

---

## Ratgeber: Helm auf beim Fahrradfahren

Nie ohne Helm: Was für Motorradfahrer gilt, das sollten auch Radfahrer beherzigen. Sie sind im Straßenverkehr besonders gefährdet. In den vergangenen zehn Jahren ist ihr Risiko, bei einem Verkehrsunfall getötet zu werden um 16 Prozent gestiegen, während die Zahl der Verkehrstoten insgesamt um nahezu den gleichen Prozentsatz zurückgegangen ist. Wichtigste Schutzausrüstung ist und bleibt der Helm. Internationalen Studien zufolge fängt die „Knautschzone für den Kopf“ bei einem Fahrradunfall mehr als 80 Prozent der Stoßenergie ab.

Auch auf kurzen Strecken oder jetzt im Sommer, wenn der Fahrradhelm bei heißen Temperaturen als besonders störend empfunden wird, sollte daher nicht darauf verzichtet werden, appelliert das von der HUK-Coburg initiierte Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern.

Die Unfallforschung der Versicherer (UDV) hat bereits 2014 zusammen mit dem Institut für Rechtsmedizin München und dem Universitätsklinikum Münster eine Studie vorgenommen, die bis heute nichts von ihrer Aussagekraft verloren hat. Das Fazit dieser Untersuchung besagt klipp und klar: „Fahradhelme können nachweislich die meisten lebensbedrohlichen Kopfverletzungen verhindern oder abmildern.“ Viele Radfahrer, die bei Unfällen zu Tode kommen, hätten mit einem Fahrradhelm überleben können, ist der Leiter der UDV, Siegfried Brockmann, nach wie vor überzeugt. Oder anders herum: Von den Radfahrern, die bei den von der UDV untersuchten Unfällen schwere Kopfverletzungen davontrugen, hatten alle keinen Helm auf.

Alle in Deutschland für den Straßenverkehr zugelassenen Helme müssen das so genannte CE-Siegel (DIN-Norm) und das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) tragen. Damit fallen Helme ohne das Zeichen DIN EN 1078 bzw. DIN EN 1079 für Kinderhelme schon bei der Vorauswahl durch. Bei den Kopfschützern mit diesem Prüfsiegel hingegen können Käufer davon ausgehen, dass sie den aktuellen Sicherheits- und Materialstandards genügen.

Wichtig ist der perfekte Sitz. Deshalb sollten auch Fahrradhelme vor dem Kauf probetragen werden. Dazu gehört ein Test der Größenverstellung im Innern, um zu sehen, ob der Kopfschutz nicht wackelt oder zu eng sitzt. Ganz wichtig für den Tragekomfort ist, dass nicht ungepolsterte Stellen auf den Schädel sowie Riemen und Gurtbänder auf Ohren oder Hals drücken. Außerdem sollte der Helm eine gute Belüftung des Kopfes während der Fahrt ermöglichen.

Hierzulande gibt es für Radfahrer zwar keine Pflicht zum Tragen eines Schutzhelmes, doch Verkehrssicherheitsorganisationen raten dringend dazu. Das gilt natürlich auch und im Besonderen für E-Bike-Fahrer, für die hierzulande ebenfalls keine Helmpflicht besteht. Anders sieht es bei den schnelleren S-Pedelecs aus: Hier ist wegen der höheren Geschwindigkeit der Kopfschutz vorgeschrieben. (ampnet/jri)

---

## Bilder zum Artikel



Fahrradhelm.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut