

Richtiger Schutz fürs Haupt

Was Radler über Fahrradhelme wissen sollten

Fahradhelm – ja oder nein? Diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten. Eine Vorschrift gibt es nicht. Fakt ist: Ein Kopf mit Deckel ist besser geschützt als ohne. Allerdings ist Helm nicht gleich Helm.

CHRISTOPH WALTER, dpa

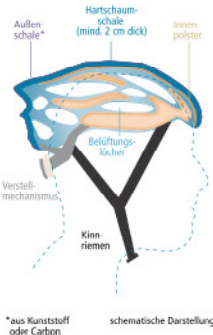
Göttingen. Der Helm ist in Deutschland kein Muss. Weder schreibt ihn das Gesetz vor, noch gibt es eine Helmpflicht durchs Hintertürchen: Der Bundesgerichtshof hat klargestellt, dass Radlern ohne Helm nach einem unverschuldeten Unfall Schadensersatz in voller Höhe zusteht, wenn sie sich dabei Kopfverletzungen zugezogen haben, die mit Sturzhelm womöglich weniger schwer oder sogar vermeidbar gewesen wären. Elf Prozent der Verletzungen bei Radunfällen entfielen auf Kopf und Hals. Wer lieber mit Fahrradhelm radelt oder auch seine Kinder damit ausstattet, sollte einige Dinge wissen, um den bestmöglichen Schutz zu erzielen. Gunnar Fehlau vom Pressedienst Fahrrad gibt Antworten auf Fragen zum Helm:

Was macht einen guten Fahrradhelm aus? In qualitativ hochwertigen Fahrradhelmen findet sich neben dem CE-Prüfzeichen und der Größenangabe – meist der Kopfumfang in Zentimetern – auch das Herstellungsdatum. Das ist wichtig, weil mit der Alterung die stoffabsorbierende Wirkung der Hartschaumstoffschicht nachlassen kann. Was die Schale betrifft, ist ABS-Kunststoff robuster als das dünnere, leichtere und daher bevorzugt für Sportmodelle verwendete Polycarbonat.

Und die Passform? Ganz wichtig: Der Helm muss perfekt zur Kopfform passen, darf nicht zu stramm und nicht zu locker sein. Er sollte mittig auf der Stirn sitzen, sich also weder nach unten über die Augenbrauen noch nach oben von der Stirn ziehen lassen. Zwischen Kinn-

So funktioniert ein Fahrradhelm

Aufbau eines modernen Kopfschutzes



SWP GRAFX, Quellen: dpa

Sturz Wie wirkt ein Helm?



- Aufprallfläche des Helmes größer als der Kopf – Energie wird besser verteilt
- Helm staut sich zusammen. Energie wird abgibt und vom Kopf abgehalten
- Druckwelle verteilt sich kreisförmig – Wucht wird abgelenkt, selbst wenn der Helm kracht

riemen und Kiefer sollte höchstens ein Fingerbreit Luft bleiben.

Wie viel Geld müssen Radler investieren? Helme für unter 50 Euro bedeuten laut Fehlau in der Regel deutliche Kompromisse bei Qualität, Passform, Haltbarkeit und Sicherheit. Radler sollten daher für einen guten und komfortablen Helm eher um die 100 Euro kalkulieren.

Wann sollte man den Kopfschutz austauschen? Wenn der Fahrradhelm bei einem Unfall auf den Boden aufschlägt oder auch einfach nur aus der Hand rutscht und auf den Asphalt knallt, sollte er ersetzt werden. Denn dabei können sich feine Risse bilden, die die Schutzwirkung verringern, selbst wenn der Helm äußerlich voll funktionsfähig erscheint. Turmumsäßig schaffen sich Radler, die auf den Kopfschutz schwören, am besten alle fünf Jahre einen neuen Helm an, weil die Hartschaum-Schutzschicht mit der Zeit porös wird und die Dämpfungseigenschaft dadurch nachlässt. Witterung, Sonne und Schweiß begünstigen die Alterung.

Können Kinder aus Fahrradhelmen herauswachsen? Ja. Deshalb sollten Eltern ab und zu überprüfen, ob der Helm noch richtig sitzt. Bei Kindern ist die Anschaffung eines neuen Helms ungefähr alle zwei Jahre sinnvoll – und das nicht allein wegen der Größe: Viele Schulkinder hängen den Helm nach der Fahrt an den Ranzen, dann eckt er schnell mal irgendwas an und kann kleine Risse bekommen, gibt Fehlau zu bedenken. Vom Gebrauchsauftritt er wegen möglicher Verschlüsse, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind, grundsätzlich ab.

Braucht der Helm Pflege? Insekten, Staub und Schweiß werden am besten regelmäßig mit Wasser und etwas milder Seife abgewaschen. Scharfe Reiniger sind für die Helmpflege ungeeignet: Sie können das Material angreifen und die Struktur des Schutzhelms schwächen.

Für Urlauber: Die Rechtslage in Europa

Rechtsfragen in Deutschland gibt es keine gesetzliche Helmpflicht für Radler. Anders in Europa – was natürlich Urlauber berücksichtigen sollten, erklärt der Auto Club Europa (ACE).

Finnland Das Land schreibt als einziges generell einen Helm beim Radeln vor. Andere Staaten haben eine situative oder altersabhängige Fahrradhelmpflicht.

Slowakei und Spanien Hier müssen laut ACE alle Radfahrer außerhalb ge-

schlossener Ortschaften einen Helm tragen. Für Spanien gilt die Einschränkung, dass der Kopfschutz auf langen Steigungen oder bei hohen Temperaturen abgesetzt werden darf.

Litauen und Tschechien Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren gilt eine generelle Helmpflicht.

Estland und Kroatien Pflicht für unter 16-Jährige.

Island, Schweden, Slowakei und Slowenien Pflicht für unter 15-Jährige.

Österreich Das Land schreibt den Helm für Kinder unter 12 Jahren vor.

Außen Die meisten Länder äußern Vorbehalte gegen die Helmpflicht nicht. Bußgeld wird in Kroatien (40 Euro), Schweden (rund 55) und Spanien (90) erhoben. Einige Staaten bestehen bei Dunkelheit oder schlechter Sicht darauf, dass Radler eine Warnweste oder reflektierende Kleidung tragen. Dazu zählen Estland, Frankreich, Italien, Litauen, Malta, die Slowakei, Spanien und Ungarn. dpa