# 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.

**Obst aus dem Alten Land**

Wir bringen **jeden Freitag** (außer an Feiertagen und Heiligabend) frisches Obst aus dem Alten Land zu Ihnen in die Gemeinde.

***Wir verkaufen direkt vom Obstwagen:***

**NEUE ERNTE ÄPFEL, NEUE KARTOFFELN, PFLAUMEN, ZWETSCHGEN**

Vorbestellungen unter: **0 41 42 / 81 14 99**

Wer die Annonce mitbringt, bekommt auf eine Tüte Äpfel **3,– € Rabatt**

| Ort | Uhrzeit |
|---|---|
| **Großenkneten –** Marktplatz / Kirche | 9.00 h |
| **Garrel –** Kirchstr. / hinter der Kirche | 9.30 h |
| **Bösel –** Dorfplatz, Sportplatz, Bahnhof | 9.55 h |
| **Friesoythe –** Parkplatz Burgstr. | 10.20 h |
| **Scharrel –** an der Kirche | 10.50 h |
| **Scharrel –** an der Kirche | 11.05 h |
| **Ramsloh –** Raiffeisenstr. / Ladestr. | 11.20 h |
| **Strücklingen –** Kirche / Kolpingplatz | 11.35 h |
| **Elisabethfehn –** Moor- und Fehnmuseum | 11.50 h |
| **Barßel –** Marienstraße | 12.40 h |
| **Augustfehn –** Parkplatz Eisenhütte / Aldi | 13.05 h |
| **Apen –** Viehmarktplatz | 13.30 h |
| **Ocholt –** Westring / Marktplatz | 13.55 h |
| **BZA –** Parkplatz Friedhof Diekweg | 14.20 h |
| **Edewecht –** Marktplatz | 14.50 h |
| **Jeddeloh I –** Kreyes Gasthof | 15.10 h |
| **Klein Scharrel –** am Sportplatz | 15.25 h |
| **Wardenburg –** Schützenplatz / Festplatz | 15.50 h |

**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.

**Gesundheit, Wellness und Esoterik**

**Anonyme Alkoholiker** in Oldenburg, Kontakt-Telefon: 0441/19295, E-Mail: aa-oldenburg@anonyme-alkoholiker.de

**Bekanntschaften und Kontakte**

**Attraktive Rita, 71 J.,** (kinderlos), mit zierlicher Figur und schöner Oberweite, lange habe ich im sozialen Bereich gearbeitet und mein Herz sehnt sich nach der schlimmen Trauerzeit wieder nach einem treuen Mann. Alter und Aussehen sind nicht entscheidend. Bitte rufen Sie an pv, am liebsten würde ich zusammenziehen. **Tel. 0151 – 62913879**

**Sie sucht...**

**Ella, 64 J.,** natürl. hübsch, super Figur, mobil u. ungebunden. Bin eine Top-Hausfrau, Naturfan, mag kuschelige Abende bei Kerzenschein, doch wenn ich abends in meine leere Wohnung komme u. für mich alleine koche, bin ich oft ganz traurig. Hoffe, dass Du Dich üb. PV meldest u. wir bald für immer zus. gehören. ☎ 0176/57606003

**Kaufgesuche**

**Kaufe Autos** ☎ 0160/5504628

**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

**Dienstleistungen**

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

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

**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 Edewecht gesucht.**
**Bewerbung unter**
**Tel.: 0172 4390688**
**(Herr Heller)**

**Stellengesuche**

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

**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

**Gartenbau KOZAT**
- Garten- und Zaunpflege
- Verlegung von Rollrasen Neuanlage und Umgestaltung von Gärten
- Pflasterarbeiten
- Entrümpelung
- Hecken schneiden

☎ 0170/5273573
info@garten-landschaftspflege-kozat.de

**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

**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

Bethel

Hat meine Uroma noch Dinosaurier gekannt?

Alle Kinder sollten unbeschwert die Welt erkunden.
Neugierig und voller Fragen!
In Bethel schenken wir behinderten, kranken und vernachlässigten Kindern einen besseren Weg in die Zukunft.
www.bethel.de

340