

# Ältere Fußgänger

Tipps für mehr Sicherheit

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Unfälle mit älteren Fußgängern: Das sagt die Statistik</b>	<b>4</b>
<b>2. Erhöhte Unfallgefahr im Alter: Das sind die Risiken</b>	<b>5</b>
<b>3. Tipps für ältere Fußgänger: Das können Sie für Ihre Sicherheit tun</b>	<b>7</b>





Liebe Leserin, lieber Leser,

für die Sicherheit von älteren Fußgängern sind Verkehrsplaner ebenso verantwortlich wie die Automobilindustrie und andere Verkehrsteilnehmer. Die Verlangsamung und Vereinfachung des Verkehrsgeschehens, intelligente Technik im Auto sowie gegenseitige Rücksichtnahme helfen, Unfälle zu vermeiden. Allerdings können auch die Fußgänger mehr für ihre Sicherheit im Straßenverkehr tun. Denn selbst Menschen, die als Autofahrer auch die „andere“ Seite kennen, sind oft leichtsinnig, wenn sie zu Fuß unterwegs sind. Mal eben so die Straße überqueren – das kann böse enden, vor allem für ältere Menschen, die sich bei Unfällen oft deutlich schwerere Verletzungen zuziehen als jüngere Fußgänger.

In dieser Broschüre haben wir wichtige Fakten für Sie zusammengetragen und geben Ihnen Tipps, wie Sie sich im Straßenverkehr am besten verhalten, um sich sicher und wohlbehalten bewegen zu können.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!



Erhard Hackler

Geschäftsführender Vorstand  
der Deutschen Seniorenliga e.V.



Siegfried Brockmann

Leiter der Unfallforschung  
der Versicherer (UDV)

## 1. Unfälle mit älteren Fußgängern: Das sagt die Statistik

Allein durch die demografische Entwicklung nehmen ältere Menschen als Verkehrsteilnehmer eine immer größere Rolle ein. Da auch das Verkehrsaufkommen kontinuierlich steigt,



sind ältere Menschen vor allem als Fußgänger gefährdet. Im Vergleich zu anderen Altersgruppen ist das Unfallrisiko von Senioren zwar geringer, doch wenn sie betroffen sind, tragen sie deutlich schwerere Verletzungen davon. Mehr als die Hälfte der tödlich verunglückten Fußgänger auf deutschen Straßen ist älter als 65 Jahre.

### Unfallursachen

In den meisten Fällen werden Fußgängerunfälle durch Fehlverhalten und Regelverstöße der Fußgänger selber und der motorisierten Verkehrsteilnehmer verursacht – und zwar zu gleichen Teilen. Mit über 80 Prozent die mit Abstand häufigste Unfallursache bei älteren Fußgängern ist laut Statistischem Bundesamt „falsches Verhalten beim Überschreiten der Fahrbahn“. Zwei Drittel der Verunglückten waren einfach über die Straße gegangen, ohne auf den Verkehr zu achten. Sind Autofahrer die Unfallverursacher, liegt es meistens daran, dass sie den Vorrang von Fußgängern nicht beachten oder beim Abbiegen Fehler machen, wie die Studie „Verbesserung der Verkehrssicherheit älterer Verkehrsteilnehmer“ der Unfallforschung der Versicherer (UDV) zeigte.



Eine neue UDV-Analyse hat ergeben, dass selbst Unfälle mit sehr geringen Geschwindigkeiten für Fußgänger häufig mit schweren Verletzungen enden. Bei einem Drittel der Autounfälle mit schwerverletzten oder getöteten Fußgängern war die Geschwindigkeit des Autos nicht höher als 10 km/h. Die meisten dieser Unfälle passierten bei Parkmanövern. Die Verletzungen stammten in erster Linie vom Aufprall auf den Boden. 86 Prozent der dabei geschädigten Fußgänger waren über 70 Jahre alt. Alte Menschen stürzen schneller und verletzen sich schwerer als jüngere. Deshalb der Tipp der Unfallforschung: Vorsicht vor ausparkenden Autos! Achten Sie stets auf die Rückfahrscheinwerfer und bleiben Sie nicht im toten Winkel stehen.

## **2. Erhöhte Unfallgefahr im Alter: Das sind die Risiken**

Fußgänger haben keine Knautschzone. Bei älteren Fußgängern kommen Bewegungseinschränkungen, nachlassende Kräfte und eine insgesamt schwächere Konstitution hinzu. Dadurch sind die Folgen eines Unfalls bei ihnen gravierender als bei jungen Menschen.

Hinzu addieren sich weitere altersbedingte Veränderungen, die nur durch besondere Aufmerksamkeit ausgeglichen werden können. Denn auch das Gehör wird im Alter schlechter, welches uns im Straßenverkehr als wichtige Orientierungshilfe dient und uns vor herannahenden Fahrzeugen warnt.



Da zugleich viele Verkehrsmittel wie Elektroautos oder Straßenbahnen immer leiser werden, ist hier besondere Vorsicht geboten. Ähnlich verhält es sich mit dem Sehvermögen, das ebenfalls nachlässt und die Teilnahme am Straßenverkehr auch als Fußgänger erschwert. Zur Kurz- oder Weitsichtigkeit können sich Einschränkungen des Gesichtsfelds, eine erhöhte Blendempfindlichkeit und vermindertes Kontrastsehen gesellen. In Kombination mit Bewegungseinschränkungen des Kopfes birgt auch die nachlassende Sehkraft ein erhöhtes Unfallrisiko.

### Unfälle vermeiden durch mentales Training

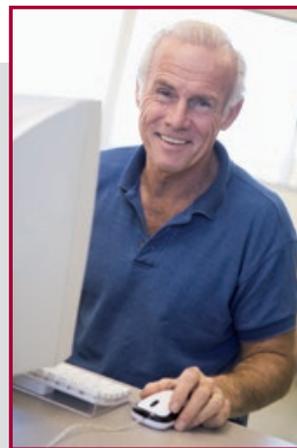
Konzentration, Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit nehmen im Alter ab. Die kognitive Leistungsfähigkeit ist jedoch entscheidend für die sichere Teilnahme am Straßenverkehr. Das gilt nicht nur für Autofahrer, sondern auch für Fußgänger und Fahrradfahrer. Die gute Nachricht lautet jedoch, dass sich diese sogenannten fluiden Funktionen trainieren lassen. Regelmäßiges mentales Training, so das Ergebnis einer vom UDV in Auftrag gegebenen Studie, verbessert bestimmte Hirnfunktionen, so dass beispielsweise Gefahren im Straßenverkehr schneller erkannt werden.

#### Weitere Informationen dazu unter:

[www.udv.de/fussgaenger](http://www.udv.de/fussgaenger)

[www.udv.de/de/node/40558](http://www.udv.de/de/node/40558) (Broschüre „Denksport hilft Unfälle zu vermeiden“)

[www.udv.de/de/mensch/aeltere-verkehrsteilnehmer/hirnleistungstraining](http://www.udv.de/de/mensch/aeltere-verkehrsteilnehmer/hirnleistungstraining) (Training am Computer)



Hinzu kommt noch ein weiterer wichtiger Aspekt: Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ebenso ab wie die Fähigkeit, komplexe Situationen zu erfassen. Das bedeutet, dass ältere Menschen mehr Zeit brauchen, um Informationen richtig zu verarbeiten und beispielsweise eine drohende Gefahr zu erkennen oder die Geschwindigkeit eines herannahenden Autos richtig einzuschätzen. Außerdem lässt die körperliche Leistungsfähigkeit nach. Wer erschöpft ist, kann sich nicht mehr gut konzentrieren. Und wer unkonzentriert ist, stürzt leichter.

### **3. Tipps für ältere Fußgänger: Das können Sie für Ihre Sicherheit tun**



Zu Fuß gehen ist die natürlichste Form der Fortbewegung. Gerade in der Stadt, wo Parkplätze knapp sind, machen viele Menschen kleinere Besorgungen, Arztbesuche, Behördengänge oder Einkäufe zu Fuß, sofern die Ziele im wahrsten Sinne des Wortes fußläufig erreichbar sind. Mitunter ist man auf diese Weise schneller als mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir möchten alle älteren Menschen ermuntern, solange ihre Gesundheit es zulässt, zu Fuß zu gehen. Für

Ihre persönliche Sicherheit empfehlen wir Ihnen, einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten:

1. Nutzen Sie grundsätzlich die vorhandenen Gehwege. Wer sich auf Radwegen oder sogar Fahrbahnen fortbewegt, gefährdet sich und andere.

- Überqueren Sie die Fahrbahn am besten an gesicherten Übergängen wie Ampeln oder Zebrastreifen.



- Ist kein Fußgängerüberweg vorhanden, sollten Sie die Straße zumindest zügig und auf dem kürzesten Weg überqueren. Gehen Sie nicht diagonal über die Straße, das verlängert den Weg erheblich, und überqueren Sie die Fahrbahn niemals zwischen geparkten Fahrzeugen.
- Gehen Sie nicht auf den letzten Drücker über eine grüne Ampel, sondern nur zu Beginn der Grünphase. Sollte die Ampel dennoch umspringen, kehren Sie nicht um, sondern gehen Sie ruhig und zügig zur anderen Straßenseite weiter.
- Müssen Sie einen Gleisbereich überqueren, schauen Sie mehrfach nach links und rechts, da Straßenbahnen grundsätzlich Vorrang haben.
- Nehmen Sie beim Überqueren der Fahrbahn grundsätzlich Augenkontakt mit den anderen Verkehrsteilnehmern auf und machen Sie durch Handzeichen deutlich, dass Sie die Straße überqueren möchten.



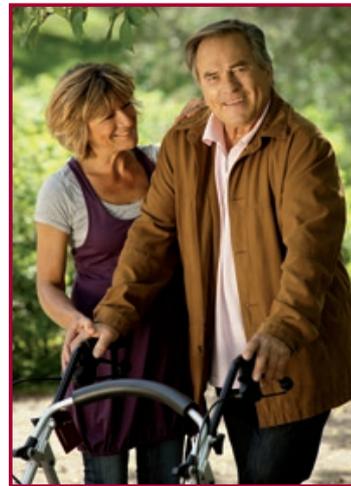
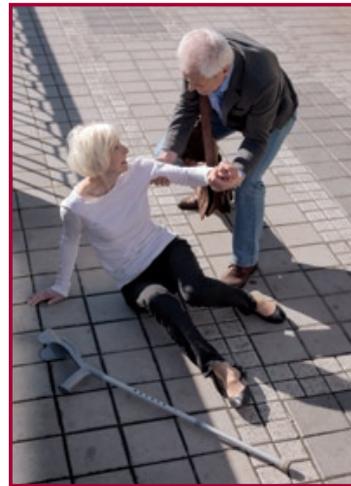
7. Beharren Sie nie auf Ihrem Recht – als Fußgänger ziehen Sie leicht den Kürzeren.
8. Gehen Sie als Fußgänger nie davon aus, dass Sie von den Autofahrern gesehen werden. Und selbst wenn – der Anhalteweg eines Autos ist je nach Geschwindigkeit so lang, dass es möglicherweise nicht mehr rechtzeitig zum Stehen kommt, auch wenn der Fahrer Sie gesehen hat (s. Kasten auf S. 11).
9. Tragen Sie vor allem in der dunklen Jahreszeit mindestens ein helles Kleidungsstück und/oder Reflektoren an Tasche, Mantel, Jacke oder dem Rollator.



10. Achten Sie darauf, dass Regenschutz Sie nicht behindert. Ein Regenschirm oder die Kapuze Ihres Regenmantels sollte Ihnen nicht die Sicht versperren.
11. Sorgen Sie für mehr Sicherheit durch das richtige Schuhwerk. Gerade ältere Menschen stürzen häufig, auch ohne dass andere Verkehrsteilnehmer beteiligt wären. Diese sogenannten „Alleinunfälle“ werden oftmals durch Kreislaufprobleme und Koordinationsschwierigkeiten, aber auch durch schlechtes Wetter verursacht. Schon im Herbst kann

man auf feuchtem Laub schnell ausrutschen. Bei Eis und Schnee sollten die rutschfesten Schuhe zusätzlich mit Spikes ausgestattet werden.

12. Haben Sie keine Scheu oder Scham, einen Rollator zu nutzen, wenn Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen. Auch ohne Pflegestufe kann Ihnen Ihr Hausarzt nach Rücksprache ein Rezept für den Rollator ausstellen, welches Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen müssen. Bei der Wahl des für Sie passenden Modells lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten und in die Handhabung einweisen. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen eine Ergotherapie zu verschreiben. Viele Ärzte wissen nicht, dass sie mit der Verordnung eines Rollators als Hilfsmittel auch eine Ergotherapie anweisen können. Denn Übung macht den Meister: Dort lernen Sie den Bewegungsablauf kennen, um einen Rollator richtig zu führen. Mehr dazu finden Sie unter: [www.mobil-mit-rollator.de](http://www.mobil-mit-rollator.de)



13. Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehfähigkeit und Ihr Hörvermögen überprüfen. Neben dem Verlust der Sehschärfe treten Augenerkrankungen wie der graue Star, der grüne Star oder die Makuladegeneration im Alter häufiger auf. Diese gilt es rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Bei Verordnung einer Brille oder eines Hörgeräts sollten Sie diese dann auch tragen!

## Gefahr sehen heißt nicht sofort stehen!

Der Weg, den ein Fahrzeug braucht, um endgültig zum Stehen zu kommen, ist der Anhalteweg. Der setzt sich aus dem Bremsweg und dem Reaktionsweg zusammen. Das ist der Zeitraum, den ein Autofahrer benötigt, die Gefahr oder das Hindernis zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Bevor der Fahrer auf die Bremse tritt, können also ein bis zwei Sekunden vergehen. In der Praxis bedeutet das, dass der Autofahrer bei Tempo 50 noch 14 Meter fährt, bevor er überhaupt anfängt zu bremsen. Selbst bei Tempo 30 sind es über 8 Meter und damit mehr als der eigentliche Bremsweg.



Folgende Faktoren können den Bremsweg zusätzlich verlängern: die Beschaffenheit der Straße (Eis, Schnee, Regen, Rollsplitt) und die Beschaffenheit des Autos (abgefahrenere Reifen, zusätzliches Gewicht).

### Deshalb:

- Nicht unvermittelt auf die Fahrbahn treten.
- Lieber an sicheren Überwegen (Zebrastreifen oder Ampel) die Straße überqueren.
- Sichtkontakt mit dem Autofahrer aufnehmen.
- Warten, bis die Straße frei ist oder der Autofahrer angehalten hat.

**Also aufgepasst vor herannahenden Fahrzeugen:  
Nicht plötzlich auf die Straße laufen!**

# Impressum

Herausgegeben von:



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn  
E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)



Unfallforschung  
der Versicherer

GDV

Gesamtverband der  
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V.  
Unfallforschung der Versicherer  
Wilhelmstraße 43/43G, 10117 Berlin  
E-Mail: [unfallforschung@gdv.de](mailto:unfallforschung@gdv.de)  
Internet: [www.udv.de](http://www.udv.de)

Redaktion: Claudia Vonstein, Klaus Brandenstein  
Ausgabe Juli 2017

Bildnachweis:

Fotolia/Václav Mach Seite 1	Fotolia/lagom Seite 8
Fotolia/Robert Kneschke Seite 2	Fotolia/Gena Seite 9
Fotolia/Azlina Seite 4	Fotolia/fpic Seite 9
Fotolia/majorosi66 Seite 5	Fotolia/mastx Seite 10
Fotolia/Monkey Business Seite 6	Fotolia/zinkevych Seite 10
Fotolia/WavebreakMediaMicro Seite 7	Fotolia/ambrozinio Seite 11
Fotolia/Kara Seite 8	Fotolia/markus Seiten 3–11
Fotolia/instantvise Seite 8	