



Egal ob in der Stadt oder in den Bergen, der Helm ist einfach ein Must-have, wenn es auf's Rad geht. Inzwischen bekommt man Helme überall, selbst beim Discounter. Doch worauf kommt es beim Kauf wirklich an?

## 1. Größe

Einen Helm online zu kaufen macht nur bedingt Sinn, denn es ist entscheidend, dass der Helm richtig sitzt. Wenn man schon ein bewährtes Modell hat und es nachkaufen will, ist ein gutes Angebot online sicher keine schlechte Idee.

Wenn man den Helm unproblematisch zurückschicken kann, kann man auch hier auf Online-Angebote zurückgreifen. Aber beim Erstkauf muss man den Helm unbedingt anprobieren, denn selbst wenn die Größen einheitlich sind, fallen die Helme unterschiedlich aus und jede Kopfform ist anders. Der Helm sollte nicht drücken und auch nicht so groß sein, dass er bei der Fahrt runterrutscht und man nichts mehr sieht. Ein guter Anhaltspunkt ist, wenn man ihn in die Stirn zieht, so dass man noch alles sieht und dann den Kopf schüttelt. Sitzt er bequem und rutscht nicht herum, dann ist die Größe genau richtig.

## 2. Gewicht

Der Helm sollte nicht zu schwer sein, denn er ist damit nicht auch gleich automatisch stabiler und sicherer. Das zusätzliche Gewicht belastet die Nackenmuskulatur und die Schultern. Kopfschmerzen und Verspannungen können die Folge sein. Wenn man sich auf moderne Materialien verlässt, dann sind diese sehr sicher, auch wenn sie leicht sind. Mehr als 300 Gramm sollte der Helm nicht wiegen. Auf das Gewicht sollte man auch achten, wenn man eine zusätzliche Lampe oder eine [Kamera am Helm](#) befestigt. Mal will man die spektakuläre Abfahrt festhalten oder [fährt im Winter auf unbefestigten Straßen](#) und braucht einfach Licht, um sicher ans Ziel zu kommen. Wenn Lampe oder Kamera zu sehr die Muskulatur belasten, kann man sie auch am Lenker befestigen und so wieder das Gewicht reduzieren, ohne auf das Equipment zu verzichten.

## 3. Lüftungsschlitze

Nicht nur im Sommer, sondern auch bei Touren im Winter sollte auf ausreichende Belüftung geachtet werden. Dass es im Sommer sonst am Kopf zu Hitzestau und damit Hitzschlag kommen kann, ist nachvollziehbar, aber auch im Winter sollte die Temperatur nicht zu sehr ansteigen. Die Schlitze sollten am besten auch mit einem dünnmaschigen Netz versehen sein, damit Insekten nicht an den Kopf gelangen und stechen. Das kann gefährlich werden, wenn man dann instinktiv reagiert und nach dem Plagegeist schlagen will.



große, gut positionierte Belüftungsöffnungen

## 4. Prüfsiegel

Nur mit einem GS-Zeichen versehene Helme wurden mit einem Sturztest geprüft. Doch auch bei getesteten Helmen gibt es Qualitätsunterschiede. Unter <http://www.fahrradmagazin.net/testberichte/fahrradhelme-im-test/> kann man sich informieren, welche Helme wirklich gut sind und von welchen man besser die Finger lassen sollte. Auch wir von Rund ums Rad haben bereits eine [Menge Helme in der Praxis getestet](#).

## 5. Verschlussriemen

Ohne Kinnriemen macht ein Helm keinen Sinn. Er sollte gut sitzen, aber nicht zu stramm und nicht zu lockern, denn dann kann der Helm wieder eher verrutschen. Man sollte immer noch einen Finger gut durchstecken können.

In Bezug auf die Verschlüsse gibt es unterschiedliche Systeme. Hier sollte man darauf achten, dass die Bedienung am besten auch mit Handschuhen möglich ist.



Wenn man die Tipps aus diesem Artikel, der mit freundlicher Unterstützung von Bergzeit erstellt wurde, beachtet, dann ist man auf der sicheren Seite und dem Fahrspaß steht nichts im Wege.

Dieser Artikel wurde mit freundlicher Unterstützung mit Bergzeit erstellt

