Die Augen lassen nach,

Mit dem Alter nimmt die Gefahr zu, dass wir als Fussgänger verunfallen. Wichtig ist, im Strassenverkehr mit den Einschränkungen zu rechnen.

TEXT: THOMAS COMPAGNO
FOTOS: HEINER H. SCHMITT

Die Statistik zeigt es: In der Altersgruppe der über 75-Jährigen sind die meisten Verkehrsopfer mit schweren Verletzungen Fussgänger. 2008 sind 357 Personen auf Schweizer Strassen tödlich verletzt worden, 59 davon waren Fussgänger. Das entspricht 16,5 Prozent. Unter den über 70-Jährigen gab es 82 Verkehrstote, davon waren 33 zu Fuss unterwegs, was 40 Prozent entspricht. Nun kann man einwenden, Senioren fahren weniger mit dem Auto oder dem Velo und schon gar nicht Motorrad. Dennoch bleibt ein Faktum: Je älter wir werden, desto grösser wird das Risiko, als Fussgänger verletzt zu werden – und die Verletzungen heilen schlechter, hält Christian Thomas vom Fachverband «Fussverkehr Schweiz» fest.

Als Konsequenz dieses Risikos nicht mehr auf die Strasse zu gehen, wäre jedoch falsch, betont Thomas. Vielmehr gelte es, sein Verhalten dem Alter anzupassen. «Im Alter nehmen verschiedene Fähigkeiten ab», erklärt Thomas (61). «Wir hören weniger, wir sehen schlechter und wir können nicht mehr gleich schnell reagieren wie früher.» Zudem nehme nicht nur das Tempo der Muskeltätigkeit ab, sondern auch die Geschwindigkeit im Gehirn. Daher werde es schwieriger, das Tempo eines nahenden Autos abzuschätzen und mit der Zeit zu vergleichen, die man brauche, um die Strasse zu überqueren. Aus all dem resultiere ein unsicheres Verhalten, das – im schlimmsten Fall – zu einem Unfall führen kann, weil «die Autofahrer nicht mit der Unsicherheit der Fussgänger rechnen». Der Fachverband «Fussverkehr Schweiz» will deshalb die betagten Fussgänger wie auch die Autofahrer auf Gefahren aufmerksam machen.

Christian Thomas, Fachverband Fussverkehr Schweiz.

Doris Graf (87) steht am Fussgängerstreifen und wartet,

Das ist das Sichtfeld von Senioren: Während jüngere Menschen Bewegungen am äussersten Rand des Sichtfeldes noch wahrnehmen können und ein nahendes Fahrzeug bemerken, ist das Sichtfeld von älteren Menschen oft eingeschränkt. Sie realisieren das nahende Fahrzeug später.

das Risiko nimmt zu

bis sie die Strasse überqueren kann. Ein von links nahendes Auto hält. Auf der Gegenfahrbahn fahren die Autos jedoch weiter. Die Fahrerinnen und Fahrer sehen keinen Grund anzuhalten, denn die ältere Dame steht ja noch auf dem Trottoir der anderen Strassenseite. Das wiederum macht Doris Graf unsicher. Sie zögert – und ärgert sich, wie sie gesteht. «Das erlebe ich oft», sagt sie. Christian Thomas, der die Kampagne «Zu Fuss im hohen Alter» leitet, kennt solche Reaktionen nur allzu gut. Und genau hier werde es gefährlich. «Wer sich ▶▶

Für Autofahrer:

**Auf Fussgänger von links achten. Fussgänger haben auch von links Vortritt, nicht erst, wenn sie auf der Fahrbahn sind.
Lassen Sie den Fussgängern genügend Zeit, um die Strasse zu überqueren.**

Für Senioren:

Wählen Sie wo immer möglich Fussgänger-Übergänge mit Mittelinsel. So brauchen Sie sich nur auf eine Strassenseite zu konzentrieren.

ANZEIGE

JETZT KAUFEN & CHF 2.- SPAREN!

DEIN TRAUM WIRD WAHR.
TOLLE HAUT ÜBER NACHT!

NEU

DE WISSEN-SCHAFT

TOLL AUSZUSEHEN

Clearasil® Overnight

Wissenschaftlich entwickelt, um Rötungen und Bibeligrösse über Nacht sichtbar zu reduzieren!

CLEARASIL KAUFEN UND SPAREN

CHF 2.- BON

2 061000 293609

Bei Coop erhalten Sie gegen Vorlage dieses Coupons und **Kauf eines Clearasil Produktes** eine Ermässigung um CHF 2.00 auf den Endverkaufspreis. Nur jeweils 1 Coupon kann für ein Produkt eingelöst werden. Einlösungszeitraum: 22.06.2010 – 26.06.2010. Keine Barauszahlung möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar!

▶▶ ärgert, macht Fehler.» Richtig wäre, den Fuss auf den Fussgängerstreifen zu setzen, damit allen klar ist: Ich will hinüber!

Fussgänger von links sind überhaupt ein grosses Problem für viele Autofahrerinnen und Autofahrer, erklärt Thomas. Die meisten achten zwar auf Fussgänger von rechts und halten an, wenn diese die Strasse überqueren wollen. Mit Fussgängern von links sind sie jedoch überfordert. Sie ignorieren sie sehr oft – oder sehen sie unter Umständen hinter der sogenannten A-Säule ihres Autos viel zu spät. Die A-Säule ist der Träger des Autodaches zwischen Windschutzscheibe und Seitenfenster. Nicht zuletzt deshalb kämpfen Thomas und «Fussverkehr Schweiz» für mehr Mittelinseln. «Sie helfen den Senioren beim Überqueren breiter Strassen. Und die Autofahrer erkennen, dass Fussgänger von beiden Seiten kommen können.» ■

Weitere Infos unter Fussverkehr Schweiz, Klosbachstrasse 48, 8032 Zürich oder auf:

link www.fussverkehr.ch

Am Anfang einer Grünphase losgehen. So bleibt Zeit, die Strasse zu überqueren.

Nicht dem Bus oder dem Tram nachlaufen. Man wird – ähnlich wie Kinder, die dem Ball auf die Strasse nachrennen – unvorsichtig.

«Man wird halt

Emil Steinberger (77)
Kabarettist

Coopzeitung: Sie unterstützen die Aktion «Zu Fuss im hohen Alter». Heisst das, auch Emil wird älter?
Emil Steinberger: Es wäre ja gemein, wenn nur der Steinberger allein nicht altern würde. Auch bei mir sagt der Kalender, wie lange ich schon auf der Welt bin.

Woran merken Sie es am meisten? Beim Gehör, den

Das müssen Sie beachten als …

… Fussgänger

- Machen Sie vor jedem Betreten der Fahrbahn einen Sicherheitshalt.
- Zeigen Sie auch den Fahrzeuglenkern von rechts deutlich, dass Sie die Strasse überqueren wollen.
- Wenn der Verkehr von rechts nicht hält, bleiben Sie stehen und zeigen Sie, dass Sie darauf warten, dass der Verkehr auf der zweiten Strassenhälfte anhält.
- Planen Sie genügend Zeit für Ihre Wege ein.
- Warten Sie bei Lichtsignalen den Beginn einer Grünphase ab. Drehen Sie niemals um, während Sie die Strasse überqueren, auch nicht, wenn es rot wird.

… Automobilist

- Auch Fussgänger am linken Strassenrand haben Vortritt auf dem Fussgängerstreifen.
- Geben Sie betagten Fussgängern genügend Zeit fürs Überqueren der Strasse.
- Lassen Sie sich Zeit beim Wiederanfahren – ältere Personen reagieren manchmal anders als erwartet.
- Aufgepasst beim sogenannten «Konfliktgrün»: Abbiegende Autos und Fussgänger können gleichzeitig grün haben, aber Fussgänger haben den Vortritt.
- Denken Sie dran: Ältere Menschen sehen und hören weniger als junge und bemerken Sie später, als Sie meinen.

vorsichtiger»

Augen oder bei der körperlichen Beweglichkeit?
An den weissen Haaren.

Stellten Sie bei sich selber schon fest, dass Sie in Verkehrssituationen geraten, in denen Sie sich unsicher fühlen?
Solche unsichere Verkehrssituationen gab es schon, als ich dreissig war. Soll ich jetzt abbiegen oder nicht? Soll ich die Strasse am Fussgängerstreifen überqueren, obwohl das herannahende Auto die Geschwindigkeit noch nicht drosselt? Vielleicht ist man mit dem Alter und der Erfahrung etwas vorsichtiger geworden.

Was tun Sie, um fit zu bleiben?
Meine steten Aufgaben und Pläne halten mich fit im Kopf und meine Beweglichkeit erhalte ich mir durch regelmässiges Training.

ILLUSTRATIONEN: VERA TRÄCHSEL; FOTO: ZVG

ANZEIGE

2010 baumeler
Echt unterwegs.

Madeira in Musse

>Wanderreise mit GARANTIERTEN ABREISEN!

Die Insel des «ewigen Frühlings» lädt zum Wandern und Verweilen ein. Entdecken Sie mit uns die Blumenpracht und sprudelnden Levadas.

Highlights
- **Aufenthalt im 5-Sterne-Hotel.**
- **Professionelle baumeler-Reiseleitung.**
- **Natur-, Kultur- und Gaumenschmaus.**

1. Tag: Direktflug nach Funchal
2. Tag: Südwestküste: Levadawanderung von Dorf zu Dorf. Herrliche Aussichten aufs Meer.
3. Tag: Botanischer Garten: Bunte Blumen- und Pflanzenpracht. Besuch Korbflechterei.
4. Tag: Santana: Wanderung durch Lorbeerwald und einer sprudelnden Levada entlang nach Santana mit strohbedeckten Häusern.
5. Tag: Porto Moniz: Wander- und Badeplausch im Nordwesten der Insel.
6. Tag: Ponta Sao Lourenço: Kultureller Ausflug zur ersten Siedlung Madeiras und Wanderungen entlang Levadas.
7. Tag: Markt von Funchal: Spaziergang durch den farbigen Markt und das Hafenviertel von Funchal. Nachmittags frei.
8. Tag: Rückflug in die Schweiz

Programmänderungen vorbehalten!

8 Tage ab CHF 2290

Daten	CHF Preise pro Pers. in DZ
15.07./23.09./07.10./21.10.10	2290
23.12./30.12.10	Preise auf Anfrage
10.02./17.02./24.02./03.03.11	

Garantierte Abreisen, max. 25 Teilnehmer/-innen

Leistungen: Direktflug nach Madeira, Flughafentaxen, Unterkunft im 5-Sterne-Hotel mit Halbpension plus 1 Mahlzeit, Trinkgelder, geführte Wanderungen und Ausflüge, Begleitbus, Eintritte und Besichtigungen, **baumeler**-Reiseleitung.
Nicht inbegriffen: 6 Mahlzeiten, obligatorische Reiseversicherung CHF 75.
Wanderungen: leicht bis mittel, 1½ bis 2½ Std. Wenige Auf- und Abstiege, teils schmale Pfade.
Ihre Unterkunft: Exklusives 5-Sterne-Hotel mit Meersicht, direkt an der Promenade.

Cinque Terre – amore mio

>Wanderreise mit GARANTIERTEN ABREISEN!

Seit 50 Jahren der Klassiker unter den baumeler-Wanderreisen. Lustvolle Wanderungen an diesem malerischen Kustenstreifen.

Highlights
- **Ökologisch wertvolle Reise mit ÖV.**
- **Professionelle baumeler-Reiseleitung.**
- **Naturerlebnis mit kulinarischen Spezialitäten.**

1. Tag: Bahnanreise in 1. Klasse
2. Tag: Ausblicke aufs Meer: Wanderungen nach Montaretto und Bonassola.
3. Tag: Malerisches Vernazza: Wanderung auf historischen Pilgerwegen.
4. Tag: Herrlicher Höhenweg: Fernblicke und kulinarische Genüsse.
5. Tag: Via dell'Amore: Besuch des Dorfes Manarola. Wanderung auf der weltberühmten Via dell'Amore nach Riomaggiore.
6. Tag: Riomaggiore: Aufstieg zur Kirche Madonna di Montero. Wir wandern durch uralte Kastanienwälder.
7. Tag: Sestri Levante: Wanderung hoch über dem Meer bis zur Punta Manara.
8. Tag: Rückfahrt in die Schweiz

Programmänderungen vorbehalten!

8 Tage ab CHF 1490

Daten	CHF Preise pro Pers. in DZ
04.09./11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10.10	1490

Garantierte Abreisen, max. 22 Teilnehmer/-innen

Leistungen: Bahnfahrt in 1. Klasse, Unterkunft in gehobenem 3-Sterne-Hotel mit Halbpension, Trinkgelder, geführte Wanderungen und Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen, **baumeler**-Reiseleitung.
Nicht inbegriffen: 7 Mahlzeiten, obligatorische Reiseversicherung CHF 50.
Wanderungen: mittel, 2½ bis 5 Std. Tägliche Auf- und Abstiege, teils schmale Pfade.
Ihre Unterkunft: Gehobenes 3-Sterne-Hotel in Monterosso in der Nähe des Strandes.

Platzzahl beschränkt! Sofort buchen:
T 041 418 65 65 | www.baumeler.ch

Möchten Sie mehr erfahren? Bestellen Sie jetzt die neuen Kataloge 2010.
Baumeler Reisen AG | Zinggentorstrasse 1 | 6002 Luzern | T 041 418 65 65 | www.baumeler.ch | info@baumeler.ch

Mit Baumeler echt unterwegs: Wandern & Velo | Trekking & Bike | Malen & Gestalten | Winterträume