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.

Dies und Das

EDELMETALLHANDEL
VALENTINO
KUNST • ANTIQUITÄTEN • EDELMETALLE

Wir zahlen HÖCHSTPREISE
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin
FAIR • EHRLICH
SERIÖS • TRANSPARENT

Gold • Silber • Schmuck jeder Art • Zinn • Designer Handtaschen
Bestecke • Versilbertes • Silber aller Art • Vergoldetes
Antiquitäten • Kunst • Akkordeons • Blasinstrumente
Messingartikel • Asiatika • Modeschmuck • Münzsammlungen
Porzellan • Puppen • Militaria • Uhren jeglicher Art
Manschettenknöpfe • Bernstein
Korallen-, Granat- und Perlenschmuck • Defekte Edelmetalle
– bitte alles anbieten! Und vieles mehr!

Wir kommen gerne kostenlos zu Ihnen.
Diskret, seriös und zuverlässig.
Wir kaufen Ihr Schmuck nicht nur zum Schmelzpreis an.
› Dringend gesucht wird Modeschmuck ›
Holen Sie sich heute noch einen kostenlosen Termin!

Ihr Ansprechpartner: Valentino 0162 8377993

Alte militärische Stücke (Abzeichen usw.) von Heimatsammler gesucht. ☎ 04453/ 9331146

Ankauf von gebrauchten Brillen, Schuhe und Handtaschen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Ankauf von Sammlungen und Nachlässen, gerne alles anbieten. ☎ 0172/5866980

Kaufe alles ! Alles anbieten ☎ 01515 4723567.

Kaufe Rares für Bares: Bilder, Porz., Puppen, Briefm., Pelze, Münzen, Möbel, Schmuck. Alles anbieten. ☎ 0174 / 1726461

KAUFE: Trödel, Flohmarktartikel, Sammlungen. Bitte alles anbieten! ☎ 0179/6857196

Suche Lego Restekisten aus Kinderzimmern und Dachböden. ☎ 0162-6008368.

Luftgewehr gesucht Luftpistole,Schreckschuss,Vorderlader Tel.04462/2042503

ZUM ANKAUF GESUCHT
Zahle 50€ bis 6.000€ für Pelzbekleidung, Lederwaren, Orientteppiche, Handtaschen, Militaria 1WK-2WK, Bleikristall, Silberbesteck, Armband-Taschenuhren, Münzen & Schmuck.
0441-18116638 oder 0176-64799400

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

Verkauf Häuser



„Sie wollen Ihr Haus verkaufen"?
Bei dieser wichtigen Angelegenheit helfe ich Ihnen gerne!
Seit über 30 Jahren rund um den Jadebusen am Immobilienmarkt tätig
- das schafft Vertrauen -
Sprechen Sie mit mir und überzeugen Sie sich – kostenlos und unverbindlich!

Rätzke Immobilienkontor GmbH
Nebbsallee 16 · Varel
Telefon: 04451/9610757
Mobil: 01577/9595239
info@raetzke-immobilien.de

Suche Immobilien zum Kauf

Suche 1-3 Zimmer Eigentumswohnungen in Wilhelmshaven und Umgebung. Gerne renovierungsbedürftig, vermietet oder aus Nachlass. Zuverlässige und schnelle Kaufabwicklung zugesichert. ☎ 01738557090

www.nordwest-sonntagsblatt.de

Vermietungen Wohnungen

Generationsübergreif. und gemeinschaftl. Wohnen Varel Wir su. einen Mieter, 2 Zi. Whg., 57,4 m², 590 €+Strom. 04451-804355.

Suche Immobilien zur Miete

Frau, 66 Jahre, sicheres Einkommen, sucht eine Oberwohnung mit Balkon in Varel. ☎ 04451-957411.

Handwerkliche Arbeiten

DachsanierungsTeam
Dachdecker hat Termine frei!
Dachcheck inkl. Regenrinnenreinigung für nur 39,90 €.
Reparaturen aller Art an Steil- und Flachdächern zur sofortiger Ausführung möglich.
Erreichbar unter ☎ 0152-04171936
info@dachsanierungsteam.de
www.dachsanierungsteam.de

Gelernter Maler bietet seine Dienste: Streichen, Tapezieren, Lackieren uvm. Rufen Sie mich an: ☎ 01575-36985714.

Ihr Dachdecker vor Ort hat Termine frei!
Steil-/Flachdach · Schornstein
Dachrinne · Dämmung · u. v. m.
– auch für kleine Reparaturen –
Telefon 01 76 - 84 12 69 26
Kostenlose Vor-Ort-Beratung –
Ihr Dach in den besten Händen!

Stellenmarkt

Gemeinde Friedeburg
Friedeburger Hauptstraße 96, 26446 Friedeburg
FRIEDEBURG Ostfriesland

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- **Reinigungskraft** (m/w/d)
  für die Grundschule Friedeburg - Standort Wiesede
  unbefristete Teilzeitstelle, 20-25 Std./Woche im Nachmittagsbereich, EG 2 TVöD

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
friedeburg.de → Rathaus → Stellenangebote

Dienstleistungen

A&H Entrümpelung, Entsorgung ☎ 0173/9025808

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

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder
01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Biete Umzüge, Küchen- und Möbelmontage, Entrümpelung
Handwerkl. Arbeiten ... alles aus einer Hand!
+++ Jetzt Einlagerung möglich +++
☎ 0 44 54 - 9 79 78 38 oder
01 71 - 9 57 16 46
*** zuverlässig und preiswert +++

Maler frei. ☎ 0151/45171717

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

Stellenangebote Privat

Putzfrau gesucht Ich suche für einen Einpersonenhaushalt in Varel eine zuverlässige und seriöse Putzfrau die mich alle 14 Tage im Haushalt unterstützt. Jeweils ca. drei Stunden, pro Stunde 20,00 Euro.
Tel. 04451/960 86 67 ☎ 044519608666

Flohmärkte

Flohmarkt Bücher/Kleidung/Deko samstags 10.00 - 14.00 Uhr und nach Vereinbarung Varel Büppeler Weg 27, (lila Haus) 0171-3137349.

Privater Flohmarkt am 22./23. 8. 2026 jeweils von 11 bis 15 Uhr. Steinhauser Str. 51, 26354 Bockhorn. ☎ 0176-24655979.

FLOHMARKT 30.08. ASTEDERFELD SIEDLUNG Von 10-17 Uhr findet am 30.08. in der Siedlung von Astederfeld unser Flohmarkt statt. In jeder Straße sind Stände zu finden. Wir freuen uns auf euch! Bei Fragen:☎ 01774347288

Großer Hofflohmarkt 23.08.26, 10-15 Uhr in Neuenburg, Karl-Bunjes-Str. 4, tolle Angebote, vieles zu verschenken.

Straßenflohmarkt in Dangastermoor /Gerhard-Bunjes-Straße Am Sonntag 30.August, von 11.00 bis 15.00 Uhr. Private Anwohner bieten alles von A bis Z (Bei Regen nicht)