



# Warum fahren ältere RadfahrerInnen weniger Rad oder hören damit auf?

Carmen Hagemeister & Susanne Koch

TU Dresden Diagnostik und Intervention



# Hintergrund

- demographischer Wandel:
  - ◆ mehr ältere Menschen
  - ◆ mehr ältere VerkehrsteilnehmerInnen
- ältere VerkehrsteilnehmerInnen
  - ◆ im Auto
  - ◆ zu Fuß
  - ◆ aber auf dem Fahrrad?
- ältere RadfahrerInnen
  - ◆ gefährdet: jeder 2. Radfahrer, der bei Verkehrsunfällen getötet wird, ist über 60 Jahre
    - ◆ überrepräsentiert
    - ◆ im Alter höhere körperliche Vulnerabilität (auch bei Autounfällen)



## Frage

- Radfahren ist
  - ◆ praktisch
  - ◆ preiswert
  - ◆ notwendige Bewegung
  
- ältere RadfahrerInnen fahren weniger oder hören auf
  - ◆ Ursachen wie bei Autofahrern?
  - ◆ Unterschiede: Radfahren
    - ◆ körperlich anstrengender
    - ◆ langsamere Fortbewegung: Sehen, Aufmerksamkeit
    - ◆ im Alltag in vertrautem Gebiet: Sehen, Orientierung



## TeilnehmerInnen

- 32 Personen
  - ◆ 65 bis 89 Jahre (Mittel 74,8 Jahre, Streuung 6,3)
    - ◆ 21 Frauen, 4 davon lebten mit Ehemann, 17 allein
    - ◆ 11 Männer, 9 davon lebten mit Ehefrau, 2 allein
  - ◆ 12 hatten das Radfahren aufgegeben
  - ◆ 20 fuhren weniger mit dem Rad
- Stadt Dresden und Umgebung (bis 30 km weg)
- Verkehrsteilnahme auf dem Rad
  - ◆ 2/3: ganzes Leben Rad gefahren
  - ◆ 1/3: längere Zeit nicht – bis zu 20, 30 Jahre
- keine Vergütung



## Methode

- Entscheidungsorientiertes Gespräch:
  - ◆ teilstrukturiert, inhaltsanalytisch ausgewertet
    - ◆ frühere und derzeitige Radfahrgewohnheiten
    - ◆ Straßen- und Verkehrsbedingungen
    - ◆ technische Aspekte des Fahrrads
    - ◆ Sinneswahrnehmung
    - ◆ körperliche Fitness
    - ◆ Unfälle
    - ◆ Konzentration, Aufmerksamkeit, Reaktionsgeschwindigkeit
    - ◆ Gefühle: Ärger, Unsicherheit, Angst
    - ◆ Einfluss anderer Personen
    - ◆ Folgen der Aufgabe / Verringerung des Radfahrens



## Ergebnisse – Fahrgewohnheiten

- andere Bedürfnisse und Möglichkeiten
  - ◆ ältere Radfahrer vermeiden
    - ◆ Stoßzeiten
    - ◆ dichten Verkehr
    - ◆ Dunkelheit
    - ◆ schlechtes Wetter
  
  - ◆ wie Autofahrer



## Ergebnisse – Fahrrad

- 29 hatten ein Fahrrad (2x2, 1x3)
- technische Probleme
  - ◆ Dynamo
  - ◆ schlechte Leuchten
  - ◆ unbequemer Sattel
  - ◆ unpassender Lenker: zu breit, zu schmal
- neues Rad?
  - ◆ 3 Personen Dreirad oder Stützräder erwogen
  - ◆ Geld schreckt 2 Frauen ab
  - ◆ Fahrräder passen nicht zu Bedürfnissen



## Ergebnisse – Sinneswahrnehmung

- Augenerkrankung:
  - ◆ 8 Personen mit Augenerkrankung
  - ◆ 1 Einfluss auf Radfahren: Makula-Degeneration
  
- Hören:
  - ◆ 2 Personen Hörgerät, aber nicht beim Radfahren
  - ◆ 6 Personen: Probleme bei Unterhaltung, aber kein Hörgerät
  - ◆ 1 erschrickt im Verkehr
  - ◆ 0 Einfluss auf Radfahren





## Ergebnisse – Leistungsfähigkeit

- Beweglichkeit
  - ◆ 19 Personen: Beweglichkeit abgenommen
  - ◆ 9 Schwierigkeiten beim Auf- oder Absteigen
    - ◆ Unsicherheit im Verkehr
    - ◆ Hälfte der Männer nutzte ein „Damen“rad
  - ◆ 12 Schwierigkeiten beim Umschauen
    - ◆ 3 davon stiegen an Kreuzungen ab
  - ◆ 10 Einfluss auf Radfahren



## Ergebnisse – Gleichgewicht

- Gleichgewicht
  - ◆ 14 Personen: Gleichgewicht abgenommen
    - ◆ fühlen sich schummerig
    - ◆ schwanken beim Radfahren
    - ◆ Schwierigkeiten beim Handzeichengeben
    - ◆ Schwierigkeiten beim Umschauen
  - ◆ 5 Einfluss auf Radfahren



## Ergebnisse – Unfälle

- Unfälle
  - ◆ 19 Personen berichteten von mindestens einem Unfall beim Radfahren im Leben
    - ◆ vor allem Stürze
    - ◆ keine bleibenden Schäden
  - ◆ 9 Einfluss auf Radfahren
    - ◆ Angst vor weiteren Unfällen und schwereren Folgen



## Ergebnisse - Kognition

- Aufmerksamkeit / Konzentration
  - ◆ 9 Personen Schwierigkeiten damit beim Radfahren
    - ◆ unbekannte Umgebung
    - ◆ dichter Verkehr
    - ◆ Radfahren auf dem Gehweg
  - ◆ 3 Einfluss auf Radfahren



## Ergebnisse - Emotion

- Unsicherheit
  - ◆ 16 Personen zeitweise unsicher:
    - ◆ schlechte Oberflächen
    - ◆ dichter und schneller Verkehr
    - ◆ schnelle Reaktionen nötig: Bremsen
    - ◆ ...
  - ◆ 5 Einfluss auf Radfahren



## Ergebnisse – Einflüsse Anderer

- 11 Personen hatten Rat bekommen, nicht mehr Rad zu fahren
  - ◆ 7 Ärzte
    - ◆ chronischer Schmerz
    - ◆ keine weiteren Verletzungen durch Stürze
    - ◆ Ärzte rieten, sich nicht zu überanstrengen
  - ◆ 8 Einfluss auf Radfahren
- Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen
- 3 wurden beim Radfahren unterstützt (66 bis 68 Jahre)
  - ◆ 1 Mann vom Arzt
  - ◆ 2 Frauen von den Ehemännern



## Ergebnisse – Hauptgründe

- genannte Gründe
  - ◆ in der Regel mehrere Gründe
  - ◆ 2/3 Gesundheit als einer der Hauptgründe
  - ◆ 1/3 Angst vor Stürzen oder Unfällen
  - ◆ 1/4 „in einem Alter, in dem man nicht mehr Rad fahren muss“
  - ◆ 1/3 Verkehrsverhältnisse
  - ◆ 1/5 Fahrrad
  
- Folgen
  - ◆ 1/3 weniger oder nicht mehr Rad zu fahren veränderte das Leben merklich.



## Diskussion – Lösungsmöglichkeiten

- bauliche Maßnahmen
  - ◆ ebenerdiges Fahrradparken
  - ◆ keine Infrastruktur mit Mindestmaßen
- Technik
  - ◆ Fahrräder, die Bedürfnissen Älterer besser entsprechen
    - ◆ Information
    - ◆ kein „Behinderten“-Image
- Gesundheitsgründe: zentral
  - ◆ gut informierte Ärzte
  - ◆ Training unter professioneller Betreuung
    - ◆ körperliche Schwierigkeiten verringern
    - ◆ besser trotzdem Rad fahren





**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**