

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 12 (2010)
Heft: 2

Artikel: Vom Schweissfänger zum Modeaccessoire
Autor: Fischer, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992303>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Vom Schweissfänger zum Modeaccessoire

Knapp zwei Drittel aller Radfahrerinnen und Radfahrer besitzen einen. Er wiegt keine 300 Gramm, besteht vorwiegend aus Kunststoff, sieht im Vergleich zu früher ziemlich stylish aus und hat schon einige Leben gerettet: der Velohelm.

Text: Stephan Fischer; Fotos: Suva, zvg

Das Velo ist ein beliebtes Verkehrsmittel und Sportgerät: schnell, platzsparend, relativ günstig, lärm- und abgasfrei und ausserordentlich praktisch bei der Parkplatzsuche, gesundheitsfördernd und vieles mehr. Risikofrei ist dieses Fahrvergnügen allerdings nicht. Rund 60 000 Unfälle ereignen sich jährlich im Verkehr oder im Gelände. Davon enden rund 35 für die Radfahrenden tödlich. Kopfverletzungen sind die häufigste Todesursache.

Wirksamkeit ist unbestritten

Um es gleich vorwegzunehmen: Auch ein Velohelm ist kein Garant für totale Sicherheit. Gravierende Kopfverletzungen sind selbst mit Velohelm möglich. Allerdings reduziert er die Wahrscheinlichkeit einer Kopfverletzung deutlich. Ob dies nun 50, 65 oder 88 Prozent sind, wie Studien ergeben haben, ist eigentlich zweitrangig. Entscheidend ist, dass das Risiko gesenkt wird.

Bei einem Aufprall wirkt die Kunststoffschale des Helmes als Knautschzone zwischen Kopf und Hindernis. Durch Kompression oder Bruch absorbiert sie die Energie des Aufpralls und verteilt die Kraft auf eine grössere Fläche, was die Wahrscheinlichkeit eines Schädelbruchs oder anderer Verletzungen vermindert. Ein harter Schlag oder ein Aufprall verursachen kleine, meist unsichtbare Haarrisse, erkennbare Verformungen oder Beschädigungen im Helm. In diesen Fällen muss er entsorgt werden, da seine Schutzfunktion beeinträchtigt ist. Auch ohne Unfall sollte jeder Velohelm nach vier oder fünf Jahren ersetzt werden, da der Kunststoff altert und seine volle Schutzfunktion verliert.

Erst muss etwas passieren...

Erinnert sich jemand an den Radrennfahrer Andrej Kiwilew? Vermutlich nicht, denn der Kasache fiel nur 2001 sportlich auf – mit Rang 4 an der Tour de France. Zwei Jahre später verstarb er nach

einem Sturz beim Rennen Paris–Nizza. Kiwilew verzichtete – wie dazumal die meisten seiner Kollegen – auf einen Helm und zog sich beim Aufprall tödliche Kopfverletzungen zu. Einmal mehr bewahrheitete sich der Spruch «Bevor sich etwas ändert, muss erst etwas Schlimmes passieren». Wenige Wochen nach diesem Unfall führte der Internationale Radsport-Verband (UCI) trotz des Protests einiger Spitzenfahrer die Helmpflicht für alle Profis ein.

Zwei Drittel besitzen einen Velohelm

Für die einen ist er unverzichtbar, andere empfinden ihn als unnötige Einschränkung. Gemäss bfu-Umfrage betrug 2009 die durchschnittliche Velohelm-Tragequote knapp 40 Prozent. 64 Prozent aller Velofahrenden besitzen einen, doch fast jeder Fünfte gab an, den Helm mehrheitlich nicht oder gar nie zu benutzen. Dies vor allem bei kurzen Fahrten, obwohl dort genauso ein Unfallrisiko besteht. Keine oder eine unwichtige Rolle beim Verzicht spielen das Aussehen und die Handlichkeit des Velohelms.

Multifunktional und modisch

Einst waren unhandliche Verschlusssysteme und das Aussehen «beliebte» Argumente, die gegen das Helmtreten vorgebracht wurden. Beide sind überholt. Das korrekte Einstellen der Bänder ist kinderleicht (siehe Seite 45). Das knifflige Verschlaufen, Einfädeln oder Verschnüren ist Schnee von gestern.

In seinen Anfangszeiten galt der Velohelm zu Recht als unmodischer Schweissfänger und Dunstglocke, da Belüftungsschlitze fehlten und das früher benutzte Leder nach ein paar Fahrten im Sommer einen eher «eigentümlichen Geruch» verströmte. Das Design der heutigen Velohelme schreckt heutzutage kaum mehr jemanden davon ab, sich in der Öffentlichkeit «oben mit» zu zeigen. Es ist modisch, stylish, teilweise fast schon elegant. Die neuste Genera-

tion Helm ist ausgestattet mit Extras wie batteriebetriebenen Leuchten, einem waschbaren und antiallergischen Innenpolster, Frontöffnungen mit Insektennetz, reflektierenden Aufklebern oder einer Hinterkopfverstärkung für zusätzliche Sicherheit. «Die momentanen Helmtrends gehen in Richtung schlichtere Formen, bei denen viel Wert auf gute Belüftung gelegt wird. Farblich sind Designs mit unauffälligen Farben gefragt», sagt Doreen Knauer-Steinbrück, Geschäftsführerin des Helmproduzenten KED. «Bei der Entwicklung der Helmmodelle achten wir darauf, die Sicherheit, besonders im Bereich der Stossdämpfung, weiter zu verbessern». Mit dem Einsatz entsprechender Materialien und Rohstoffe werde auch noch stärker auf eine umweltbewusste Produktion geachtet. «Damit der Helm als Standard-Zubehör gesehen wird und nicht als

lästiges Übel, ist es auch wichtig, den Komfort weiter zu verbessern», so Doreen Knauer-Steinbrück. «Das «schwitzige» und drückende Tragegefühl soll nicht mehr länger als störend wahrgenommen werden.»

Helmobligatorium: emotionales Diskussionsthema

«Kluge Köpfe schützen sich»: Dieser Slogan als Aufhänger einer bfu-Präventionskampagne für das Helmtragen bei Velofahrern in den späten Neunzigerjahren hat sich fast unauslöschlich in das kollektive Gedächtnis eingebrannt. Noch heute wird er gerne und regelmässig rezykliert, und sein Wirkungskreis hat sich über den Radsport hinaus expandiert. Bedeutet der Umkehrschluss des Slogans, dass automatisch alle dumm sind, die weiterhin



Nachgefragt

Sicherer und bruchfester als je zuvor

In einem seiner seltenen Interviews erzählt der Velohelm «mobile» aus seinen Jugendjahren und wie er sich heute im hohen Alter fühlt.

Dürfen wir fragen, wie alt Sie sind? Velohelm: Ich bitte Sie. Über sein genaues Alter spricht niemand gerne, auch ich nicht. Nicht dass ich eitel wäre. Die Wahrheit ist die, dass ich schlicht zu alt bin, um mich an mein genaues Alter zu erinnern. Die Geburtsaufzeichnungen aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts sind leider nicht ganz vollständig. Die Party zu meinem 100. Geburtstag liegt aber definitiv schon ein paar Jährchen zurück.

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre frühe Jugend? Das erste Strassenrennen hat um 1865 in Frankreich stattgefunden, allerdings war ich dort noch nicht mit von der Partie. Erst als immer mehr Strassen geteert wurden und die wagemutigen Radfahrer – vor allem diejenigen auf den Hochrädern – erkannten, dass Kopfverletzungen ein ernstes Problem für ihr Hobby bedeuteten, begannen sie ihre Köpfe zu schützen. Zuerst wurde ich als eine Art Tropenhelm getragen, der aus Kork oder Pflanzenmark bestand. Das war zu dieser Zeit das beste zur Verfügung stehende Material. Meist brach ich beim Aufprall auf dem Boden auseinander, aber das genügte zu dieser Zeit.

Wie ging es dann weiter? Um die Jahrhundertwende veränderte ich mich komplett. Die Radrennfahrer trugen mich fortan als Lederhelm. Ich bestand aus einem Leder-Wolle-Ring um den Kopf mit längsverlaufenden, gepolsterten Lederstreifen, die eng am Kopf anlagen. Unter uns gesagt: Bei schönem Wetter bekamen die Fahrer dadurch einen ziemlich heissen Kopf und der Gestank des mit Schweiß getränkten Leders war nicht gerade appetitanregend, wenn Sie verstehen. Abgesehen davon war meine Schutzwirkung – Sturzkappe oder Sturzring wären zu

dieser Zeit treffendere Bezeichnungen als Helm gewesen – bei einem Sturz natürlich um ein Vielfaches geringer als heute.

Doch Sie haben sich markant weiterentwickelt, oder? Was für eine Frage: Die Wissenschaft hat im Verlauf des letzten Jahrhunderts wahre Materialwunder vollbracht, schauen Sie mich an! In den Siebzigerjahren versuchten es einige Velofahrer noch mit Eishockey- oder leichten Motorradhelmen, weil die Weiterentwicklungen aus den Lederhelmen angeblich zu wenig Kopfschutz boten. Aber mit dem Aufkommen der Hartschalenhelme aus Polystyrol, die dank Öffnungen für eine bessere Luftzirkulation und Kühlung sorgten und gleichzeitig leichter und trotzdem robuster wurden, habe ich eine rasante Entwicklung vollzogen.

Wie beurteilen Sie Ihr Aussehen? Ich finde, dass ich im Lauf der Jahre modischer geworden bin. Ich würde mich auch als ziemlich aerodynamisch bezeichnen, obwohl dies schon ausgeprägter der Fall war. Labortests haben ergeben, dass ich in Form einer Bowling-Kugel am effizientesten gegen einen Aufprall schützen würde. Die typischen Skaterhelme kommen diesem Design am nächsten. Als Velohelm musste ich der Aerodynamik und des modischen Bewusstseins zuliebe gewisse Kompromisse eingehen, deshalb sehe ich heute nicht wie eine Kugel aus. Greg Lemond hat übrigens 1989 dank meines ultraaerodynamischen Aussehens die Tour de France im berühmten Zeitfahren am Schlussstag gewonnen.

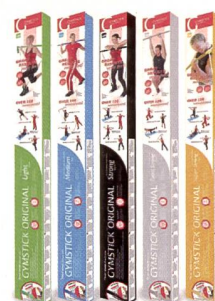
Und wie fühlen Sie sich heute? Bruchfester und sicherer als je zuvor, trotz meines hohen Alters. Ich habe mich stark verändert, aber eines ist in all den Jahren gleich geblieben: Ich kann meinen Job nur dann erledigen, wenn ich eingesetzt werde und nicht zuhause im Regal verkümmere. Aber das ist wieder eine andere Geschichte.



Thera-Band

Fitness mit dem Thera-Band für jedes Niveau und Alter

Die regelmässige Ausübung eines Kraftprogrammes ist Bestandteil für gesunden Sport. Zudem wirkt es vorbeugend gegen den im heutigen Sitzzeitalter häufigen Haltungszerfall. Theraband können Sie überall hin mitnehmen, ist einfach anzuwenden, effektiv, wirksam und erst noch äusserst preiswert. Ob Anfänger oder Profi: Sie können Theraband blitzschnell an die jeweilige Übung und Ihren Leistungsstand anpassen.



GYMSTICK™
einfach genial

Ganzkörper-Training oder gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren.

Unzählige einfache Übungen und komplexe Bewegungsabläufe sind möglich. Zur Auswahl stehen fünf farblich gekennzeichnete Widerstandsstufen in praktischer Verpackung mit DVD oder als Telescopic Gymstick (ausziehbar).

BEZUGSQUELLEN AUF ANFRAGE

Generalimporteur, **LMT** Wallisellen
Tel. +41 (0) 44 877 84 00, lmmt@lmt.ch
www.theraband.ch, www.gymstick.ch

www.lmt.ch

HARTMANN



Omnitape® – das starke Tape für professionelle Verbände

Bestellen Sie gleich die kostenlose Broschüre
«Die wichtigsten Tapeverbände in der Sportmedizin»
unter der EMail-Adresse: renate.maier@hartmann.info

- Hohe Klebekraft
- Unelastisch
- Mühelos von Hand abreissbar



«oben ohne» aufs Rad steigen? Diese Frage kann, soll und darf jeder für sich selber beantworten. Unumstritten ist, dass der Helm und seine Wirksamkeit als Schutz vor Verletzungen gerade in jüngerer Vergangenheit Emotionen geschürt haben und kontrovers diskutiert wurden. Diese haben dazu geführt, dass in «Via sicura», dem Verkehrssicherheitsprogramm des Bundes, auf ein generelles Velohelm-Obligatorium verzichtet wird, aber für unter 14-Jährige die Velohelm-Tragpflicht (Kinderhelm-Obligatorium) gefordert wird.

Die bfu unterstützt dieses Postulat des Bundesrats und vertritt die Position, dass statt der Einführung eines generellen Obligatoriums das Helmtragen durch Sensibilisierungskampagnen und durch finanzielle Anreize zu fördern ist. Die bfu führt gemeinsam mit der Suva eine Kampagne für das Velohelmtragen durch. Begleitet wird die Kampagne von einer Bon-Aktion, die 60 000 Velohelme um 20 Franken vergünstigt. Und auch in diesem Jahr gehen die Bons weg wie warme Semmeln. Man darf also gespannt sein, wie viele zusätzliche kluge Köpfe in der Schweiz in die Pedale treten. ■

Den Velohelm richtig anziehen

Ein Velohelm reduziert das Risiko von Kopfverletzungen um 70% – wenn Sie ihn richtig anziehen und auch auf kurzen Strecken tragen.

Tipps

- Auf Bezeichnung EN 1078 achten
- Für Sichtbarkeit im Dunkeln: Helm mit lichtreflektierendem Material wählen
- Helm anprobieren: guter Sitz, ohne zu drücken und zu wackeln
- Reinigen: mit Wasser und Seife
- Helm ersetzen, wenn er einen starken Schlag erlitten hat

Weitere Informationen auf www.velohelm.ch



- 1 Zwei Fingerbreit über Nasenwurzel
- 2 Seitenbänder gleich satt, zwischen Kinn und Band Platz für einen Finger
- 3 Sitzt perfekt! Gute Fahrt!
- 4 **So nicht:** Helm zu hoch, Gesichts- und Stirnpartie ungeschützt
- 5 **So nicht:** Bänder ungleich satt, Helm zu hoch

Wissenswert

Helmlos gleich kopflos?

Welches ist der wichtigste Körperteil? Eine Frage, die nicht ganz so einfach zu beantworten ist, wie sie auf den ersten Blick scheint: «Alle Körperteile sind wichtig, aber einige sind wichtiger als andere». So hätte die Antwort von George Orwell lauten können, wenn er sich dieses Themas angenommen hätte. Zu Recht, denn die Medizin zeigt, dass es Organe und Körperteile gibt, die ersetzt, transplantiert oder regeneriert werden können. Bei anderen ist die nicht möglich und auf ein paar wenige (z. B. Mandeln, Blinddarm) können wir sogar ohne Einschränkung verzichten.

Das Herz, so werden einige einwerfen, sei klar das wichtigste Organ des Menschen. Es ist der ständig pumpende Motor, der das Blut durch unseren Kreislauf befördert. Steht es still, geht nichts mehr. Immerhin hat der südafrikanische Arzt Christiaan Barnard 1967 mit der ersten erfolgreichen Herztransplantation demonstriert, dass auch dieses Organ ersetzbar ist. Genau so wie die meisten anderen Organe. Eine grosse Ausnahme bildet das Gehirn. Erfolgreiche Gehirnverpflanzungen werden bis jetzt erst in Science-Fiction-Romanen vorgenommen. Die Realität sieht anders

aus: Ist unsere Schaltzentrale durch Krankheit oder Unfall geschädigt, sind die Auswirkungen für den Rest der Körpers meist massiv. Wer «kopflos» durchs Leben geht, kommt auch sprichwörtlich nicht weit. Das Gehirn und somit den Kopf als wichtigsten Körperteil zu betrachten, liegt deshalb auf der Hand.

Ein Schlag mit einem stumpfen Gegenstand, ein harter Aufprall oder ein Zusammenstoss reichen oft aus, um Schaden anzurichten. Wieso die Natur dieses sensible Organ nicht besser geschützt hat, weiss nur sie selber. Vermutlich hat sie nicht damit gerechnet, dass sich der Mensch einst in waghalsigem Tempo auf Rädern oder Rollen durch die Natur fortbewegt. Grund genug für uns, den Kopf auch beim Biken und Inlineskaten zu schützen, und zwar mit einem Helm. Er kann Leben retten.

«cool and clean» wird international

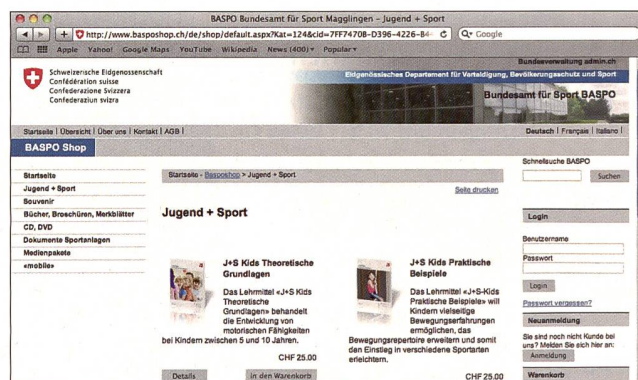
Die Württembergische Sportjugend hat «cool and clean» in ihren Reihen lanciert. Dank einer engen Zusammenarbeit soll das Schweizer Präventionsprogramm von Swiss Olympic auch in Deutschland zum Erfolg werden. Anlässlich der Vollversammlung der Württembergischen Sportjugend (WSJ) in Heilbronn (D) und des gleichzeitig stattfindenden Ländersportjugendtags ist am 6. März 2010 für einen Teil des deutschen Bundeslandes Baden-Württemberg der Startschuss für das Präventionsprogramm «cool and clean» gefallen. Swiss Olympic behält den Lead bezüglich der Programminhalte. In der WSJ sind die Jugendorganisationen des Württembergischen Landessportbundes e.V. (WLSB) vereint. Mit knapp 917 000 jungen Menschen verteilt auf mehr als 5 700 Sportvereine ist der WSJ der mitgliederstärkste Jugendverband in Württemberg. Die WSJ ist eine von insgesamt 16 Landessportjugenden in Deutschland, die alle Mitglied der Deutschen Sportjugend (dsj) im Deutschen Olympischen Sportbund (dem deutschen Pendant von Swiss Olympic) sind. In der Schweiz sind mehr als 100 000 Jugendliche bei «cool and clean» dabei. ■

www.coolandclean.ch

Der Online-Shop für Lehr- und Lernmedien

Nicht nur Praxisbeilagen und Archivausgaben von «mobile» sind auf der Shopseite des BASPO erhältlich. Der BASPO-Shop bietet eine Vielzahl von Broschüren, Lehrfilmen und weiteren Medienprodukten für den Einsatz in Unterricht und Training. Die gewünschten Artikel sind alle online erhältlich und werden in der Regel am nachfolgenden Arbeitstag gegen Rechnung ausgeliefert.

www.basposhop.ch



Anzeige

Sportverletzungen richtig behandeln

Sichern Sie sich einen von 25 Plätzen für die «Perskindol Sportmed Schulung»... und lernen Sie, wie die gelben Perskindol Männer (Medical Coaches) der Schweizer Profi-Clubs und Nationalmannschaften Sportverletzungen professionell behandeln.

Sind Sie SportlehrerIn, TrainerIn eines Teams oder BetreuerIn in einem Sportverein und wollen Ihr Wissen über die fachgerechte Behandlung von Sportverletzungen wie Prellungen und Zerrungen auffrischen oder ausbauen? Dann sollten Sie an der Perskindol Fachschulung teilnehmen und sich einen der 25 Plätze sichern, inklusive eines Profi-Sportmed Koffers (Sport-Apotheke).

Wann: 06.05.2010, 19–21 Uhr
Wo: «Obere Mühle», Oberdorfstrasse 15, 8600 Dübendorf
Kurskosten: CHF 100

Was lerne ich?

Während der 2-stündigen, interaktiven Basis-Schulung wird Jack Eugster, ehemaliger Chefmasseur der Schweizer Eishockey Nationalmannschaft, praxisorientiert und auf unterhaltsame Weise folgende Themen mit Ihnen angehen:

- Wie behandle ich akute und chronische Sportverletzungen?
- Wie kann ich Sportverletzungen am besten vorbeugen?
- Was hilft bei Muskelkater und Krämpfen?
- Was sollte eine Sport-Apotheke enthalten?

Ihr Interesse ist geweckt?

Dann füllen Sie umgehend unseren Teilnahmetalon vollständig aus und senden Sie ihn bitte bis am 16. April 2010 an folgende Adresse:

Vifor SA
«Perskindol Fachschulung»
Route de Moncor 10
Postfach
1752 Villars-sur-Glâne I

Die Kursinteressierten werden schriftlich benachrichtigt.