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.

www.gartendiscounter.de
Gültig bis 15.8.2026
Alu-Terrassenüberdachungen zu absoluten Tiefstpreisen sichern!
Besuchen Sie unsere Terrassendachausstellung und unsere riesige Gartenhaus Ausstellung.
GARTEN KÖNIG
25% Rabatt auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
(diese Modelle sind nicht mehr rabatttierfähig)
5x3m (BxT) inkl. Stegplatten 1849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 1949.- | 6x3,5m (BxT) inkl. Stegplatten 2149.- | 6x4m (BxT) inkl. Stegplatten 2249.-
5x3m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 2849.- | 5x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3299.- | 6x3,5m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3549.- | 6x4m (BxT) inkl. 8mm VSG klar 3949.-
- alle gewünschten Größen bis zu einem Ausfall von 5 Metern lieferbar - Kostenloses Aufmaß bei Ihnen Zuhause! - preiswerte und fachgerechte Montage, innerhalb von 10 Werktagen möglich! - schnelle Lieferzeit, Terrassendächer mit Stegplatten 5 Tage, mit VSG Glas 10 Werktage! - Tiefpreisversprechen! Sehen Sie eine vergleichbare Alu-Terrassenüberdachung günstiger, erhalten Sie den gleichen Preis!
Wandstärke 28 mm
1000 € gespart
Blockhaus „Como“ 1199.- statt 2199.-* Gartenhaus der Woche
Breite 400 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1400 € gespart
Blockhaus „Verona“ 1399.- statt 2799.-*
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ statt 1499.-* 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ statt 1749.-* 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „London “/“Toronto “ statt 1849.-* 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Athen“/“Vancouver “ statt 1849.-* 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ statt 2419.-* 54% gespart 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
*UVP des Herstellers
Wandstärke 28 mm
1000 € gespart
Blockhaus „Nizza“ 1199.-
Breite 390 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke statt 2199.-*
*UVP des Herstellers
In bernsteinfarben imprägniert 1499.-
In anthrazitfarben imprägniert 1599.-
Garten König GmbH - Sitz der Gesellschaft: 26215 Wiefelstede - HRB 205287
Bremer Heerstr. 575, 26135 Oldenburg
Hauptstr. 40, 26215 Wiefelstede
Telefon: 0441 / 35036702
Telefon: 04402 / 9392590
oldenburg@der-gartenkoenig.de
wiefelstede@der-gartenkoenig.de
Öffnungszeiten: Mo-FR: 9.00-18.00 Uhr, SA: 9.00-14.00 Uhr
*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Alles Abholpreise ohne Dekoration. Abb. können vom Original abweichen. Alle Maße sind Ca. Maße. Technische Änderungen und Irrtümer, sowie Farbabweichungen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!

P.S. SCHUHE&TRENDS
NEUERÖFFNUNG
NACH INHABERWECHSEL
JETZT SPAREN +10€ EXTRA AB 59,95€*
SCHUHE FÜR DIE GANZE FAMILIE!
adidas SALAMANDER FOR COMFORT LOVERS. COLMAR TT. BAGATT GANT FOOTWEAR
Auricher Str. 52, 26632 Ihlow
Mo. - Fr.: 09.00 - 18.00 Uhr
Sa.: 09.00 - 14.00 Uhr
So.: Geschlossen
*Der Rabatt gilt auf einen Schuh ab 59,95€ Einkaufswert. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

WWF
Ihre Spende für die Natur!
Kdrly/Istockphoto
Helfen Sie dem WWF beim Schutz der Lebensräume bedrohter Tierarten weltweit. • Mehr Infos: wwf.de
IBAN: DE39 5502 0500 0000 0020 00 • Bank für Sozialwirtschaft Mainz • BIC: BFSWDE33MNZ