

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 54 (1976)
Heft: 4

Artikel: Der ältere Mensch im Verkehr
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722281>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 31.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der ältere Mensch im

von vierzig bis fünfzig Prozent (am Hygrometer abgelesen).

Anhalten des Atems, wenn möglich mehrere Sekunden lang, und Vorbeugen des Kopfes vermag den Hustenreiz im Kehlkopf oft zu lösen. Bisweilen hilft auch ein etwa zwanzig Sekunden dauerndes Zusammendrücken der beiden Nasenflügel. Verlängertes Ausatmen nach dem Hustenstoss erzwingt reflektorisch eine Hustenpause — und das will und soll eben gelernt sein. Versuchen Sie es nur!

*Dr. Franziska Stengel
aus: «Goldene Hälfte des Lebens»
Amandus Verlag, Wien*

Wenn Sie Fragen haben wegen Erkältungskrankheiten oder Tuberkulose, so wenden Sie sich an: Schweizerische Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten, Zentralsekretariat, Fischerweg 9, 3001 Bern, Ø 031 24 08 22, dort können Sie auch die Adressen der kantonalen Tuberkulose-Beratungsstellen erhalten.

Wer interessiert sich für Zeichnen und Malen?

Unser beliebter Fernkurs für Freizeit-Künstler bietet eine gründliche Einführung und macht vor allem Freude. — Lassen Sie sich kostenlos informieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neue Kunstschule Zürich

Räffelstrasse 11, 8045 Zürich
Telefon 01 / 33 14 18

Ja, ich interessiere mich für Zeichnen und Malen. Informieren Sie mich unverbindlich. 1005

Name

Alter

Strasse

Ort

Die These «von einem generellen altersbedingten Abfall der geistigen Fähigkeiten in höherem Alter» muss heute aufgrund neuerer Forschungen als überholt angesehen werden. Von altersbedingten Leistungsminderungen betroffen sind vielmehr nur bestimmte Aspekte der geistig-seelischen Prozesse, und zwar vor allem solche, die mit der Informationsaufnahme und -verarbeitung unter Zeitdruck zu tun haben. In der Folge fassen wir diese «bestimmten Aspekte» zusammen, um den übrigen Verkehrsteilnehmern grössere Einsicht in die spezielle Situation des Betagten zu vermitteln und sie dadurch zu vermehrter Rücksichtnahme zu bewegen.

Besondere Eigenschaften

Ein Grossteil der Schwierigkeiten im Verkehr geht bei Betagten auf ihre **körperlichen Veränderungen** zurück:

- das Gehör wird schlechter,
- die Augen leisten nicht mehr ihr Maximum (was sich angesichts der stark verminderten Hell-Dunkel-Anpassung besonders nachts bei Blendung fatal auswirkt),
- die Beweglichkeit und Bewegungskoordination sind herabgesetzt und
- oft sind ältere Menschen durch Krankheit oder Gebrechen gehbehindert.

Daneben sind jedoch auch besondere **psychische Eigenschaften** zu vermerken:

- Trotz meist gutem Kennen der Regeln hat der Betagte nur wenig Ueberblick über die Verkehrssituation.
- Alte Personen sind unachtsamer als jüngere, weisen geringere Konzentrationsleistung und Aufmerksamkeitsspannung auf und ermüden schneller.
- Obwohl viele Betagte den Strassenverkehr als bedrohlich erleben und sogar Unsicherheit oder Angst verspüren, zeigen die meisten wenig Bereitschaft, sich zu den «Alten» zu zählen oder sich helfen zu lassen und wiegen sich sogar in (falscher) Sicherheit.

Verkehr

Die Resultate verschiedener Untersuchungen

Betagte Fussgänger verunfallen häufig beim Ueberqueren der Strasse ohne speziell geregelten Fussgängerstreifen (Ampel) oder ohne Zebrastreifen. Einen grossen Anteil an Fehlverhaltensweisen beobachtet man bei Fussgängerampeln, wo Betagte trotz Schaltung auf Rot die Strasse überqueren. Ein verbreiteter Fehler ist auch das Ueberqueren der Strasse neben dem Zebrastreifen. Oft setzen alte Leute mehrmals zum Ueberqueren der Strasse an, zwängen sich ohne Uebersicht zwischen parkenden Autos durch und passieren die Strasse mit «starrem» Blick geradeaus. Aengstliche warten oft zu lange am Strassenrand und verpassen günstige Verkehrslücken oder misstrauen selbst bereitwillig anhaltenden Fahrern. Auch der Randstein bedeutet häufig ein Problem, das die Aufmerksamkeit übermäßig beansprucht und vom Verkehr ablenkt. Das Umspringen der Ampel von Grün auf Rot bringt ältere Menschen, wenn sie sich bereits auf der Strasse befinden, in Konflikte, da sie nicht abschätzen können, ob sie die andere Strassenseite rechtzeitig erreichen. In England stellte sich heraus, dass die meisten verunfallten Betagten das herannahende Fahrzeug vor dem Unfall gar nicht gesehen, obwohl sie «geschaut» hatten. Das Problem besteht weniger im Abschätzen der Möglichkeit, passieren zu können, als vielmehr im aufmerksamen Kontrollieren, ob die Strasse frei ist. Aufgrund von Unfallanalysen wurde festgestellt, dass Betagte häufig in Kreuzungen auf dem Fussgängerstreifen von geradeausfahrenden Fahrzeugen angefahren werden.

Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung

Eilen hilft nicht.
Zur rechten Zeit fortgehen
ist die Hauptsache.



BLÜTENPOLLEN

mit zahlreichen lebensnotwendigen Vitalstoffen und vollem Wirkstoffgehalt pflanzlicher Keimzellen.

POLLENFLOR

Blütenpollen fein gemahlen in Naturhonig

In dieser Form ist Blütenpollen besonders angenehm für jedermann

POLLENFLOR & 5 gr. GELÉE ROYALE

Blütenpollen, Bienenhonig und das **verjüngende Nährstoffkonzentrat** aus der Königinzelle des Bienenvolkes

GELÉE ROYALE

völlig rein und unvermischt



Spécialités Apicoles
Imkerei-Spezialitäten

An Fridolin Dürst
Case postale 4 1211 Grange-Canal

Bitte senden Sie mir unverbindlich Ihre ausführliche Dokumentation über Bienen-Erzeugnisse

Name :

Strasse :

PLZ Ort:

SL

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Eine typische Gefahr für den Fussgänger besteht darin, dass er in der Dunkelheit angefahren wird, weil er vom Autolenker nicht rechtzeitig gesehen werden kann. Hier Abhilfe zu schaffen, ist das Ziel der Sonderkampagne «Sicherheit durch Sichtbarkeit», die auf Initiative der Beratungsstelle für Unfallverhütung gemeinsam mit dem Schweizerischen Roten Kreuz und dem Schweizerischen Samariterbund im vergangenen November durchgeführt wurde.

Eine Blitz-Idee!

Das Mittel heisst «Sohlenblitz» und besteht aus einem Paar Leuchtplättchen, die auf die Schuhsohlen geklebt werden. Es scheint unwahrscheinlich, aber die $2,5 \times 4,5$ cm messenden Kunststoffschildchen, die bei Tageslicht matt silbrig aussehen, leuchten in der Dunkelheit, wenn beim Gehen Scheinwerferlicht darauf fällt, intensiv auf, und machen so den Träger schon auf ziemliche Distanz erkennbar. Versuche bei der Truppe bestätigten die verblüffende Wirkung dieses reflektierenden Materials. (Es gibt auf dem Markt auch Gürtel, Armbinden sowie Streifen zum Aufnähen für denselben Zweck; der «Sohlenblitz» hat den Vorteil, dass durch die Fussbewegungen eine besonders auffällige Blinkwirkung erzeugt wird, dass er aber im übrigen ganz unauffällig ist.)

Bei Dunkelheit und Regen ist die Gefahr zehnmal grösser

Wenn ein Fussgänger in dunkler Kleidung nachts auf unbeleuchteter Strasse von einem Automobilisten aus 26 m Entfernung, ein hellgekleideter Fussgänger aus 38 m Entfernung wahrgenommen wird, macht sich der Träger der Schuh-Leuchtplättchen bereits aus 136 m Distanz bemerkbar. Damit verringert sich die Gefahr des Angefahrenwerdens ganz beträchtlich.

Dass die Unfallgefahr bei schlechten Sichtverhältnissen rasch zunimmt, ist einleuchtend: Untersuchungen brachten genaue Vergleichsmöglichkeiten: Mehr als die Hälfte der im letzten Jahr getöteten Fussgänger ver-

unfallten in der Dämmerung und nachts. Das zeigt sich besonders ausgeprägt im Winterhalbjahr, wo die Verkehrsspitzen in die Dunkelheit fallen. Für alle, die in die Lage kommen können, auf schlecht beleuchteten Strassen gehen zu müssen, ist der «Sohlenblitz» ein guter Helfer. Er ist preiswert, problemlos anzubringen, unauffällig am Tag und wirksam in der Dunkelheit.

Vorsorgen ist besser . . .

Die Rotkreuzsektionen und Samaritervereine veranstalteten im November 1976 einen grossen Verkauf. Die Schuh-Leuchtplättchen wurden in Tütchen mit vier Paaren angeboten — man kann sich also ganz nach Bedarf eindecken. Die Packung kostet Fr. 5.—, wobei die Rotkreuzsektionen und die Samaritervereine einen angemessenen Anteil am Erlös erhielten. Sie führten die Aktion aber nicht in erster Linie durch, um zu «verdienen», sondern als Beitrag zum Schutz des Fussgängers als des schwächsten Verkehrsteilnehmers. Sie sind der Meinung, dass Erste Hilfe nach dem Unfall zwar gut, kein Unfall aber noch besser ist, denn Rotkreuzhelfer und Samariter wissen aus eigener Erfahrung, wieviel Leid, Kummer, finanzielle und soziale Probleme Erwachsenen und Kindern durch Unfallfolgen aufgeladen werden. Darum: Sicherheit — durch Sichtbarkeit dank dem «Sohlenblitz»!

Unter allen Verkehrsteilnehmern ist der Fussgänger am meisten gefährdet, für ihn verlaufen Unfälle verhältnismässig häufiger tödlich als etwa für Automobilisten.

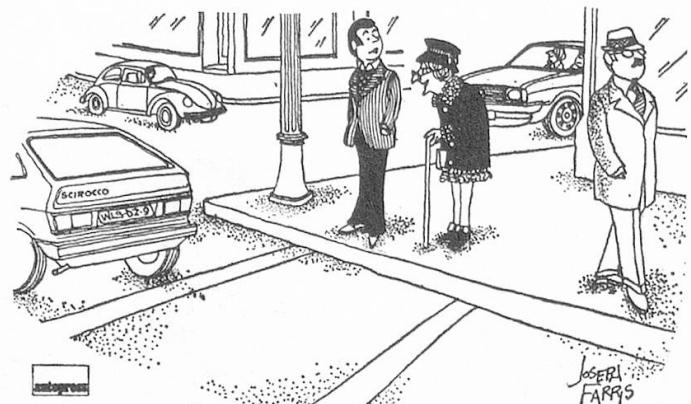
Aus «Schweiz. Rotes Kreuz», Oktober 1976

Unfallstelle	Unfälle	Verletzte	Getötete
innerorts	48 075	19 817	581
ausserorts	20 346	11 932	791
Total	68 421	31 749	1 372

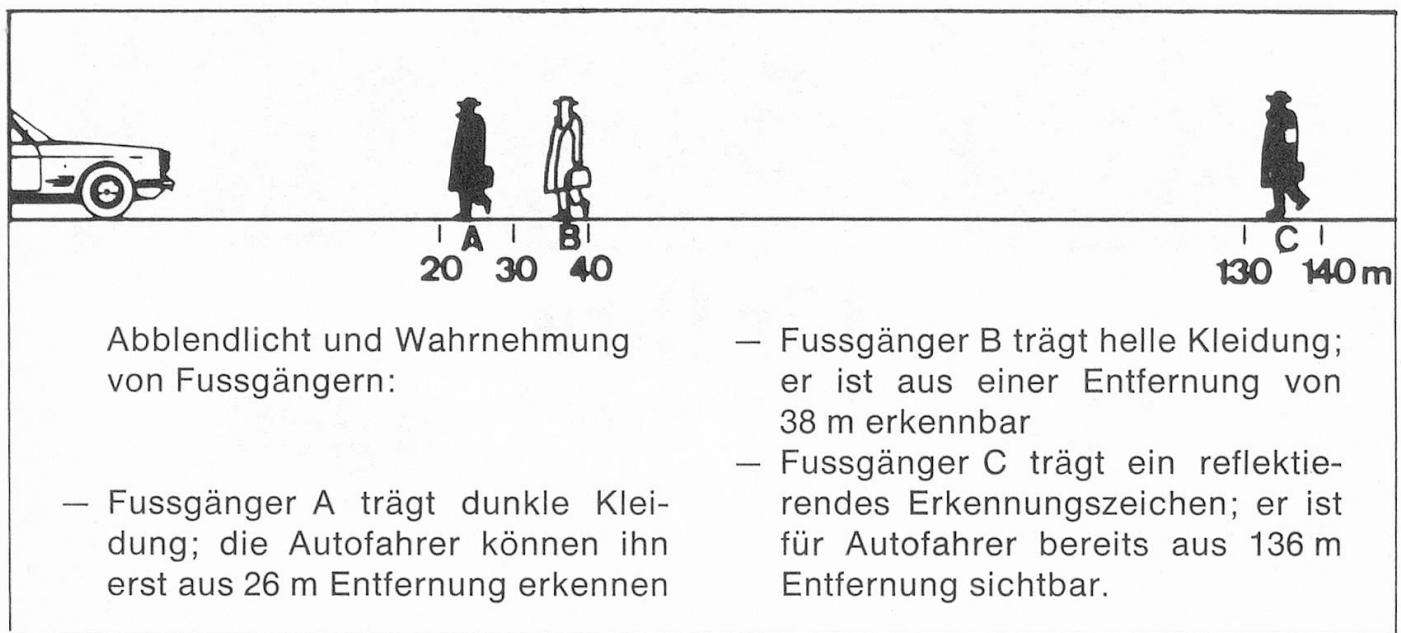
Eidg. Statistisches Amt, 1975

Aktion Sohlenblitz

Vielleicht wurden in Ihrer Gegend keine «Sohlenblitze» verkauft oder Sie waren an jenen Tagen nicht unterwegs — jetzt können Sie noch bestellen: Gegen Vor-einzahlung von Fr. 5.— auf PC 30-877, Schweiz. Rotes Kreuz, Bern, erhalten Sie ein Multipack mit 4 Paaren. Bitte vermerken Sie auf der Rückseite «Sohlenblitz».



«Könnten Sie mir bitte über die Kreuzung helfen, junger Mann?» — «Das geht jetzt nicht, liebe Frau, die Ampel steht auf Rot!» — «Das ist es ja gerade — bei Grün kann ich es alleine.»
 («Züri-Leu»)



Emil

Von Peter Hürzeler



Nur ein Augen-Blick

Herr Pauli (74) geht auf ein Lebensmittelgeschäft zu. Vor dem Eingang trifft er mit einer Dame zusammen, es scheint eine kleine Kollision in der Luft zu liegen. Doch nichts passiert, jeder bemerkt rechtzeitig die Absicht des andern. Herr Pauli verzögert etwas seine Schritte und macht eine flüchtig-freundliche Handbewegung. Die Dame versteht das sofort und geht voran ins Geschäft. Dies alles spielt sich ganz natürlich und selbstverständlich ab.

Begegnung zwischen einer älteren Fussgängerin und einem Autofahrer! Beide wollen die Fahrbahn benutzen, fragt sich nur: Wer zuerst? Auch hier klappt es schliesslich gut mit einem fragenden Blick und kleinen Gesten. Dem andern in die Augen zu blicken, den «Augen-Blick» anzuwenden, ist zweifellos eine vernünftige und elegante Methode, sicher über die Strasse zu gelangen. Machen Sie davon Gebrauch, so oft es geht!

Die Anwendung des Augen-Blickes empfiehlt sich überdies in jedem Falle, wo der Fussgänger mit dem Automobilisten «zu-

sammenarbeiten» muss. Das trifft in erster Linie an Kreuzungen bei Abbiegeverkehr zu. Trotz Grün an der Fussgänger-Ampel sollte man die Fahrer einbiegender Autos nach Möglichkeit «ins Auge fassen». Es ist vom Fussgänger zu bedenken, dass bei solchen Fahrmanövern — vor allem beim Linksabbiegen — die Fahrer meist vielerlei zur gleichen Zeit zu beobachten haben.

Nicht minder wichtig ist der Augen-Blick beim Zebrastreifen-Verkehr. Hauptsächlich als einzelner Fussgänger muss man hier intensiv mit dem Blick arbeiten. Nicht zuletzt auch deshalb, weil Wagen im zweiten oder dritten Streifen fahrend den Fussgänger leicht übersehen können! Hier den Augen-Blick auszulassen, ist lebensgefährlich.

Gold wert ist der Augen-Blick schliesslich noch gegenüber Fahrern, die offensichtlich etwas suchen (eine Hausnummer, ein Firmenschild u. ä.) oder ortsfremd sind oder vom Beifahrer abgelenkt werden.

(nach «Sicher über die Strasse»)



Genossenschaft für Hilfsmittel
zur Eingliederung und Pflege von
Behinderten, Kranken und Betagten
4053 Basel, Münchensteinerstr. 270
Tel. 061/35 44 45

- **Kostenlose Hilfsmittel-Beratung**
- **Abklärungen auch bei Ihnen zu Hause**
- **Verkauf aller Hilfsmittel**
- **Änderungen, Anpassungen,
Neukonstruktionen**
- **Service- und Reparaturdienst**
- **Vermietung verschiedener Hilfsmittel**

Heil über die Strasse

Verkehrsinstruktoren helfen Betagten



Verkehrserziehung Dietikon

Diese Frau überquert den Fussgängerstreifen korrekt mit einem Handzeichen.

Foto H. P. Klauser



AHV-Safari 1976: Zur 100. Verkehrsreise kam nicht nur eine hübsche Polizei-Assistentin, sondern auch der schon pensionierte Herr Haller mit, der alle früheren Anlässe geleitet hatte.

Foto C. Lang

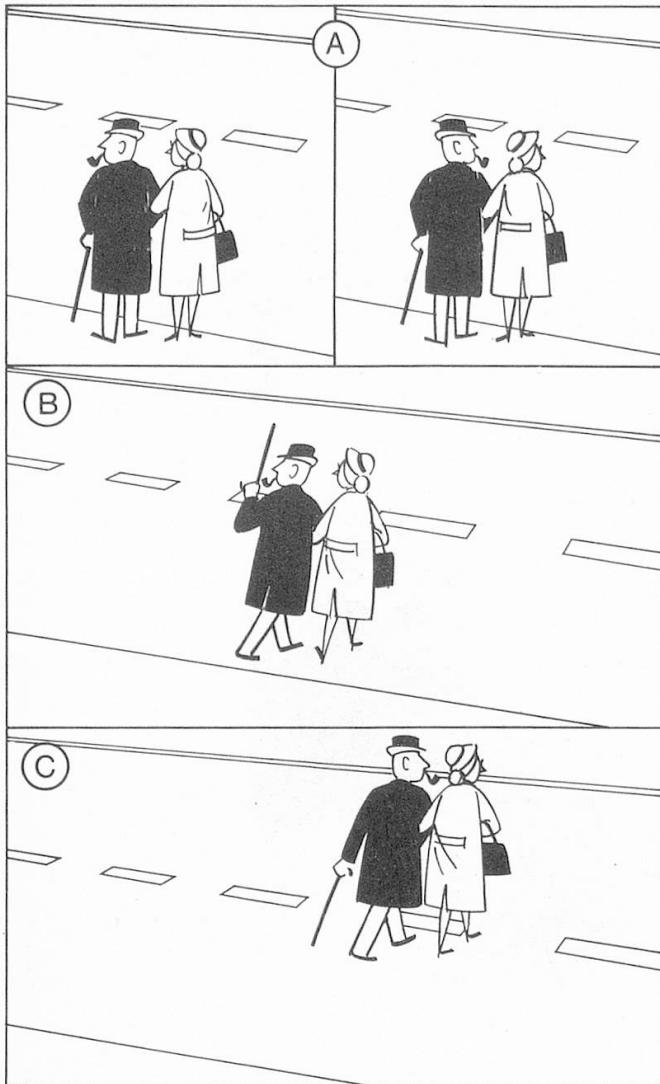
Im Straßenverkehr fühlen sich viele ältere Menschen unsicher, sie haben Angst. Damit sie «nicht unter die Räder kommen» und die vielen Verkehrssignale verstehen lernen, lehren Stadt- und Kantonspolizisten in der ganzen Schweiz nicht nur Kinder, sondern auch Betagte, die Gefahren des Verkehrs zu sehen und sich auf der Strasse richtig zu verhalten. An zwei Beispielen — Land und Stadt — sehen wir, wie die gut ausgebildeten Instruktoren vorgehen.

In Dietikon . . .

Paula Jucker, Fürsorgerin in Dietikon, hat im Altersheim Ruggacher einen Altersnachmittag zusammen mit der kantonalen Verkehrspolizei durchgeführt. Das Interesse im vollen Saal ist gross, als Verkehrsinstruktor **Heinz Baumann** anhand von eindrücklichen Lichtbildern aus Dietikon zeigt, wie man sich auf der Strasse verhalten sollte. «Links gehen — Gefahr sehen» und «Handzeichen schaffen Klarheit», mahnt er, aber: «Handzeichen geben ist schon recht, doch nützt es natürlich nichts, wenn Sie es beim „Mutschellen-Express“ oder bei einem heranrasenden Auto tun!» Bei einbrechender, früher Dämmerung und im nasskalten Winterwetter wird dann an der besonders gefährlichen Kreuzung Bremgarten-/Schöneggstrasse das Ueberqueren der Fussgängerstreifen mit ein paar Betagten geübt.

. . . und in Zürich

Im Mai 1976 hat die Stadtpolizei Zürich ihre 100. Altersrundfahrt — auch liebevoll «AHV-Safari» genannt — durchgeführt. Seit Beginn der Aktion im Jahre 1974 haben rund 3000 ältere Zürcher und Zürcherinnen an diesen instruktiven Gratisfahrten teilgenommen. Zum hundertsten Mal dabei ist auch **Paul Haller**, der heute pensionierte, frühere Chef der Verkehrsinstruktoren. Er würzt die 50 km lange Fahrt im VBZ-Bus kreuz und quer durch Zürich mit viel Humor und Kenntnissen der lokalen Histörchen und bringt seine Verkehrserziehung wie beiläufig, aber um so treffender, zwischendurch an. Er



10 Fussgänger-Tips

- 1** Vor dem Betreten der Fahrbahn warten, dann nach allen Seiten Umschau halten
Die Gefahr sehen, heisst ihr entgehen
- 2** Verkehrslücken abwarten
Geduld kann Sekunden und Ungeduld das Leben kosten
- 3** Fussgängerübergänge benützen, wenn möglich gemeinsam mit andern Fussgängern
Auch hier gilt: «Mitenand gaht's besser!
- 4** Nie dicht hinter Autos, Trams oder aus andern Verstecken hervor sorglos auf die Fahrbahn hinaustreten
Keine Ueberraschungen erleben, die Sie nicht überleben
- 5** Die Zeichen der Polizei und der Signalanlagen befolgen
Verkehrsregelung bietet erhöhten Schutz
- 6** Auch Zebrastreifen nie unvermittelt betreten. Die Wirkung Ihres Handzeichens abwarten
Fahrzeuge brauchen Zeit zum Halten
- 7** Nachts helle Kleidung tragen
Sehen ist wichtig, gesehen werden lebenswichtig
- 8** Sie brauchen vielleicht eine Brille oder eine bessere Brille
Besser sehen — besser gehen
- 9** Offene Regenschirme können die Sicht behindern
Lieber ein paar Tropfen, als das Leben riskieren
- 10** Es gibt immer Mitmenschen, die Ihnen über die Strasse helfen, wenn Sie sich unsicher fühlen
Falscher Stolz führt ins Spital

erklärt dann etwa den Zweck der roten Knöpfe an der Mittelstange des Einstiegs im Tram oder denjenigen der schwarzen unter einer Verkehrsampel am Fussgängerstreifen. Er rät dem Fussgänger, der sich zwischen den Kolonnen von stehenden Fahrzeugen durchwindet, daran zu denken, dass Velofahrer hier rechts überholen dürfen und dass jeder, dem sein Leben lieb ist, mit dem Autofahrer womöglich Augenkontakt sucht. Die beliebten Verkehrserziehungsfahrten sollen alle halben Jahre wiederholt werden.

mk

Bei Gelenkschmerzen sofort

Knobelöl

einreiben!

Auch bei Rheuma, Muskelschmerzen, Arthritis, Nervenentzündungen, Kältegefühl in den Gliedern. Ein Einreibemittel auf pflanzlicher Basis nach Dr. med. G. Knobel, Herisau.