



Ausdauer

Ihre körperliche Verfassung hat grossen Einfluss darauf, wie gut Sie im Alltag zurechtkommen. Probleme im Alltag äussern sich möglicherweise schon lange, bevor Sie Probleme in anderen Bereichen – wie z. B. beim Fahren – bemerken. Die allgemeine körperliche Verfassung ist ausserdem wichtig, weil ältere Personen oft mehrere kleine Gesundheitsprobleme haben, die einzeln kaum Einfluss auf die Fähigkeit zur sicheren Verkehrsteilnahme haben, aber insgesamt die Fahrsicherheit beeinträchtigen können.

- Nehmen Sie an einem Fitnessprogramm teil. Dafür ist es nie zu spät. Sie können Ihre Fitness und Ihre Gesundheit durch eigenes Zutun weit mehr beeinflussen, als Sie wahrscheinlich denken.
- Tragen Sie selbst dazu bei, lange gesund und ein sicherer Fahrer zu bleiben, indem Sie sich gesund ernähren, regelmässig zu Ihrem Arzt gehen und seinen Rat befolgen.