Mein Opa ist 82 und geistig fit, fährt mehrmals die Woche allein Auto. Körperlich ist er aber nicht mehr so beweglich, was mir wirklich Sorgen macht. Wenn ich mitfahre, gibt’s immer wieder brenzlige Momente.

Ich mache gerade meinen Führerschein und merke, wie wichtig Schulterblick & Co. ist– das klappt bei ihm kaum noch. Ich frage mich deshalb, ob Autofahren in dem Alter noch sinnvoll ist. Gibt es eigentlich eine Altersgrenze für den Führerschein?"

Julia 17 J., Oberhausen

Darum geht's

Viele ältere Menschen sind noch selbstständig unterwegs, haben aber erste altersbedingte Einschränkungen, die das Fahren unsicherer machen. Angehörige sorgen sich um ihre Sicherheit. Gleichzeitig bedeutet das Auto Freiheit, Selbstbestimmung und soziale Teilhabe – besonders auf dem Land. Ein Verlust des Autos oder der Fahrerlaubnis ist daher oft ein großes Problem und ein sensibles Thema in Familien.

Für Angehörige stellt sich dann die Frage, wie man mit nachlassender Fahrkompetenz umgehen sollte und ob es ein bestimmtes Alter gibt, in dem man den Führerschein abgeben sollte oder muss.

Nachgefragt bei...

Thomas Müther, Leiter Kommunikation und Frank Höher, Verkehrssicherheitsberater, ADAC Nordrhein

Wer die Ausbildung in der Fahrschule erfolgreich abgeschlossen hat, erwirbt dadurch eine **unbefristet gültige Fahrerlaubnis**. Der Führerschein ist lediglich das Dokument, das Ihre

Fahrerlaubnis bescheinigt. Nur in rechtlich klar geregelten Fällen kann und darf die Fahrerlaubnis entzogen werden.

Auch wenn statistisch betrachtet Menschen über 75 häufiger die Hauptschuld tragen, wenn es zu einem Unfall kommt, ist **Fahrkompetenz immer individuell und altersunabhängig** zu bewerten. Entscheidend ist nicht das Lebensalter, sondern der Gesundheitszustand. Auch die erworbene Fahrroutine spielt eine wichtige Rolle.

Wichtig ist sich bewusst zu machen: **Wer fährt, trägt Verantwortung** – gesetzlich und moralisch. Und dafür bedarf es einer **ehrlichen Selbstreflexion**: Bin ich noch sicher unterwegs? Bleibe ich konzentriert? Wie reagiere ich in unerwarteten Situationen? Diese Fragen gelten übrigens für jedes Alter – keiner sollte sich beispielsweise ans Steuer setzen, wenn er/sie krank oder übermüdet ist oder die Einnahme von Medikamenten die Fahrtauglichkeit einschränkt.

Ein offenes Gespräch mit Eltern oder Großeltern ist oft schwierig und konfliktbehaftet. Hier kann eine **neutrale dritte Person** helfen – zum Beispiel der Hausarzt oder ein geschulter Fahrtrainer. Von außen fällt eine sachliche Einschätzung häufig leichter und wird oft besser von Betroffenen angenommen.

Welche Tipps kann man fitten Senior:innen an die Hand geben?

Wer ehrlich auf sein Fahrverhalten schaut, kann mit ein paar Tipps und Übungen lange sicher unterwegs bleiben. „Dranbleiben“ ist hier das A und O. Folgendes hilft dabei:

- Theorie und Praxis regelmäßig auffrischen
- Fahrstunden bei einer Fahrschule nehmen
- Gutscheine oder spezielle Trainingsangebote wahrnehmen
- Auch, wenn man fit ist: Regelmäßige Sehtests und Checks beim Hausarzt wahrnehmen

Fahrfitnesschecks [externer Link] durchführen

Reaktionstests [externer Link], etwa über den Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR), nutzen

Ab März: Kostenlose Teilnahme an einem halbtägigen Fahrtraining für Senioren:innen 70+

Die ADAC Nordrhein Stiftung bietet autofahrenden Senioren ab März bis in den Herbst wieder die **kostenlose** Teilnahme an einem halbtägigen Fahrtraining an. Die Verkehrssicherheitsaktion richtet sich an alle Menschen aus dem Gebiet des ADAC Nordrhein (Regierungsbezirke Köln/Düsseldorf), die über 70 Jahre alt sind. In dem speziellen Auffrischungskurs bekommen die Teilnehmer Tipps, wie sie auch im Alter mobil bleiben und sicher im Straßenverkehr unterwegs sind.

Interessierte können bei der ADAC Nordrhein Stiftung per Mail an info@stiftung-adac-nordrhein.de oder telefonisch unter 0221 47 27 465 einen kostenlosen Gutschein anfordern. Anschließend kann der Auffrischungskurs bei den ADAC Fahrsicherheitszentren in Grevenbroich (02181 75 70 222) oder Weilerswist (02254 60 15 0) gebucht werden. Der Gutschein für das halbtägige Fahrtraining ist unter der Woche von Montag bis Donnerstag einlösbar.

In einem Theorie-Teil informieren die ADAC-Experten über Gefahrensituationen und Neuerungen im Straßenverkehr. Anschließend helfen die Fahrtrainer beim Einstellen der richtigen Sitzposition und Spiegel sowie der Lenkradhaltung. Die Teilnehmer üben im eigenen Fahrzeug unter Anleitung per Funk das Bremsen und Ausweichen sowie Durchfahren von Engstellen. Außerdem gehen die Verkehrsexperten auf die sich verändernde Wahrnehmungsfähigkeit und Beweglichkeit im Alter ein, erarbeiten dafür gemeinsam Lösungen und trainieren die entsprechenden Bewegungsabläufe. Der Kurs endet mit einem Mittagssnack (inkl. Getränke) und Teilnehmeraustausch.

Hintergrund ADAC Nordrhein Stiftung: Die ADAC Nordrhein Stiftung wurde am 22. Dezember 2020 gegründet und verfolgt ausschließlich gemeinnützige und wohltätige Zwecke. Sie fördert Menschen und Projekte in den Themenfeldern Mobilität, Motorsport, Wissenschaft und Forschung, Unfallverhütung, Jugendhilfe, Erziehung und Bildung. Die Stiftung engagiert sich ebenso in der Förderung von Menschen mit Behinderung durch Unfall und unterstützt Unfallopfer, die infolge ihres körperlichen, geistigen und seelischen Zustandes oder aufgrund ihrer wirtschaftlichen Verhältnisse auf Hilfe anderer angewiesen sind. Im Wesentlichen sind die Förderprojekte regional ausgelegt.

Mehr Informationen zur ADAC Nordrhein Stiftung unter www.stiftung-adac-nordrhein.de [externer Link].

Wie können Angehörige beim sicheren Fahren unterstützen?

Bleiben Sie in einem respektvollen und ehrlichen Austausch. Denn Autofahren bedeutet Freiheit, Selbstbestimmung und Unabhängigkeit. Gerade im ländlichen Raum ist das Auto oft eng verknüpft mit dem Gefühl, nicht isoliert oder abhängig zu sein. Die Angst, anderen zur Last zu fallen oder zu vereinsamen, spielt eine große Rolle.

Und: **Nehmen Sie Warnzeichen ernst** und sprechen Sie offen in der Familie, mit dem Hausarzt, einer Fahrlehrerin / einem Fahrlehrer oder anderen Vertrauenspersonen.

Solche Warnzeichen können sein:

- eingeschränktes Sehvermögen
- Probleme beim Schulterblick
- Unsicherheit oder verkrampftes Fahren
- Beinahe-Unfälle

Was getan werden kann:

- Nachtfahrten, Regen oder Schnee meiden
- bekannte Strecken bevorzugen
- verkehrsarme Zeiten für Fahrten nutzen
- regelmäßig Seh- und Hörvermögen überprüfen lassen
- Medikamente beim Hausarzt kontrollieren
- (andere) körperliche Beschwerden abklären

Wichtig: Warnzeichen sind Anlass zur Reflexion – kein Grund zur Scham.

Sollte sich zeigen, dass Autofahren nicht mehr oder nur bedingt sicher möglich ist, hilft es dem betroffenen Angehörigen einen „bunten Blumenstrauß“ an Alternativen aufzuzeigen. Das kann Ängste nehmen und neue Lösungen eröffnen.

Alternative Möglichkeiten sind zum Beispiel:

- Absprachen in der Familie (Als Enkelin: „Ich darf dein Auto nutzen und bringe dich dafür zum Arzt oder Einkaufen.“)
- Fahrdienste [externer Link]
- Taxi oder Uber
- Öffentlicher Nahverkehr (teilweise mit vergünstigten oder kostenlosen Seniorentickets)
- Fahrgemeinschaften
- Unterstützung durch Nachbarn oder lokale Netzwerke
- Alternative Pedelec (ein Fahrrad mit elektrischer Unterstützung beim Treten): bei Pedelecs ebenfalls ein Fahrsicherheitstraining [externer Link] absolvieren

Sie haben einen **Pflegegrad**? Dann können Sie im Rahmen der Nachbarschaftshilfe oder für Anbieter zur Unterstützung im Alltag [externer Link] den Entlastungsbetrag für solche Hilfen nutzen.

Wichtig: In **ernsten** (Not-) **Fällen**, können Sie sich auch an folgende Stellen wenden:

- **Fahrerlaubnisbehörde**: Bei konkreten Bedenken können Sie oder der Arzt die Fahrerlaubnisbehörde informieren. Diese kann dann ein ärztliches Gutachten anordnen.
- **Meldepflicht**: Ärzte müssen unter Umständen die Schweigepflicht brechen und die Behörde informieren, wenn eine „gegenwärtige, nicht anders abwendbare Gefahr“ für andere Verkehrsteilnehmer besteht. Das ist jedoch ein absoluter Ausnahmefall, ansonsten unterliegt der Arzt der Schweigepflicht.
- **Polizei**: Wenn z.B. schon Unfälle passierten.

Rechtliche Grundlagen

- Die Fahrerlaubnisverordnung (FeV) [externer Link] regelt in Deutschland umfassend die Zulassung von Personen zum Straßenverkehr. Sie bestimmt, wer ein Kraftfahrzeug führen darf.
- Die Fahrerlaubnisverordnung enthält in den Anlagen 4, 5 und 6 [externer Link] eine Auflistung von Erkrankungen, die regelmäßig einer Eignung zum Führen von Fahrzeugen entgegenstehen können.
- Das Straßenverkehrsgesetz (StVG) [externer Link] regelt in § 3, dass die Fahrerlaubnisbehörde die Fahrerlaubnis entzieht, wenn sich jemand als ungeeignet oder nicht befähigt zum Führen von Kraftfahrzeugen erweist.

Weitere Infos

ADAC e.V.:

Entzug Fahrerlaubnis versus Führerscheinentzug [externer Link]

Die ADAC Nordrhein Stiftung [externer Link]

Flyer "Sicher mobil" [externer Link]

Verkehrssicherheit: Angebote für Senioren in NRW [externer Link]

Autofahren und Demenz [Wegweiser Demenz] [externer Link]

Artikel [externer Link]: Aufklärungspflicht Umgang mit Fahrtuntauglichen Patienten [Ärzteblatt]

Landesverkehrswacht NRW: Fit und sicher am Steuer (Senioren)