

16 Wenn ich Bekannte/andere im Auto mitnehme, fühle ich mich abgelenkt und übersehe schon mal was.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

17 Starkes Kopfweh, Husten: Auch wenn es mir nicht gut geht, setze ich mich hinters Steuer.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

18 Es passiert schon mal, dass ich Rad- oder Motorradfahrer mit zu wenig Abstand überhole.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

19 Wenn ich rückwärts ausparke, kommt es vor, dass ich querende Fußgänger erst in letzter Sekunde sehe.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

20 Spurwechsel: Wenn nicht viel los ist, wechsele ich und gucke erst dann.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

21 Beim Einfahren in den fließenden Verkehr habe ich Mühe, die Geschwindigkeit anderer Autos abzuschätzen.

1 trifft zu 0 trifft nicht zu

Alle Punkte zusammenzählen

Auswertung:

0 Punkte: Vieles deutet darauf hin, dass Sie ein souveräner Autofahrer sind, der nachlassende Reaktionsfähigkeit gut kompensiert. **Körperliche und geistige Fitness** ist die Voraussetzung, um unfallfrei unterwegs zu sein. Nehmen Sie **Vorsorge-Checks** beim Arzt wahr. Reden Sie mit dem Apotheker über Ihre Arzneien. Bitten Sie eine vertraute Person, **Rückmeldung zu Ihrer Fahrweise** zu geben, denn Schwächen schleichen sich oft unbemerkt ein.

1 bis 3 Punkte: Ab und an bemerken Sie **Probleme**. Reagieren Sie, sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Lässt sich die Fitness steigern, eine Therapie anpassen? Oft ist es ratsam, Defizite auszugleichen und etwa Fahrten in der Nacht, Zeiten mit **viel Verkehr oder lange Strecken zu meiden**.

Mehr als 4 Punkte: Ihre Fahrleistung ist **deutlich eingeschränkt**. Fragen Sie Ihren Arzt in aller Ruhe nach sinnvollen Maßnahmen. Keine Sorge: Ärzte unterliegen der **Schweigepflicht**. Die Fahrerlaubnis wird dem Betroffenen gegen seinen Willen nur in extrem seltenen Fällen entzogen.

Eine Sache der Einstellung

Einkaufen gehen, den Enkel von der Kita abholen. Für 85 Prozent der ab 65-Jährigen ist das Auto das wichtigste Fortbewegungsmittel, so eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats.

Die Krux: Mit dem Alter lässt vieles nach, was fürs Autofahren unerlässlich ist: gutes Sehen, schnelles Reagieren, Beweglichkeit. Kommen Krankheiten wie Arthrose, Augenleiden oder Diabetes hinzu, können sich bestehende Defizite weiter verschärfen. Was viele nicht wissen: Für die Einschätzung, ob sie sich zum Fahren eignen, sind Fahrerinnen und Fahrer in erster Linie selbst verantwortlich. Experten raten Älteren daher, selbst aktiv zu werden:

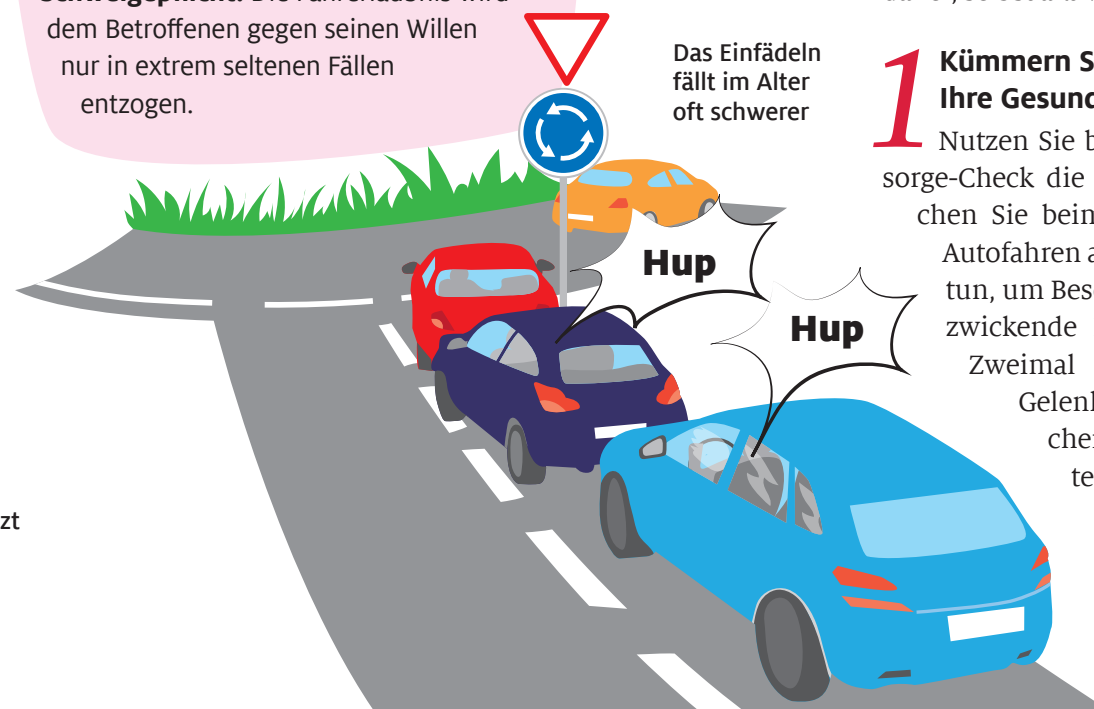
Arthritis, ist es wichtig, gut eingestellt zu sein, zuverlässig seine Medikamente zu nehmen und Risiken zu bedenken. Unterzuckerungen etwa können zu schweren Unfällen führen. Zur Vorsorge gehört es auch, Sehen und Hören überprüfen zu lassen! Mit dem Fahren pausieren gilt nach Eingriffen wie einer Bypass-OP oder einem Herzinfarkt. Nicht hinters Steuer sollten Menschen mit schweren Sehstörungen oder mit fortgeschrittener Demenz. Und wer bei Bluthochdruck etwa ständig diastolische Werte von über 100 hat, darf nur fahren, wenn der Arzt grünes Licht gibt.

2 Reden Sie mit Ihrem Apotheker!

Wer Arzneien einnimmt, muss wissen, welche die Fahrtüchtigkeit mindern. Fragen Sie in der Apotheke: Welche machen müde, verlangsamen die Reaktion, verschlechtern das Sehen? Dazu gehören insbesondere Medikamente, die im Gehirn wirken, darunter Schmerzmittel wie Opioide, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Neuroleptika, Antidepressiva und Epileptika. Nachfragen auch bei rezeptfreien Präparaten gegen Erkältung oder Allergien, bei Augengelen und synthetischen Schlafmitteln. Ebenso, wenn im >

1 Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit!

Nutzen Sie beim nächsten Vorsorge-Check die Chance, und sprechen Sie beim Arzt das Thema Autofahren an. Was können Sie tun, um Beschwerden wie eine zwickende Hüfte zu lindern? Zweimal pro Woche die Gelenksportgruppe besuchen? Leidet man unter einer chronischen Krankheit wie Diabetes oder



Der Test kann einen ersten Eindruck vermitteln, ersetzt aber nicht das persönliche Arztgespräch.