



Vorbereitung Seniorentest Fahrtauglichkeit

1. Einleitung

Mit zunehmendem Alter verändert sich der menschliche Körper und auch die geistige Leistungsfähigkeit. Viele dieser Veränderungen sind normal und Teil des natürlichen Alterns. Sie haben jedoch Einfluss darauf, wie wir im Strassenverkehr wahrnehmen, reagieren und Entscheidungen treffen. Die Fahrtauglichkeitsabklärung ab 75 Jahren – in der Schweiz alle zwei Jahre – unterstützt ältere Menschen dabei, ihre Fahrsicherheit realistisch einzuschätzen und Risiken frühzeitig zu erkennen. Sie versteht sich nicht als „Test, den man bestehen muss“, sondern als medizinisches Vorsorgeinstrument.

Die Mobilität im Alter ist ein wichtiger Baustein der Lebensqualität. Autofahren bietet Selbstständigkeit, Flexibilität und soziale Teilhabe. Gleichzeitig tragen ältere Fahrerinnen und Fahrer Verantwortung – sich selbst gegenüber und gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden. Die Fahrtauglichkeitskontrolle hilft, ein sicheres Gleichgewicht zwischen Mobilität und Verantwortung zu gewährleisten.

Eine gute Vorbereitung auf diese Abklärung schafft Klarheit und Sicherheit: Sie reduziert unnötige Nervosität, hilft beim Verständnis der Untersuchungsschritte und ermöglicht es, mögliche gesundheitliche Einschränkungen frühzeitig zu adressieren. Dieses Booklet zeigt Ihnen, was Sie erwartet, wie die Untersuchung aufgebaut ist und wie Sie sich darauf vorbereiten können – medizinisch wie psychologisch.

2. Medizinische und psychologische Aspekte der Fahrtauglichkeit

Die Fähigkeit, ein Fahrzeug sicher zu führen, beruht auf einer Kombination aus körperlicher Funktion, geistiger Leistungsfähigkeit und Erfahrung. Bei der Fahrtauglichkeitsabklärung werden daher zwei Bereiche betrachtet: medizinische und psychologische Faktoren.

2.1 Medizinische Aspekte

Sehvermögen

Das Sehen ist entscheidend für die Verkehrssicherheit. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich oft die Sehschärfe, das Kontrastsehen und die Anpassungsfähigkeit



an helles oder dunkles Licht. Katarakt (grauer Star) oder Makuladegeneration können das Sichtfeld zusätzlich einschränken. Die Fahrtauglichkeitsabklärung prüft deshalb regelmässig Fernsicht, Gesichtsfeld und – bei Bedarf – Blend- oder Kontrastempfindlichkeit. Brillen oder Kontaktlinsen können helfen, doch sie müssen aktuell und ausreichend korrigierend sein.

Beweglichkeit und körperliche Funktion

Autofahren erfordert ausreichende Beweglichkeit, besonders im Hals- und Schulterbereich für den Schulterblick. Gelenkbeschwerden, Arthrose oder muskuläre Einschränkungen können das Drehen des Kopfes oder die Bedienung von Pedalen und Lenkrad erschweren. Ärztinnen und Ärzte beurteilen deshalb Haltung, Nackenrotation und Bewegungsabläufe, oft ergänzt durch einen einfachen Mobilitäts- oder Gleichgewichtstest.

Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen

Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes oder Schlafapnoe können das Reaktionsvermögen oder die Wachheit beeinflussen. In seltenen Fällen besteht das Risiko von Ohnmachtsanfällen oder Bewusstseinsverlust. Bei der Untersuchung geht es darum, diese Risiken zu erkennen und zu beurteilen, ob sie kontrolliert oder behandelbar sind.

Medikamenteneinfluss

Viele ältere Menschen nehmen mehrere Medikamente ein. Einzelne Substanzen – etwa Beruhigungsmittel, starke Schmerzmittel oder Schlafmittel – können Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen. In der Abklärung werden daher nicht nur Diagnosen, sondern auch aktuelle Therapien betrachtet. Oft hilft schon eine Anpassung des Medikationsplans, um die Fahreignung zu sichern.

2.2 Psychologische Aspekte

Kognitive Leistungsfähigkeit



Autofahren besteht aus vielen parallel ablaufenden Denkprozessen: Wahrnehmen, Planen, Entscheiden, Priorisieren. Im Alter verändert sich die Verarbeitungsgeschwindigkeit; komplexe Situationen – etwa schneller Spurwechsel oder Kreuzungen – können anspruchsvoller werden. In der Abklärung werden daher Tests eingesetzt, die Konzentration, Aufmerksamkeit, Problemlösung und Gedächtnis beleuchten. Diese sind kein „Schulprüfungssystem“, sondern ein Hilfsmittel, um mögliche Beeinträchtigungen sichtbar zu machen.

Reaktionsvermögen und Flexibilität

Am Steuer ist es wichtig, unerwartete Ereignisse schnell zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren: ein plötzlich bremsendes Fahrzeug, ein Fussgänger am Zebrastreifen, ein unerwarteter Wetterwechsel. Mit dem Alter verlängert sich oft die Reaktionszeit. Verkehrspsychologische Tests messen daher nicht nur die Geschwindigkeit, sondern auch die Entscheidungsqualität – ob etwa in Stresssituationen sinnvolle Handlungen gewählt werden.

Selbsteinschätzung und Erfahrung

Viele ältere Autofahrer verfügen über jahrzehntelange Routine. Diese Erfahrung schützt, allerdings nur, wenn sie realistisch eingeschätzt wird. Verharmlosung („Ich fahre seit 50 Jahren unfallfrei, also passiert mir nichts.“) ist ebenso ungünstig wie übermässige Angst. Eine gesunde Selbsteinschätzung fördert defensives Fahren, Anpassung des Fahrstils und das Erkennen eigener Grenzen – etwa Nachtfahrten zu reduzieren oder anspruchsvolle Verkehrszonen zu vermeiden.

Emotionale Faktoren

Stress, Unsicherheit oder depressive Verstimmung können die Fahrleistung deutlich beeinträchtigen. Manchmal führt der Druck, „den Führerausweis behalten zu müssen“, zu Angst und Vermeidungsverhalten. Diese psychologischen Aspekte werden in Gesprächen berücksichtigt; sie helfen den Fachpersonen zu verstehen, wie Sie mit Belastung umgehen und ob das Autofahren noch zu Ihrem Alltag passt.