
ADAC testet Fahrradhelme: Teuer ist nicht immer gut

Der ADAC hat in die Sicherheit, den Komfort, die Handhabung und den Schadstoffgehalt von 14 verschiedenen Fahrradhelmen für Erwachsene untersucht. Neben elf City- und Urban-Helmen wurden zum ersten Mal auch drei speziell für S-Pedelecs zertifizierte Helme getestet. Für die schnellen E-Bikes (bis 45 km/h) besteht in Deutschland eine Helmpflicht – und normale Fahrradhelme sind dafür nicht zugelassen.

Wie bereits im Test 2021 konnte sich Uvex an die Spitze setzen. Mit einer Gesamtnote von 2,0 besticht das Modell Urban Planet LED durch besten Unfallschutz, hervorragende Handhabung und schadstofffreie Materialien. Auch der Helm der Lidl-Eigenmarke Crivit zeigte sich mit einer Gesamtnote von 2,6 als solide Wahl und platzierte sich im Mittelfeld. Besonders hervorzuheben ist das hervorragende Preis-Leistungs-Verhältnis des Helms, der nur ein Achtel des Testsiegers kostet und damit beweist, dass guter Kopfschutz nicht teuer sein muss, so der ADAC. Der E.Motion 2 von Casco belegte im Test den letzten Platz und wurde als mangelhaft eingestuft, da er unter anderem die Normanforderungen aufgrund eines bei der Abziehprüfung brechenden Gurtschlosses nicht erfüllte.

Während einige Modelle – zum Beispiel von Uvex und Casco – mit Komfortmerkmalen wie einem Netz an der Helminnenseite punkten, zeigen andere Probleme bei der Anpassung oder beim Tragegefühl. Insbesondere das Modell von Giro hat Schwächen in der Handhabung des Kopfbandes. Beim Helm von Decathlon bemängelten die Testpersonen oftmals unangenehme Druckstellen, ebenso beim Helm von Prophete, der im Bereich des Verschlusses ein Druckgefühl verursacht.

Der Helmtest offenbarte auch eine Problematik der Schutzfunktion im Schläfenbereich, wo einige Helme Schwächen in den Stoßdämpfungseigenschaften zeigten. Aus diesem Grund wurden die Helme der Hersteller Cube, Decathlon, Abus (für S-Pedelecs), Prophete und Lidl abgewertet. Der Helm des Discounters schnitt im Bereich der Schläfe am schlechtesten ab.

Der Test zeigte auch, dass S-Pedelec-Helme in Sachen Unfallschutz nicht zwangsläufig besser abschneiden als normale Fahrradhelme, obwohl sie einer strengeren Zertifizierung unterliegen. Sie werden mit höheren Stoßdämpfungsanforderungen geprüft und bestehen diese im ADAC-Test auch. Wenn sie aber mit den Stoßdämpfungskriterien der normalen Helme getestet werden, erreichen sie nur einen Platz im Mittelfeld.

Die ADAC-Unfallforschung belegt, dass ein Helm beim Sturz effektiv vor vielen Kopfverletzungen schützen kann. Auch der schlechteste Helm im Test kann im Ernstfall Leben retten, wenn er richtig getragen wird. Verbraucher sollten dennoch vor dem Kauf den Helm im Fachgeschäft anprobieren. Der korrekte Sitz ist für die Schutzwirkung entscheidend. Auch die Brille sollte zum Probetragen mitgenommen werden. Durch regelmäßige Pflege und Reinigung, trockene Lagerung sowie Schutz vor äußeren Einwirkungen kann der Helm über längere Zeit genutzt werden. Um eine möglichst gute Sichtbarkeit zu gewährleisten, sollte der Helm mit einer LED-Beleuchtung ausgestattet sein, empfiehlt der Automobilclub. (aum)

Bilder zum Artikel



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Fallprüfung.

Foto: Autoren-Union Mobilität



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): In der Fallprüfung wird die Stoßdämpfung der Helme kontrolliert.

Foto: Autoren-Union Mobilität/ADAC



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Kinnriemenprüfung.

Foto: Autoren-Union Mobilität/ADAC



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Gebrochenes Gurtschloss am Helm von Casco.

Foto: Autoren-Union Mobilität



ADAC-Test Fahrradhelme (2024): Testsieger Uvex Urban Planet LED.

Foto: Autoren-Union Mobilität/ADAC
