

Ein Helm ist für den Kopf überlebenswichtig. Der Schädel besitzt keinen Schutz durch Muskeln. Das Gehirn reagiert sehr empfindlich auf Schläge. Helme mildern die Verletzungen bei Stürzen stark ab.

Schutzwirkung für Körper und Physik

- Dämpfung: Der Hartschaum im Helm fängt die Aufprallenergie ab.
- Risikosenkung: Das Risiko für schwere Hirnverletzungen sinkt um etwa 70 Prozent.
- Lebensretter: Die meisten tödlichen Kopfverletzungen lassen sich durch Helme verhindern.

Gefahren für den Kopf

- Flugbahn: Bei Stürzen prallt der Kopf oft zuerst auf den Boden.
- Traumata: Helme senken die Häufigkeit von Schädel-Hirn-Traumata drastisch.
- Geringe Toleranz: Schon ungebremste Stürze bei 15 km/h können tödlich sein.

<https://www.asklepios.com/konzern/gesundheitsmagazin/gesund-leben/praevention/helmpflicht-kopfverletzungen>

Recht und Finanzen

- Mitschuld: Ohne Helm droht bei Unfällen eine Mitschuld vor Gericht.
- Kürzungen: Versicherungen zahlen bei Kopfverletzungen ohne Helm oft weniger Schmerzensgeld.

<https://www.sv-sachsen.de/content/service/blog/helm-und-anschnallpflichten/>

Gute Helme

- z.B. Lidl Crivit (Kinderhelm)
- Uvex Urban Planet LED:
- Limar Torino
- Alpina Gent Mips

<https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/zweirad/fahrrad-ebike-pedelec/tests/fahrradhelme-erwachsene/>