

---

## 14 Fahrradhelme im Test: Keiner ist wirklich schlecht

Der ADAC hat 14 Fahrradhelme für Erwachsene getestet. Die Preisspanne reichte von 35 bis 160 Euro. Alle Modelle schnitten gut oder befriedigend ab. Die Helme im Urban- und City-Design wurden in den Kategorien Unfallschutz, Handhabung und Komfort sowie Hitzebeständigkeit und Schadstoffgehalt untersucht. Testsieger mit einer Gesamtnote von 1,8 ist der Uvex City i-vo MIPS. Er bietet für 120 Euro die beste Handhabung und den zweitbesten Unfallschutz.

Der beste Unfallschutz wurde dem Urban Plus von Fischer bescheinigt, mit 45 Euro einer der günstigsten Helme im Test. Insgesamt erreicht das Modell die Note 2,4. Testverlierer mit einer Gesamtnote von 2,9 ist der billigste Helm im Test. Der B'Twin City 500 Bowl war der Zweitschwerste und bietet durch seinen tiefen Sitz wenig Tragekomfort.

Viele Modelle konnten im Abstreiftest nicht überzeugen und ließen sich zu leicht nach hinten abziehen. Im Falle eines Sturzes würde dadurch der Kopf nicht richtig geschützt werden. Auch bei der Sichtbarkeit gibt es noch Nachholbedarf. Beim teuersten Helm im Test, dem Omne Air Spin von POC fehlen Reflektoren oder eine LED-Beleuchtung ganz. Der ADAC appelliert daher an die Hersteller, die Erkennbarkeit im Dunklen durch Reflektoren oder LEDs zu verbessern.

Außer Konkurrenz wurde der Airbagkragen Hövding 3 unter die Lupe genommen. Im Falle eines Unfalls bietet er einen sehr guten Schutz vor Kopfverletzungen. Voraussetzung dafür ist aber, dass der Airbaghelm bei einem Unfall auch auslöst und das ist nicht in jeder Situation der Fall. Im ADAC-Crashversuch mit einem Stuntman, der einen so genannten Dooring-Unfall nachgestellt hat, löste der Hövding jedoch einwandfrei aus. Bei der Handhabung gibt es Schwächen: Das hohe Gewicht des Kragens kann bei höheren Temperaturen zu deutlichem Schwitzen führen. Zudem kommt es beim Anpassen an den Hals des Nutzers zu Faltenbildung am Stoff, was den Komfort deutlich schmälert. (ampnet/jri)

---

## Bilder zum Artikel



Uvex City i-vo MIPS.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



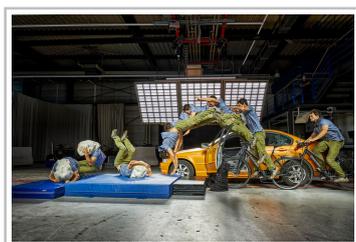
Fischer Urban Plus.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



B´Twin City 500 Bowl.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



Airbagkragen Hövding 3 für Fahrradfahrer im ADAC-Test mit einem Stuntman.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC



Airbagkragen Hövding 3 für Fahrradfahrer.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC

---

**Fahradhelme für Erwachsene im Test**

Modell	Mittelwert Preis	ADAC QSIB	Gesamtwert	Unfall- Schutz	Handhabung und Komfort	Hilfs- Vorrichtung Kinn
<b>Gewichtspol*</b>			2,61	2,61	2,61	2,61
<b>Uvex</b>			1,8	2,2	1,5	1,8
Uvex dip live black	120 €	■	1,8	2,2	1,5	1,8
<b>Alpina</b>			1,8	2,3	1,6	1,8
Alpina Happi LED	160 €	■	1,8	2,3	1,6	1,8
<b>Viv</b>			2,1	2,4	1,8	2,0
Viv Chameleon Happi LED	160 €	■	2,1	2,4	1,8	2,0
<b>Specialized</b>			2,1	2,5	1,8	1,8
Specialized Alpine II	65 €	■	2,1	2,5	1,8	1,8
<b>Bell</b>			2,4*	2,7	1,9	2,0
Bell True MIPS	85 €	■	2,4*	2,7	1,9	2,0
<b>Casco</b>			2,4*	2,7	1,9	1,9
Casco Catali	120 €	■	2,4*	2,7	1,9	1,9
<b>Orion</b>			2,4*	2,7	1,5	1,8
Orion Velo-X	80 €	■	2,4*	2,7	1,5	1,8
<b>Proton</b>			2,4	1,9	2,0	2,0
Proton Urban Pro	45 €	■	2,4	1,9	2,0	2,0
<b>Lazer</b>			2,4	2,8	2,7	1,8
Lazer Comet DLX	95 €	■	2,4	2,8	2,7	1,8
<b>Scott</b>			2,6*	2,9	2,2	1,8
Scott R-Doppel Peak	120 €	■	2,6*	2,9	2,2	1,8
<b>ABUS</b>			2,8*	3,0	1,6	1,8
ABUS Urban 3.0 black	120 €	■	2,8*	3,0	1,6	1,8
<b>Giro</b>			2,8*	3,1	1,5	1,8
Giro Regista MIPS/Visorra MIPS	85 €	■	2,8*	3,1	1,5	1,8
<b>POC</b>			2,8*	3,1	1,9	1,8
POC Dime Air Spin	100 €	■	2,8*	3,1	1,9	1,8
<b>K'Nex</b>			2,8	2,8	3,1	2,8
K'Nex City 500 Black	95 €	■	2,8	2,8	3,1	2,8

\*Die mit Sternchen gekennzeichneten Modelle des ADAC sind in einem 2. Schritt besser sein.  
Hinter \* = 2017, \*\* = 2020. (© Deutscher ADAC - © Autoportal.net)

Quelle: ADAC © ADAC 04.06.2021

ADAC-Fahradhelmtest 2021.

Foto: Auto-Medienportal.Net/ADAC