

Autofahren im Alter: Selbsttest und Tipps für Angehörige

Düsseldorf - Nebel, Glätte, Regen, Schnee: Die dunkle Jahreszeit stellt Autofahrerinnen und Autofahrer vor besondere Herausforderungen. Gerade für ältere Menschen erhöht sich das Unfallrisiko. Obwohl die meisten viel Erfahrung hinter dem Steuer haben, können im Alter Probleme auftauchen, die durch die Witterungsbedingungen noch verstärkt werden. Hör- und Sehprobleme sowie Bewegungseinschränkungen können zur Gefahr werden. Auch Medikamente und deren Nebenwirkungen oder Demenzerkrankungen wie Alzheimer erschweren das Autofahren oder machen es unmöglich.

Selbsttest: Sind Sie noch sicher am Steuer?

- Verlieren Sie beim Fahren manchmal die Orientierung – auch auf vertrauten Strecken?
- Haben Sie Schwierigkeiten, andere Verkehrsteilnehmende, Ampeln oder Verkehrszeichen rechtzeitig zu erkennen?
- Sehen Sie bei Dämmerung oder Dunkelheit deutlich schlechter als am Tag?
- Hören Sie Signale oder Motorengeräusche anderer Fahrzeuge manchmal schlecht oder zu spät?
- Fällt es Ihnen schwer, den Kopf zu drehen und über die Schulter zu blicken?
- Haben Sie Probleme, das Gas-, Kupplungs- oder Bremspedal sicher zu bedienen?
- Werden Sie im dichten Verkehr oder auf unbekannten Straßen nervös oder überfordert?
- Verzögern sich Ihre Reaktionen in plötzlichen Gefahrensituationen?
- Kam es in letzter Zeit zu kleinen Unfällen oder Beinahe-Kollisionen?
- Fühlen Sie sich beim Fahren manchmal unsicher oder angespannt?
- Werden Sie nach der Einnahme von Medikamenten schläfrig, benommen oder schwindelig?
- Hat sich Ihre körperliche oder geistige Verfassung in den letzten Monaten spürbar verändert?

Wenn eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollten die Probleme medizinisch abgeklärt und die Fahrtauglichkeit überprüft werden. So können mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und geeignete Maßnahmen ergriffen werden.

Kostenlose Broschüre: Sicher Auto fahren im Alter

Weitere Informationen, zum Beispiel auch Hilfestellungen für Angehörige, sind zu finden in der kostenlosen und aktualisierten Broschüre „Sicher Auto fahren im Alter“, die bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) unter der Telefonnummer 0211 – 86 20 66 0 oder über die Webseite www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren bestellt werden kann.

[Weitere Informationen zur Alzheimer-Krankheit](#)

Über die Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Die Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) ist ein gemeinnütziger Verein, der das Spendenzertifikat des Deutschen Spendenrats e.V. trägt. Seit 1995 fördert die AFI mit Spendengeldern Forschungsprojekte engagierter Demenzforscherinnen und -forscher. Seit 2025 stellt die AFI auch Fördergelder für Pflegeforschung bereit. Mit kostenlosen Broschüren und auf der Website www.alzheimer-forschung.de informiert die AFI über die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen. In 30 Jahren konnte der Verein 421 Forschungsaktivitäten mit 18,2 Millionen Euro

unterstützen und über 975.000 Ratgeber und Broschüren verteilen. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel. Weitere Informationen zur Arbeit des Vereins und zu Spendenmöglichkeiten sind zu finden auf www.alzheimer-forschung.de