

# Sicher Autofahren

## Conduire en toute sécurité

FR *Version française sur demande*

Mobil sein und mobil bleiben, ist auch für Senior\*innen ein zentrales Thema. Für viele ist das Auto dabei nach wie vor ein wichtiges Fortbewegungsmittel, da es für ein gewisses Maß an Autonomie und Flexibilität sorgt. Umso wichtiger ist es, sich im Hinblick auf die Anforderungen des immer komplexer werdenden Straßenverkehrs auf dem neuesten Stand zu halten. Bestimmte Risiken lassen sich zudem durch gezieltes Training sowie aktuelle Informationen mindern.

Anlässlich des diesjährigen Senior Drivers Day werden in diesem GERO-Dossier Möglichkeiten vorgestellt, was man für die eigene Sicherheit, aber auch die der anderen Verkehrsteilnehmer\*innen tun kann und welche Alternativen es zum Auto gibt.

Das Dossier wurde von Vibeke Walter erstellt.



# Selbsterfahrung in geschütztem Rahmen

2015 wurde der Senior Drivers Day zum ersten Mal auf Initiative des Luxemburger Ministeriums für Familie und Integration sowie GERO (damals RBS) organisiert. Ein Fahrsicherheitstraining, das sich, wie der Name schon sagt, gezielt an ältere Autofahrer\*innen richtet.

Als einer der wichtigsten Partner ist das Centre de Formation pour Conducteurs (CFC) in Colmar-Berg von Anfang an dabei.



Foto © Studio Andrea



Vibeke Walter sprach mit Eric Mathias, seit Oktober 2019 Direktor des CFC, über die Aufgaben des Zentrums und die Wichtigkeit der Fahrkurse unter dem Motto „Erfahren durch Selbsterleben und Selbsterkenntnis“.

## Seit wann gibt es das CFC und was sind seine genauen Aufgaben?

**Eric Mathias:** Es wurde 1996 gegründet und richtete sich anfangs insbesondere an Führerschein-Neulinge, die im Rahmen ihrer zweijährigen Probezeit einen Kurs bei uns absolvieren müssen.

Unsere primäre Aufgabe bestand darin, die Sicherheit im Straßenverkehr für diese Zielgruppe zu verbessern. Dabei wurden vor allem die Hauptunfallursachen, sprich Geschwindigkeit, Drogen/Alkohol/Medikamente und Ablenkung, thematisiert. Mit der Einführung des Punkte-Führerscheins 2002 wurde das Programm erweitert: So gibt es den freiwilligen, eintägigen 3 Punkte-Kurs für Fahrer\*innen, die einen Teil ihrer Punkte verloren haben und wieder zurückerlangen möchten.

Ferner gibt es den obligatorischen 12 Punkte-Kurs, wenn der Punktestand auf 0 gesunken ist und die Fahrerlaubnis für eine Dauer von 12 Monaten entzogen wurde. Dieser findet an sechs Terminen statt, die jedoch nicht alle einen ganzen Tag dauern.

Ziel ist es in beiden Fällen, die Gefahren im Straßenverkehr bewusst zu machen und das Verantwortungs- und Verantwortungsbewusstsein der Verkehrsteilnehmer\*innen zu stärken.

Weitere Infos:

**CENTRE DE FORMATION  
POUR CONDUCTEURS**

Rue François Krack, L-7737 Colmar-Berg

☎ (+352) 85 82 85 1

contact@cfc.lu

[www.cfc.lu](http://www.cfc.lu)

Auf der Teststrecke des CFC lassen sich verschiedene Gefahrensituationen üben



Foto © CFC

### Kann man auch aus freien Stücken Fahrsicherheitstrainings absolvieren?

**E. M.:** Das ist selbstverständlich möglich, aber momentan wegen hoher Auslastung noch etwas begrenzt. Daneben gibt es aber z. B. immer mehr Einrichtungen, wie Krippen oder Altersheime, die ihre Mitarbeiter\*innen zu uns schicken, um das richtige Fahren eines Kleinbusses oder -transporters zu lernen. Ferner bieten wir das Verkehrssicherheitsprogramm „Kuck & Klick“ für Kinder zwischen 6 und 7 Jahren sowie die Veranstaltung „Mobilité et Sécurité sur la Route“ (MSR) zur Sensibilisierung von Schüler\*innen zwischen 16 bis 17 Jahren an.

Seit 2010 schulen wir zudem Berufskraftfahrer\*innen, die über eine Fahrerlaubnis für Lastwagen und Busse im Rahmen des Code 95 verfügen. Diese spezifischen Weiterbildungen sind obligatorisch und basieren auf einer europäischen Direktive. Hierbei wird zusätzliches professionelles Wissen vermittelt, das alle fünf Jahre während einer einwöchigen Weiterbildung aufgefrischt werden muss. Die Kurse finden in der Regel im CFC Sanem statt.

### Warum sind sie generell so wichtig?

**E. M.:** Wir stellen immer wieder fest, dass sich viele wichtige Gesten mit der Zeit und durch Gewohnheit einschleifen bzw. verlorengehen sowie Gefahren unterschätzt werden. Vielleicht bringen wir die Teil-

nehmer\*innen wieder ein bisschen zurück auf den Boden der Tatsachen, indem wir ihnen bestimmte Risiken vor Augen führen und diese durch das eigene Erleben besser nachvollziehbar werden. Auf diese praxisnahe Weise möchten wir zu mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit im Straßenverkehr motivieren.

### Wo liegen die häufigsten Gefahrenquellen?

**E. M.:** Eine typische Gefahr ist überhöhte bzw. nicht angepasste oder falsch eingeschätzte Geschwindigkeit. Sie ist nach wie vor die Unfallursache Nummer 1. Aber auch Ablenkungen durch Handy oder die Bedienung des Navigations- oder Infotainmentsystems sind nicht zu unterschätzen. Eine österreichische Studie geht davon aus, dass immerhin 30 % aller Unfälle darauf zurückzuführen sind, wobei die Dunkelziffer noch höher sein dürfte.

Ein weiteres Problem besteht darin, dass Sicherheitsabstände nicht eingehalten werden und zu dicht aufgefahren wird. Die potentielle Länge der Bremswege wird oft völlig unterschätzt, es gibt keine Fehlertoleranz, was fatale Folgen haben kann. Diese und andere Situationen führen wir in unseren Übungen konkret vor Augen. Es geht darum, für Aha-Effekte zu sorgen, die langfristig im Gedächtnis bleiben. Einer der größten Fehler ist: Die Unterschätzung der Gefahren und die Überschätzung der eigenen Fahrkompetenz. Eines unserer Anliegen ist es, dies besser miteinander in Einklang zu bringen.



## Was ist im Hinblick auf ältere Autofahrer\*innen besonders auffällig? Fahren Sie in der Regel nicht eher defensiv?

**E. M.:** Sie fahren tatsächlich nicht unbedingt schnell, dafür aber manchmal mit einer konstanten Geschwindigkeit, z. B. 70 Stundenkilometer, egal ob auf der Landstraße, der Autobahn oder innerhalb einer Ortschaft. Das heißt, sie sind entweder zu langsam oder zu schnell unterwegs und sind sich dessen gar nicht immer bewusst. Das gilt allerdings nicht nur für ältere, sondern auch sehr routinierte Langzeit-Autofahrer\*innen.

Für Senior\*innen ist es vor allem wichtig, die richtige Bremsung bzw. Vollbremsung praktisch zu üben. Viele von ihnen sind noch an Fahrzeuge ohne ABS-System gewöhnt und glauben, wenn man zu fest bremst, blockieren die Räder. Das ist jedoch eine völlig falsche Annahme. Damit das ABS-System richtig funktioniert, muss man seinen Fuß so stark und so fest wie möglich, auf der Bremse halten und nicht loslassen, wenn das Bremspedal zu vibrieren beginnt.

Auch das Bremsen in Kurven wird trainiert, damit die Teilnehmer\*innen erfahren, dass moderne Autos mit ABS und ESP<sup>1</sup> dabei nicht automatisch ins Schleudern geraten.

Wichtig ist es, im Zweifelsfall immer die Geschwindigkeit zu reduzieren, um den Impakt möglichst gering zu halten.

<sup>1</sup> ABS = Antiblockiersystem / ESP = Elektronisches Stabilitätsprogramm

## Was sollten sie noch beachten?

Auf jeden Fall die richtige Sitzeinstellung, nicht zu weit und nicht zu nah am Lenkrad. Idealerweise sind die Beine leicht angewinkelt, so dass sie beim Treten der Kupplung oder der Bremse nicht voll gestreckt sind. Wenn die Schultern die Rückenlehne berühren, sollten die Handgelenke oben auf dem Scheitelpunkt des Lenkrads (12 Uhr Position) liegen können.

Generell gilt: Als Autofahrer\*in bin ich immer in der Verantwortung, mich und andere zu schützen. Dazu zählt auch, Fahrweise und Geschwindigkeit den äußeren Bedingungen anzupassen. Ganz wichtig: Die gefährlichsten Strecken sind die, die man am besten kennt. Hier geschehen die meisten Unfälle, meist sogar bei gutem Wetter.

## Die goldenen Regeln des CFC

Verantwortungsvolles Handeln heißt:

- **Verantwortungsvolles Benehmen und Fahren** sind unabdingbar
- **Verkehrsregeln und Tempolimits müssen beachtet werden**, denn sie sind für die Sicherheit aller Verkehrsteilnehmer da
- **Antizipieren statt reagieren** – Gefahrenbewusstsein ist wichtiger als Fahrfertigkeiten
- **Überschätzen** der eigenen Fähigkeiten vermeiden
- **Reduzieren der Geschwindigkeit** bei unklaren Verkehrslagen
- **Gurt oder Helm müssen getragen werden**, denn sie können Leben retten
- **Sparsames Fahren** schützt unsere Umwelt und verhindert Unfälle
- **Alkohol- und Drogenkonsum vermeiden**, sie erhöhen das Unfallrisiko erheblich
- **Immer ein technisch einwandfreies Fahrzeug** lenken
- **Höflichkeit, Rücksicht und Toleranz** können viele Unfälle verhindern



## Alternativen zum Auto

### → Öffentlicher Transport

Als einziges Land der Welt bietet Luxemburg seit dem 1. März 2020 den öffentlichen Transport gratis an, und zwar für alle Verkehrsmittel, ob Tram, Zug oder Bus, sowie für alle Nutzer\*innen. Auch wenn noch nicht alle Landesteile bzw. Ortschaften schnell erreichbar und noch nicht alle Anbindungen problemlos aufeinander abgestimmt sind, lohnt es sich, diese Alternativen einmal auszuprobieren.

Verschiedene Gemeinden bieten zusätzlich sogenannte Flexibus-, oder Bummelbus-Systeme innerhalb ihrer Ortschaft oder Umgebung an. Erkundigen Sie sich am besten vor Ort über die Möglichkeiten.

Infos zu Reiseplanung, Fahrplänen sowie Alternativen in der Mobilität auf [www.mobiliteit.lu](http://www.mobiliteit.lu) oder unter ☎ **24 65 24 65**. Praktisch ist auch die gleichnamige App, die gratis auf dem Handy installiert werden kann.

### → Adapto

Der Adapto-Mobilitätsdienst ist ein spezialisierter Mobilitätsservice, der als individualisierter öffentlicher Verkehrsdienst für Bürger\*innen mit einer irreversiblen Behinderung oder einer körperlichen, geistigen, sensorischen oder psychischen Beeinträchtigung dient, wenn diese Behinderung zu einer stark eingeschränkten Mobilität führt. Um den Transportdienst in Anspruch nehmen zu können, muss ein Antrag gestellt werden, dem ein ärztliches Attest beigefügt ist, welches nicht älter als drei Monate sein darf.

Weitere Infos auf [www.adapto.lu](http://www.adapto.lu) oder unter ☎ **24 78 24 78**.

### → Ruffbus

Der flexible Transport-Service Ruffbus von Voyages Emile Weber sorgt für Mobilität der Bürger\*innen in den teilnehmenden Gemeinden Frisingen, Flaxweiler, Grevenmacher, Lenningen, Lintgen, Mamer, Manternach, Mondercange, Niederanven/Schüttringen und Wormeldange. Möglich sind z. B. Einkäufe, Arztbesuche oder Anschluss an einen Zug bzw. Bus. Weitere Infos auf [www.emile-weber.lu](http://www.emile-weber.lu) oder unter ☎ **35 65 75 440**.

### → Carsharing

In großen Städten im Ausland schon seit längerem beliebt, ist das sogenannte Carsharing, denn gelegentlich ist es sinnvoller, ein Auto zu mieten, statt eins zu besitzen, ohne es regelmäßig zu nutzen. Auf diese Weise fallen nur Kosten beim tatsächlichen Gebrauch an.

Ein öffentlicher Carsharing-Dienst in Luxemburg-Stadt ist **Carloh**. Die zur Verfügung gestellten Fahrzeuge stehen in den Zentren der großen Wohnviertel. Auch in der Nähe des Bahnhofs und im Stadtzentrum befindet sich jeweils eine Station. Weitere Infos auf [www.carloh.lu](http://www.carloh.lu).

Außerdem stellt der Dienst **Flex**, der von der luxemburgischen Eisenbahngesellschaft CFL angeboten wird, den Nutzern an 30 Stationen, die über das ganze Land verteilt sind, über 80 Fahrzeuge zur Verfügung. Weitere Infos auf [www.flex.lu](http://www.flex.lu).

# Unnötigen Stress vermeiden



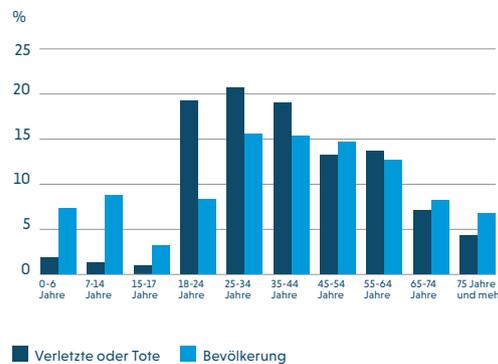
Mit dem Auto schnell von einem Ort zum anderen zu gelangen, ist insbesondere für ältere Menschen ein wichtiger Faktor für Autonomie und Selbstbestimmung.

Was können sie tun, um ihre Mobilität auch im fortgeschrittenen Alter bestmöglich und vor allem auf sichere Art und Weise aufrechtzuerhalten?

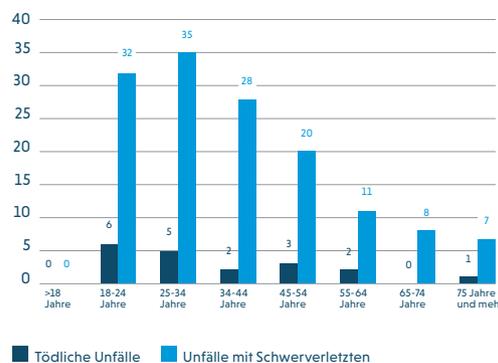
Eines gleich vorweg: Senior\*innen sind statistisch gesehen in Luxemburg nicht öfter in Unfälle verwickelt und stellen somit kein erhöhtes Risiko dar. Wenn man sich die Anzahl der Verkehrsunfallopfer im Vergleich zu ihrem Prozentsatz an der Gesamtbevölkerung anschaut, wird deutlich, dass die 25- bis 34-Jährigen prozentual deutlich überrepräsentiert sind, wohingegen dies für die 65- bis 74-jährigen Verkehrsteilnehmer\*innen nicht gilt. Im Gegenteil: „Ältere Menschen sind oft eher Opfer als Verursacher, besonders wenn sie zu Fuß unterwegs sind. Generell fahren Senior\*innen vorsichtiger, defensiver und vorausschauender. Manchmal vielleicht etwas zu langsam, aber allein damit bringt man noch niemanden in Gefahr. Durch das geringere Tempo verringert sich das Risiko für schwerwiegende Unfälle sogar“, erläutert Isabelle Medinger, Direktorin der Sécurité Routière.

Da ältere Menschen nicht unbedingt ein bestimmtes Risikoverhalten an den Tag legen, dem man im Sinne einer gezielten Kampagne präventiv begegnen müsste, gibt es von der Sécurité Routière in dieser Hinsicht keine spezifischen Maßnahmen. Eine Ausnahme ist die Initiative „Gitt siichtbar“, die besonders für Senior\*innen interessant sein könnte, die oft zu Fuß unterwegs sind. Es ist ratsam, hier immer für eine gute Sichtbarkeit sowohl abends als auch während der dunklen

TOTE UND SCHWERVERLETZTE NACH ALTERSGRUPPE IM VERGLEICH ZUR GESAMTBEVÖLKERUNG 2021



ALTER DER FÜR TÖDLICHE ODER SCHWERE VERKEHRСУNFÄLLE VERMUTLICH VERANTWORTLICHEN Autofahrer\*innen 2021



Quelle © Statec Police



Jahreszeit zu sorgen. Hilfreich sind z. B. reflektierende Armbänder, Westen und Rucksäcke, aber auch Regenschirme, die gleichzeitig als Spazierstock dienen können. Alle diese Artikel sind bei der Sécurité Routière erhältlich.

Falls ältere Autofahrer\*innen doch mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind, dann meistens deshalb, weil sie sich überfordert oder unsicher fühlen. Ein Beispiel sind mehrspurige Kreisverkehre, wo sie im Zweifelsfall immer auf der äußersten Spur bleiben. „Das ist nicht verboten, behindert aber die anderen Verkehrsteilnehmer\*innen. Dieses Verhalten legen jedoch nicht nur ältere Menschen an den Tag. Oft kommt bei ihnen jedoch noch mangelnde Routine hinzu. Wenn man nicht mehr jeden Tag Auto fährt, ist man schnell von der Vielzahl an Informationen überfordert, mit denen man im immer komplexer werdenden Straßenverkehr umgehen muss“, sagt Isabelle Medinger.

Eine geänderte Beschilderung oder eine Baustelle, die den gewohnten Weg versperrt, können rasch für Verunsicherung und zusätzliche Stressfaktoren sorgen. Besonders letztere gilt es, so weit wie möglich zu eliminieren, um sicher und unfallfrei ans Ziel zu kommen.

Weitere Infos:

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE ASBL**

75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

☎ 31 97 86-1

info@securite-routiere.lu

[www.securiteroutiere.lu](http://www.securiteroutiere.lu)

## Tipps der Sécurité Routière:

- Erkundigen Sie sich beim Fahren einer unbekanntem Strecke schon zuvor darüber bzw. planen Sie vorab den Weg.
- Informieren Sie sich regelmäßig über Baustellen und eventuelle Umleitungen.
- Verzichten Sie darauf, zu Stoßzeiten, bei hohem Verkehrsaufkommen oder extrem schlechten Wetterbedingungen unterwegs zu sein.
- Fangen Sie auf keinen Fall erst während der Fahrt an, im Navigationssystem nach dem Weg zu suchen oder die Strecke einzustellen!
- Lassen Sie sich nicht durch äußere Reize wie z. B. Handy ablenken, sondern konzentrieren Sie sich ruhig und entspannt aufs Fahren.
- Achten Sie auf die richtige Position im Auto: Der Sitz sollte nicht zu niedrig oder zu weit nach hinten eingestellt und die Rückenlehne individuell angepasst sein, so dass der Blick problemlos über das Lenkrad reicht und die Füße ohne Mühe ans Gaspedal kommen.
- Gurt und Kopfstütze müssen ebenfalls richtig angelegt bzw. eingestellt sein, nur dann schützen sie bei einem Unfall und kann auch der Airbag optimal wirken. Auch Fahrgäste auf dem Rücksitz müssen angeschnallt sein!
- Achten Sie auf Bewegungsfreiheit und ziehen Sie enge Jacken oder dicke Wintermäntel vor der Fahrt aus.
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Seh- und Hörfähigkeit sowie Ihren körperlichen Gesamtzustand untersuchen: Schlussendlich sind Sie für Ihre eigene Fahrtüchtigkeit selbst verantwortlich, geht es nicht nur um Ihre, sondern auch um die Sicherheit der anderen Verkehrsteilnehmer\*innen.
- Nutzen Sie wenn möglich öffentliche Transportmittel und machen Sie sich in aller Ruhe mit dem Bus- oder Zugfahrplan Ihrer Gemeinde/Ortschaft vertraut. Vorteil: Die stressige Parkplatzsuche oder das Parken in sehr engen Parkhäusern entfällt und Sie tun etwas für den Klimaschutz.

# Gut zu wissen!

Der Führerschein der Kategorie B muss seit 2013 alle 10 Jahre verlängert werden; ab dem 70. Lebensjahr wird er für jeweils fünf Jahre; ab dem 80. Lebensjahr für jeweils zwei Jahre verlängert. Dem Antrag ist ein aktuelles Passfoto sowie nach dem 60. Lebensjahr ein ärztliches Attest (nicht älter als drei Monate) beizufügen.

Nachlassende Muskelkraft und Beweglichkeit, eingeschränktes Seh- und Hörvermögen sowie verminderte Fähigkeit zum Multitasking bereiten Senior\*innen oft die größten Probleme beim Autofahren. Ihnen lässt sich z. B. durch Automatik-Vorrichtungen oder Fahrerassistenzsysteme im jeweiligen Fahrzeug sowie regelmäßige Check-Ups beim Arzt entgegenwirken.

## Vorsicht bei Medikamenten!

Manche Medikamente, seien es verschreibungspflichtige oder freiverkäufliche, können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen, da sie unter Umständen Wachsamkeits-, Aufmerksamkeits-, Seh-, Verhaltens- oder Gleichgewichtsstörungen hervorrufen. Im Zweifelsfall fragen Sie bei Ärzt\*innen oder Apotheker\*innen nach.

Dies gilt insbesondere für:

- **Beruhigungs-, Entspannungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel**
- **Antidepressiva**
- **Neuroleptika, Parkinsonmittel, Antiepileptika**
- **bestimmte Erkältungs- und Hustenmittel**
- **Mittel gegen Brechreiz/Übelkeit**
- **Medikamente gegen Allergien**
- **Diabetesmedikamente**
- **Augenpräparate**
- **blutdrucksenkende Arzneimittel**

## Umgang mit Alkohol!

Laut Gesetz dürfen Autofahrer\*innen höchstens 0,5 Promille Alkohol im Blut haben. Diese etwas abstrakte Zahl hängt von einer Reihe von Faktoren ab, wie der Alkoholmenge, der Art des Getränks, der Trinkdauer, dem Geschlecht, dem Alter, der Körpermasse, ob gleichzeitig gegessen wurde usw. Oft ist diese Grenze jedoch schneller erreicht als man denkt.

## Einige Denkanstöße:

- **Bestimmen Sie in Ihrer Gruppe** (gemäß der gleichnamigen Kampagne der Sécurité Routière) einen „Raoul“. Darunter versteht man Fahrer\*innen, die sich verpflichten, keinen Alkohol zu trinken, um die anderen Personen sicher nach Hause zu bringen. Diese Absprache sollten Sie am besten gleich zu Beginn des jeweiligen Anlasses treffen.  
**Es gilt: Wer fährt, trinkt nicht.**
- **Auch als Gastgeber\*in fragen Sie Verantwortung.** Halten Sie für Ihre Gäste immer genügend alkoholfreie Getränke bereit. **Sollte jemand zu viel getrunken haben, lassen Sie ihn bei sich übernachten oder bestellen Sie ein Taxi oder den Night Rider.**
- **Achten Sie darauf,** wie viele Gläser Sie trinken. In Restaurants oder bei Empfängen wird oftmals in ein und dasselbe Glas nachgeschenkt. **Zählen Sie deshalb die Anzahl der Gläser mit, die Sie getrunken haben.**
- **Wenn Sie merken,** dass jemand in der Runde nichts oder nichts mehr trinken will, akzeptieren Sie seinen Entschluss. **Wer nicht trinkt, ist kein Spielverderber.**