# Mehr als nur ein Helm

**MOBILITÄT** Auf der Suche nach der Unbeschwertheit beim Radfahren



Sicherer unterwegs: Mit einem Helm können Radfahrer die Verletzungsgefahr reduzieren. BILD: DJD/CUBE

**IM NORDWESTEN**/DJD – Fahrradfahren bleibt in Deutschland Trend, fast zwei Drittel der Bevölkerung nutzen ihr Rad regelmäßig. Gleichzeitig weisen Studien auf eine besorgniserregend hohe Zahl von Fahrradunfällen mit Personenschaden hin, auch mit tödlichem Ausgang. Gute Gründe, nie ohne Helm in die Pedale zu treten. Doch nicht alle Helme sind gleich – was in dem Helm steckt, macht den Unterschied.

Der im April dieses Jahres veröffentlichte Sinus Fahrrad-Monitor 2025 gibt zu denken. So fühlen sich 41 Prozent der Radfahrerinnen und Radfahrer (Alter 14–69 Jahre) im Straßenverkehr unsicher, Autofahrer und -verkehr gelten als Hauptursache. Trotz dieses Unbehagens tragen weniger als die Hälfte der Befragten immer oder meistens einen Helm – 38 Prozent gaben sogar an, nicht einmal einen zu besitzen. Die Gründe sind vielfältig: man schwitzt, sieht nicht gut aus, die Frisur wird ruiniert usw. Dabei zeigen Untersuchungen, dass Kopfverletzungen etwa ein Viertel der Verletzungen bei Fahrradunfällen ausmachen, über 70 Prozent der lebensgefährlich verletzten Radfahrer (auch) am Kopf verletzt sind und dass Nutzer von Pedelecs besonders häufig schwere Verletzungen davontragen. Aber Studien zeigen auch: Das Tragen eines Helms kann die Risiken für schwere Kopfverletzungen um bis zu 80 Prozent senken.

## Nicht alle Helme sind gleich gebaut

Wenn wir mit dem Fahrrad stürzen und mit dem Kopf aufprallen, erfolgt dieser Kontakt gewöhnlich nicht exakt senkrecht, sondern in einem Winkel, wobei Rotationsbewegungen auf den Kopf übertragen werden können – diese sind häufig Ursache für Gehirnerschütterungen und schwerere Hirnverletzungen. Viele moderne Helme sind daher darauf ausgelegt, diese Gefahr zu berücksichtigen. Einige sind mit der Mips-Technologie ausgestattet, die speziell entwickelt wurde, um Rotationsbewegungen bei bestimmten Aufprallwinkeln vom Kopf weg zu leiten – mit der Absicht, das Risiko für Hirnverletzungen zu reduzieren. Helme mit dem Mips-System erkennt man an dem gelben Punkt auf der Rückseite des Helms.

## Tipps für den Helmkauf

- 1. Helm nach einem Sturz immer ersetzen, denn Beschädigungen, auch nicht erkennbare, können die Schutzwirkung beeinträchtigen.
- 2. Wetter und UV-Strahlung sorgen für Verschleiß, die meisten Hersteller raten, Helme alle drei bis fünf Jahre zu ersetzen.
- 3. Der Helm sollte sich gut einstellen lassen und optimal auf dem Kopf sitzen. Der sicherste Helm ist der, der gut passt, sodass man ihn auch trägt. Fachhändler können hier qualifiziert beraten.
- 4. Die CE-Kennzeichnung weist darauf hin, dass der Fahrradhelm alle EU-weiten Anforderungen erfüllt. Bei den CE-Prüfungen wird derzeit jedoch nicht auf Rotation geprüft.


### Dienstleistungen

**Achtung!**
Der Holländer holt Schrott, Kupfer, Metalle, Kabel, Alu, Zinn, Messing und PC´s gegen gute Bezahlung. Hole auch Autos.
**Tel. 0162/3913809**

**Dachdecker** aus der Region hat Kapazitäten frei, kostenl. Beratung vor Ort, 30% Neukundenrabatt. ☎ 01521/6196439

**Fugen u. Fugensanierungen.** ☎ 0176/84103476

**Fugensanierung & Silikonfugen** aller Art / Mobil 0177/3693029

**Garten Neuanlage** Umgestaltung Dauerpflege. ☎ 0441/ 9210620

**Gärtner hat Termine frei!** ☎ 0176/80437494.

**GÄRTNER HAT Kapazitäten** Hecken-• Sträucherschnitt, Beet-Rasenpflege ☎ 0441/18158756

**Haushaltsauflösung, Entrümpelungen usw.!** Zuverlässig & Preiswert. ☎ 0441/5007710

**Hecken- und Strauchschnitt** Baumfällungen Festpreis. ☎ 0441/9210620

**Kostenlos nicht, aber** preiswert und zuverlässig führen wir Transporte jegl. Art, Umzüge, Küchenmontage, Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, usw. aus Fa. ☎ 04405/925731 o. 0171/3835600

**Pflaster- und Baggerarbeiten,** Zaunbau. ☎ 0441/9210620

**Reinigungsfirma sucht neue** Aufträge. ☎ 0176/84103476

**Tischlerei Holzhandwerk Arendt** rep./fertigt, Möbel ☎OL 5099113

### Stellenmarkt




**9:30 BIS 14:00 UHR:**
Herzogin-Ameli-Saal
Elisabeth-Kinderkrankenhaus,
26133 Oldenburg,
Eingang „An den Voßbergen"

**Komm vorbei und lern uns kennen! Bring deine Bewerbung am besten mit und geh mit einem neuen Job nach Hause!**

*www.klinikum-oldenburg.de/karriere/karrieretag*

**Erfahrene Reinigungskraft für** Büro- und Betriebsräume für samstags gesucht. Hutfilters Reisedienst ☎ 04221/9989930

**Friseur*in auch Meister*in**
**für Salon TOP HAIR in Wildeshausen und Umgebung.**
**Bewerbung unter Tel.: 01 72 4 39 06 88 (Herr Heller)**

### Kamine und Öfen

**Kaminholz Buche, Eiche,** Birke, Erle, trocken/frisch. ☎ 0174/1902005

**Kaminholz ofenfertig 28** cm Buche, Esche, Eiche trocken oder frisch 0170-9717819

**Kaminholz trocken abgesiebt,** Buche, 135 €, Eiche Birke Erle 125 €, Nadelholz 85 €, ☎ 0173/8256550 oder ☎ 04222/8254

### Alles für den Garten

**Ab sofort Baum-,** Strauch- und Heckenschnitt inkl. Abtransport direkt vom Fachmann, Angebot kostenlos. ☎ 0152/09984214 oder 04486/921446

**Ab sofort kostenfr. & unverbind. Angebot anfordern!** Pflasterarb., Zaunmontage sowie Gartenneu- & Umgestaltung, direkt vom Fachmann ☎ 0152-09984214 od. 04486-921446

!Gartenarb. ☎ 0441 - 59457043.

**Garten-Neuanlage,** Gartengestaltung, Baumfällung, Pflasterarb., Zaunbau/Rep., Kanalarb., ☎ 04403/9100080.

**Pflasterarbeiten,** ☎ 04403/9100080.

### Handwerkliche Arbeiten

**1a Alles für's Dach -** Meisterbetrieb Zimmerei, Innenausbau, Dachfenster, Jens Bruns, Sandkrug. ☎ 0170/7334545

### Stellengesuche

**24 h-Pflege Zuhause** von privat - Stelle gesucht-☎ 04471/882636

### Wohnmobile und -wagen

**Camper sucht Wohnmobil** oder Wohnwagen 0175/3706428

**Wir kaufen Ihr Wohnmobil & Wohnwagen!**
**Rufen Sie uns an!**
**Auto-Kayser GmbH & Co. KG**
**Jaderberg 0 44 54 / 14 56**

**Wir kaufen Wohnmobile** + Wohnwagen. ☎ 03944/36160 www.wm-aw.de

### Kaufgesuche

**Kaufe Autos** ☎ 0160/5504628

**Post nach Abdeckerei, Alf, Anwalting, Altenheim, Arresting oder Allmosen?**

Wir stellen zu.
Deutschlandweit.
Egal, wie der Ort heißt.

www.citipost-nordwest.de

CITIPOST
Bringt mehr als man denkt.

Helfen Sie Menschen in Not mit Ihrer **Testamentsspende**

Bestellen Sie unseren **kostenlosen Ratgeber** mit Informationen und Anregungen zur Testamentsgestaltung.

**Gern überlege ich mit Ihnen gemeinsam, wie Sie über Ihr Leben hinaus Hoffnung schenken können.**

Deutsches Rotes Kreuz

**Ihre Ansprechpartnerin:**
Antje Brack

**Für weitere Informationen:**
drk.de/testamentspende

