
Mobil sein – mobil bleiben

Viele Menschen sind heute länger aktiv und fit als in früheren Zeiten. Die moderne Medizin in Verbindung mit einer gesünderen Lebensweise ermöglicht dies. Dennoch machen sich bei den meisten früher oder später Alterserscheinungen bemerkbar, die auch auf die Verkehrsteilnahme Auswirkungen haben können, beispielsweise nachlassende Seh- und Hörfähigkeit oder schnellere Ermüdung. Ältere Menschen wissen meist sehr gut, wie sie mit den sie betreffenden Alterserscheinungen umgehen können: indem sie beispielsweise Hilfen nutzen, Ort und Zeit der Verkehrsteilnahme selbst bestimmen und in speziellen Situationen besonders aufmerksam sind.

Allerdings können manche alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen dazu führen, dass ältere Menschen einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt sind oder auf bestimmte Formen der Verkehrsteilnahme – etwa das Autofahren – verzichten müssen. Aber so weit muss es nicht kommen. Wer sich selbst kritisch beobachtet, wer bereit ist Hilfen anzunehmen und wer sich aktiv mit dem modernen Verkehrsgeschehen auseinandersetzt, hat gute Chancen, lange Zeit und vielleicht sein Leben lang mobil zu sein. Die folgenden Tipps können dabei helfen:

1. Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Eine wichtige Voraussetzung für die sichere Verkehrsteilnahme ist eine realistische Selbsteinschätzung: Was kann ich gut? Was fällt mir schwer? Wo muss ich vielleicht Hilfe in Anspruch nehmen? Da sich manche Veränderungen über einen längeren Zeitraum hinweg und langsam vollziehen, können die Betroffenen sie manchmal selbst nur schwer erkennen. Seien Sie offen und verschließen sich nicht vor anderen, wenn diese Sie auf Fehler oder Schwächen aufmerksam machen.

2. Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick

Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig überprüfen, spätestens dann, wenn Sie selbst erste Defizite wahrnehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin beraten. Sprechen Sie diese darauf an, ob eine Erkrankung oder ein Medikament bzw. die Kombination mehrerer Medikamente Auswirkungen auf die Verkehrsteilnahme haben kann und wie Sie sich in dieser Situation verhalten sollen.

3. Planen Sie Ihre Wege

Wann müssen oder wollen Sie an welches Ziel? Können Sie sich den Weg vielleicht durch die Wahl eines günstigeren Zeitpunkts oder eines anderen Verkehrsmittels erleichtern? Zum Beispiel sollten Sie wenn möglich nach einem winterlichen Frosteinbruch einen Fußweg nicht am frühen Morgen unternehmen, sondern besser abwarten, bis die Gehwege gestreut sind. Die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel ist außerhalb des Berufs- und Schülerverkehrs stressfreier. Eine Autofahrt ist in den hellen Tagesstunden weniger anstrengend als im Dunkeln. Nicht alles muss man persönlich erledigen, manches geht auch per Telefon.

4. Wählen Sie das geeignete Verkehrsmittel

Überlegen Sie, welches Verkehrsmittel für den jeweiligen Weg das geeignete ist. Kurze Wege kann man gut zu Fuß zurücklegen. Auch wenn Sie über ein Auto verfügen, ist es manchmal sinnvoller, stattdessen Bus oder Bahn zu nehmen oder für eine Fahrt im Nahbereich das Fahrrad zu benutzen. Die Verkehrsmittel lassen sich auch miteinander kombinieren: Auto und Bahn beispielsweise beim Park-and-ride für einen Einkaufsbummel in der Großstadt.

5. Nutzen Sie Trainings- und Beratungsangebote

Wenn Sie einen Pkw fahren: Nehmen Sie an einem geeigneten Sicherheitstraining teil. Viele Fahrschulen bieten zudem begleitete Fahrten im Realverkehr an, bei denen Sie eine ehrliche Rückmeldung über ihre Fahrfertigkeit bekommen.

6. Vermeiden Sie Ablenkung und Überlastung

Egal ob zu Fuß oder am Steuer eines Pkw: Ablenkung, etwa durch intensive Gespräche, können die Aufmerksamkeit für den Straßenverkehr beeinträchtigen. Das Gleiche gilt für belastende Gedanken, die immer wieder um ein und dasselbe Thema kreisen. Konzentrieren Sie sich auf den Straßenverkehr. Machen Sie rechtzeitig Pausen. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, kann es sinnvoll sein, einen Weg oder eine Fahrt auf einen anderen Zeitpunkt zu verschieben.

7. Nehmen Sie sich Zeit

Viele Unfälle geschehen, weil Menschen unter Zeitdruck Vorsichtsregeln außer Acht lassen und sorglos handeln. Auch Stress und Hektik sind gefährliche Wegbegleiter. Planen Sie genügend Zeit ein, auch für unvorhergesehene Zwischenfälle. Und wenn es wirklich einmal knapp wird: Lieber zu spät kommen als verunglücken.

8. Lassen Sie sich helfen

Niemand sollte zu stolz sein, andere um Hilfe zu bitten: sei es beim Einsteigen mit dem Rollator in den Bus, beim Überwinden von Treppenstufen oder einfach um nach dem Weg zu fragen. Die meisten Menschen helfen gern, ohne viel Aufhebens darum zu machen.

