

Im Alter mobil bleiben

Mobilität ist für die meisten Senioren ein wichtiger Teil ihrer Lebensqualität.

Auf einer Internetseite der terzStiftung können ältere Autofahrer ihre Fahrkompetenz verbessern.



Bild: ky/Gaëtan Bally

Das Unfallrisiko erhöht sich, wenn das Reaktionsvermögen im Alter nachlässt.

In der Schweiz müssen sich Menschen ab dem 70. Altersjahr einer ärztlichen Kontrolle zur Fahreignung unterziehen. Getestet werden das Sehvermögen und der allgemeine körperliche Zustand. Seltener untersucht werden die kognitiven Funktionen wie Aufmerksamkeit, Informationsverarbeitung oder die geistige Flexibilität, wie die Universität Zürich schreibt. Aber genau diese Funktionen seien im Alter zunehmend eingeschränkt, aber wichtige Voraussetzungen für sicheres Fahren.

Risiko wie bei Neulenkern

Ältere passen ihre Fahrweise bewusst oder unbewusst ihren abnehmenden kognitiven Fähig-

keiten an und vermeiden Fahrten im Regen, nachts oder zu Stosszeiten. Damit erhöhe sich zwar ihr Sicherheitsgefühl. Aber dass dadurch das Unfallrisiko kleiner wird, stellt Gianclaudio Casutt, Doktorand am Psychologischen Institut, Abteilung Neuropsychologie der Uni Zürich, in Frage. Im Gegenteil: Gemäss Studien ist die relative Unfallhäufigkeit, das heisst, Unfälle pro gefahrene Kilometer in einer Altersgruppe, bei älteren Personen mindestens ebenso hoch wie bei Neulenkern.

Mit zunehmender Fahrpraxis liefen die meisten Handlungen beim Fahren automatisch. Nehme aber die Leistungsfähigkeit des Gehirns altersbedingt ab,

würden solche starre Automatismen problematisch. «Wenn beim Fahren etwas Unerwartetes passiert, ist die Person möglicherweise in ihrem automatisierten Verhalten «gefangen» und kann nicht korrekt und schnell reagieren – ein Unfall kann die Folge sein», sagt Gianclaudio Casutt auf der Homepage der Universität Zürich.

«Die Ursache des mangelnden Reaktionsvermögens liegt im Gehirn. Die Gehirnareale, welche für schnelles und flexibles Verhalten sorgen, sind nicht mehr ausreichend gut vernetzt», sagt Casutt. Diese Vernetzung kann durch gezieltes Training gestärkt werden,

davon ist der Neuropsychologe überzeugt.

Hier setzt die terzStiftung mit ihrer in dieser Woche lancierten Kampagne an. Sie hat eine neue Internet-Plattform www.sicher-mobil.ch vorgestellt. Auf dieser Internetseite können Senioren ab sofort sieben kognitive Übungen absolvieren und Tips zur körperlichen Fitness abrufen.

Verkehrssituationen trainieren

Bei den kognitiven Übungen können die Senioren regelmässig verschiedene Verkehrssituationen trainieren und so unter anderem die Konzentrationsfähigkeit oder das Kurzzeitgedächtnis in Schuss halten. Für die Fahrerlaubnis sind gute Gesundheit, aktuelle Fitness, geistige Mobilität und praktische Fahrkompetenz ausschlaggebend, schreibt die terzStiftung. Das gelte nicht nur für 70-Jährige. Mit der neuen Internetplattform könnten Autofahrerinnen diese Kompetenzen üben.

Gianclaudio Casutt hat in seiner Dissertation übrigens die Wirkung eines Fahrsimulators für ältere Personen getestet. Die Resultate hält er für beeindruckend. Die Teilnehmenden, die das Training absolviert hatten, erhielten in der Probefahrt für ihre Fahrsicherheit bessere Noten. Demgegenüber zeigten die Personen in den Kontrollgruppen keine Verbesserung.

Gute Resultate

Casutt führt den Trainingseffekt auf eine Stärkung der kognitiven Funktionen zurück: Nach dem Simulatortraining legten die Teilnehmenden verbesserte

Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsleistungen an den Tag und zeigten flexibleres Verhalten, indem sie automatisierte Verhaltensweisen besser unterdrücken konnten. Diese Verbesserungen spiegelten sich auch in Veränderungen der Hirnaktivität nach dem Training wieder. «Mit gezieltem Fahrtraining im Simulator könnten ältere Menschen in Zukunft sicherer Auto fahren und damit ihre Autonomie länger behalten. Gleichzeitig machen sie ein Fitnesstraining fürs Hirn», ist Casutt überzeugt.

Die Internetseite der terzStiftung bietet zwar keinen Fahrsimulator, aber andere Verkehrsrelevante Übungen zur Ertüchtigung. «Wir setzen primär auf Eigenverantwortung», sagte Dieter Lüthi, Geschäftsführer des Fonds für Verkehrssicherheit (FVS), gemäss Mitteilung der terzStiftung. Der FVS unterstützt die Kampagne. Weiter stehen den Nutzern der neuen Internetseite zahlreiche Informationen zum Thema Verkehr und Sicherheit zur Verfügung. Unter anderem sind die neusten Resultate einer Umfrage zum Thema «Mobilität und Lebensqualität» aufgeschaltet.

Lebensqualität beeinflusst

Für über 80 Prozent der Umfrageteilnehmer beeinflusst die Mobilität die Lebensqualität spürbar. Ein Drittel der Befragten glaubt, dieser Einfluss sei «sehr stark» oder «total». Nur eine Minderheit von 17 Prozent entkoppelt ihre Lebensqualität weitgehend von der Mobilität. (Kn.) www.sicher-mobil.ch