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.

Inklusive Transfer ab/bis Haustür
in ganz Ostfriesland

Traumreise zum Traumpreis

Begleitete* Gruppenreise
Metropolen Route
mit der AIDAnova
03.04. - 10.04.2027
ab Hamburg im PremiumTarif
Vollpension in der DZ-Innenkabine p. P. **924.-**
Balkonkabine p. P. **1284.-**
AIDA
inkl. Transfer ab/bis Haustür
*ab 20 Personen

Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Dana Beach Resort
18.02. - 27.02.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Deluxe p. P. **1229.-**
EZ Deluxe **+470.-**

3 Wochen Langzeiturlaub
Ägypten Hurghada inkl. Transfer ab/bis Haustür
****The Grand Resort
04.01. - 25.01.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Straßenblick p. P. **1279.-**
DZ Deluxe **+70.-** · EZ Deluxe **+470.-**

*****Steigenberger Aqua Magic inkl. Transfer ab/bis Haustür
07.01. - 29.01.2027
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ Standard p. P. **1469.-**
DZ Superior **+50.-** · DZ Deluxe **+210.-**

3 Wochen Langzeiturlaub
Tunesien Monastir inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Marhaba Salem Resort
02.04. - 23.04.2027
Flug ab/bis Hannover
EZ **+90.-** AI im DZ p. P. **1199.-**

Türkei Side inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Can Garden Beach
Flug ab/bis Bremen
04.04. - 13.04.2027
AI im DZ p. P. **899.-**

Türkei Side-Colakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Diamond Elite Hotel & Spa
05.04. - 14.04.2027
Flug ab/bis Münster
EZ **+240.-** AI im DZ p. P. **899.-**

Kreta Kato Gouves inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Aphrodite Beach Club
Flug ab/bis Münster
19.04. - 28.04.2027
AI im DZ Gartenblick p. P. **999.-**
EZ **+140.-**

Nur 55 km bis zum Flughafen!
Türkei Side-Konakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
29.09. - 08.10.2026
Flug ab/bis Düsseldorf
****Club Dizalya
EZ **+420.-** AI m DZ. p. P. **1129.-**

Türkei Side-Evrenseki inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Side Royal Palace
04.10. - 13.10.2026
Flug ab/bis Münster
AI im DZ p. P. **1199.-**

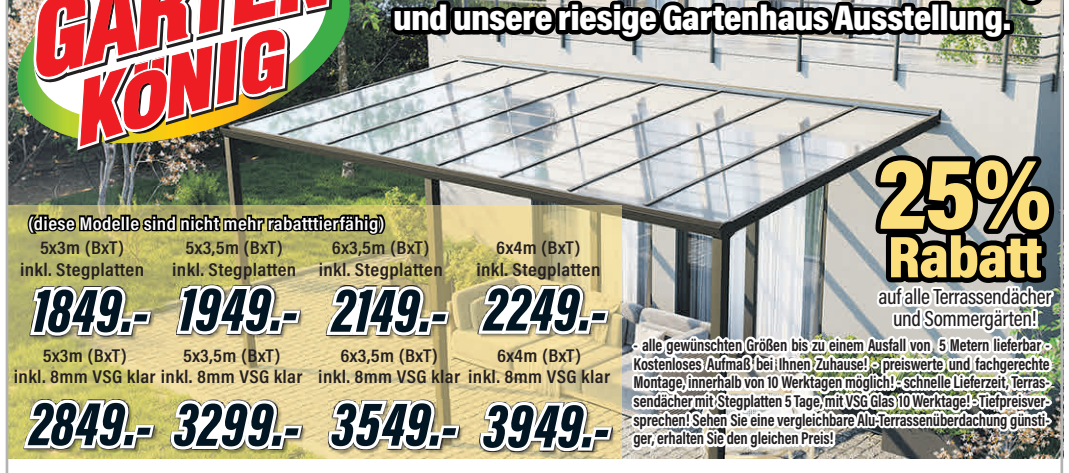
Mallorca El Arenal inkl. Transfer ab/bis Haustür
****Hotel Timor
05.10. - 12.10.2026
Flug ab/bis Hamburg
HP im DZ p. P. **829.-**

Mallorca Can Picafort inkl. Transfer ab/bis Haustür
****BG Tonga Tower Design Htl.
12.10. - 19.10.2026 · **Herbstferien**
Flug ab/bis Münster
EZ **+180.-** AI im DZ p. P. **1199.-**

Teneriffa Costa Adeje inkl. Transfer ab/bis Haustür
****allsun Los Hibiscos
26.10. - 04.11.2026
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ p. P. **1479.-**

Türkei Colakli inkl. Transfer ab/bis Haustür
*****Alba Queen Hotel
22.12.2026 - 01.01.2027
(Weihnachten/Silvester)
Flug ab/bis Hannover
AI im DZ p. P. **1299.-**
EZ **+360.-**

REISELAND
URLAUB IST UNSERE LEIDENSCHAFT.
PROFIL REISEN
Emden · im Dollart Center · Tel. 04921 58960
Aurich · Burgstraße 7 · Tel. 04941 97430
Norden · im Norder Tor · Tel. 04931 9754330
Tagesaktuelle Preise. Preisänderungen der Veranstalter und Irrtümer vorbehalten.

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

(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.-
25% Rabatt
auf alle Terrassendächer und Sommergärten!
- 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
Gartenhaus der Woche
Blockhaus „Como“ 1199.-
Breite 400 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2199.-* *UVP des Herstellers


Wandstärke 28 mm
1400 € gespart
Blockhaus „Verona“ 1399.-
Breite 400 x Tiefe 400 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2799.-* *UVP des Herstellers


Wandstärke 28 mm
Gerätehaus „Rom“/“Denver“ 849.-
Breite 200 cm x Tiefe 200 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1499.-* *UVP des Herstellers
Gerätehaus „Paris“/“Montreal“ 899.-
Breite 250 cm x Tiefe 220 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1749.-* *UVP des Herstellers
Gerätehaus „London “/“Toronto “ 999.-
Breite 300 cm x Tiefe 250 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers
Gartenhaus „Athen“/“Vancouver “ 999.-
Breite 250 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 1849.-* *UVP des Herstellers
Gerätehaus „Madrid“/“Ontario “ 1111.-
Breite 300 cm x Tiefe 300 cm, 28 mm Wandstärke
statt 2419.-* *UVP des Herstellers 54% gespart


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 Farbabweichunngen vorbehalten. Alle Häuser sind unbehandelte Bausätze. Nur solange der Vorrat reicht!