

Fahrradhelme – Überblick und Kauftipps

von bb - Dienstag, 9. April 2024

<https://www.pd-f.de/typenkunde/fahrradhelm>



Ein Fahrradhelm kann im Falle eines Sturzes entscheidend schützen. Eine generelle Helmpflicht aber wäre kontraproduktiv, denn sie hält Menschen eher vom Radfahren ab. Damit jeder Kopf den passenden Schutz findet, ist die Vielfalt der Helme am Markt sehr groß. Der pressedienst-fahrrad gibt in seiner Typenkunde einen Überblick über die Radhelme und weist den Weg zum passenden Kopfschutz.

Fahrradhelm: Material und Bauweise

Die meisten Fahrradhelme werden aus Hartschaumstoff (EPS: expandiertes Polystyrol) gegossen, der stoßabsorbierende Eigenschaften aufweist – so funktionieren sie als „Knautschzone“ des Kopfes. Der Schaumstoff wird aus Gründen der Verbindungsfestigkeit direkt in eine Schale aus Kunststoff expandiert. Dieses sogenannte „In-Mold-Verfahren“ kommt bei den meisten gängigen Helmen zum Einsatz. Die Stärke dieser Schale variiert je nach Sicherheitsanforderung: Die „Microshell“ aus Polycarbonat ist dünn und bei leichten Sportmodellen weit verbreitet; die „Hardshell“ aus ABS (Acrylnitril-Butadien-Styrol) ist etwas stärker und schwerer, weswegen sie bei Motorradhelmen und im Fahrradbereich für Downhill- und Dirt-Modelle verwendet wird. Die Hersteller orientieren sich dabei zudem am „anzunehmenden Fehlgebrauch“: Auch Kinder- und Alltagshelme haben oftmals eine Hardshell, denn das häufige Auf- und Absetzen und das Mitnehmen etwa in Schule, Spielplatz oder Supermarkt stellen andere Anforderungen an das Material als zum Beispiel bei einem Rennradhelm.

Verschluss unter dem Kinn

Allen Helmarten gemein ist der Verschluss per Riemen unter dem Kinn. Ohne Verschluss getragen, sitzen sie nicht fest am Kopf und bieten weniger bis keinen Schutz. Moderne Helme lassen sich bisweilen sogar einhändig mit einem Magnetverschluss schließen und öffnen. Beliebt sind außerdem Helme mit einer roten LED-Leuchte am Hinterkopf – die aber keinesfalls das Rücklicht am Fahrrad ersetzen darf. Des Weiteren gibt es eine Fülle an Zubehör für Radhelmräger:innen, wie etwa Regenhüllen, klassische Radsportmützen oder gefütterte Winter-Helmmützen zum Drunterziehen, austauschbare Innenpolster, Adapter zum Anbringen von Sportkameras und dergleichen.

MIPS als zusätzlicher Schutz

Immer mehr Radhelme aus unterschiedlichsten Bereichen sind mit der sogenannten MIPS-Technologie ausgestattet. Das in Schweden entwickelte „Multi-Directional Impact Protection System“ ist eine schwimmend gelagerte Innenschale, die sich bei einem Aufprall rund 15 Millimeter verdrehen kann. Das System hilft auf diese Weise, einen großen Teil der Rotationskräfte zu absorbieren, die bei einem Sturz auf das menschliche Gehirn wirken.

Fahrradhelm muss Norm EN 1078 entsprechen

Zwischen [Helm](#) und Kopf werden gemeinhin wasch- und austauschbare Polster eingesetzt, die lange Zeit auch zur Feinanpassung der Größe verwendet wurden. Heutzutage sind Helme mit Verstellringen oder -schiebern am Hinterkopf ausgestattet, die einfach zu bedienen sind. Ähnlich wie bei Schuhen verwenden die Hersteller unterschiedliche Kopfformen als Entwicklungsgrundlage, sodass sich „für jeden Topf der passende Deckel“ findet. Im Inneren von Qualitätsfahrradhelmen findet sich ein Prüfzeichen auf die europäische Norm EN 1078, die jeder Helm erfüllen muss, der in Europa verkauft wird. Zusätzlich ist die Größenangabe (meist Kopfumfang in Zentimetern) und auch das Herstellungsdatum des Helms (Monat bzw. Quartal, Jahr) vermerkt.

Fahrradhelm regelmäßig austauschen

Der Hartschaum des Fahrradhelms altert, düstet aus, wird porös und lässt in seiner Schutzfunktion nach. Äußere Einwirkungen wie Witterung, Sonne und Schweiß beschleunigen das. Darum sollten Radhelme nach etwa fünf Jahren regelmäßiger Verwendung ersetzt und besser nicht gebraucht gekauft werden. Ein Austausch des EPS-Helms muss auch zwingend nach einem Unfall oder schwerer Stoßeinwirkung erfolgen – auch wenn die Vorschädigung äußerlich nicht erkennbar ist. Eine regelmäßige Kontrolle nach sichtbaren Schäden wie Rissen und Quetschungen ist im Sinne optimalen Schutzes ebenfalls obligatorisch.

Wohin mit altem Fahrradhelm?

Wer sich einen neuen Fahrradhelm kauft, steht oft vor der Frage: Wohin mit dem alten? Fahrradhelme sollten in der Regel über den Hausmüll oder den Recyclinghof entsorgt werden. Wenn sie ein integriertes Rücklicht haben, ist es Sondermüll, da Rücklicht und Batterie separat zu entsorgen sind. Das steht auch in der Anleitung. In der gelben Tonne hat ein Fahrradhelm hingegen nichts verloren, obwohl er einen hohen Styroporanteil hat.

Extra Helme für S-Pedelecs ratsam

Pedelecs, also Elektroräder, die bis 25 km/h unterstützen, zählen rechtlich als Fahrräder. Deshalb gibt es auch für deren Fahrer:innen keine Helmpflicht. Ein gängiger Radhelm ist aber zu empfehlen. Für Fahrer:innen von S-Pedelecs, die bis maximal 45 km/h mitschieben, gibt die StVO weiterhin nur vor, dass sie einen „geeigneten Helm“ tragen sollen. Dieser ist aber nicht näher

spezifiziert. Im besten Fall nutzen sie einen Helm, der nach der niederländischen Norm NTA 8776 getestet wurde – von der Expert:innen erwarten, dass sie auch EU-weit Anwendung finden wird. Die Prüfkriterien sind an die schnelleren Geschwindigkeiten der Elektro-Kleinkrafträder angepasst und liegen etwa 20 Prozent höher als bei der Fahrradhelm-Norm EN 1078. In der Folge haben die S-Pedelec-Helme laut Hersteller eine um rund 40 Prozent höhere Dämpfung und zusätzlich einen besseren Nacken- und Schläfenschutz. Beim Führen von S-Pedelecs gilt u. a. eine Versicherungskennzeichen- sowie eine Helmpflicht.

Sportheime: leicht und luftig

Die leichtesten Fahrradhelme sind wahre Fliegengewichte und bieten hohe Belüftungseigenschaften. Dabei ist jedoch zu beachten: Die bloße Anzahl an Lüftungsöffnungen ist noch nicht ausschlaggebend für ein gutes Helmklima. Es kommt auch darauf an, dass die Helme durchdachte Luften- und auch auslässe haben, damit der Fahrtwind gut kühlen kann. Rennradhelme werden beispielsweise aerodynamisch getestet, um wenig Luftwiderstand und gleichzeitig hohe Durchlüftung zu haben. Bei [Mountainbike](#)-Modellen kommt mittlerweile meist ein tiefer Nackenbereich zum Einsatz, um im Falle eines Sturzes im Gelände auch diesen gefährdeten Bereich zu schützen. Hinzu kommt ein Schirm, der das Gesicht vor blendendem Sonnenlicht, Ästen und Regen schützt. Beim Zeitfahren und Triathlon werden tropfenförmige, aerodynamisch geschlossene Helme getragen. Die aerodynamischen Vorteile sind immens und die nötige Belüftung lässt sich auch mittels präzise geplanter Strömungskanäle herstellen.

Helme für Halfpipe, Trail und Bikepark

BMXer:innen oder Dirtbiker:innen nutzen, ähnlich wie Skater:innen, geschlossene Halbschalenhelme. Mountainbiker:innen, die viel im Bikepark oder im Downhill unterwegs sind, greifen meist zu sogenannten Full-Face-Helmen, die Motocross-Helmen ähneln. Es handelt sich um Hartschalenhelme mit fester Kinnpartie, die auch das Gesicht schützt. Zudem werden sie in der Regel mit einer Schutzbrille, Goggle genannt, gefahren. Ihr Gewicht ist durch den größeren Schutzanspruch höher, was die Masse und Trägheit des Kopfes vergrößert. Die Belastungen, die im Falle eines Sturzes so auf die Wirbelsäule wirken, können mit einer Neck-Brace genannten Nackenstütze abgefangen werden. In die Lücke zwischen Enduro- und Downhill-Helm positionieren die Hersteller Full-Face-Helme mit abnehmbarem Kinnbügel. Bergauf genießt man so den höheren Komfort der klassischen Konstruktion, während man bergab die größere Sicherheit des Kinnbügels gewissermaßen zuschalten kann.

Kinder- und Kleinkinderhelme

Damit der Nachwuchs möglichst spielerisch an das Tragen von Helmen herangeführt wird, finden sich unter Kinderhelmen viele putzige Designs und Gestaltungskooperationen mit Spielzeugproduzenten oder Verlagen. Technisch heben sich besonders Kleinkinderhelme stark von Modellen für Erwachsene und Jugendliche ab: Die Stirnpartie ist schirmartig verlängert, um dem Gesicht mehr Schutz zu bieten. Der Nackenbereich hingegen ist länger und flacher ausgeführt – so können die Kleinen auch ohne ein Abknicken der Wirbelsäule im Kindertransporter oder Kindersitz mitfahren.

Schicke Fahrradhelme für die Stadt

Die Kombination aus Technik und Mode verbinden Fahrradhelme für den Alltagseinsatz. Im Gegensatz zu sportlichen Modellen sollen die Helme auch in Kombination mit einem schicken Outfit funktionieren und dabei hohe Schutzwirkung bieten. Auffällige Farben und Designs sind dabei genauso beliebt wie praktische Lösungen, z. B. eine Öffnung zum besseren Anschließen des Helms. Ein Fahrrad-Airbag bietet eine zusätzliche Option. Er wird um den Nacken getragen und löst im Falle eines Sturzes aus. Dabei wird neben dem Kopf auch das Gesicht durch das Luftpolster geschützt.

H. David Koßmann | pressedienst-fahrrad

[Express-Bildauswahl \(13 Bilder\)](#)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema \(60 Bilder\)](#)

Passende Themen beim pd-f:

[Einstellungssache: So sitzt der Fahrradhelm richtig](#)

[Früh schützt sich ... Helme für Kleinkinder](#)

[Baby on Board](#)

[Zehn Fahrradgeschenke für das Osternest](#)

[Basistext: Der Fahrradhelm – Argumente, Technik, Tipps](#)

[Typenkunden-Übersicht](#)

Passendes Bildmaterial



