

Quelle: [oeamtc.at](https://www.oeamtc.at)

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/14-fahrradhelme-fuer-erwachsene-im-test-45137126>

Datum: 25.04.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# 14 Fahrradhelme für Erwachsene im Test

Noten zwischen "gut" und "befriedigend"

Die Corona-Pandemie hat den Fahrradboom, der schon länger zu beobachten ist, weiter verstärkt. Damit steigt auch das Bedürfnis nach entsprechender Schutzausrüstung. Besonders wichtig: Ein guter Helm, der bei einem Sturz vor schweren Kopfverletzungen schützt. Der Mobilitätsclub hat daher 14 aktuelle Modelle unter die Lupe genommen. ÖAMTC-Techniker Steffan Kerbl erklärt, worauf dabei besonders geachtet wurde: "Eines der wichtigsten Kriterien ist die Stoßdämpfung, die dafür sorgt, dass ein Aufprall so gut wie möglich absorbiert wird. Weil ein Helm aber nur schützen kann, wenn er auch getragen wird, spielen auch Tragekomfort und Handhabung eine wichtige Rolle. Abgerundet wird unser Test durch einen Check der Hitzebeständigkeit und eine Schadstoffprüfung."

Acht der 14 Helme erreichen die Note "gut", der Rest ist mit "befriedigend" nicht wesentlich schwächer. Erfreulich ist außerdem, dass selbst die Modelle auf den letzten Plätzen zufriedenstellende Werte im Unfallschutz erzielen. "Unser Test zeigt auch, dass Sicherheit nicht unbedingt eine Preisfrage ist", hält Kerbl fest. "Den besten Unfallschutz bietet der mit einem Kaufpreis von rund 45 Euro relativ günstige Urban Plus von Fischer. Er lässt in dieser Kategorie einige Produkte hinter sich, die drei- bis viermal so viel kosten." Insgesamt bester Testkandidat ist der um rund 120 Euro angebotene Uvex City i-vo MIPS, der mit dem zweitbesten Unfallschutz und der besten Handhabung (gemeinsam mit den Modellen Cratoni Volo-X und Giro Register MIPS) punktet. Außerdem schafft er sowohl bei der Hitzebeständigkeit und in der Schadstoffprüfung ein "sehr gut".

Zurücklehnen dürfen sich die Hersteller trotz guter Ergebnisse jedoch nicht. "Gerade im Unfallschutz gibt es weiterhin Nachholbedarf", stellt der ÖAMTC-Experte klar. "Ein Beispiel dafür ist die 'Abstreifsicherheit': Mehrere Modelle lassen sich viel zu leicht nach hinten abziehen und können damit bei einem Sturz leicht verloren werden." Und noch ein Punkt ist dem ÖAMTC-Techniker wichtig: "Die Erkennbarkeit im Dunkeln ist bei diversen Helmen – speziell beim 160 Euro teuren Omne Air Spin von POC, der gänzlich ohne Reflektoren oder LED-Beleuchtung auskommt – stark ausbaufähig." Die detaillierten Ergebnisse für alle Produkte findet man unter [www.oeamtc.at/tests](https://www.oeamtc.at/tests).

Hövding 3 – Airbag für Radler außer Konkurrenz getestet

Weil es dafür (noch) keine Normen gibt, wurde das Modell Hövding 3 außer Konkurrenz getestet. ÖAMTC-Experte Kerbl: "Dabei handelt es sich um einen Airbag-Kragen, für den unsere standardisierte Stoßprüfung nicht in Frage kommt. Daher haben wir diesmal auf einen professionellen Stuntman zurückgegriffen, um einander häufigen Dooring-Unfälle zu simulieren." Das Ergebnis: Der Hövding 3 bietet ausgezeichneten Unfallschutz – zumindest dann, wenn der Airbag tatsächlich auslöst. "Das funktioniert allerdings nicht immer. Vor allem, wenn der Aufprall 'stumpf' und ohne Rotationsbewegung des Radlers passiert, ist das System nicht zuverlässig." Außerdem störend: das hohe Gewicht und der relativ geringe Tragekomfort inklusive starkem Schwitzen im Halsbereich.

## **Helmtragequote noch nicht zufriedenstellend**

Im Gegensatz zu Kindern müssen Erwachsene in Österreich keinen Radhelm tragen. Eine aktuelle Erhebung des Mobilitätsclubs zeigt an dieser Stelle tatsächlich Nachholbedarf: Nur rund 35 Prozent der 14.600 in allen Landeshauptstädten beobachteten Radfahrenden hatten einen Helm auf. Wie problematisch das ist, zeigen Zahlen aus der ÖAMTC-Unfallforschung: Der Anteil an verunglückten Radfahrenden ohne Helm, die schwere bis tödliche Kopfverletzungen erleiden, liegt bei 57 Prozent. Bei Radfahrenden, die mit Helm unterwegs waren, ist dieser Prozentsatz mit 26 Prozent deutlich geringer. Der klare Rat von Steffan Kerbl lautet also: "Egal, wo man unterwegs ist, egal, ob mit Fahrrad, E-Bike oder E-Tretroller – auf den Helm sollte man niemals verzichten. Dass er Leben retten kann, zeigen alle Zahlen deutlich."

## **Tipps und Empfehlungen der ÖAMTC-Experten**

- **Auf Design achten:** Im Idealfall sollte ein Helm mit LED-Beleuchtung ausgestattet sein. Weil die Aktivierung aber gelegentlich vergessen wird, empfehlen sich reflektierende Elemente an der Schale und am Kinnriemen sowie generell die Auswahl einer möglichst hellen Grundfarbe.
- **Probieren:** Jeder Kopf hat eine individuelle Form, daher ist es ratsam, den Helm vor dem Kauf anzuprobieren.
- **Ersatz nach Unfall:** Auch wenn nach einem Sturz äußerlich keine Schäden erkennbar sind, kann die Schutzfunktion beeinträchtigt sein. Der Helm sollte also jedenfalls ersetzt werden, wenn man einen Unfall hatte.
- **Hauptsache Helm, Hauptsache richtig getragen:** Selbst die schlechtesten Helme bieten Schutz vor Kopfverletzungen und können im Ernstfall Leben retten – aber nur, wenn sie richtig getragen werden (was natürlich auch für gute Helme gilt).