

# Besser fahren

## Für sicheres Autofahren

Autofahren im Alter hat viel mit Eigenverantwortung zu tun. Tragen Sie aktiv zu Ihrer Sicherheit und jener der anderen Verkehrsteilnehmenden bei.

- Lassen Sie sich jährlich von einem Arzt und einer Augenärztin untersuchen und erkundigen Sie sich nach der Wirkung von Medikamenten.
- Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und Reaktion.  
Darum: Kein Alkohol am Steuer.
- Verzichten Sie auf eine Fahrt, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

- Fahren Sie eher am Tag und nicht zu Stoßzeiten, planen Sie genügend Zeit und Ruhepausen ein.
- Seien Sie besonders vorsichtig beim Linksabbiegen, Überholen und bei Spurwechseln.
- Halten Sie genügend Abstand zum Vordermann.
- Nutzen Sie ein Auto mit mehr Komfort wie Automatikgetriebe, heizbare Aussenspiegel, höhenverstellbare Sitze.
- Sorgen Sie für saubere Scheinwerfer, Scheiben und Spiegel, damit Sie freie Sicht haben.
- Frischen Sie Ihr theoretisches und praktisches Fahrkönnen mit Kursen auf.

