

„Nachbohren“ hin erhält man von diesen Institutionen, wenn überhaupt, nur quasi-religiöse Beschwörungsformeln der Sorte „Es kann überhaupt kein Zweifel daran bestehen, dass ein Radhelm sinnvoll ist“, und Hinweise auf Untersuchungen, die ein anderes Urteil nahelegen, werden lieber erst gar nicht kommentiert. Dieser Mechanismus, unbegründbare Glaubenssätze mittels Penetranz und Ignoranz zu Fakten umzumodeln, erinnert stark an die Methoden christlicher Fundamentalisten in den USA, der Zunahme an Teenager-Schwangerschaften mit niedlichen Enthaltensamkeits-Programmen beizukommen [„Die Zeit“ vom 9. September 2004]: Seit vergleichende Studien die Unwirksamkeit solcher Programme belegen, sind nicht etwa die Programme, sondern die vergleichenden Studien verboten ...

Sollten nicht wenigstens meine Kinder einen Radhelm tragen – die sind ja als Fahranfänger besonders gefährdet?

Schwierige Frage². Einerseits kommen mögliche negative Einflüsse des Radhelms bei Kindern stärker zum Tragen: Der Helm ist im Vergleich zum Kopf überproportional groß und schwer, zudem in der Regel weiter um den Kopf herumgezogen als Helme für Erwachsene. Er kann Sinneswahrnehmungen, Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit sowie Reaktionszeit ungünstig beeinflussen und führt schneller als bei Erwachsenen zur Ermüdung. Auch könnte er im Falle eines Sturzes die Reflexe beeinträchtigen.

² Noch am ehesten sinnvoll finde ich den Helm, solange die Lütten noch nicht selbst strampeln. Würden wir unsere Sprösslinge nicht in einem robusten Anhänger, sondern auf einem Fahrrad-Kindersitz mit seiner erheblichen potenziellen Fallhöhe transportieren, dann würden sie dort sicherlich auch einen Helm tragen.

Andererseits sind Kinder im Straßenverkehr allgemein und an kritischen Stellen wie Einfahrten und Bordsteinen im Besonderen nun mal überproportional gefährdet und können zudem die Abwägung von Risiko und Nutzen des Radhelms noch nicht selbst leisten. Und bei der Frage, ob die Chance, dass unter bestimmten Bedingungen eine Kopfverletzung abgemildert werden könnte, höher zu bewerten ist als die generellen Nachteile des Helmtragens, ist es vielleicht doch ein gewisser Unterschied, ob Sie für Ihren eigenen Kopf entscheiden oder für den Ihres Kindes ...

Wenn Sie sich also besser fühlen, wenn Sie oder Ihr Kind einen Helm tragen, tun Sie das – ohne oder auch mit Styroporhaube ist Radfahren allemal sicherer als etwa Autofahren. Doch erwarten Sie keine Wunder: Die Kompensation etwaiger Defizite in der Verkehrserziehung würde den besten denkbaren Helm überfordern. Und seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie als Helmträger ein Beispiel sind. Und zwar nachweislich ein abschreckendes.

Christian Wöhrl im September 2004

Dieser Text entstand als Reaktion auf die wiederkehrende Notwendigkeit, mich als vermeintlicher Rabenvater dafür zu rechtfertigen, dass meine Tochter auf ihrem Laufrad keinen Helm trägt.

Fragen, Anregungen, Kritik:
chw@wort-und-satz.de

Vervielfältigung (nur unverändert) erlaubt.
HTML- und druckfreundliche PDF-Version
dieses Faltblatts unter
<http://www.wort-und-satz.de/radhelm.htm>

Der Radhelm.
Fragen, Mythen,
Hypothesen und Fakten
als Beitrag
zur Meinungsbildung

Beim Radfahren sollte man einen Helm tragen.

Dann aber auch beim Autofahren, Fensterputzen, Duschen und Treppesteigen. Das alles ist nämlich, was die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls mit Kopfverletzungsfolge angeht, gefährlicher als die risikoarme und gesundheitsförderliche Fortbewegungsart Radfahren (nach Hochrechnungen kommt eine klinisch schwere Kopfverletzung auf durchschnittlich 8000 Jahre Radfahrens [SVK Info-Bulletin 1/04, Seite 13]¹). Doch bleiben wir beim Zweirad und seinen Mythen:

Ein Radhelm reduziert das Kopfverletzungsrisiko um 85 Prozent.

Eine Behauptung, die von vielfacher Wiederholung nicht richtiger wird. Sie stützt sich im Wesentlichen auf folgende Studie:

Thompson, Rivara, Thompson, A case-control study of the effectiveness of bicycle safety helmets, The New England Journal of Medicine, Vol. 320, 1989, No. 21, pp 1361-7

Hier wurde über einen gewissen Zeitraum der Anteil der Helmträger unter allen in die Notaufnahme eingelieferten Radfahrern im Raum Seattle ermittelt und daraus besagte 85 Prozent hochgerechnet. Leider liegt dieser Hochrechnung eine allgemeine Helmtragequote zugrunde, die um ca. den Faktor 7 zu hoch angesetzt war – wie von den Verfassern inzwischen längst eingestanden [SVK, Seite 7]. Mit anderen Worten: Im Untersuchungszeitraum senkte das Tragen eines Helms nicht etwa das Risiko einer

(Kopf- oder allgemeinen) Verletzung, sondern steigerte es in Wirklichkeit signifikant.

Ähnliche Effekte lassen sich überall nachweisen, wo Radunfälle über einen längeren Zeitraum hinweg ausgewertet wurden: Bestenfalls zeigten Radhelme in ihrer Summe keinerlei Wirkung, meist stieg das individuelle Risiko mit der Helmtragequote an [SVK, Seite 11f].

Lassen wir die Statistiken außen vor. Aber es ist doch logisch, dass es im Falle eines Sturzes besser ist, einen Helm zu tragen.

Nicht unbedingt. Sicherlich gibt es Unfallszenarien, bei denen ein Radhelm nützlich wäre (Stichwort Bordsteinkante). Genauere Betrachtungen der anerkannten Prüfnormen legen allerdings den Schluss nahe, dass die positive Wirkung eines Helms nur bei extrem niedrigen Geschwindigkeiten beziehungsweise im Stillstand zum Tragen kommt [SVK, S. 7], dass der Helm also nicht mehr nennenswert schützen kann, wenn man Schutz am dringendsten braucht – bei Stürzen bergab etwa oder bei Kollisionen mit Kraftfahrzeugen. Deutlich sicherheitsdienlicher als der dürftige Kompromiss einer Styropor-Halbschale wäre hier ein Motorrad-Integralhelm. Aber wer wollte damit noch Fahrrad fahren?

Selbst wenn er nicht viel nützt – ein Helm kann sicher nichts schaden.

Im Gegenteil: Zwar lassen sich die unmittelbaren positiven oder negativen Wirkungen eines Helms beim Unfall kaum experimentell belegen, da Stürze vom Rad weitaus stärker von Reflexen geprägt sind als etwa eine Kollision im PKW mit seinen wirksamen

Rückhaltesystemen. Es gibt lediglich diverse Hypothesen über die kontraproduktiven Auswirkungen des Helms bei Unfällen, die sich mit entsprechenden Beobachtungen wie etwa einer Zunahme an Nackenverletzungen decken [SVK, Seite 7f, 12].

Die mittelbaren Folgen des Helmtragens sind hingegen zweifelsfrei nachgewiesen [SVK, Seite 6, 12], namentlich seine abschreckende Wirkung: Je mehr Radler, ob freiwillig oder per Gesetz verpflichtet, Helm tragen, desto mehr Radler steigen auf andere Verkehrsmittel, vor allem das Auto, um. Das wiederum steigert das Risiko für die verbleibenden Radler und ist obendrein schlecht für die Volksgesundheit.

Kaum bekannt, da in entsprechenden Publikationen meist geflissentlich verschwiegen, ist zudem, dass immer wieder Kinder zu Tode kommen, weil sie sich mit ihrem Radhelm in Klettergerüsten verheddern und strangulieren.

Warum sprechen sich dann so viele Experten für das Tragen von Radhelmen aus?

Weil sie's nicht besser wissen oder voneinander nachplappern? Oder womöglich, weil die Förderung des Helmtragens eine vergleichsweise billige Maßnahme ist, die Verantwortung für etwaige Unfallfolgen von Kommunen oder auch Versicherern auf das Unfallopfer abzuwälzen („Beinbruch auf dem Radweg? Selbst schuld, Sie hatten ja keinen Helm auf“)? Tatsächlich sind namhafte Fürsprecher des Radhelms, wie etwa der TÜV oder die Polizei, auf Anfrage nicht in der Lage, ihre Helmpropaganda stichhaltig zu begründen [diverse E-Mail-Korrespondenzen des Verfassers im Sommer 2004]. Auch auf

¹ Diese Publikation der eher helmfreundlichen Schweizerischen Velokonferenz enthält eine gute Zusammenstellung von Argumenten pro und contra Radhelm. Sie ist im Internet als PDF-Datei zu finden unter http://www.velokonferenz.ch/bulletin_01_04.pdf