

Geistig und körperlich fit im Strassenverkehr

Verein Top60 mit Hauptinitiant Terz Stiftung in Berlingen und TCS Sektion Thurgau luden zum Anlass in Weinfelden

(pd/le) Gegen 60 Interessentinnen und Interessenten folgten am Sonntag der Einladung des Vereins Top60 und der TCS Sektion Thurgau ins Verkehrssicherheitszentrum in Weinfelden. Im Mittelpunkt stand die sichere Mobilität im Alter.

«Wir wollen an die Eigenverantwortung älterer Menschen appellieren, etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit zu tun», betonen Dr. med. Max Dössegger und René Künzli von der Terz Stiftung in Berlingen, beide die Hauptinitianten von Top60-Thurgau und des erstmals im Verkehrssicherheitszentrum durchgeführten Anlasses «Ü60: Sichere Mobilität». Dieser basierte auf der partnerschaftlichen Zusammenarbeit der TCS-Sektion Thurgau und des Verkehrssicherheitszentrums Thurgau. Mit Blick auf die Fahreignungsprüfung forderte Top60 im vergangenen Jahr das Bundesparlament auf, die vertrauensärztlichen Untersuchungen wissenschaftlich zu evaluieren, zumal mehrere wissenschaftliche Studien auf die Nutzlosigkeit dieser Methode hinweisen. Sie forderten, je nach Resultat die Untersuchungen abzuschaffen, oder wirksame neue und evaluierte Massnahmen einzuführen. Künzli rechnet mit dem Inkrafttreten der Erhöhung des jetzigen Alters von 70 Jahren auf 75 Jahre für die vertrauensärztliche Untersuchung ab dem 1. Januar 2019.

Ein Viertel mehr über 65-Jährige

Gemäss Fahrlehrerin Yvonne Gasser, Chefmoderatorin beim Verkehrssicherheitszentrum Thurgau, führt der demografische Wandel dazu, dass der Anteil der Menschen über 65 Jahren von heute knapp 18 Prozent in den nächsten zwei Jahrzehnten auf 26 Prozent ansteigen wird. «Damit wird auch der Anteil der Autofahrer über 65 Jahre weiter ansteigen und um fit zu bleiben im Strassenverkehr, braucht es eine aktive körperliche Betätigung, eine Offenheit für Neues und die Bereitschaft, sich in Kursen weiterzubilden», betont die Fahrlehrerin. Sie weist hin auf die Abnahme der Sehkraft im Alter, auf die Menge der kaum mehr erfassbaren Verkehrsschilder, die neuen Schilder und die neue Messmethode bei Alkoholverdacht. Hier gilt die alte Regel mit einem bisherigen Wert von 0.5 Promille, welche die neue Bezeichnung von 0.25 mg/Liter Atemluft ergibt. Ferner beleuchtete Yvonne Gasser auch die vielfältigen Ablenkungen, die Toleranzmargen bei der Geschwindigkeitsmessung und die Vortrittsregeln beim Kreiseln, beim Abbiegen nach links und das Verhalten in der 30er-Zone.



Gröss war das Interesse an der vielfältigen Palette von Informationen an diesem Ü60-Tag.

Einschränkung der Hirnleistung

«Um als Autofahrer im Training zu bleiben, sollte man jährlich mindestens 3000 Kilometer fahren», fordert der Arzt Max Dössegger. Als Folgen der Alterung nennt er die Blendung, die Gesichtsfeldeinschränkung und empfiehlt eine richtige Höhe des Sitzes im Auto. «Das vermehrte Kopfdrehen in den Fussgängerzonen und beim Einbiegen, insbesondere auf der Autobahn, ist ganz wichtig», sagt Dössegger und empfiehlt: «Bei Problemen bei der Halswirbelsäule sollten möglichst auch die Schultern mitgedreht werden». Wichtig ist für Dössegger die Tatsache, dass 25 Prozent der Hirnleistung angeboren und 75 Prozent trainiert werden können. Um einer Demenz vorzubeugen empfiehlt er das Kommunizieren und den Austausch mit Menschen und die Pflege der Geselligkeit als wichtige Massnahmen und stellt fest: «Wer zu viel alleine ist, bei dem ist die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu erleiden um 65 Prozent grösser». Parallel zu den Ausführungen über die neuen Verkehrsregeln und die gute Gesundheit standen die Elektromobilität, das E-Bike und Assistenzsysteme als Hilfe für eine grössere Sicherheit im Fokus. Zudem zeigte der Sehtest die Wichtigkeit «zu sehen und gesehen zu werden» und für den Erhalt der körperlichen Fitness gab es Tipps mit einem einfachen Training zu Hause.