

Checkliste für Senior*innen: Sicher Auto fahren in der dunklen Jahreszeit

Nebel, Glatteis, Schnee: Die dunkle Jahreszeit ist für Autofahrer*innen mit besonderen Herausforderungen und einem erhöhten Unfallrisiko verbunden. Besonders ältere Menschen sollten auf mögliche Probleme beim Autofahren achten. Sie haben zwar zumeist viel Erfahrung hinter dem Steuer, dennoch kann der Alterungsprozess einige Probleme mit sich bringen, die durch die Witterung noch verstärkt werden. Probleme beim Hören und Sehen sowie Bewegungseinschränkungen können eine Gefahr bedeuten. Auch Medikamente und deren Nebenwirkungen oder demenzielle Erkrankungen wie Alzheimer erschweren das Autofahren oder machen es unmöglich.

Mit dem folgenden Selbsttest können Senior*innen überprüfen, ob sie sicher am Steuer sind. Wenn eine oder mehrere der Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um zu überprüfen, ob das Problem mit dem gesundheitlichen Befinden zusammenhängen könnte. Der Selbsttest ist Teil der kostenlosen 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.

- Verlieren Sie beim Fahren manchmal die Orientierung?
- Haben Sie Schwierigkeiten, andere Verkehrsteilnehmer*innen, Ampeln oder Verkehrszeichen zu erkennen und rechtzeitig darauf zu reagieren?
- Haben Sie Probleme, das Gas-, Kupplungs- oder Bremspedal zu betätigen?
- Hören Sie Motorengeräusche, Schaltung oder Signale anderer Verkehrsteilnehmer (manchmal spät oder schlecht)?
- Finden Sie es schwierig, den Kopf zu drehen und über Ihre Schulter zu blicken?
- Werden Sie im dichten Verkehr oder auf unbekanntem Straßen nervös?
- Hupen andere Autofahrerinnen oder Autofahrer häufig wegen Ihres Fahrverhaltens?
- Verursachen Sie in letzter Zeit häufiger kleinere oder „Beinahe“-Unfälle?
- Fühlen Sie sich beim Fahren unsicher?
- Werden Sie schläfrig oder wird Ihnen schwindelig, nachdem Sie Ihre Medikamente eingenommen haben?

„Sicher Auto fahren im Alter“ und weitere Informationsmaterialien können kostenfrei bestellt werden bei der Alzheimer Forschung Initiative e.V., Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf; Telefonnummer 0211 - 86 20 66 0; Webseite: www.alzheimer-forschung.de/sicher-auto-fahren.

[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 Alzheimer-Forscher*innen und stellt kostenloses Informationsmaterial für die Öffentlichkeit bereit. Bis heute konnte die AFI 312 Forschungsaktivitäten mit über 12,2 Millionen Euro unterstützen und rund 880.000 Ratgeber und

Broschüren verteilen. Interessierte und Betroffene können sich auf www.alzheimer-forschung.de fundiert über die Alzheimer-Krankheit informieren und Aufklärungsmaterial anfordern. Ebenso finden sich auf der Webseite Informationen zur Arbeit des Vereins und allen Spendenmöglichkeiten. Botschafterin der AFI ist die Journalistin und Sportmoderatorin Okka Gundel.