

Seniorenbeirat der Stadt Meldorf

Informationsveranstaltung am 26.9.2024

Verkehrssicherheit im Alter – Führerscheinprüfung für Senioren?

Detlef Glomm

Facharzt für Arbeitsmedizin, CDMP

Vorsitzender des Seniorenbeirats der Stadt Meldorf

Lügen mit Zahlen

Anteil am Unfallgeschehen

Senioren > 65 J. : 14,5 %

16 – 24 J. : 22,8 %

25 – 34 J.: 22,6 %

20 – 40 J.:

22,8 %

24,4 %

- Senioren >65 J. sind mit 14,5 % unterdurchschnittlich und weniger als 25 Prozent am Unfallgeschehen beteiligt als die zahlenmäßig etwa gleich große Altersgruppe von 18 bis 34 Jahren

Unfallrisiko, bezogen auf je 1000 zugelassene PKW's

Altersgruppe

20 Jahre

25 – 26 Jahre

68 – 70 Jahre

79 – 81 Jahre

Unfallrisiko je 1000 PKW's

75

67

40

68

Was sagt uns die Statistik?

Nachdenklich stimmen folgende Fakten:

- Die Unfallfolgen bei Senioren sind schwerwiegender als bei allen anderen Unfallbeteiligten; Der Anteil an Todesfällen beträgt 36,7 %.
- Unfallbeteiligte, die älter als 75 Jahre sind, tragen in 3 von 4 Fällen die Hauptschuld

folgende Unfallursachen sind bei Senioren häufiger:

- Missachtung der Vorfahrt, Fehlverhalten beim Abbiegen, Wenden und Rückwärtsfahren

Folgende Unfallursachen sind bei jüngeren Menschen häufiger:

- Nicht angepasste Geschwindigkeit, Missachtung von Abstandsregeln, Alkohol- und Drogenkonsum, Ablenkung durch Smartphone und Mitfahrende

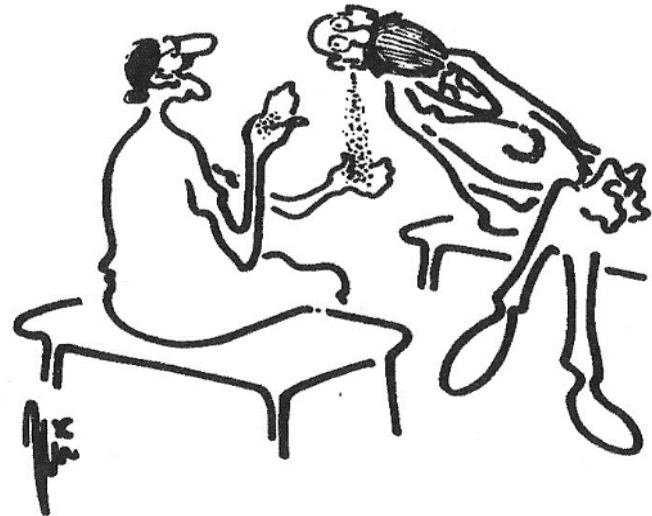
Fazit: Aus dem Unfallgeschehen lässt sich eine Sonderregelung für Senioren („Führerscheinprüfung“) nicht ableiten, aber es gibt Hinweise auf Handlungsbedarf und Verbesserungsmöglichkeiten

Leistungsfähigkeit im Alter – das Wichtigste in Kürze

- **Unser Arbeitsgedächtnis kann maximal 7 Informationen gleichzeitig verarbeiten (Multitasking)**
- **Diese Fähigkeit nimmt ab dem 30. Lebensjahr ab. Bei Senioren sind es nur noch 4 – 5 Informationen gleichzeitig**
- **Das Kurzgedächtnis kann Eindrücke ungefähr 3 Sekunden speichern, bevor die Informationen entweder weiter verarbeitet werden oder unwiederbringlich verschwinden**
- **Nervenzellen werden bei Bedarf bis ins Alter von 85 Jahren neu gebildet**
- **Die Schnelligkeit nimmt mit dem Alter ab und die Reaktionszeit verlängert sich**
- **Die allgemeine Beweglichkeit nimmt mit dem Alter ab**
- **Ab dem 30. Lebensjahr verliert der Mensch jährlich etwa 3 % seiner Muskelmasse und damit auch der Körperkräfte**

Was Ältere weniger gut können

- An viele Dinge gleichzeitig denken
- Sich lange Zeit am Stück ohne Pausen konzentrieren
- Sich bei Störungen (z.B. Lärm, Musik) konzentrieren
- Schnell und spontan auf geistige Anforderungen, z.B. komplexe Verkehrssituationen reagieren
- Mängel bei der Wahrnehmung von Informationen (z.B. infolge gestörten Hör- und Sehvermögens)
- Abnahme der Reaktionsgeschwindigkeit
- Abnahme der Beweglichkeit
- Abnahme der Kraft



... es muß eine Verkalkung sein

Was Ältere besser können

- Die im Laufe des Lebens angesammelte Erfahrungen und Kenntnisse nutzen (vorausschauendes, achtsames Fahren)
- Komplexe Sachverhalte verstehen, bewerten und Lösungen entwickeln
- Entscheidungen fundierter vertreten und umsetzen
- Verschiedene Fakten zusammenführen und integrieren
- Die eigenen Möglichkeiten und Grenzen besser einschätzen
- Ursachen von Meinungsverschiedenheiten und Konflikten erkennen und Lösungen finden
- Kommunikative Fähigkeiten sind häufig besser ausgeprägt

Letztlich gewinnen und verlieren wir in der Partie Alter gegen Gedächtnis, wobei die Rechnung im Ganzen gesehen noch zu unseren Gunsten ausgeht, bis sich das biologische Alter ab etwa 85 Jahren negativ bemerkbar macht.

Sinnesfunktionen im Alter

**„Im Alter nehmen alle Sinne ab,
nur ein Sinn nimmt zu,
der Starrsinn“.**

**Prof. H. Rieckert, Leiter des sportmedizinischen
Instituts der Christian-Albrechts-Universität Kiel**

Gesundheitsprobleme, die die Fahrtauglichkeit einschränken können

- Abnahme der Sehleistung
- Stärkere Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit
- Herz- und Kreislauferkrankungen mit anfallsweisen Bewusstseinsstörungen (z.B. Herzrhythmusstörungen)
- Zuckerkrankheit mit stark schwankendem Blutzuckerspiegel und Unterzuckerung mit Bewusstseinsstörungen
- Erkrankungen des Nervensystems (z.B. Morbus Parkinson, Demenz, Folgen eines Schlaganfalls)
- Psychische Erkrankungen (z.B. Angst- und Panikstörungen, Psychosen mit Wahnvorstellungen, Suizidgedanken bei Depression)
- Epilepsie (in Abhängigkeit von Anfallsgeschehen)
- Kritischer Umgang mit Alkohol und Drogen

Sehprobleme im Alter

- Altersabhängige Abnahme der Sehschärfe
- Verlangsamung der Umstellung von nah auf fern und umgekehrt
- Verlangsamung der Umstellung von hell auf dunkel und umgekehrt
- Erhöhte Blendungsempfindlichkeit infolge Lichtstreuung wegen Einlagerungen im Glaskörper des Auges (Tyndall-Effekt)
- Eingeschränktes Sehen bei Dämmerung bis auf 1/10 der Tages-Sehschärfe
- Augenerkrankungen, insbesondere
 - Erkrankungen der Makula mit Schädigung des zentralen Sehens
 - Glaukom mit Gesichtsfeldeinschränkungen (sog. Grüner Star)

Einfache Tests zur Prüfung des Sehvermögens:

- Amsler-Karte zur Überprüfung des zentralen Gesichtsfelds
- Parallelversuch zur Prüfung des peripheren Gesichtsfelds

Zuckerkrankheit

Probleme, die die Verkehrstauglichkeit beeinträchtigen:

- Zustände der Unterzuckerung mit Kontrollverlust (insbesondere bei Behandlung mit Insulin möglich)
- Ständig deutlich erhöhter Blutzuckerspiegel (Beeinträchtigung des Sehvermögens infolge Schwellung des Glaskörpers)
- Schwere Folgeschäden bei andauernd erhöhtem Blutzuckerspiegel (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Durchblutungsstörungen und schwere Nervenschädigung in den Beinen)

Ergebnisse von wissenschaftlichen Untersuchungen haben gezeigt, dass Diabetiker entgegen den Erwartungen seltener in Verkehrsunfälle verwickelt sind als altersentsprechende Bevölkerungsgruppen. Die Autoren vermuten, dass Diabetiker in Kenntnis ihrer Erkrankung vorsichtiger und achtsamer am Verkehr teilnehmen.

Tagesmüdigkeit und Sekundenschlaf

Einige Ursachen:

- Schlafapnoe-Syndrom
- Unfallfolgen nach schwerer Gehirnerschütterung
- Obstruktive Atemwegserkrankungen, verstopfte Nase
- Fatigue-Syndrom z.B. bei MS oder Krebserkrankungen
- Inkontinenz, nächtlicher Harndrang
- Schmerzen
- Frühes Zubettgehen, längerer Mittagsschlaf (>20 min.)
- Alkohol, Kaffee oder schwere Mahlzeiten am Abend
- Ungünstige Schlafbedingungen (Bett, Lärm, Licht, Hitze etc.)
- Verschiedene Medikamente, z.B. Antidepressiva, Antiallergika

Einfluss von Arzneimitteln

Folgende Medikamente können die Verkehrstauglichkeit beeinträchtigen:

- Beruhigungs- und Schlafmittel, z.B. Tranquilizer wie Valium
- Psychopharmaka, z.B. Neuroleptika wie Dogmatil und Antidepressiva wie Mirtazapin
- Schmerzmittel, insbesondere Opioide (Fentanyl-Pflaster!)
- Mittel zur Behandlung von Allergien z.B. Fenistil
- Antiparkinsonmittel, z.B. Levodopa Comp oder Duodopa
- Antiepileptika wie Carbamacepin

Problematisch ist wegen des Risikos unerwünschter Nebenwirkungen und unkontrollierter Wechselwirkungen eine Polymedikation mit 5 oder mehr verschiedenen Arzneimitteln!!

Anzahl an Demenz erkrankter Menschen in Deutschland

Zum Stichtag 31.12.2021 schätzte das statistische Bundesamt die Anzahl der Menschen in Deutschland, die an Demenz erkrankt sind, wie folgt:

Gesamt: 1 798 000 Personen

Männer: 618 000 Personen

Frauen: 1 118 000 Personen

Während das Erkrankungsrisiko bis zum 60. Lebensjahr bei etwa 0,2 % liegt, steigt es mit zunehmendem Lebensalter kontinuierlich an. Bei über 90-Jährigen liegt das Risiko bei 30 – 40 Prozent.

Gedächtnisstörungen – Alterserscheinung oder Demenz?

Erste Hinweise auf eine Demenz-Erkrankung können sein:

- **Sucht nach Begriffen**
- **Zeigt verminderte Aktivität**
- **Ist rasch erschöpfbar**
- **Fühlt sich schnell überfordert**
- **Wagt sich nicht mehr unter Menschen**
- **Ist unerwartet aggressiv**
- **Findet häufig Dinge nicht wieder**
- **Legt Geschirr, Wäsche, Werkzeug am falschen Platz ab**
- **Stellt mehrfach dieselbe Frage**
- **Verwendet Worte im falschen Zusammenhang**

Demenzrisikofaktoren

- Hörminderung
- Bluthochdruck
- Depression
- Übergewicht
- Rauchen
- Alkohol
- Luftverschmutzung
- Soziale Isolation
- Körperliche Inaktivität
- Zuckerkrankheit
- Niedrige Bildung

Nach wissenschaftlichen Untersuchungen können 38 % aller Demenzfälle auf elf Risikofaktoren zurückgeführt werden. Die meisten Demenzfälle stehen mit den Risikofaktoren

- Hörminderung (6,3 %),
- Bluthochdruck (6,1 %),
- Depression (4,7 %),
- Adipositas (4,6 %) und
- Rauchen (4,0 %)

in Zusammenhang.

Wie aus einem schlechten Gedächtnis ein gutes werden kann

- **Lassen Sie sich nichts vormachen! Wer sich einreden lässt, dass die eigene Fehlleistung medizinische oder biologische Ursachen hat und vom Fehlen einer Fähigkeit überzeugt ist, wird auf diesem Gebiet auch regelmäßig schlechter.**
- **Seit den 60er Jahren haben viele wissenschaftliche Studien belegt, dass die Intelligenz ab dem 25. Lebensjahr abnimmt. Wenn man aber unterscheidet zwischen Menschen, die sich ab dem 20. Lebensjahr geistig nur noch von Bildzeitung und Sportschau inspirieren lassen und denen, die geistig anfordernde Berufe oder Hobbys haben oder sich sozial engagieren, nimmt bei letzteren der Intelligenzquotient bis ins hohe Alter zu, während er bei der ersten Gruppe ein starker, kontinuierlicher Abfall zu beobachten ist!**
- **Jedes Organ, das nicht genutzt wird, verkümmert. Das gilt nicht nur für die Muskeln sondern auch für das Gehirn!**

Wie aus einem schlechten Gedächtnis ein gutes werden kann

- **Der ideale Zeitpunkt, etwas Neues zu beginnen, ist gekommen, wenn man seine Erwerbstätigkeit beendet hat.**
- **Nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben hat man die Muße, etwas Neues anzufangen und die Chance, in vielen Dingen noch besser zu werden.**
- **Suchen Sie nicht nur ein Hobby, sondern eine richtige Aufgabe, denn Sie sind mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung eine Bereicherung für das Leben und die Gesellschaft. Gründen Sie eine Bürgerinitiative, beraten Sie mit Ihrem Fachwissen die Politiker, kämpfen Sie für den Erhalt eines Naturschutzgebietes - was immer Ihnen am Herzen liegt und was immer Sie für sinnvoll erachten, machen Sie sich kundig und greifen Sie ein!**
- **Wer die gewonnene Zeit nutzt, um neue Aktivitäten zu entwickeln und vielen Interessen nachzugehen, der reaktiviert auch sein Gehirn völlig neu. Dies ist die Grundlage für die Kreativität vieler älterer Menschen.**

Wie aus einem schlechten Gedächtnis ein gutes werden kann

- **Regelmäßige sportliche Aktivitäten fördern die Neubildung von Nervenzellen in gleicher Weise wie geistige Aktivitäten, beide fördern die Gedächtnisleistung und beugen einer Demenz vor**
- **Jeder Mensch ist in jedem Alter trainierbar! Der Rückbau von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit lässt sich hinausschieben!**
- **Gelegentliches Fasten kann hilfreich sein und hat einen positiven Effekt bei Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson oder Schlaganfall.**
- **Besser als Memory-Spiele oder das Lösen von Kreuzworträtseln in Bestzeit ist es, sich echten Herausforderungen, auf die wir noch keine gängige Antwort haben, zu stellen**
- **Die aktive Pflege von Sozialkontakten und Freundschaften, soziales Engagement, Mitwirkung an Diskussionsforen, Vortragstätigkeit u.a. helfen ganz offenbar, dass man auch im Alter noch zu neuer Hochform aufläuft.**

„Wenn die Erinnerung an die Jugend nicht wäre, so würde man das Alter nicht verspüren, nur, dass man das nicht mehr zu tun vermag, was man ehemals vermochte, macht die Krankheit aus. Denn der Alte ist gewiss ein eben so vollkommenes Geschöpf in seiner Art als der Jüngling“.

aus den Sudelbüchern des

Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799)

Weiterführende Literatur

- **H. Monyer/ M. Gessmann, Das geniale Gedächtnis; München 2018**
- **G. Hüther, Was wir sind und was wir sein könnten; FaM 2012**
- **G. Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn; Göttingen 2013**
- **E. Pöppel/ B. Wagner, Je älter desto besser; München 2012**
- **U. Lehr, Psychologie des Alterns; Wiebelsheim 2007**
- **Blotenberg I, Hoffmann W, Thyrian JW; Demenz in Deutschland: Epidemiologie und Präventionspotential. In: Dtsch Ärztebl Int 2023; 120: 470 – 6**
- **Hrsg.: Deutscher Verkehrssicherheitsrat, Fit und Auto-mobil, Bonn 2015**
- **J. Peitz/H. Hoffmann-Born, Arzthaftung bei problematischer Fahreignung; Bonn 2008**
- **G. Bosbach/J.J. Korff, Lügen mit Zahlen – Wie wir mit Statistiken manipuliert werden, München 2012**



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit