



Life Service

www.tuev-sued.de/mpu

Baden-Württemberg:
73430 Aalen
Stuttgarter Straße 6
Tel. 07361 524878-0

97980 Bad
Mergentheim
Daimlerstraße 7
Tel. 07931 9883-210

72336 Balingen
Karlstraße 19
Tel. 07433 9682-11

73728 Esslingen
Berliner Straße 4
Tel. 0711 396927-10

79098 Freiburg
Bismarckallee 7 f
Tel. 0761 38771-10

74072 Heilbronn
Bahnhofstraße 19-23
Tel. 07131 59122-11

76199 Karlsruhe
Gesundheitszentrum
Am Rüppurrer
Schloss 1
Tel. 0721 913793-0

68161 Mannheim
Kaiserring 14-16
Tel. 0621 12607-18

74821 Mosbach
Anton-Gmeinder-
Straße 29
Tel. 06261 9289-61

77652 Offenburg
Okenstraße 18
Tel. 0781 28938-5

88212 Ravensburg
Friedhofstraße 9
Tel. 0751 35948-11

78224 Singen
Erzbergerstraße 2
Tel. 07731 9963-66

70173 Stuttgart
Arnulf-Klett-Platz 3
Tel. 0711 907118-0

2072 Tübingen
Europaplatz 5
Tel. 07071 94258-44

89073 Ulm
Hirschstraße 22
Tel. 0731 379348-0

Bayern:
63739 Aschaffenburg
Weißbürger Straße 38
Tel. 06021 3094-11

86150 Augsburg
Halderstraße 23
Tel. 0821 34329-11

96052 Bamberg
Ludwigstraße 25
0951 2960598-1

95444 Bayreuth
Wittelsbacher Ring 10
Tel. 0921 75995-50

94469 Deggendorf
Zieglerstraße 2 b
Tel. 0991 2979170

95032 Hof
Erlhoferstraße 75
Tel. 09281 520-68

85049 Ingolstadt
Pfarrgasse 6
Tel. 0841 881357-11

87435 Kempten
Bodmanstraße 4
Tel. 0831 52154-10

84028 Landshut
Altstadt 362
Tel. 0871 92364-10

87700 Memmingen
Donaustraße 1
08331 925085-11

80336 München-Mitte
Goethestraße 4
Tel. 089 545428-50

80686 München-West
Westendstraße 199
Tel. 089 5791-1922, -1923

90402 Nürnberg
Königstorgraben 7
Tel. 0911 94467-11

94032 Passau
Ludwigstraße 2
Tel. 0851 93138-10

93047 Regensburg
Bahnhofstraße 1
Tel. 0941 58677-10

83022 Rosenheim
Münchener
Straße 27
Tel. 08031 359008

97421 Schweinfurt
Fischerrain 2
09721 54153-11

92637 Weiden/
Oberpfalz
Schillerstraße 13
Tel. 0961 416311-9

97070 Würzburg
Bahnhofstraße 11
Tel. 0931 32136-11

Rheinland-Pfalz:
67655 Kaiserslautern
Bahnhofstraße 22
Tel. 0631 30394-11

54292 Trier
Theodor-Heuss-
Allee 22
Tel. 0651 170499-10

Saarland:
66111 Saarbrücken
Dudweilerstraße 2 a
Tel. 0681 37974-12

Sachsen
02625 Bautzen
Wallstraße 14
Tel. 03591 326460

09111 Chemnitz
Bahnhofstraße 12
Tel. 0371 67527-10

01069 Dresden
Wiener Platz 6
Tel. 0351 43834812

04103 Leipzig
Büttnerstraße 10
(Hofmeisterhaus)
Tel. 0341 2306287

01662 Meißen
Dresdner Straße 42
Telefon: 0351 43834812

08523 Plauen
Klostermarkt 1
Tel. 03741 28029-11

08056 Zwickau
Bahnhofstraße 68-70
Tel. 0375 2701242

Sachsen-Anhalt:
06112 Halle (Saale)
Ernst-Kamieth-Straße 11
Tel. 0345 2093238-1

Thüringen:
99817 Eisenach
Bahnhofstraße 31
Tel. 03691 72489-1

99099 Erfurt
Spielbergort 12 d
Tel. 0361 6544069-1

99423 Weimar
Fuldaer Straße 189
Tel. 03643 494628-1



Life Service

**Mehr Sicherheit.
Mehr Wert.**

TIPP VON TÜV SÜD

Mobil bleiben – bis ins hohe Alter Wissenswertes für Senioren am Steuer

TÜV SÜD ist über 300 Mal für Sie da.

Wo TÜV SÜD in Ihrer Nähe ist, entnehmen Sie bitte dem örtlichen Telefonbuch. Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.tuev-sued.de/auto_fahrzeuge/tools_services



Für viele Senioren hängt die Lebensqualität entscheidend mit der Mobilität zusammen. Das Auto lässt einen weiterhin autark bleiben und der Alltag ist viel einfacher zu bewältigen. Wer jahrzehntelang mobil war, der möchte das auch bleiben.

Wer nicht aufs Autofahren verzichten möchte, sollte sich fit halten. Leichter Sport, Gymnastik oder Schwimmen sind gut für die Kondition und das geistige Wohlbefinden.

Auch wenn der Gesundheitszustand individuell unterschiedlich ist, empfehlen wir ab dem 60. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Sehtest. Ebenso sollte das Gehör vom Ohrenarzt oder Hörgeräteakustiker geprüft werden. Hupen, Fahrradklingeln oder Motorengeräusche rechtzeitig zu hören, kann in vielen Situationen wichtig sein und zur Fahrsicherheit beitragen.

Geklärt werden sollte auch, ob Krankheiten oder die Einnahme bestimmter Medikamente Einfluss auf die Fahrtauglichkeit haben.

TÜV SÜD gibt Ihnen hier Tipps, wie Sie auch als Senior das Steuer sicher in der Hand behalten. Angefangen mit der Wahl des passenden Autos bis hin zu einem Fitness-Check, mit dem Sie sich Ihre gut erhaltene Fahrtauglichkeit am Steuer bescheinigen lassen können.

Sollte eine Frage offen bleiben und Sie noch ausführlichere Informationen wünschen, dann kontaktieren Sie einfach einen der TÜV SÜD-Experten. Er hilft Ihnen gerne weiter. Telefonnummern und Adressen dazu finden Sie auf der letzten Seite.

Das passende Auto

Senioren brauchen ein komfortables Auto. Damit Ihr nächster Wagen auf die kommenden Jahre zugeschnitten ist, empfiehlt es sich, rechtzeitig auf folgende Kriterien beim Autokauf zu achten:

Hohe Sitzposition: Idealerweise ist der Sitz genau auf Höhe Ihrer Hüfte, wenn Sie neben dem Auto stehen. Hohe Sitze erleichtern Ihnen nicht nur das Ein- und Aussteigen, sondern verbessern automatisch auch die Rundumsicht – ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Sehr zu empfehlen, aber leider noch wenig verbreitet, sind schwenkbare Sitze. Wegen der nachlassenden Beweglichkeit im Alter ist auch eine elektrische Sitzverstellung vorteilhaft.

Mehr Komfort: Komfort spielt eine wichtige Rolle für entspanntes und dadurch sicheres Fahren. Achten Sie nicht nur auf eine Servolenkung und Klimaanlage, sondern auch auf eine möglichst einfache Bedienbarkeit und Erreichbarkeit aller Tasten und Hebel. Instrumente wie Tacho, Tankanzeige, Wasser- und Ölthermometer und Warnleuchten sollten groß und eindeutig ablesbar sein.

Intelligente Assistenten: Hilfreich ist ein Navigationssystem, das per Ansage den Weg weist. Es erlaubt Ihnen, sich auch in fremder Umgebung ganz auf den Verkehr zu konzentrieren. Ebenso erleichtern Ihnen ABS, ESP, Distanz-Melder, Park-Sensoren und Nachtsicht-Einrichtungen den Umgang mit Ihrem Auto. Scheinwerfer mit schwenkbarem Kurvenlicht



erhöhen ebenfalls die Fahrsicherheit. Automatische Fensterheber, Schiebedächer und Spiegelverstellungen punkten ebenso wie eine Heckklappe, die sich per Knopfdruck öffnen lässt.

Benutzerfreundliche Konstruktion: Das Fahrzeug sollte eine hohe Ladefläche besitzen, die leicht zu beladen ist. Beim Einräumen von schwerem Gepäck wie Koffern, Taschen und Getränkekästen werden so die Wirbelsäule und Bandscheiben geschont. Die inneren Türgriffe sollten groß und beleuchtet sein.

Erhöhte Sicherheitseinrichtungen: Sicherheitsgurte sollten höhenverstellbar und genau auf Ihre Körpergröße zu justieren sein. Die Kopfstütze muss so weit ausziehbar sein, dass sie auf gleicher Höhe mit dem obersten Punkt Ihrer Schädeldecke ist. Ihr Fahrzeug sollte Front- und Seiten-Airbags besitzen. Die Chancen, einen Zusammenstoß ohne schwere Blessuren zu überstehen, sind so recht hoch.

Wichtig auch:

Verzichten Sie auf getönte Scheiben. Das Auge hat mit zunehmendem Lebensalter einen erhöhten Lichtbedarf. Getönte Scheiben hingegen schlucken Licht. Weil Lichtreflexe von Fensterschlieren blenden können, sollten Sie nur mit intakter Wischanlage fahren und die Scheiben häufig reinigen.

Überforderungen vermeiden

Alter ist keine Krankheit und deswegen für sich alleine kein zulässiges Kriterium für Fahreignung. Jedoch fallen hohe Konzentrationsleistungen über längere Zeit schwerer. Man ermüdet einfach schneller. Das gilt vor allem für lange Strecken am Steuer. Darum:

- Verzichten Sie bei Fahrten zu entfernten Reisezielen – etwa zum Urlaubsort – auf einen Kilometer-Marathon. Planen Sie ein vernünftiges Tagespensum ein, das Sie selbst bei Staus locker bewältigen.
- Fahren Sie ausgeruht. Legen Sie alle zwei Stunden eine kurze Pause ein und gehen Sie ein paar Schritte an der frischen Luft. Machen Sie nach vier Stunden Fahrt eine ausgedehnte Rast.
- Meiden Sie dichten Verkehr. Vor allem, wenn Sie sich diesem nicht mehr so gewachsen fühlen wie früher.
- Beherzigen Sie Verkehrsprognosen. Arbeiten Sie Reiserouten aus oder lassen Sie sich diese ausarbeiten.
- Bewahren Sie Ruhe auch in kritischen Situationen, z. B. wenn Ihnen ein hitziger Autofahrer hinten „auf Ihrer Stoßstange“ sitzt. Lassen Sie sich genügend Zeit für Fahrbahnwechsel, Abbiegen oder Überqueren einer Kreuzung.



Für nächtliches Fahren gilt:

- Bei betagten Augen kann sich Nachtblindheit einstellen. Auf Fahrten in Dämmerung, bei Dunkelheit und starkem Nebel besser verzichten.
- Wenn Sie aus einem hell erleuchteten Raum in die Nacht hinaus gehen, sollten Sie sich erst kurz die Beine vertreten und sich nicht sofort ans Steuer setzen. So können sich Ihre Augen an die Dunkelheit anpassen und Sie vermeiden den „Start in ein schwarzes Loch“.
- Schauen Sie beim Fahren nicht direkt in die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge. Versuchen Sie leicht seitlich an ihnen vorbei zu sehen.

Fahrtauglichkeit überprüfen

In Deutschland sind keine routinemäßigen Untersuchungen der Fahreignung im Alter vorgeschrieben. Stattdessen wird hier auf Eigenverantwortung gesetzt. Bei Krankheit oder verschlechtertem Gesundheitszustand sollten Sie sich darum mit Ihrem Arzt über Ihre Fahrtauglichkeit beraten.

- Ein gut eingestellter Diabetiker kann problemlos am Straßenverkehr teilnehmen. Grundsätzlich empfiehlt es sich aber, den Diabetikerausweis mit sich zu führen, ggf. Blutzucker-

teststreifen und Insulin sowie schnell wirkende Kohlenhydrate z. B. Traubenzucker griffbereit zu haben.

- Autofahren ist selbst bei erfolgter Heilung eines Schlaganfalls wieder möglich. Es ist aber in jedem Fall ratsam, nach einem Schlaganfall die Fahreignung rechtsverbindlich zu klären. Wenn nämlich bei einem Unfall bekannt wird, dass der Versicherte in der Vergangenheit einen Schlaganfall hatte, kann die Versicherung die Haftung in Frage stellen.
- Demenz im Frühstadium schließt die Fahreignung nicht unbedingt aus. In diesem Fall sind allerdings sehr häufig Verlaufuntersuchungen notwendig. Langfristig führt Demenz jedoch zum Verlust der Fahreignung. So schwer das einem fallen mag, so ist der Verzicht aufs Autofahren immer besser als ein selbst verschuldeter Unfall.

Wichtig auch:

Bei der Einnahme von Medikamenten sollten Sie den Beipackzettel genau lesen. Das Reaktionsvermögen, die Wahrnehmung und damit das Autofahren können beeinträchtigt sein. Eine Gefahr für die Verkehrssicherheit können auch Augenkrankheiten darstellen.

Der Graue Star verschlechtert die Hell-Dunkel-Anpassung. Das Glaukom reduziert äußere Blickwinkel. Von der Seite kommende Fußgänger und Autos werden dann leicht übersehen. Wenn Sie also an einer Augenkrankheit leiden, sollten Sie sich mit Ihrem Augenarzt hinsichtlich Ihrer Fahreignung gut abstimmen.



Regelung für Fahrer über 50 Jahre

Ist Ihnen eigentlich bekannt, wie es sich mit der automatischen Abstufung bei alten deutschen Führerscheinen verhält? Vielleicht haben ja auch Sie noch Ihr altes graues Fahrpapier der Klasse 2 oder 3. Das ist kein Problem, so lange Sie nur Pkw fahren (auch mit angehängtem Caravan) oder einen Solo-Lkw mit bis zu 7,5 Tonnen zulässigem Gesamtgewicht.

Aber viele Fahrer über fünfzig Jahre lenken gewichtigere Tonnen bis hin zum schweren Lastzug. Nach der neuen Regelung müssen sie jetzt einen ärztlichen und augenärztlichen Check absolvieren und ihren alten Führerschein in eine gleichwertige EG-Führerscheinkarte umwandeln lassen. Ansonsten ist ihr alter „Zweier“ oder „Dreier“ automatisch abgewertet, was bedeutet:

- Bei der Klasse 2 sind die unbeschränkten Nutzfahrzeugberechtigungen weggefallen und beispielsweise für Zugwagen auf ein zulässiges Gesamtgewicht von 7,5 Tonnen reduziert.
- Bei der Klasse 3 sind die Möglichkeiten zum Ankuppeln schwerer Anhänger erheblich beschnitten. Wer die Rückstufung nicht beachtet, fährt ohne gültige Fahrerlaubnis.

Sollten Sie unsicher sein, ob Sie von der Abstufungs-Automatik betroffen sind, legen Sie Ihren Führerschein einfach bei der Führerscheinstelle zur Prüfung vor. Einzelheiten zur neuen

Regelung finden Sie auch in unserem TÜV SÜD-Tipp „Alte Führerscheine – neue Vorschriften“: Was jetzt beim deutschen „Zweier“ und „Dreier“ zu beachten ist.

Defizite ausgleichen

Es ist unumstritten, dass sich mit zunehmendem Alter die Flexibilität verringert. Auch die Reaktionszeiten werden länger und das Kurzzeitgedächtnis lässt nach. Das alles macht sich auch beim Autofahren bemerkbar. Unvorhergesehene Ereignisse und unübersichtliche Situationen können leicht zu einer Überforderung führen. Erst recht bei komplexen Verkehrssituationen wie der Rush-Hour im Großstadtverkehr. Hier kann es helfen, die Strecken zu ruhigen Verkehrszeiten abzufahren. Wer den Weg kennt, kann auf Schilder, Ampeln, Warnsignale oder mehrspurige Straßen problemlos reagieren. Tipp: Wer sich bei Straßen mit vielen Verkehrsschildern überfordert fühlt, sollte sich zuerst an den roten Schildern orientieren und dann erst an den blauen Hinweisschildern. Rote Schilder weisen auf Verbote, Gebote und Warnungen hin.

Zeit zum Aussteigen

Der Gesetzgeber verbietet das Autofahren im Alter nicht. Er gibt keinen Zeitpunkt zum Aufhören vor. Maßgebend ist das individuelle Fahrverhalten. Aber es gibt Warnsignale, die man ernst nehmen sollte. Wenn man zunehmend den Überblick bei dichtem Verkehr verliert und zu spät bremst. Wenn man vom Arzt, einem Freund oder einem Familienmitglied auf die Fahrtauglichkeit angesprochen wird und, und, und.



Senioren-Fitness-Check

Können Sie folgende Frage mit einem klarem Ja beantworten:
Fühlen Sie sich immer fit genug für den Straßenverkehr?

Sobald Sie Zweifel haben, können Sie sich mit dem Fitness-Check von TÜV SÜD Gewissheit über Ihre Fahrtüchtigkeit verschaffen. Er wurde von unseren Experten eigens für ältere Verkehrsteilnehmer entwickelt und umfasst in der Regel:

- eine Auswertung Ihrer mitgebrachten medizinischen Befunde
- eine individuelle verkehrsmedizinische Untersuchung
- eine spezielle verkehrspsychologische Leistungsprobe, wobei Ihre Reaktion, Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit getestet werden
- eine abschließende Beratung und Empfehlungen zu Ihrer Fahreignung durch unsere Experten

Keine Sorge, das Untersuchungsergebnis unterliegt der Schweigepflicht. Ausschließlich Sie selber erfahren die Ergebnisse.

Gut zu wissen:

Auf Wunsch erhalten Sie ein schriftliches Zertifikat als Nachweis über Ihre Fahrtauglichkeit.

Weitere Informationen

Wir wollen, dass Sie noch lange mobil bleiben. In Ihrem TÜV SÜD Service-Center erhalten Sie weitere Informationen, klare Auskunft und individuelle hilfreiche Empfehlungen. Sprechen Sie mit uns.

Weitere Informationen rund ums Auto bekommen Sie – zum kostenlosen Mitnehmen – in jedem TÜV SÜD Service-Center. Unsere Telefonnummern und Mail-Adressen finden Sie auf nachfolgender Seite. Unsere Tipps erhalten Sie auch als Download im Internet unter: www.tuev-sued.de/fahrzeug-tipps