

## DAS THEMA: Abendsprechstunde "Fahrtauglichkeit im Alter"

## Bewegung beugt Fahrtauglichkeit vor Krankenhaus verteilt Flyer zum Üben.

Recklinghausen. (ifi) Kann man typischen Alterserkrankungen und damit einer drohenden Fahrtauglichkeit vorbeugen? Das war die spannende Frage bei der Abendsprechstunde.

„Ja, man kann“, sagt Dr. Thomas Günnewig. Bewegung und geistige Aktivität seien immer gut. So gebe es einen Zusammenhang zwischen mangelnder Mobilität und Gedächtnisstörungen: Je langsamer man im Alter geht, desto höher ist das Demenzrisiko. Aber auch die Erholung nach einer OP funktioniert schlechter bei mangelnder

körperlicher Fitness. Deswegen hat das Elisabeth Krankenhaus das Info-Faltblatt „Gymnastik zu Hause“ entwickelt. Wer zweimal täglich die Übungen macht, ist besser vor Erkrankungen geschützt sowie auf geplante Operationen vorbereitet und kommt nach einem Krankenhausaufenthalt laut Günnewig schneller wieder auf die Beine. Gedruckte Exemplare liegen im Klinikum aus. Das Faltblatt kann aber auch aus dem Internet heruntergeladen werden unter

@ www.ekononline.de

## Grauer „Lappen“ gehört bald zur Vergangenheit

Recklinghausen. (ifi) Fahrlehrer Sebastian Komossa gab bei der Abendsprechstunde eine Übersicht über die neuen Führerscheinregelungen und den damit verbundenen Umtausch des alten „Lappens“.

So hat der Führerschein in den vergangenen Jahrzehnten mehrmals sein Aussehen gewechselt. Komossa: „Mittlerweile hat der alte graue „Lappen“ längst Kultstatus.

Doch bald wird er – ebenso wie sein rosafarbenes Pendant – endgültig der Vergangenheit angehören.

Alle Autofahrer, die ihren Führerschein vor dem 19. Januar 2013 erhielten, müssen ihn bis zum 19. Januar 2033 umschreiben lassen, so besagt es die Führerscheinreform von 2013. Nur noch EU-Führerscheine im Scheckkarten-Format haben demnach dann Gültigkeit.



Einen Volltreffer landete das Medienhaus Bauer mit der Ausnahmesprechstunde zur Fahrtauglichkeit betagter Menschen. Experten aus dem Elisabeth Krankenhaus Recklinghausen-Süd gaben vor vollem Haus Tipps, wie man möglichst lange fit für den Verkehr bleibt, aber auch, wo bei Älteren Schwachstellen und Gefahren lauern und wann aus medizinischer Sicht der Führerschein abgegeben werden sollte.

—FOTOS: KRISTINA SCHRÖDER (3)

# Der Verkehr ist heute eine Herausforderung für alle

RECKLINGHAUSEN. Autos müssen regelmäßig auf den Prüfstand, wir Fahrer aber nicht. Doch auch bei uns kommen viele Probleme schleichend im Alter.

Von Ina Fischer

Mit zunehmendem Alter könne sich viele Gesundheitsbeeinträchtigungen einstellen. Typisch sind das Nachlassen der Seh- und Hörfähigkeit sowie eine verminderte Reaktionsfähigkeit. Fahrlehrer Sebastian Komossa (43) machte bei der Abendsprechstunde jetzt aus verkehrspädagogischer Sicht auf die Gefahren aufmerksam.

### 46 Mio PKW angemeldet

Und das aus gutem Grund: Denn der Fahrzeugbestand hat sich laut Komossa in den vergangenen Jahren drastisch erhöht: Demnach führen 85 Prozent aller Menschen über 65 Jahre noch mit dem eigenen Auto. Rund 46 Millionen PKW seien in 2018 für den Straßenverkehr angemeldet. „Nur unsere Straßen, siehe A 43-Ausbau, wachsen nicht so schnell mit.“ Dabei wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, den Überblick zu behalten.

Erstes Problem sei das nachlassende Sehvermögen.



Fahrlehrer Sebastian Komossa weist auf Gefahren hin.

Komossa: „Wir können Entfernungen, Abstände und Geschwindigkeiten der anderen nicht mehr so gut einschätzen, haben Probleme bei Dämmerung und nachts, zögern bei Überholvorgängen und provozieren damit oft ungeduldige Verkehrsteilnehmer.“ Auch Schwierigkeiten beim Rückwärtsfahren würden immer häufiger.

Auch das Zusammenspiel zwischen sehen und Hören wird komplizierter. Motorengeräusche und Warnsignale

wie etwa das Martinshorn seien laut Komossa schlechter wahrnehmbar, oft auch andere Verkehrsteilnehmer. Das liegt medizinisch gesehen daran, dass das Ohr im Alter hohe Töne nicht mehr so gut hört. Gerade diese hohen Frequenzen zeigen aber an, aus welcher Richtung ein Geräusch stammt. Auch umgekehrt sei es laut Komossa für Fußgänger und Radfahrer schwieriger, Autos, die heute immer leisere Motoren- und Reifengeräusche haben, zeitig

wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. Denn auch unsere Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach. Dazu zähle zu einem das selektive, gezielte Wahrnehmen einzelner Situationen wie zum Beispiel an einer Ampel, ein Verkehrsschild oder andere Verkehrsteilnehmer zu sichten. Zum anderen gehöre dazu die geteilte Aufmerksamkeit, also die Fähigkeit, „alles im Blick zu behalten und das große Ganze zu sehen. All das fordert im Alter mehr heraus.“

### Gehirnjogging hilft

Die gute Nachricht: Die Reaktionsgeschwindigkeit lasse sich auch im Alter noch gezielt trainieren – etwa mit individueller PC-Trainingsprogramme mit Selbsttests, aber auch – und das sogar noch besser mit echtem Jogging oder eine Kombination aus beidem. Mehr Sicherheit könne auch einzeln gebuchte Fahrstunden im eigenen Auto und Fahrtests etwa bei Automobilclubs wie dem ADAC geben.

## Fit für den Verkehr trotz Demenz?

Bei diversen Erkrankungen muss im Einzelfall entschieden werden, ob der Betroffene noch fahrtauglich ist. Familienangehörige können dabei helfen.

Recklinghausen. (ifi) Nicht immer ist jede Krankheitsdiagnose sofort mit einem Fahrverbot verbunden.

„Ein bisschen Arthrose in der Hüfte, ein gut eingestellter Blutdruck oder Blutzucker ist noch kein Grund, den Führerschein abzugeben“, so Dr. Thomas Günnewig, Chefarzt der Geriatrie/Neurologie am Elisabeth Krankenhaus und Facharzt für Verkehrsmedizin. Hindernis Nummer eins seien Augenerkrankungen. Beim grauen Star etwa liege eine Blendentrübung, die es nachts nahezu unmöglich mache, sicher zu fahren. Tabu ist das Autofahren komplett etwa bei Augenerkrankungen wie der Makuladegeneration mit der Konsequenz des verzerrten Sehens sowie beim Glaukom

(grüner Star) durch Gesichtsfeldeinschränkungen, wie sie auch ein Schlaganfall hervorrufen könne.

Bei Schwindelattacken sind die aktuellen Leitlinien, wann der Führerschein entzogen werden sollte, derzeit dagegen noch zu streng. Erst einmal müsse die Ursache geklärt werden. Bei Parkinson etwa sei der Schwindel beim Fahren egal, da man ja sitze, nicht aber, wenn er von einer Erkrankung des Innenohrs herrühre. Beim Schlaganfall mit nur kurzzeitig vorhandenen Symptomen müsse erst eine gute Diagnostik und wirksame Therapie betrieben werden, bevor der betroffene wieder hinter Steuer dürfe. Es gelte das Wiederholungsrisiko eines Anfalls zu senken. Wer eine Marcumar-Vorbeu-



Dr. Thomas Günnewig

gung nicht wolle oder Tabletten nicht sorgfältig einnehme, dürfe dagegen nicht mehr fahren. Eine halbseitige Lähmung nach einem Schlaganfall aber bedeute

nicht gleich das Auto-Aus. Das Auto müsse dann aber entsprechend technisch umgerüstet werden.

Vorsicht sei auch bei Medikamenten geboten: Schlaftabletten, Kreislaufmittel, Herzmedikamente, Mittel, die auf die Psyche wirken, starke Schmerzmedikamente wie Opiate oder Morphine und Antidepressiva können den Wachheitszustand am Steuer negativ beeinflussen. Können, nicht müssen. Schmerzmittel oder Antidepressiva sowie Parkinsonmittel können auch das Gegenteil bewirken und den Betroffenen überhaupt erst fahrtauglich machen. Hier gelte der Einzelfall. Nur bei Demenz sei bei Erkennung im Frühstadium endgültig Schluss mit dem Autofahren.

## DATEN UND FAKTEN

## Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Geriatrie und Neurologie des Elisabeth Krankenhauses Recklinghausen-Süd wird geleitet von Chefarzt Dr. Thomas Günnewig, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Geriatrie, Palliativmedizin und Verkehrsmedizin. E-Mail: thomas.guennewig@ekononline.de

**Sekretariat:**  
Angelika Benning-Basse  
☎ 023 61 / 601-286,  
(Mo, Di, Do, Fr 8 bis 17 Uhr, Mi 8 bis 13 Uhr)  
E-Mail: angelika.benning-basse@ekononline.de

◆ Die Abteilung für Geriatrie und Neurologie des Elisabeth Krankenhauses Recklinghausen ist auf die Behandlung von Erkrankungen der zweiten Lebenshälfte spezialisiert. In einer im Ruhrgebiet einmaligen Kombination der medizinischen Fächer Geriatrie und Neurologie können Krankheiten des Nervensystems unter besonderer Berücksichtigung des Alters der Patienten speziell behandelt werden.

◆ Darüber hinaus hat die Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie das „AltersTraumaZentrum“ am Elisabeth Krankenhaus als eines der ersten bundesweit zertifiziert.

◆ Rund 1800 stationäre sowie weitere 1500 privatversicherte ambulante Patienten im Jahr wissen die wohnortnahe und ganzheitliche Versorgung zu schätzen.

◆ Die Zuweisung zu der Abteilung erfolgt in der Regel über den Hausarzt oder Neurologen.

◆ Elisabeth-Krankenhaus Recklinghausen  
Röntgenstraße 10  
45661 Recklinghausen  
☎ 023 61 / 601-0  
E-Mail: info@ekononline.de  
@ www.ekononline.de

## DEMNÄCHST

## Sprechstunden am Abend

• 3. September: Rücken und Bandscheiben mit Fachmedizinerin des Marien-Hospitals Marl.

• 17. September: Psychosomatische Störungen mit Fachmedizinerin der LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Herten.

• 1. Oktober: Beckenboden mit Fachmedizinerin des Prosper-Hospitals Recklinghausen.

• Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

## BEI UNS IM NETZ

## Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

## INFO

## Hier finden Sie Hilfe!

◆ **Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR):**  
Auguststraße 29  
53229 Bonn  
☎ 0228 / 400 01-0  
Fax: 0228 / 400 01-67  
Mail: info@dvr.de  
www.dvr.de

◆ **Programm „Mobil bleiben, aber sicher!“**  
Bei bundesweiten Verkehrssicherheitstagen für ältere Verkehrsteilnehmer werden Fragen zur sicheren Verkehrsteilnahme beantwortet sowie unverbindliche Tests etwa an Seh- und Reaktionsstestgeräten oder Fahrsimulatoren angeboten.

Deutsche Verkehrswacht  
Budapester Straße 31  
10787 Berlin  
☎ 030/516 51 05-30  
Mail: senioren@dvw-ev.de

◆ **FahrFitnessCheck**  
Ein Programm zur Überprüfung der PKW-Fahrerfähigkeit, das freiwillig und ohne Risiko für den Führerschein ist. Es gibt eine Begleitfahrt mit Vor- und Nachbesprechung durch einen Moderator/Fahrlehrer.  
ADAC-Zentrale  
Bereich Verkehrssicherheitsprogramme (VSP)  
Hansastraße 19  
80686 München  
Ansprechpartnerin:  
Renate Rössle-Stahl  
☎ 089 / 76 76 24 73

◆ **Fit im Verkehr**  
Coaching für Führerscheininhaber bei ausgewählten Fahrschulen Wissensvermittlung und praktische

Übungen in zwölf Bausteinen.  
Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände  
Alboinstraße 56  
12103 Berlin  
☎ 030 / 7 43 06 57 60

◆ **Ü60 Bleib mobil.**  
Fitnesscoaching, Technikworkshops und Fahrtrainings des ACE für aktive Verkehrsteilnehmer über 60 Jahre  
ACE Auto Club Europa  
Auto + Verkehr  
Schmidener Straße 227  
70374 Stuttgart  
Mail: auto+verkehr@ace-online.de  
www.ace-online.de

◆ **Aktion Schulterblick**  
Der DVR hat im Herbst 2012 mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur die Aktion ins Leben gerufen. Ein spezieller Leitfaden hilft, das Thema Fahrsicherheit in der Familie und im Freundeskreis zur Sprache zu bringen und ältere Autofahrer zu sensibilisieren. Der Leitfaden steht online zum Download bereit unter  
www.dvr.de/schulterblick

◆ **„Sicher mobil“**  
Der deutsche Verkehrssicherheitsrat bietet im Rahmen dieses Programms Seminare für ältere Verkehrsteilnehmer an. Eine Info-Broschüre kann heruntergeladen werden unter  
www.dvr.de/download/fahr\_sicher\_broschuere.pdf