen Bremswege richtig einschätzen? Und wie weichen Sie einem plötzlich auftauchenden Hindernis sicher aus?

Das und vieles mehr können Sie bei „Fit mit dem Fahrrad“ ausprobieren – auch mit Ihrem Pedelec. Dabei bleibt genug Gelegenheit, sich mit allen Beteiligten auszutauschen und Erfahrungen zu teilen.

„Fit mit dem Fahrrad“ ist ein Training speziell für ältere Radfahrende, die ihr Können mit dem Fahrrad oder Pedelec verbessern möchten. Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, die eigenen Fahrfertigkeiten auszuprobieren, Neues zu lernen und Fahrtipps von Experten zu erhalten. Mitmachen können (Wieder-)Einsteiger ebenso wie Umsteiger auf ein Pedelec und geübte Radler.

„Bei den Trainings kann man im geschützten Raum und ohne, dass andere zugucken, seine Fähigkeiten überprüfen“, sagt Rudi Czipull. Er ist Mitglied der Verkehrswacht Landkreis Oldenburg und seit 2013 als Moderator in „Fit mit dem Fahrrad“ aktiv. „Nach jeder Übung gibt es sofort ein Feedback und Anregungen, auch mal etwas anderes auszuprobieren, zum

Beispiel verschiedene Varianten, wie man aufs Fahrrad auf- und wieder absteigen kann. Dabei können die Teilnehmer herausfinden, was für sie am besten funktioniert und es vielleicht künftig so machen.“ Für den Radfahrtrainer ist das Wiederholen und Ausprobieren verschiedener Varianten besonders wichtig. „Egal, ob Gasse fahren, Parcours oder Abbiegen – jedes Üben, jedes praktische Tun und Wiederholen steigert das eigene Sicherheitsempfinden.“

Besonders nachgefragt sind Pedelec-Kurse, so die Erfahrung von Rudi Czipull. Die Gründe, warum jemand einen Kurs besucht, sind sehr individuell. „Es gibt Teilnehmer, die ihr Pedelec gerade neu gekauft haben und etwas über die wesentlichen Grundlagen hören wollen. Es kommen aber auch sehr erfahrene Pedelecnutzer, die an der technischen Weiterentwicklung interessiert sind oder sich über den aktuellen Stand des Verkehrsregelwerkes informieren wollen.“ Egal, wie geübt jemand ist, meint Czipull: „Mir ist es wichtig, die Leute zu ermutigen bei dem, was sie gut können, und Tipps zu geben, was sie vielleicht noch bewusster machen können, um das eigene Sicherheitsgefühl zu verbessern.“ Seine Erfahrungen mit den Fahrrad- und Pedelec-Trainings gibt er auch als Referent in den Ausbildungsseminaren für neue Moderatorinnen und Moderatoren der Deutschen Verkehrswacht weiter.

## TIPP:

„Fit mit dem Fahrrad“ wird von verschiedenen Verkehrswachten angeboten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Verkehrswacht vor Ort, welche Angebote es gibt.



# Mobil mit dem Pedelec



Pedelecs sind beliebt wie nie. Dank ihrer elektrischen Tretunterstützung braucht man beim Fahren weniger Kraft. Das macht sie gerade für ältere Menschen attraktiv, da sich weite Strecken und steile Anstiege so leichter bewältigen lassen. Erst, wenn man schneller als 25 km/h fahren möchte, muss man kräftig in die Pedale treten, denn dann endet die Tretunterstützung.

Für Pedelecs gelten die gleichen Regeln im Straßenverkehr wie für Fahrräder. Grundsätzlich fährt sich ein Pedelec auch wie ein Fahrrad. Dennoch müssen sich Radler an die Tretunterstützung und die ungewohnt starke Beschleunigung gewöhnen – und viele von ihnen fahren mit dem Pedelec deutlich schneller, als sie denken. Zudem beeinflussen der Motor und das zusätzliche Gewicht des Akkus die Fahreigenschaften. Bevor es in den Straßenverkehr geht, sollten sich die Fahrerinnen und Fahrer mit ihrem Pedelec vertraut machen. Das gilt besonders für Menschen, die schon länger nicht mehr Fahrrad gefahren sind.

## Fit genug fürs Pedelec?

Häufig sind es eine mangelnde Fitness oder gesundheitliche Gründe, weshalb ältere Menschen auf das Radfahren verzichten. Es wäre ein Trugschluss zu glauben, mit einem Pedelec seien solche Probleme nicht mehr wichtig – im Gegenteil. Aufsteigen, Absteigen, Schulterblick und nicht zuletzt in die Pedale treten: Für all das müssen auch Pedelecfahrende fit und beweglich sein, und das oft bei höheren Geschwindigkeiten.

Wie Sie fit und beweglich bleiben, lesen Sie ab Seite 30. Sie möchten sich ein Pedelec kaufen? Worauf Sie achten sollten, lesen Sie ab Seite 43.

## Neues Pedelec: So gelingt der Umstieg

Machen Sie es wie bei jedem anderen technischen Gerät: Lesen Sie zuerst gründlich die Betriebsanleitung. Denn wenn Sie beim Fahren nach einer bestimmten Funktion suchen müssen, sind Sie zu stark abgelenkt und können nicht auf den Verkehr achten.

Prüfen Sie vor jeder Fahrt, ob Bremsen und Licht funktionieren. Lassen Sie zudem Ihr Pedelec regelmäßig vom Fachhandel warten. Und dann heißt es: Helm auf und los geht's!

## Das sollten Sie üben

Jedes Pedelec ist anders. Machen Sie sich mit Ihrem neuen Gefährt vertraut. Suchen Sie dazu einen ruhigen, befestigten Platz ohne Verkehr.

Fahren Sie eine Weile ohne Tretunterstützung, um sich an das Pedelec und seine Funktionen zu gewöhnen. Wie reagieren die Bremsen? Wie funktioniert die Schaltung? Wie hält das Pedelec die Spur? Wie liegt es in der Kurve?

Wählen Sie dann eine niedrige Unterstützung und üben Sie Anfahren und Beschleunigen, Kurven fahren, Bremsen und Anhalten. Wenn Sie sich sicher fühlen, wiederholen Sie die Übungen mit einer höheren Tretunterstützung.



**AUFSTEIGEN UND ANFAHREN:** Zum Aufsteigen stellen Sie sich mit beiden Beinen über den Rahmen. Dabei steht ein Pedal auf 2-Uhr-Stellung. Treten Sie vorsichtig los und seien Sie bremsbereit, denn die Steuerelektronik des Pedelecs kann den Druck auf das Pedal als Beschleunigungswunsch interpretieren.



**ANHALTEN UND ABSTEIGEN:** Beim Anhalten verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Fuß, der auf dem untenstehenden Pedal ist. Erst, wenn Ihr Pedelec weitgehend steht, setzen Sie den anderen Fuß auf den Boden. Springen Sie nicht ab!

**FAHREN AM BERG:** Das Fahren am Berg ist für viele Pedelecfahrende neu und muss geübt werden. Bergauf fahren Sie auch hier mit Pedalstellung 2 Uhr los, damit die Motorunterstützung sofort greift. Fahren Sie bergab mit Stotterbremse, weil sonst die Bremsen heiß laufen. Falls das Gefälle zu groß ist, steigen Sie besser ab und schieben.

### Tipps

#### Hermann Pfeifer, Vorsitzender der Kreisverkehrswacht Neumarkt:

- Das höhere Gewicht eines Pedelecs wirkt sich auf das Bremsverhalten aus, die Bremswege sind länger.
- Üben Sie auf freien Flächen das Handling mit Ihrem Pedelec. Dazu gehört auch das einhändige Fahren, um mit einem ausgestreckten Arm die Richtung anzeigen zu können.
- Halten Sie ausreichend Seitenabstand hinter querparkenden Fahrzeugen, mindestens einen halben Meter. Anderthalb Meter Abstand wären ideal, doch in der Realität meist nicht möglich. Achten Sie auf die Rückfahrleuchten von Autos und seien Sie bremsbereit.
- Bei längsparkenden Fahrzeugen sollte der Mindestabstand ein Meter sein, um einer sich plötzlich öffnenden Tür ausweichen zu können.
- Treten Sie in einer Kurve nicht zu fest in die Pedale. Der Motor unterstützt sonst die Fliehkraft, was zu Stürzen führen kann.
- Halten Sie Abstand zu anderen vor Ampeln und Abbiegespuren.
- Trotz Motorunterstützung: Versuchen Sie nicht, „noch schnell“ an einem abbiegenden LKW vorbeizufahren. Der Fahrer kann trotz Spiegel und Kamerasystemen nicht alles im Blick haben. Bleiben Sie deshalb hinter dem Lkw.

### Bereit für den Straßenverkehr?

Ob mit oder ohne Tretunterstützung: Für Fahrrad und Pedelec gelten die gleichen Verkehrsregeln – und die gleichen „Tipps für eine sichere Fahrt“ (siehe Seite 39). Worauf Sie beim Pedelecfahren zusätzlich achten sollten:

**GESCHWINDIGKEIT ANPASSEN:** Mit dem Pedelec sind Sie leicht schneller unterwegs, als Sie denken. Achten Sie auf Ihre Geschwindigkeit und passen Sie diese an die Verkehrssituation an.

**LÄNGERER BREMSWEG:** Denken Sie daran, dass Sie einen längeren Bremsweg haben, wenn Sie schneller fahren.

**KREUZUNGEN UND EINMÜNDUNGEN:** Viele Autofahrende erkennen nicht, dass Sie mit einem Pedelec unterwegs sind, und schätzen Ihre Geschwindigkeit falsch ein. Gehen Sie deshalb auf Nummer sicher und seien Sie bremsbereit.



#### TIPP:

Sie üben lieber zusammen mit anderen? „Fit mit dem Fahrrad“ bietet auch Kurse für Pedelecfahrende.

# Rund ums sichere Fahren mit Rad und Pedelec

Mit der richtigen Übung und einer vorausschauenden Fahrweise tun Sie bereits viel für Ihre Sicherheit mit Rad und Pedelec. Doch Sie können noch mehr tun.

## Machen Sie sich sichtbar

Achten Sie darauf, dass die Beleuchtung an Ihrem Fahrrad oder Pedelec einwandfrei funktioniert. Das sorgt für mehr Sicherheit, denn vor allem bei schlechten Sichtverhältnissen und im Dunkeln werden Sie von anderen besser und früher gesehen. Machen Sie sich auch mit Ihrer Kleidung sichtbar. Helle Bekleidung ist dafür besser geeignet als dunkle. Deutlich wirksamer sind aber retroreflektierende Materialien. Ziehen Sie beim Radfahren zum Beispiel einfach eine Warnweste über und bringen Sie auch an Taschen und Rucksäcken retroreflektierendes Material an. So sind Sie von allen Seiten gut zu sehen. Tragen Sie solche Materialien zudem an den Beinen und Füßen, denn die Scheinwerfer von Fahrzeugen sind auf die Fahrbahn ausgerichtet, sodass die Autofahrenden als erstes Ihren Unterkörper wahrnehmen.

## Checken Sie Ihr Fahrrad oder Pedelec

Prüfen Sie vor jeder Fahrt, ob Licht und Bremsen einwandfrei funktionieren und reinigen Sie verschmutzte Reflektoren. Checken Sie außerdem regelmäßig den Gesamtzustand Ihres Fahrrads oder Pedelecs im Hinblick auf Verschleiß, Rost und mögliche lose Teile. Ein guter Rundlauf ist insbesondere bei Felgenbremsen erforderlich. Zudem ist eine saubere, gut geschmierte Fahrradkette wichtig. Mit

ausreichend Spannung springt sie nicht so schnell ab und der Tretwiderstand sinkt.

Prüfen Sie auch die Reifen. Wenn es Risse und Einschnitte gibt oder das Profil abgefahren ist, steht ein Wechsel an. Der richtige Luftdruck ist wichtig für den Fahrkomfort und die Langlebigkeit der Reifen – beachten Sie dazu die Vorgaben des Herstellers.

Lassen Sie Ihr Fahrrad oder Pedelec regelmäßig fachmännisch checken. Dabei wird das Fahrrad oder Pedelec geprüft, repariert und justiert – damit Sie sicher weiterkommen. Auch weiß der Experte, welches Zubehör ein verkehrssicheres Fahrrad oder Pedelec braucht und welche Vorgaben die Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) macht.

## Das richtige Fahrrad oder Pedelec finden

Ob Trekkingrad, Citybike oder Pedelec – das Angebot an Fahrrädern ist riesig. Bei der Auswahl des richtigen Gefährts sollten sich Radfahrende ausreichend Zeit nehmen und im Fachhandel beraten lassen. Das Fahrrad muss zum Radler und seinen Radfahrgewohnheiten passen. Tendenziell ist eher ein kleineres Modell auszuwählen, da hier die Höhe von Sattel und Lenker besser angepasst werden können. Ein kleinerer Umfang der Laufräder erleichtert die Handhabung beim Fahren, ein tiefer Einstieg das Auf- und Absteigen.

Besonderen Komfort bieten Räder mit modernen Federsystemen, einem geschlossenen Kettenkasten, Schutzblechen und einem stabilen Aufsteller. Ein Rück-

spiegel hilft, den rückwärtigen Verkehr im Auge zu behalten. Er ersetzt allerdings nicht den Schulterblick beim Spurwechsel oder Abbiegen. Eine Standlicht-Funktion vorne und hinten sorgt dafür, dass man auch bei einem Halt an einer Ampel gesehen wird. Gut sind Nabendynamos.

Gute Bremsen sind ein Muss. Empfehlenswert sind zwei Handbremsen und gegebenenfalls eine zusätzliche Rücktrittbremse. Sie sollten leichtgängig zu bedienen sein sowie gleichmäßig und verlässlich reagieren. Bei einem Pedelec sind hydraulisch betätigte Felgen- oder Scheibenbremsen zu empfehlen, denn sie müssen die Energie der üblicherweise höheren Durchschnittsgeschwindigkeit und das höhere Gewicht zuverlässig im Griff haben.

## Schwergewicht Pedelec

Sie interessieren sich für ein Pedelec? Bedenken Sie, dass Pedelecs deutlich schwerer sind als Fahrräder. Das erschwert das Handling an Treppen ebenso wie beim Transport mit der Bahn oder dem Auto. Wenn Sie Ihr Pedelec mit dem Auto transportieren möchten, beachten Sie die erlaubte Zuladung des Fahrradträgers.





## Checkliste für ein neues Fahrrad oder Pedelec

Ob Fahrrad oder Pedelec: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit bei der Auswahl, lassen Sie sich im Fachhandel beraten und testen Sie verschiedene Modelle. Nur so finden Sie heraus, mit welchem Fahrrad oder Pedelec Sie gut zurechtkommen.

Diese Checkliste hilft zu prüfen, ob Sie an alles gedacht haben.

### Das gilt für Fahrrad und Pedelec:

- ✓ Ausstattung gemäß StVZO (Bremsen, Beleuchtung, Strahler, Reflektoren, Klingel)
- ✓ Gute, leichtgängige Bremsen
- ✓ Gute, einfach zu bedienende Schaltung
- ✓ Leichtgängige Laufeigenschaft
- ✓ Rahmenhöhe
- ✓ Umfang der Laufräder
- ✓ Sitzposition
- ✓ Komfortabler Einstieg
- ✓ Spiegel
- ✓ Komforteigenschaften (stabiler Aufsteller, Schutzbleche, abgedeckte Fahrradkette, passender, bequemer Sattel, ergonomische Griffe)
- ✓ Zulässiges Gesamtgewicht (maximale Zuladung durch den Fahrer selbst sowie Gepäck, Fahrradschloss und weiteres Zubehör)
- ✓ CE-Zeichen (alle geltenden Vorschriften sind erfüllt)
- ✓ GS-Siegel (geprüfte Sicherheit)
- ✓ Fahrradhelm noch okay?

### Und außerdem für Pedelec:

- ✓ Antriebsart (Front-, Mittel- oder Heckmotor)
- ✓ Reichweite des Akkus, durchschnittliche Lebensdauer
- ✓ Gleichmäßige Unterstützung
- ✓ Akzeptables Gewicht



Bei der Auswahl des richtigen Pedelecs rät Hermann Pfeifer, Vorsitzender der Kreisverkehrswacht Neumarkt:

- Beim Pedelec auf die geliebte und gewohnte Rücktrittbremse verzichten. Die Wirkung und die Ansprechzeit genügen nicht dem höheren Gewicht eines Pedelecs und den Geschwindigkeiten, die damit gefahren werden. Außerdem verhindert die Rücktrittbremse den Pedalfreilauf und somit die richtige Pedalstellung beim Wegfahren.
- Eine halbautomatische Nabenschaltung ist besonders beim Pedelec empfehlenswert, da an einer Ampel oder bei einer Vorfahrtssituation immer der richtige Gang zur Motorunterstützung gewählt werden kann - auch im Stand.
- Scheibenbremsen sind ein Muss bei Touren im hügeligen Gelände.
- ABS ist teuer, aber ein großer Zugewinn an Sicherheit bei Trekkingtouren oder Fahrten im Winter.

# Ich trag' Helm!



Natürlich kann ein Fahrradhelm keinen Unfall verhindern. Doch meistens verringert er das Verletzungsrisiko oder die Schwere der Kopfverletzung. Ein Helm schützt jedoch nur dann optimal, wenn er richtig sitzt und korrekt eingestellt ist.



Bei einem Sturz auf den Kopf wirken enorme Kräfte auf Schädel und Gehirn. Ein Helm kann die Unfallfolgen mildern, denn er verteilt die Energie des Aufpralls auf die ganze Schädeldecke. Das Risiko, einen Schädelbruch oder ein Schädel-Hirn-Trauma zu erleiden, wird deutlich reduziert. Nicht zuletzt für ältere Menschen ist es wichtig, einen Helm zu tragen. Denn mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, bei einem Unfall am Kopf verletzt zu werden.

Das Tragen eines Fahrradhelms sollte für alle Radfahrenden selbstverständlich sein – egal wie alt sie sind. Die Erhebung der Bundesanstalt für Straßenwesen zur Helmtragequote von Radfahrenden, die im Jahr 2019 innerorts unterwegs waren, zeigt hingegen ein anderes Bild. Während 72 Prozent der Kinder zwischen sechs und zehn Jahren beim Radfahren einen Helm trugen, waren es bei den 11- bis 16-Jährigen nur noch 34 Prozent. Großeltern sollten ihren Enkelkindern mit gutem Beispiel vorangehen und stets einen Helm tragen.

## Den richtigen Helm finden

Mit einem Fahrradhelm ist es wie mit einem Paar neuer Schuhe: Er muss gefallen und gut sitzen. Bei der großen Auswahl an Helmen, die es gibt, ist für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei. Am besten lässt man sich im Fachhandel beraten. Dort kann man auch verschiedene Modelle ausprobieren. Denn wichtiger als die Optik ist es, dass der Helm richtig passt und korrekt eingestellt ist. Nur dann schützt er effektiv.

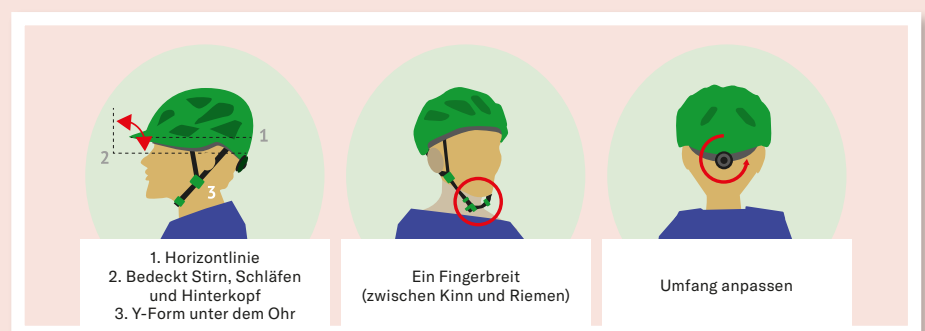
Ein guter Helm muss nicht teuer sein, aber das Prüfsiegel DIN EN 1078 (CE) aufweisen. Dann entspricht er den vorgeschriebenen Sicherheitsanforderungen. Die Riemen sollten breit, weich und hautfreundlich, der Kinnriemen leicht zu schließen und zu lösen sein. Luftschlitze verhindern einen Wärmestau. Ist der Helm mit einem Netz ausgestattet, können während der Fahrt keine Insekten hineingeraten. Ein Rücklicht oder Reflektoren sind ein Plus an Sicherheit.

Für die kalte Jahreszeit gibt es spezielle Helmmützen und Schlauchtücher. Sie werden unter dem Helm getragen und schützen den Kopf vor Wind und Kälte. Sie sollten die Ohren ganz bedecken und atmungsaktiv sein.

## Helm regelmäßig austauschen

Ein Helm sollte spätestens nach fünf Jahren erneuert werden, da UV-Licht und das Wetter dem Material schaden. Schon vorher sollte regelmäßig geprüft werden, ob die Oberfläche oder der Hartschaumstoff des Helms porös oder spröde werden. Dann muss der Helm unbedingt ersetzt werden, da die Schutzwirkung nicht mehr gegeben ist. Gleiches gilt nach einem Sturz: Helm sofort austauschen, auch wenn keine Schäden erkennbar sind. Kleine, unsichtbare Risse können die Schutzwirkung stark einschränken.

## So stellen Sie den Helm richtig ein



Testen Sie den richtigen Sitz durch Rütteln und Anheben des Helms. Er sollte sich möglichst wenig bewegen.

# Für Einsteiger: Unterwegs mit

Die Vorteile liegen auf der Hand: Mit Bus und Bahn gibt es keine Parkplatzsuche und keine Wartezeiten im Stau. Die Fahrtzeit kann zum Lesen, Spazierengucken und für eine entspannte Unterhaltung genutzt werden.

Der öffentliche Personennahverkehr ist die sicherste Art, mobil zu sein. Umweltfreundlicher und kostengünstiger ist der ÖPNV im Vergleich zum Auto ohnehin. Mittlerweile gibt es bei Verkehrsverbänden vieler Regionen günstige Angebote für Seniorinnen und Senioren.

Für viele Autofahrende ist der Umstieg auf den ÖPNV auf den ersten Blick allerdings keine attraktive Alternative. Denn während öffentliche Verkehrsmittel in ländlichen Regionen oft schlecht getaktet oder schwer erreichbar sind, steht das eigene Auto jederzeit fahrbereit vor der Tür. Dennoch lohnt es sich zu prüfen, ob man für bestimmte Strecken auf Bus und Bahn umsteigen kann.

## Sicher unterwegs mit dem ÖPNV

Bevor es losgeht, können Sie Ihre Fahrten bereits zuhause über eine App oder die Internetseite der örtlichen Verkehrsbetriebe planen. Bei Bedarf erhalten Sie auch Informationen zur Barrierefreiheit. Planen Sie ausreichend Zeit für Ihre Wege ein und meiden Sie Hauptverkehrszeiten.



# Bus und Bahn



## Wenn Sie unterwegs sind:

- Halten Sie mindestens einen Meter Abstand vom Bordstein oder der Bahnsteigkante, wenn Bus oder Bahn einfahren. So sind Sie vor ausschwenkenden Fahrzeugecken und Außenspiegeln bei Bussen und dem Luftzug von Bahnen geschützt.
- Mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen Sie beim Bus die breiteren Türen in der Mitte. Dort befindet sich auch eine Rampe, die bei Bedarf vom Fahrer oder der Fahrerin betätigt wird.
- Wenn Sie mit dem Rollator unterwegs sind, sichern Sie diesen zunächst. Danach suchen Sie sich einen Sitzplatz. Setzen Sie sich nicht auf Ihren Rollator, denn er kann in Kurven oder beim Bremsen umkippen.
- Nutzen Sie Haltestangen und -griffe, wenn Sie stehen müssen. Oder bitten Sie andere Fahrgäste, Ihnen den Sitzplatz zu überlassen. Stellen Sie Ihre Einkäufe oder große Taschen zwischen Ihre Füße und halten Sie sie gut fest.
- Zeigen Sie rechtzeitig Ihren Haltewunsch an und bleiben Sie sitzen, bis der Bus oder die Bahn hält.
- Achten Sie beim Aussteigen auf den Straßenverkehr.
- Bitten Sie bei Bedarf das Fahrpersonal oder andere Fahrgäste um Unterstützung.
- Überqueren Sie Straßen und Straßenbahngleise an sicheren Übergängen und immer mit Vorsicht.

## Verkehrswachten helfen

Viele Verkehrswachten bieten Bahnhofserkundungen an, zeigen, wie die Rollstuhlrampe und die Fahrstühle funktionieren, und geben Tipps, wie man sich sicher auf dem Bahnsteig verhält. Sie erklären Fahrpläne und üben mit Seniorinnen und Senioren, den Fahrkartenautomaten zu bedienen.



# Verkehrswachten in Deutschland

Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e.V.  
[www.lvw-sh.de](http://www.lvw-sh.de)

Verkehrswacht Hamburg e.V.  
[www.verkehrswacht-hamburg.de](http://www.verkehrswacht-hamburg.de)

Landesverkehrswacht Bremen e.V.  
[www.landesverkehrswacht-bremen.de](http://www.landesverkehrswacht-bremen.de)

Landesverkehrswacht Niedersachsen e.V.  
[www.landesverkehrswacht.de](http://www.landesverkehrswacht.de)

Landesverkehrswacht Nordrhein-Westfalen e.V.  
[www.landesverkehrswacht-nrw.de](http://www.landesverkehrswacht-nrw.de)

Landesverkehrswacht Rheinland-Pfalz e.V.  
[www.landesverkehrswacht-rheinland-pfalz.de](http://www.landesverkehrswacht-rheinland-pfalz.de)

Landesverkehrswacht Saar e.V.  
[www.verkehrswacht-saar.de](http://www.verkehrswacht-saar.de)

Landesverkehrswacht Baden-Württemberg e.V.  
[www.verkehrswacht-bw.de](http://www.verkehrswacht-bw.de)

Stand: 19. Dezember 2019





-  Deutsche Verkehrswacht
-  Landesverkehrswacht
-  Verkehrswacht vor Ort

# Lösungen zu den RätseIn



## Lösungen zu Seite 14

### Sudoku

8	3	6	5	7	4	1	9	2
7	1	4	2	8	9	6	3	5
9	2	5	1	3	6	8	7	4
5	9	3	4	6	2	7	1	8
6	4	1	8	5	7	9	2	3
2	8	7	3	9	1	5	4	6
3	5	2	9	1	8	4	6	7
4	7	9	6	2	5	3	8	1
1	6	8	7	4	3	2	5	9

### Buchstabenfolge

A	M	P	E	L	E	A	M	P
M	A	E	L	E	P	M	A	L
P	L	A	A	M	P	E	L	E
L	E	P	M	A	M	P	E	P
M	P	E	P	P	L	E	P	M
A	M	P	E	L	E	P	M	A
E	A	A	L	A	P	L	A	P
A	M	L	E	P	M	A	E	M
P	L	E	P	M	A	P	M	A

## Lösungen zu Seite 34/35

### Buchstabensalat

MOTOR, OEL, BLEIFUSS, INNENSPIEGEL, LICHT, INSEL, TACHO, AMPEL, EISENBAHN, TUER

Lösungswort: MOBILITAET

### Sprichwortsalat

Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Jeder ist seines Glückes Schmied.

### Aller Anfang

ist gar nicht so schwer

HU

### Wortschlange

Lösung: LUFTPUMPE, STRASSENBAHN

### Wörter finden

E	S	S	A	R	T	S	N	H	A	B	N	I	E	R
N	T	K	R	A	D	F	A	H	R	E	R	I	N	E
R	O	T	O	M	N	Z	E	A	O	P	M	E	T	H
E	P	M	U	P	E	D	E	L	E	C	O	Z	H	C
T	P	M	N	E	F	I	E	R	A	L	X	I	C	S
O	R	O	T	L	I	C	H	T	E	D	A	L	I	I
O	E	A	P	H	E	L	M	T	T	E	E	O	S	W
C	I	H	S	P	R	I	T	W	S	E	L	P	K	N
S	S	K	Y	T	T	A	C	H	O	J	K	H	C	E
E	F	L	I	H	S	G	N	U	R	E	U	Q	E	B
S	O	F	B	W	A	R	N	W	E	S	T	E	U	I
N	T	U	I	W	R	O	T	K	E	L	F	E	R	E
B	S	V	Q	U	B	A	H	N	E	G	O	L	A	H
A	U	T	O	B	E	N	Z	I	N	P	E	W	Y	C
B	A	T	G	U	Z	S	M	E	R	B	L	E	G	S

## Impressum

<b>HERAUSGEBER</b>	Deutsche Verkehrswacht e. V. Budapester Str. 31 10787 Berlin <a href="http://www.deutsche-verkehrswacht.de">www.deutsche-verkehrswacht.de</a>
<b>V.I.S.D.P.</b>	Hannelore Herlan
<b>TEXT UND RÄTSEL</b>	Karin Müller Projektreferentin Deutsche Verkehrswacht e. V.
<b>BILDNACHWEISE</b>	DVW (S. 5 oben, S. 7, S. 15, S. 22, S. 23 oben rechts, S. 27, S. 28-29, S. 36-37, S. 38 oben, S. 39, S. 43-44, S. 45 unten), DVW / Rendel Freude (S. 8/9, S. 17, S. 20, S. 25, S. 45 unten, S. 46, S. 47 links), DVW / Andrea Katheder (S. 12-13 Übungen, S. 30-33 Übungen), DVW / Kreativ Konzept (S. 9 rechts unten, S. 47 rechts), Cornelia Brodeßer (S. 11), Silke Marktscheffel (S. 16), Busch (S. 40-41, S. 42 rechts unten), Pfeifer/Wohlmann (S. 42 links), Andrea Frings S. 23 unten, shutterstock(S. 1-4, S. 5 unten, S. 6, 7 Hintergrund, S. 8/9 Hintergrund, S. 10, S. 11/12 Hintergrund, S. 11 rechts, S. 14, S. 15 Hintergrund, S. 17 Verkehrsschilder, S. 18, S. 19, S. 22/23 Hintergrund, S. 22 Mitte, S. 24/25 Hintergrund, S. 24, 26, S. 30 oben links, S. 33 rechts, S. 34, S. 35, S. 38 unten, S. 45 oben und unten links, S. 50)
<b>GESTALTUNG</b>	Kreativ Konzept – Agentur für Werbung GmbH, <a href="http://www.kreativ-konzept.com">www.kreativ-konzept.com</a>
<b>DRUCK</b>	mps – medienproduktion süd GmbH

Stand: 11/2020



Die verwendeten Druckfarben sind mineralölfrei und auf Basis nachwachsender Rohstoffe rezeptiert.

# Wir für Sie: Verkehrswachten vor Ort

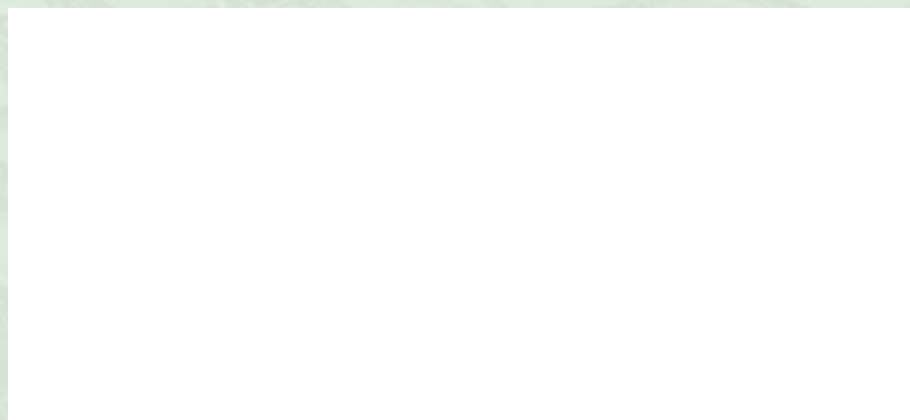
Verkehrssicher in allen Lebensphasen: Nach diesem Motto arbeiten die Verkehrswachten. Ob Aktionstage, Pedelec-Kurse oder Sicherheitstraining – bundesweit setzen sich rund 600 Verkehrswachten für die Verkehrssicherheit der Menschen vor Ort ein.

Bei vielen Veranstaltungen und Trainings der Verkehrswachten können sich Interessierte unverbindlich zur sicheren Mobilität im Alter informieren. Sie erfahren, wie sich eine nachlassende körperliche und mentale Fitness auf die sichere Verkehrsteilnahme auswirken kann und worauf sie achten sollten. Wer neugierig ist, das eigene Leistungsvermögen zu testen, kann dies bei den Aktionstagen „Mobil bleiben, aber

sicher!“ unverbindlich tun – beispielsweise an Seh- und Reaktionstestgeräten oder an Fahr simulatoren. Viele Verkehrswachten unterstützen auch ganz praktisch mit Kursen zum sicheren Rad- und Pedelec-fahren, Rollatortrainings, Fahrsicherheitstrainings und vielem mehr.

Fragen Sie Ihre Verkehrswacht, welche Angebote es vor Ort gibt.

Überreicht durch Ihre Verkehrswacht



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**AKTIV**  
**Mobil bleiben,  
aber sicher!**

DEUTSCHE  
**VERKEHRS  
WACHT**