

Kraftfahrerinformation

ADAC

Älter werden, sicher fahren



Tipps für Autofahrer

ADAC

Inhalt	Seite
Einige Bemerkungen vorweg...	4
1. Problembereich Sehfähigkeit	5
Den größeren Anteil der verkehrsrelevanten Informationen nehmen wir über das Auge auf. Im Laufe des Lebens lässt die Sehfähigkeit in verschiedenen Bereichen nach – ein schleichender Prozess, der häufig nicht wahrgenommen wird.	
2. Problembereich Hörfähigkeit	8
Auch das Gehör liefert uns wichtige Informationen über das Verkehrsgeschehen, so daß Höreinbußen, die sich manchmal unmerklich einstellen, einen ungünstigen Einfluss auf unser Orientierungsvermögen nehmen können.	
3. Problembereich Beweglichkeit	9
Für die Bedienung eines Kraftfahrzeuges ist die Beweglichkeit eine unabdingbare Voraussetzung; in diesem Kapitel finden Sie Tipps, wie Sie den Erhalt Ihrer Beweglichkeit sowohl durch eigenes Verhalten als auch durch die Ausstattung Ihres Fahrzeuges unterstützen können.	
4. Problembereich Gesundheit und Medikamenteneinnahme	11
Gesundheit, eine unabdingbare Voraussetzung für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr; hier tragen wir selbst ein hohes Maß an Verantwortung, können und sollten jedoch immer wieder Fachleute (z.B. Ärzte und Apotheker) zu Rate ziehen.	
5. Abschließende Bemerkungen	12

© 3. Auflage 2007

ADAC e.V., Ressort Verkehr, Am Westpark 8, 81373 München

Texte: Käte Schüssel

Beratung: Professor Dr. H. J. Kaiser

Redaktion: Hubert Ruhdorfer, ADAC

Illustrationen: Michael Damm

Art.-Nr.: 2833632/08.07/50'

Einige Bemerkungen vorweg ...



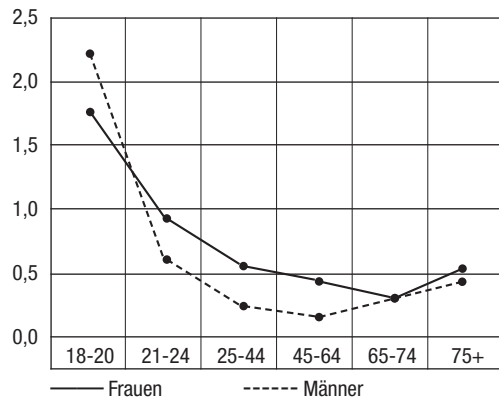
Der Teilnahme älterer Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer am Straßenverkehr wird seitens der Öffentlichkeit häufig mit massiven Vorurteilen begegnet. Viele, vor

allem jüngere Menschen scheinen zu glauben, dass Ältere nicht mehr in der Lage seien, mit der erforderlichen Sicherheit und Umsicht ein Fahrzeug zu bedienen und die im Verkehr gestellten Anforderungen zu erfüllen. Sie fühlen sich bestätigt durch sensationsheischende TV-Berichte, die gelegentlich über den Bildschirm flimmern.

Allerdings zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass ältere Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer weitaus besser sind als ihr Ruf – wenn es um ihre Verkehrssicherheit geht, die sich an der Unfallstatistik ablesen lässt.

Unfallrisiko von Pkw-Fahrerinnen und -Fahrern

(Verunglückte pro 1 Million km Verkehrsleistung)



Das wird von »Praktikern« bestätigt. So sagte der Leiter einer Verkehrsbehörde in einer süddeutschen Großstadt den Reportern einer Tageszeitung: »Wenn uns jüngere Verkehrs-

teilnehmer ebenso wenig Schwierigkeiten machen würden wie ältere, wären wir fein raus«.

Selbst wenn man bedenkt, dass ältere Menschen in der Regel weniger Kilometer im Jahr hinter dem Steuer zurücklegen als junge Menschen und solche in der Lebensmitte, ist ihr Unfallrisiko erheblich geringer als beispielsweise das der jugendlichen Fahranfänger.

Das ist schon ein bisschen erstaunlich; ältere Menschen sprechen doch oft und gern über die Erschwernisse und Einschränkungen, die das Leben im Alter so mit sich bringt. Und die sollen nicht ungünstig sein für das Autofahren?

Des Rätsels Lösung ist einfach: Ältere Menschen sind durchaus in der Lage, viele der »altersbedingten Hindernisse« auszugleichen:

- Sie nutzen ihre Erfahrung, können beispielsweise die Entwicklung brenzlicher Verkehrssituationen besser vorhersehen als junge Fahrer;
- sie stellen ihr Verhalten auf mögliche Beeinträchtigungen ein und
 - fahren langsamer,
 - fahren »defensiver«,
 - fahren weniger in Stoßzeiten, bei Dunkelheit, bei schlechten Straßenverhältnissen usw.

Unterschiedliche Lebensalter und Lebenssituationen bringen unterschiedliche Probleme für die Verkehrsteilnahme hervor:

- Jüngere geraten beispielsweise eher aufgrund einer rasanten und riskanten Fahrweise, verbunden mit noch *fehlender Fahr-sicherheit* in gefahrenträchtige Situationen.

- Menschen im sogenannten »mittleren Lebensalter« sind häufig in *Terminnot*, bei ihnen führt dann der »Alltagsstress« dazu, das Verkehrsgeschehen nicht mit der notwendigen Umsicht zu beachten und auf diese Weise sich und auch andere in Gefahr zu bringen.

- Selbstverständlich bringt auch das Leben im höheren Alter typische Probleme mit sich, und die *können* sich durchaus im Straßenverkehr auswirken.

Wie wir alle wissen oder auch schon selbst bemerkt haben, stellen sich mit zunehmendem Alter immer mehr »Zipperlein« ein, die einen bei der Verkehrsteilnahme behindern können. Manche dieser Veränderungen vollziehen sich jedoch schleichend und bleiben daher von den Betroffenen oft (zu) lange unbemerkt. **Das ist die eigentliche Gefahr: Für das Autofahren problematische Veränderungen im Verlauf des Älterwerdens ergeben sich allmählich, und sie bleiben den Betroffenen zuweilen verborgen – so können sie sich auf diese Veränderungen nicht einstellen.**

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie deshalb dabei unterstützen, dass Sie wichtige, für das Autofahren ungünstige Veränderungen rechtzeitig erkennen. Außerdem möchten wir Ihnen einige Möglichkeiten vorschlagen, wie Sie mit solchen Veränderungen umgehen können. Denn wir wollen, dass Sie mit Ihrem Verhalten das allgemeine Vorurteil gegen ältere Kraftfahrer widerlegen. **Älter geworden ja, dennoch kein Risiko im Straßenverkehr!**

Vor allem aber möchten wir Ihnen sagen: Bewahren Sie Gelassenheit und bleiben Sie souverän!

Problembereich Sehfähigkeit



Den größten Teil unserer Informationen über das Verkehrsgeschehen nehmen wir mit den Augen auf. Es ist also wichtig, stets für *optimale* Sichtverhältnisse zu sorgen.

Nun ist es zwar eigentlich eine allgemein bekannte Tatsache, dass die Augen im Alter schlechter werden. Aber die Frage: »Brauche ich nun eine Brille?« oder »Brauche ich eine neue Brille?« wird anscheinend noch nicht häufig genug gestellt. Das Nachlassen der Sehkraft ist nämlich eine von jenen Veränderungen, die sich schleichend einstellen. Die sogenannte Alterssichtigkeit kann sich ab etwa dem 40., vermehrt und gravierender jedoch ab etwa dem 50. Lebensjahr einstellen.

Bei verschiedenen Befragungen älterer Kraftfahrer stellte sich heraus, dass mehr als die Hälfte eine nachlassende Sehkraft zwar bemerkt, aber trotzdem keinen Augenarzt aufgesucht hatte. Einige waren der Meinung, »zum Autofahren reiche es schon noch«, andere wiederum meinten, schon durch vernünftiges und vorsichtiges Fahren könnten sie die Sehminderung ausgleichen. Diese lassen sich aber zunächst am besten durch richtige Sehhilfen ausgleichen!

Richtige Sehhilfen gleichen die sich vermindernde *Sehschärfe* aus, die durch Veränderungen der Elastizität der Linse und der Augenmuskulatur bedingt ist. Die nachlassende Sehschärfe wirkt sich besonders in der Dämmerung und bei Nacht aus; bei jedem Kraftfahrer jenseits der Sechzig ist dies der Fall. Als Folge davon können beispielsweise



Wer Verkehrssituationen klar und deutlich erkennt, hat keine Probleme, rechtzeitig zu reagieren.



So sieht jemand, dessen Sehvermögen nur knapp den gesetzlichen Mindestanforderungen genügt.



Wer seine Augen nicht hat überprüfen lassen, sieht möglicherweise so unscharf. Und das, ohne es zu bemerken.

dunkel gekleidete Fußgänger oder auch Hindernisse auf oder neben der Fahrbahn erst sehr spät erkannt werden.

Doch es stellen sich auch Veränderungen ein, die nicht so einfach bei Sehtests festgestellt und durch Brillen korrigiert werden (können), und die sind nicht weniger wichtig für die Verkehrssicherheit:

- Das Auge braucht mit zunehmendem Alter eine längere *Anpassungszeit*, wenn sich die *Lichtverhältnisse* in rascher Folge *verändern*, wie dies beispielsweise bei nächtlichem Gegenverkehr, beim Durchfahren eines Tunnels oder beim Befahren einer Allee im Sonnenlicht der Fall ist.

- Eine längere *Anpassungszeit* wird auch bei der *Umstellung vom Fern- zum Nahbereich und umgekehrt* benötigt, die beispielsweise dann erforderlich ist, wenn man während der Fahrt einen Blick auf den Tacho wirft.

- Durch Einlagerungen im Auge, die das Licht im Auge anders streuen als früher, nimmt die *Blendempfindlichkeit* zu; dies macht sich in erster Linie bei nächtlichem Gegenverkehr, aber auch bei spiegelnden Fahrbahnen bei Regenwetter bemerkbar. Das gilt auch, wenn es – wie bei den meisten Menschen – im Alter zu *Trübungen der Augenlinse* kommt. Erschwertes Einschätzen von Entfernungen und Geschwindigkeiten sind die Folgen dieser Veränderungen. Das sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn

- Das Einschätzen von Entfernungen ist wichtig, zum Beispiel beim Heranfahren an Kreuzungen (Abschätzen des Bremsweges).

- Das Einschätzen von Geschwindigkeiten wird beispielsweise gebraucht beim Linksabbiegen bei Gegenverkehr, beim Überqueren nicht beampelter Kreuzungen, beim Heranfahren an Kreuzungen etc.

- Mit steigendem Alter *engt sich* der *Blickwinkel (das Sehfeld)* immer mehr ein; das bedeutet, dass es zunehmend schwerer fällt, mehrere Fahrzeuge oder Personen, die

sich in Bewegung befinden, gleichzeitig scharf zu erkennen. Das »Wahrnehmen aus dem Augenwinkel« ist auf diese Weise erschwert, was sich beispielsweise dann bemerkbar macht, wenn man sich im Bereich von Kreuzungen orientieren muss, beim Einfädeln in den fließenden Verkehr bei Autobahnen oder auch beim Einordnen entsprechend der gewünschten Fahrtrichtung.



Tipps

- Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig vom Augenarzt untersuchen, auch wenn Sie noch nicht das Gefühl haben, dass eine neue Brille nötig ist; lassen Sie bei dieser Gelegenheit auch die Sehschärfe in der Dämmerung und bei Nacht überprüfen (möglicherweise müssen Sie Ihren Augenarzt ausdrücklich darauf hinweisen/danach fragen).
- Vermeiden Sie nach Möglichkeit Fahrten in der Dämmerung oder bei Dunkelheit (und bei widrigen Witterungsverhältnissen).
- Deponieren Sie eine Zweitbrille im Handschuhfach, dann sind Sie jederzeit gerüstet.
- Wählen Sie für die »Autobrille« eine möglichst schmale Fassung mit dünnen, hochangesetzten Bügeln, um das Gesichtsfeld nicht zusätzlich einzuengen.

- Durch eine Entspiegelung Ihrer Brille erhöhen Sie deren Lichtdurchlässigkeit und Sie werden nicht mehr durch Lichtreflexe gestört.
- Sonnenschutzgläser sollten nach unten hin heller werden, damit Sie vor Sonnenblendung geschützt sind und dennoch auch Ihr Armaturenbrett gut erkennen können. Besonders günstig zu handhaben sind klappbare Sonnengläser.
- Wenn Sie für optimale Sichtverhältnisse zwei Brillen benötigen, sollten Sie sich für das Autofahren eine Brille mit Zweistärken- oder Gleitsichtgläsern zulegen; ideal ist hierbei ein großes Fernteil im oberen Bereich des Glases für die Beobachtung des Verkehrsgeschehens und ein kleineres Nahteil für den Blick auf das Armaturenbrett.
- Die ADAC-Broschüre »Gut sehen – sicher ankommen« bietet ausführliche Informationen und Tips zum Thema »Sehen und gesehen werden«.

Problembereich Hörfähigkeit



Obwohl wir den Löwenanteil an Informationen über das Verkehrsgeschehen mit dem Auge aufnehmen, sollten wir den Anteil nicht gering achten, mit dem unser

Gehör über das Verkehrsgeschehen informiert. Durch die im Alter nachlassende Hörfähigkeit kann ein Teil des Verkehrsgeschehens nicht mehr so gut wahrgenommen werden. Wie für das Sehvermögen gilt auch hier die *schleichende* Entwicklung zum Schlechteren als die größte Gefahr. Unterschiede im Vergleich zu früher werden von den Betroffenen lange Zeit nicht bemerkt.

Wie wichtig auch das Ohr für das Autofahren ist, und wie bedeutsam alterstypische Hör-einbußen sind, zeigen die folgenden Tatsachen:

- Tonfolgen mit *unterschiedlichen Tonhöhen* und insbesondere hohe Töne werden mit zunehmendem Alter schlechter gehört; dies führt dazu, dass man zum Beispiel die



Tipps

- Werfen Sie häufiger einen Blick in den Rückspiegel oder in den Außenspiegel, um jederzeit einen »optimalen Überblick« über das aktuelle Verkehrsgeschehen zu bewahren.
- Wenn Sie in Gesprächen öfter einmal nachfragen müssen, weil Sie etwas nicht richtig verstanden/gehört haben, könnte dies ein Hinweis auf eine Verschlechterung

Martinshörner von Krankenwagen, Polizei und Feuerwehr erst später bemerkt.

- Auch das *Richtungshören* wird schwieriger, was mit dem angesprochenen Verlust der hohen Töne zusammenhängt, die das Richtungshören erleichtern. Nicht nur, dass man im Alter Martinshörner eventuell später hört, man kann auch weniger gut orten, aus welcher Richtung sich das Hilfsfahrzeug nähert.
- Geräusche mit *geringer Lautstärke* können nicht mehr so gut wahrgenommen werden. Zu den möglicherweise wichtigen Geräuschen, die leicht »untergehen« können, gehören zum Beispiel das Kontrollsignal des Blinkers, Signal- oder Warntöne, auf die man möglicherweise sein aktuelles Fahrverhalten einstellen muss, aber auch Veränderungen der mechanischen Geräusche des eigenen Fahrzeuges, die wichtige Hinweise über dessen Betriebstüchtigkeit liefern.
- Wenn man ein *Hörgerät* trägt, kann die Fähigkeit nachlassen, Geräuschquellen den Kategorien »wichtig« und »weniger wichtig« zuzuordnen.

ung der Hörfähigkeit sein; in diesem Fall sollten Sie sich nicht scheuen, dies von einem Arzt überprüfen zu lassen.

- Vermeiden Sie zusätzliche Geräuschquellen, d.h. schalten Sie das Autoradio nur ein, wenn Verkehrshinweise unverzichtbar sind.
- Schalten Sie bereits im unteren Drehzahlbereich auf den nächsthöheren Gang; so halten Sie Ihren Motor leise und sparen außerdem noch Benzin!
- Sollten Sie sich einen neuen Wagen zulegen, wählen Sie ein Modell, das möglichst geringe Eigengeräusche entwickelt.

Problembereich Beweglichkeit



Beinahe jeder bemerkt mit zunehmendem Alter Einschränkungen in seiner Beweglichkeit, Schmerzen treten häufiger auf. Das erschwert die Bedienung des Fahrzeugs und verführt so manchen älteren Autofahrer dazu, Bewegungen zu unterlassen, die der Orientierung dienen.

Beim Autofahren sind vor allem die folgenden Bereiche von Bedeutung:

■ Durch Beweglichkeitseinschränkungen im Nackenbereich wird ein rascher Blick in den Rück- oder Außenspiegel oder auch nach hinten oder zur Seite erschwert. Dieser ist aber nötig, um sich einen Überblick über die aktuelle Verkehrssituation zu verschaffen: beim Rückwärtsfahren, beim »Sichten« von Kreuzungen, beim Einparken, beim Spurwechsel, beim Einfädeln in die Autobahn, beim Überholen.

- Hände, Arme und Schulterbereich werden beim Lenken und Schalten benötigt; beim Einparken oder in brenzlichen Situationen, die rasches Handeln erfordern, machen sich Bewegungseinschränkungen in diesem Bereich unangenehm bemerkbar.
- Füße, Beine und Hüftgelenk sind wichtig bei der Bedienung von Kupplung, Gas und Bremse; bei der Reaktion auf einen plötzlichen Spurwechsel des Vordermannes oder anderen unvorhergesehenen/unvorhersehbaren Situationsveränderungen kann man durch eine Einschränkung der Beweglichkeit zusätzlich in Bedrängnis kommen.
- Im Laufe des Lebens lässt die Biegsamkeit der Wirbelsäule nach, es treten hier und da Bandscheibenschäden (Ischias, »Hexenschuss«) oder rheumatische Erkrankungen auf, was sich vor allem beim Ein- und Aussteigen aus dem Fahrzeug als hinderlich erweist.



Tipps

- Wer zu steil und zu nah am Lenkrad sitzt, presst seine Bauchorgane zusammen und atmet flacher; zu stark angewinkelte Arme ermüden die Schultermuskulatur.
- Beim kerzengeraden Sitzen ist der Druck auf die Bandscheiben am größten. Der Oberkörper ermüdet am wenigsten, wenn die Rückenlehne leicht nach hinten geneigt ist. Die Hände sollten locker, etwa in der Höhe des Herzens, das Lenkrad umfassen.
- Legen Sie bei längeren Autofahrten öfter einmal eine Bewegungs-Pause ein, aller spätestens dann, wenn Sie Spannungs- oder Steifigkeitsschmerzen im Rücken-

bereich oder an Gliedmaßen/Gelenken bemerken.

- Durch (mäßige) Ausdauerleistungen wie beispielsweise strammes Spaziergehen können Sie Ihr Gesamtbefinden positiv beeinflussen, sich beweglich halten und somit einen Beitrag zur Verkehrssicherheit leisten.

Auch durch eine optimale Fahrzeugausstattung, das heißt durch die Wahl eines Fahrzeuges, das genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, können Sie sich das Autofahren angenehmer machen. Auf die folgenden Punkte lohnt es sich bei der Wahl eines Fahrzeuges besonders zu achten:

- Ein anatomisch optimal angepasster Sitz, der das Rückgrat genau dort stützt, wo die Wirbelsäule den kleinen Gegendruck benötigt
- Stufenlos verstellbare Rückenlehnen
- Höhenverstellbare Sitze
- Genügend Sitztiefe für die Auflage der Oberschenkel
- Bequemes Erreichen aller Hebel und Knöpfe an Lenkrad und Armaturenbrett
- Elektrische Hilfen:
 - Fensterheber,
 - Zentralverriegelung der Türen,
 - elektrisch zu betätigendes Schiebedach
- Automatikgetriebe
- Servolenkung
- Bremskraftverstärker
- Beheizbare Sitze

Problembereich Gesundheit und Medikamenteneinnahme



Eine ausreichende Gesundheit stellt bei vielem, was wir tun, eine wichtige Voraussetzung dar. Das Autofahren bildet hier keine Ausnahme. Ganz im Gegenteil:

nur wenn wir uns »gesund und munter« fühlen, sind wir auch in der Lage, für ein möglichst hohes Maß an Sicherheit zu sorgen.

Im Gegensatz zu den bisher vorgestellten »Problembereichen« ist es bei dem Bereich Gesundheit nicht so einfach, klare Regeln dafür aufzustellen, was man tun kann oder muss, um sich sozusagen »guten Gewissens« hinter Steuer zu setzen. Und das liegt daran, dass eigentlich jeder eine persönliche Vorstellung von Gesundheit hat. Zudem vollziehen sich Veränderungen im gesundheitlichen/

körperlichen Bereich meist nicht offensichtlich und eindeutig. Dies hat die Folge, dass dadurch entstehende Beeinträchtigungen von den Betroffenen nicht als solche oder nicht rechtzeitig wahrgenommen werden (können); chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck werden nicht als Krankheiten im engeren Sinne empfunden, vor allem dann nicht, wenn man sie durch die Einnahme von Medikamenten »gut im Griff« hat.

Bei der Beantwortung der Frage, ob und inwieweit sich die genannten »schleichenden Veränderungen« oder auch die Einnahme von Medikamenten auf die Sicherheit im Straßenverkehr auswirken können, sind Ärzte oder Apotheker (wenn es um die Auswirkungen von Medikamenten geht) die richtigen Ansprechpartner.



Tipps

- Sprechen Sie bei Ihrem Arzt unbedingt (und immer wieder) das Thema Verkehrsteilnahme an, denn er wird es von sich aus möglicherweise nicht tun.
- Bei der gleichzeitigen Einnahme mehrerer Medikamente kann es zu einer Wechselwirkung der Medikamente untereinander kommen, so dass durch die spezielle Kombination beispielsweise die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt wird. Unterrichten Sie deshalb Ihren Arzt über **alle** Medikamente, die Sie einnehmen, auch über jene, die Sie von anderen Ärzten verschrieben bekommen haben; die Einnahme *nicht verschreibungspflichtiger*

Medikamente kann hier ebenso von Bedeutung sein!

- Lesen Sie sich bei *jedem* Medikament, das Sie einnehmen, den Beipackzettel aufmerksam durch, denn darin wird in aller Regel auf Nebenwirkungen hingewiesen, die sich beim Autofahren als hinderlich erweisen können. Um ganz sicher zu gehen, sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker auf eventuelle Auswirkungen des Medikamentes auf Ihre Fahrtüchtigkeit an.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihr körperliches Befinden, denn auch kleinere Unpässlichkeiten vermindern Konzentration und Reaktionsvermögen.
- *Ausführliche Informationen über Auswirkungen bzw. Beeinträchtigungen durch Medikamente auf die Teilnahme am Straßenverkehr finden Sie in der ADAC-Broschüre »Medikamente im Straßenverkehr«.*

Abschließende Bemerkungen



Bevor wir uns von Ihnen verabschieden, möchten wir uns bei Ihnen bedanken, dass Sie uns bis hierher gefolgt sind.

Vieles wird Ihnen sicherlich bekannt vorgekommen sein, manches war Ihnen vielleicht vorher noch nicht so

deutlich oder konnte Sie zum Nachdenken anregen. Aber auch wenn Ihnen die Broschüre nicht gefallen hat, sind wir dankbar, wenn Sie das Heft nicht einfach nur zum Altpapier geben, sondern uns mitteilen, was Ihnen nicht gefällt. Verbesserungsvorschläge nehmen wir natürlich besonders gern entgegen.

Abschließend möchten wir Ihnen noch einige Tipps geben, wie Sie sich das Autofahren ganz allgemein erleichtern können:



Tipps

- Machen Sie sich vor Antritt der Fahrt einen eigenen »Fahrplan«, indem Sie sich die geplante Strecke vorab vergegenwärtigen und gegebenenfalls aufschreiben.
- Planen Sie immer genügend Zeit für Ihre Fahrten ein, damit Sie auch dann nicht in Bedrängnis geraten, wenn sich unvorhergesehene Situationen ergeben (Stau, Umleitungen, Sich-Verfahren, unerwartete Müdigkeit/Erschöpfung etc.). Fahrten während der Hauptverkehrszeit oder bei widrigen Witterungsverhältnissen sind besonders anstrengend; am besten ist es, solche Bedingungen zu meiden oder wenn dies nicht möglich ist, auf Alternativen zum Selbstfahren (Bus, Taxi, Fahrdienste) zurückzugreifen.
- Vermeiden Sie lange Strecken, vor allem bei hochsommerlicher Hitze oder bei widrigen Witterungsbedingungen, denn sie sind besonders anstrengend.
- Scheuen Sie sich nicht, die Fahrt zu unterbrechen, wenn Sie sich (unterwegs) aus irgendeinem Grunde nicht wohl fühlen.

- Legen Sie bei (unvermeidbaren) längeren Fahrten unbedingt öfter einmal eine Pause ein. Denn je länger man ohne Unterbrechung am Steuer sitzt, um so länger braucht man, um auf unvorhergesehene Situationen reagieren zu können und um so größer wird die Gefahr, einen Unfall zu erleiden.

Nutzen Sie eine solche Pause zum Regenerieren Ihrer Kräfte:

– Bewegungsübungen bringen zum einen Ihren Kreislauf wieder in Schwung und lockern zum anderen Ihre Muskeln und Gelenke.

– Leichte und/oder eiweißreiche Kost, wie beispielsweise Obst, Salate und Fisch belasten Ihren Magen nicht und sorgen dafür, dass Sie sich wieder besser auf den Verkehr konzentrieren können.

- Bleiben Sie auch dann gelassen, wenn Sie sich über einen anderen Verkehrsteilnehmer ärgern.
- Überlassen Sie körperlich anstrengende Tätigkeiten wie beispielsweise einen Reifenwechsel oder Kofferschleppen nach Möglichkeit Helfern.

Weitere ADAC-Publikationen zum Thema „Verkehr“

Verkehrsmedizinische Informationsbroschüren



1. Auflage, 2005
20 Seiten
Artikelnummer: 2831334

Inhalt:

- Mit Chemie den Alltag meistern?
- Die rechtliche Seite
- Wie wirken sich Medikamente im Straßenverkehr aus
- Fahrtüchtig nur mit Medikamenten
- Wenn Sie Medikamente nehmen müssen



3. Auflage, 2006
20 Seiten
Artikelnummer: 2831264

Inhalt:

- Die vier am häufigsten konsumierten illegalen Drogen: Cannabis, Amphetamin/Ecstasy, Kokain/ Crack und Heroin
- Sonstige Drogen und Probirdrogen
- Nachweis von Drogenkonsum („Sreening“)
- Rechtliche Aspekte



1. Auflage, 2006
20 Seiten
Artikelnummer: 2831255

Inhalt:

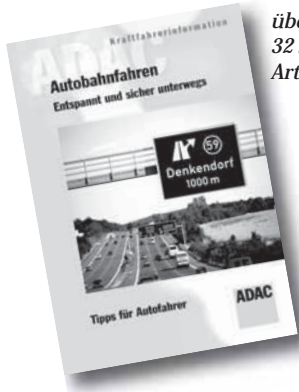
- Wer sind die Unfallbeteiligten
- Fahren mit Schwips
- Der Alkoholstoffwechsel
- Blutalkoholbestimmung
- Alkopops
- Promillerechner, -tester und -killer
- Gesetzliche Grundlagen
- Alkohol und Medikamente
- Ein paar Tipps zum Schluss
- Adressen

Diese verkehrsmedizinischen Informationsbroschüren erhalten Sie kostenlos in kleineren Mengen in den ADAC-Geschäftsstellen, größere Mengen können Sie kostenpflichtig unter Angabe der Artikelnummer bestellen:

per Post: ADAC e.V., Ressort Verkehr,
Am Westpark 8, 81373 München
per Fax: (089) 76 76 45 67
per E-Mail: verkehr.team@adac.de

Preise und ggf. Mengenrabatte auf Anfrage.

Kraftfahrerinformationen



überarbeitete Auflage, 2005
32 Seiten
Artikelnummer: 2833521

Inhalt:

- Eine gute Vorbereitung erleichtert die Autofahrt
- Wie komme ich richtig auf die Autobahn?
- So orientieren Sie sich auf Autobahnen
- Verkehrsbeeinflussungsanlagen vermeiden Unfälle und reduzieren Staus
- So fahren Sie sicher und verantwortungsbewusst
- Wie Sie auf der Autobahn sicher überholen
- Sicheres Verhalten bei Kolonnenverkehr
- So passieren Sie eine Baustelle
- Nehmen Sie sich Zeit: Rasten und Tanken
- Wenn etwas passiert ist: Sofortmaßnahmen bei Panne oder Unfall
- Gut gerüstet bei allen Wetterlagen
- Werden Sie nicht zum Falschfahrer
- So verlassen Sie sicher die Autobahn



4. Auflage, 2002
24 Seiten
Artikelnummer: 2833434

Inhalt:

- Sehen Sie klar?
- Darauf kommt es beim Sehen an (die wichtigsten Sehfunktionen)
- Sehhilfen: Verkehrssicherheit maßgeschneidert (die richtige Brille für den Auto- und Motorradfahrer)
- Nicht immer ist das Auge schuld
- Sicht aus dem Auto
- Eigenverantwortung ist gefragt



überarbeitete Auflage, 2006
40 Seiten
Artikelnummer: 2833551

Inhalt:

- Vorschriften der Straßenverkehrsordnung (StVO) für Radfahrer
- Was passiert, wenn die Regeln nicht beachtet werden?
- Fahrradgeschichte
- ... und heute: das Fahrrad muss verkehrssicher sein!
- Senioren steigen auf's Rad
- Sichtbarkeit bringt Sicherheit
- Gemeinsam unterwegs: Radfahrer und Fußgänger/ Autofahrer/Radfahrer
- „Toter“ Winkel
- Kinder als Radfahrer
- Mitnahme von Kindern beim Fahrradfahren
- Jugend-Fahrrad-Turnier des ADAC

Diese Kraftfahrerinformationen erhalten Sie kostenlos in den ADAC-Geschäftsstellen.

ADAC SehPass

Der ADAC hat mit Unterstützung des Bundesministers für Verkehr; mit dem Bundesverband der Augenärzte, dem Zentralverband der Apollo Optik einen neuen Sehpass herausgebracht.

Mit dieser Aktion will der ADAC an die Eigenverantwortung der Autofahrer appellieren und für mehr Sicherheit im Straßenverkehr eintreten.

Machen Sie mit!

Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig überprüfen und die Ergebnisse in Ihren ADAC-Sehpass eintragen!

Herausgeber:
ADAC e.V. - Ressort Verkehr - Am Westpark 8 · 81373 München

Redaktion/ Beratung:
Prof. Dr. Bernhard Lachemmayr
Facharzt für Augenheilkunde - Mitglied des ADAC-ArzteCollegiums
Kuratorium Gutes Sehen e.V. · Berlin

© 2006 ADAC e.V. · München
2833401/06.06/350

Name

Geburtsdatum

Anschrift

Der SehPass kann bei allen Augenärzten und Augenoptikern verwendet werden.

1. Testergebnis

ohne mit Brille KL Alter:

Tagesschärfe Ferne	0,3	0,5	0,7	0,8	1,0
Visus					
Rechts					
Links					
Beide					
Dämmerungsehen					

2. Testergebnis

Datum / Stempel / Unterschrift / Kontrolltermin

ohne mit Brille KL Alter:

Tagesschärfe Ferne	0,3	0,5	0,7	0,8	1,0
Visus					
Rechts					
Links					
Beide					
Dämmerungsehen					

Datum / Stempel / Unterschrift / Kontrolltermin

3. Testergebnis

ohne mit Brille KL Alter:

Tagesschärfe Ferne	0,3	0,5	0,7	0,8	1,0
Visus					
Rechts					
Links					
Beide					
Dämmerungsehen					

4. Testergebnis

Datum / Stempel / Unterschrift / Kontrolltermin

ohne mit Brille KL Alter:

Tagesschärfe Ferne	0,3	0,5	0,7	0,8	1,0
Visus					
Rechts					
Links					
Beide					
Dämmerungsehen					

Datum / Stempel / Unterschrift / Kontrolltermin

Gut sehen – sicher ankommen

Als Kraftfahrer nehmen Sie 90 Prozent aller Informationen mit den Augen auf. Je besser Sie sehen, um so sicherer fahren Sie – tags und nachts. Sie erkennen kritische Situationen früher und haben mehr Zeit zum Reagieren.

Deshalb: Aus Verantwortung und zur Sicherheit: **zum Seh-test!**

Wenn wir älter werden, verändern sich die Augen und damit die Sehkraft – auch bei Brillenträgern. Das kann aber niemand selbst realistisch einschätzen.

Daher: Spätestens alle zehn Jahre, ab dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre, ab 60 jedes Jahr zum Sehtest.

Jeder Kraftfahrer ist selbst dafür verantwortlich, dass er „im vollen Besitz der für das sichere Fahren erforderlichen Fähigkeiten bleibt“ (EU-Richtlinie 91/439 EWG, Anhang II, Vorbemerkungen).

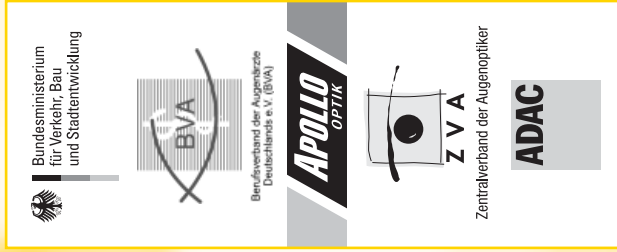
Ergebnisse: Visus bezeichnet die Sehstärke oder auch die Sehleistung. Normal ist ein Visus von 1,0.

Werte über Visus 0,7 reichen zwar aus – trotzdem sollten Sie sich durch Ihren Augenoptiker oder Augenarzt beraten lassen, ob eine Brille den Visus weiter verbessern kann. Dies verkürzt Ihre Reaktionszeit und fördert so die Verkehrssicherheit ganz erheblich.

Ist Ihr Visus unter 0,7 – keine Panik! Sie sollten jedoch in jedem Fall den Rat Ihres Augenarztes oder Augenoptikers einholen. Sprechen Sie mit ihm auch über einen notwendigen Kontrolltermin.

Deshalb: Regelmäßig zum Sehtest gehen. Sie gewinnen Sicherheit und Lebensfreude durch gutes Sehen und helfen, Unfälle zu vermeiden.

Gut sehen – sicher ankommen



2834001/06.06/350

SehPass

Gut sehen – sicher ankommen



Bundesministerium
für Verkehr, Bau
und Stadtentwicklung

ADAC

Schneiden Sie diesen Sehpass aus und tauschen Sie ihn, wenn möglich, beim Augencheck (Optiker, Augenarzt) gegen ein Original-exemplar ein.

Die Eintragungen erinnern an die nächste Kontrolle.