
Ratgeber: Für jeden Fahrradfahrer der passende Helm

Das Tragen eines Helms ist für rund ein Drittel aller Radfahrer im Alltag mittlerweile eine Selbstverständlichkeit. Auf dem Rennrad oder Mountainbike ist „oben ohne“ mittlerweile sogar die Ausnahme. Dennoch sprechen sich viele Radfahrende gegen eine generelle Helmpflicht aus. So hat zum Beispiel gerade erst in der Schweiz die Fahrradlobby eine Helmpflicht für E-Biker abgewendet.

Rational sind nicht alle Einwände gegen eine Helmpflicht nachvollziehbar. So befürchten Branchenkenner, dass dadurch der Eindruck erweckt werde, Radfahren sei gefährlich und entsprechend weniger Menschen würden dann in die Pedale treten. Dadurch wiederum nehme der Druck auf die Politik ab, dass Geld in eine bessere Fahrradinfrastruktur gesteckt wird. Diese sei für die Verkehrssicherheit viel effektiver und bringe mehr Menschen dazu, auf das klimafreundliche Verkehrsmittel umzusteigen. Ein ebenfalls leicht fragwürdiges Argument: Die Kosten für die Behandlung von Menschen mit schweren Kopfverletzungen nach einem Sturz seien individuell zwar tragisch, gesamtgesellschaftlich gesehen aber geringer als die Gesundheitskosten, die durch weniger Radfahren und den damit einhergehenden Bewegungsmangel entstehen würden. Zudem sei es schwierig, eine gesetzliche Helmpflicht flächendeckend zu überwachen.

Die meisten Fahrradhelme werden aus Hartschaumstoff (EPS: expandiertes Polystyrol) gegossen, der stoßabsorbierende Eigenschaften aufweist – somit funktionieren sie als „Knautschzone“ des Kopfes. Der Schaumstoff wird aus Gründen der Verbindungsfestigkeit direkt in eine Schale aus Kunststoff eingebracht, deren Stärke je nach Sicherheitsanforderung variiert: Die „Microshell“ aus Polycarbonat ist dünn und bei leichten Sportmodellen weit verbreitet; die „Hardshell“ aus ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol) ist etwas stärker und schwerer, weswegen sie bei Motorradhelmen und im Fahrradbereich für Downhill- und Dirt-Modelle verwendet wird.

Auch Kinder- und Alltagshelme haben oftmals eine Hardshell, denn das häufige Auf- und Absetzen und das Mitnehmen etwa in Schule, Spielplatz oder Supermarkt stellen ganz eigene Anforderungen an das Material. Ihre Stirnpartie ist häufig schirmartig verlängert, um dem Gesicht mehr Schutz zu bieten. Der Nackenbereich ist länger und flacher ausgeführt – so können die Kleinen auch ohne ein Abknicken der Wirbelsäule im Kindertransporter oder Kindersitz mitfahren.

Die Leuchte ersetzt nicht das Rücklicht

Immer mehr Produkte sind mit der so genannten MIPS-Technologie ausgestattet. Das in Schweden entwickelte „Multi-Directional Impact Protection System“ ist eine schwimmend gelagerte Innenschale, die sich bei einem Aufprall rund 15 Millimeter verdrehen kann. Das System hilft auf diese Weise, einen großen Teil der Rotationskräfte zu absorbieren, die bei einem Sturz auf das menschliche Gehirn wirken.

Beliebt sind außerdem Helme mit einer roten LED-Leuchte am Hinterkopf. Sie gilt aber keinesfalls als Rücklichtersatz. Des Weiteren gibt es eine Fülle an Zubehör, wie etwa Regenhüllen, klassische Radsportmützen oder gefütterte Winter-Helmmützen, austauschbare Innenpolster, Adapter zum Anbringen von Sportkameras und vieles mehr.

Zwischen Helm und Kopf werden gemeinhin wasch- und austauschbare Polster eingesetzt, die lange Zeit auch zur Feinanpassung der Größe verwendet wurden. Heutzutage sind Helme mit Verstellringen oder ?schiebern am Hinterkopf ausgestattet, die einfach zu bedienen sind. Ähnlich wie bei Schuhen verwenden die Hersteller unterschiedliche Kopfformen als Entwicklungsgrundlage, so dass sich für jeden Nutzer der passende Kopfschutz finden lässt. Im Inneren von Qualitätsfahradhelmen findet sich ein Prüfzeichen auf die spezielle europäische Norm EN 1078, die jeder Helm erfüllen

muss, der in Europa verkauft wird. Zusätzlich ist die Größenangabe (meist Kopfumfang in cm) auch das Herstellungsdatum des Helms (Monat bzw. Quartal, Jahr) vermerkt.

Rechtzeitig austauschen

Der Hartschaum des Fahrradhelms altert, dünstet aus und wird porös. Dann lässt die Schutzfunktion nach. Äußere Einwirkungen wie Witterung, Sonne und Schweiß beschleunigen das. Darum sollten Radhelme nach etwa fünf Jahren ersetzt und auch besser nicht gebraucht gekauft werden. Ein Austausch sollte auf jeden Fall auch nach einem Unfall oder hartem Stoß erfolgen. Mögliche Schäden müssen äußerlich nicht sichtbar sein. Der Pressedienst Fahrrad empfiehlt eine regelmäßige Kontrolle nach sichtbaren Schäden wie Rissen und Quetschungen.

Fahradhelme sollten in der Regel über den Hausmüll oder den Recyclinghof entsorgt werden. Wenn sie ein integriertes Rücklicht haben, ist es Sondermüll, da Rücklicht und Batterie separat zu entsorgen sind. Das steht auch in der Anleitung. In der gelben Tonne oder im gelben Sack hat ein Fahrradhelm hingegen nichts verloren, obwohl er einen hohen Styroporanteil hat.

Auch wenn auf Pedelecs ebenfalls keine Helmpflicht besteht, sollten auch E-Biker an einen Kopfschutz denken. Empfehlenswert ist einer der nach der niederländischen Norm NTA 8776 getestet wurde. Die Prüfkriterien sind an die schnelleren Geschwindigkeiten der Elektroräder angepasst und um rund 20 Prozent höher als bei der herkömmlichen Norm. Die Helme haben laut Herstellern eine um rund 40 Prozent höhere Dämpfung und zusätzlich einen besseren Nacken- und Schläfenschutz. Es wird damit gerechnet, dass die Norm bald als europäischer Standard für die Helme von S?Pedelecs herangezogen wird. Die Räder mit Elektrounterstützung bis 45 km/h gelten als Kleinkraftrad, lassen beim verpflichtenden Helm aber Spielraum. Der Gesetzgeber verlangt lediglich einen geeigneten Schutzhelm. Was darunter genau zu verstehen ist, bleibt offen.

Bei Mountainbike-Modellen kommt mittlerweile meist ein tiefer Nackenbereich zum Einsatz, um im Falle eines Sturzes im Gelände auch diesen gefährdeten Bereich zu schützen. Hinzu kommt ein Schirm, der das Gesicht vor blendendem Sonnenlicht, Ästen und Regen schützt. Immer häufiger finden sich auch so genannte Full-Face-Helme mit geschlossener Kinnpartie wie bei einem Enduro-Motorradhelm.

Übrigens, die bloße Anzahl an Öffnungen sagt noch nichts über die Qualität der Belüftung eines Helms aus. Die Strömungskanäle müssen auch entsprechend angeordnet sein.
(aum)

Bilder zum Artikel



Helme für Kinder und für Erwachsene sind unterschiedlich geformt.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Abus/pd-f



Der Pferdeschwanz ist praktisch beim Sport, stört aber manchmal beim Tragen eines Fahrradhelms. Es gibt Modelle wie den Abus Aventor, die darauf eingerichtet sind.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Abus/pd-f



Stylischer Fahrradhelm für den Großstädter: Abus Urban.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Abus/pd-f



Sporthelme sind besonders leicht und luftig.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Abus/pd-f



MIPS-Technologie: Fahrradhelm mit „schwimmend“ gelagerter Innenschale.

Foto: Autoren-Union Mobilität/pd-f/Gregor Bresser



Manche Fahrradhelme haben auch ein integriertes, brillenartiges Visier.

Foto: Autoren-Union Mobilität/pd-f/Paul Masukowitz



Fahradhelm Abus Pedelec 2.0.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Abus/pd-f



Für E-Biker empfehlen sich Helme, die nach der niederländischen Norm NTA 8776 geprüft sind.

Foto: Autoren-Union Mobilität/pd-f/Arne Bischoff



Downhill-Fahrer tragen oft motorradähnliche Helme mit festem Kinnschutz.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Haibike/Stefan Voit
