



ADAC-Verbraucherschutz

Test Motorrad-Integralhelme

Passend zum Saisonauftakt testete der ADAC das wichtigste Zubehör für Motorradfahrer: ECE-R 22.05-geprüfte Helme. Zehn aktuell erhältliche geschlossene Integralhelme der mittleren Preisklasse (280 bis 480 Euro) wurden auf Herz und Nieren geprüft. Erfreuliches Ergebnis: Der Aufwand hat sich gelohnt, denn neben dem Testsieger Schuberth R1 mit dem ADAC-Urteil 1,8 liegt die Spanne der Beurteilungen zwischen 2,1 und 2,8 und bleibt damit ohne Ausreißer. Keiner der Helme zeigt so gravierende Mängel, dass eine Abwertung erforderlich wäre.

Ein echter Spezialfall sind Halbschalenhelme ohne ECE-R 22-Prüfung, so genannte Braincaps. Mit ihnen führte der ADAC lediglich einzelne Stoßdämpfungsprüfungen durch, die eine klare Sprache sprechen: Wegen der mangelhaften Stoßdämpfungseigenschaften und der nur teilweisen Abdeckung steigt die Gefahr schwerster Kopf- und Hirnverletzungen erheblich.

Unfallschutz

In Sachen Unfallschutz liefert der ADAC-Test gute Nachrichten, denn in diesem Bereich liegen die Eigenschaften der Helme ohne große Schwankungen auf hohem Niveau. Zwischen 1,5 (Uvex HELIX RS 750 Carbon) und 2,5 (ARAI Chaser und SHARK RSR2) bewegen sich die Noten beim Unfallschutz. Genauso sieht die Notenverteilung im Teilbereich Stoßdämpfung aus, die Spanne reicht von der Note 1,7 bis 2,6. Ohne Besonderheiten bleibt auch der Abstreiftest, wo die schlechteste Bewertung bei 2,0 liegt.

Erhebliche Unterschiede zeigen sich bei den Helmgewichten. Von rund 1000 bis ca. 1700 g reicht die Skala. Der geht Trend zum leichteren Helm aus Kohlefasermaterialien und zwar – auch das zeigt der ADAC-Test – bei steigenden Stoßdämpfungsqualitäten. Nicht von ungefähr ist der leichteste Helm, Uvex Helix RS 750 Carbon, gleichzeitig der Klassenbeste im Stoßdämpfungstest.

Visiereigenschaften/Sicht

Alle getesteten Helme haben so gute optische Eigenschaften, dass sie nicht in die Gesamtbeurteilung einfließen. Bei den Details zu Visieren und den Sichtverhältnissen sind die Ergebnisse differenzierter. Die Notenspanne geht von 1,3 (Schuberth R1) bis 3,3 (SHARK RSR2). Die Beschlagbeständigkeit der Visiere wird bei der Hälfte der Helme durch Doppelscheibenkonstruktionen (Markenname Pinlock) sichergestellt. Die übrigen Visiere sind mit einer Beschichtung versehen, die ein Beschlagen reduzieren bzw. verhindern soll. Letztlich zeigt sich, dass die meisten Doppelscheibenvisiere bei widrigen Wetterverhältnissen länger gute Sicht gewährleisten.

Nach wie vor ein Problem für einige Modelle ist die ungenügende Kratzfestigkeit der Visiere. Am Ende der Skala rangieren hier LAZER Fiber D1 (Note 4,5) sowie ScorpionEXO 1000 und SHARK RSR2 (jeweils Note 5,5).

Geräuschverhalten

Beim Geräuschverhalten liegen Welten zwischen dem Testsieger Schuberth R1 und seinen Kollegen. Mit ca. 84 dB(A) bei 100 km/h holt er hier mit Abstand die meisten Punkte, während es einigen anderen Helmen deutlich an „Schallschutz“ mangelt: Bei 100 km/h ist der Geräuschpegel im Nolan N94, SHOEI XR1000 und des HJC HQ-1 mit 94 dB(A) viel zu hoch (Noten jeweils 3,7).



SHOEI behebt dieses Manko mit einem optional erhältlichen „Whisper Strip“, einem Zusatzkragen für die Halsöffnung des Helms. Um immerhin 9 dB(A) lassen sich die Windgeräusche damit reduzieren – allemal eine lohnende Zusatzinvestition.

Handhabung

Bei der Handhabung macht der SHOEI XR-1000 mit der Gesamtnote 1,9 das Rennen, während der ARAI Chaser mit 2,7 das Schlusslicht bildet. Angesichts der Vielzahl der getesteten Eigenschaften lohnt sich hier jedoch auf jeden Fall der Blick in die detaillierte Notentabelle.

Testkriterien	Helmmodelle	Schuberth R1	UVEX Helix RS 750	X-LITE X-602	SHOEI XR-1000	ARAI Chaser	HJC HQ 1	LAZER Fiber D1	NOLAN N94	SCORPION Exo 1000	SHARK RSR2	günstiger Referenzhelm
Unverbindl. Preisempfehlung in Euro ab ¹⁾		400	480	295	360	430	400	400	470	280	480	40
Kosten Visier(e) wie Serienausstattung in Euro		55	50	75	73	85	40	45	68	50	87	20
Sonnenblende		ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein	nein
mittl. Helmgewicht in g		1508	1086	1395	1346	1486	1327	1486	1414	1655	1487	1487
UNFALLSCHUTZ		2,1	1,5	1,9	2,0	2,5	2,0	2,4	2,2	2,3	2,5	2,7
Stoßdämpfung	70%	2,0	1,7	1,9	1,9	2,6	2,0	2,4	2,3	2,0	2,6	2,8
Abschleiftest	10%	1,0	1,3	1,3	2,0	1,5	1,8	1,1	1,3	2,0	1,5	2,0
Bewertung Helmgewicht	20%	2,9	0,9	2,4	2,1	2,7	2,1	2,8	2,4	3,5	2,8	2,8
SICHT		1,3	1,9	1,5	2,3	1,5	2,1	2,1	1,4	2,7	3,3	4,7
Visier-Beschlagneigung	60%	1,2	2,1	1,0	2,0	1,0	2,5	1,0	1,0	1,6	2,6	4,9
Visier-Kratzfestigkeit	25%	1,0	1,4	2,7	3,0	2,0	1,1	4,5	1,9	5,5	5,5	5,5
Sichtfeld	15%	2,0	1,8	1,5	2,5	2,8	2,3	2,5	2,3	2,5	2,3	2,5
AERODYNAMIK/GERÄUSCHE		1,6	2,7	2,9	3,1	2,7	3,1	2,9	3,3	2,7	3,1	2,7
Aerodynamische Eigenschaften	20%	1,7	2,1	2,7	2,0	2,2	1,8	2,8	2,7	2,1	3,0	2,1
Geräuschverhalten	70%	1,4	3,1	3,1	3,7	2,9	3,7	3,1	3,7	2,9	3,3	3,1
Wahrnehmung Umfeldgeräusche	10%	2,5	1,5	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	2,5	1,5	1,5
HANDHABUNG/KOMFORT		2,0	2,5	2,5	1,9	2,7	2,4	2,2	2,6	2,1	2,4	3,1
HELM		1,7	2,8	2,7	1,7	2,5	2,7	2,4	2,8	2,3	2,1	3,7
Komfort/ Ausstattung	15%	1,3	2,3	2,8	2,0	2,0	2,3	1,8	2,8	1,5	1,8	3,5
Helm auf-/ absetzen	10%	2,3	2,0	2,5	1,8	1,8	2,8	2,8	2,8	3,8	2,3	2,5
Zugluft	10%	2,8	1,8	2,0	2,0	3,8	2,8	2,5	2,5	2,0	2,8	4,3
Regendichtheit	25%	2,0	3,7	4,0	1,3	2,8	3,7	2,5	4,0	2,0	1,3	4,0
Kopfbelüftung	10%	1,3	3,3	3,0	2,0	3,8	3,8	2,8	4,0	2,8	3,5	3,8
Verarbeitung	5%	1,3	3,0	3,0	1,5	1,8	2,5	2,5	2,0	2,0	2,5	2,5
Pflegemöglichkeit	5%	1,5	1,5	1,5	2,0	3,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3,5
Gebrauchsanleitung	10%	1,0	3,5	1,8	2,0	1,5	1,5	2,0	1,8	1,5	2,0	4,5
Eignung für Brillenträger	10%	1,8	2,8	2,0	1,5	1,5	1,8	2,8	2,3	3,5	3,0	3,3
VERSCHLUSS / KINNIEMEN		2,2	2,3	2,0	2,0	2,2	2,2	1,8	2,2	1,7	2,0	2,4
Befügung Kinnriemenverschluss	40%	2,8	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,3	2,5	1,3	2,5	1,8
Einstellen des Kinnriemens	20%	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	2,8
Polsterung des Kinnriemens/ Schloss	40%	2,3	2,8	2,0	2,0	2,0	2,5	1,8	2,5	2,3	2,0	2,8
VISIER		2,4	2,1	2,4	2,0	3,2	2,1	2,0	2,4	2,1	3,3	2,7
Visierwechsel	20%	1,5	2,5	2,0	1,5	3,5	1,5	2,0	2,0	2,3	2,5	4,3
Befügung des Visiers	60%	2,8	2,0	2,5	2,0	3,3	2,3	2,0	2,5	2,0	3,8	2,0
Rastung	10%	2,0	2,0	1,8	2,3	2,8	2,3	2,3	1,8	2,3	2,3	2,5
Visierbelüftung	10%	2,0	2,0	3,3	2,8	2,3	2,0	2,0	3,3	2,3	2,8	3,8
ADAC-Urteil		1,8	2,1	2,2	2,3	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,8	3,7

Das ADAC-Notensystem:
0,6 bis 1,5 sehr gut
1,6 bis 2,5 gut
2,6 bis 3,5 zufriedenstellend
3,6 bis 4,5 ausreichend
4,6 bis 5,5 mangelhaft
Reihenfolge bei gleicher Gesamtnote alphabetisch nach Herstellername.

Fußnoten  Aufwertung der Basisnote um 0,5 wegen Sonnenblende
 Abwertung wegen Note "Sicht".

ADAC-Urteil kann maximal eine Note besser sein als Note "Sicht"

Charakterisierung der einzelnen Helmmodelle

SCHUBERTH R1

ADAC-Urteil: 1,8

Leiser, tourensportlicher Helm mit vollwertiger Ausstattung und ohne gravierende Schwächen

Stärken

- Gute Stoßdämpfungseigenschaften besonders am Kinnbügel
- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- Visier mit sehr guten Antibeschlageigenschaften und hoher Kratzfestigkeit
- aerodynamisch neutral
- mit ca. 84 dB(A) bei 100 km/h mit Abstand leisester Helm im Test
- hoher Tragekomfort, komfortorientierte Innenausstattung
- gute Ausstattung (z.B. Sonnenblende, deswegen wurde Basisnote für Komfort/Ausstattung wurde um 0,5 Punkte aufgewertet)
- gute Verarbeitung
- hervorragende Bedienungsanleitung
- wirksame Kopf- und Visierbelüftung
- leichter Visierwechsel
- für Brillenträger gut geeignet



- Schwächen
- relativ hohes Helmgewicht (im Mittel 1500 g)
- leicht gedämpfte Wahrnehmung von Umgebungsgeräuschen
- wegen des relativ engen Kragens und der dicken Polsterung ist das Aufsetzen des Helmes leicht erschwert
- Zugluft im unteren Gesichtsbereich und leicht im Nacken spürbar
- nicht alle Helme waren beim Regentest vollständig dicht
- Doppel-D-Kinnriemenverschluss zusammen mit dem steifen Riemen etwas ungünstig zu bedienen
- Kein Steg an Visierunterkante, deshalb Visierbedienung etwas gewöhnungsbedürftig

SCHUBERTH S1pro

ADAC-Urteil: 1,7

Sehr leiser, tourensportlicher Helm mit vollwertiger Ausstattung, kein Leichtgewicht

Stärken

- Gute Stoßdämpfungseigenschaften
- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- Doppelscheibensvisier (Pinlock) mit sehr guten Antibeschlageigenschaften und hoher Kratzfestigkeit
- aerodynamisch neutral
- mit ca. 84 dB(A) bei 100 km/h sehr leise
- hoher Tragekomfort, komfortable Innenausstattung
- gute Ausstattung inklusive Sonnenblende
- gute Verarbeitung
- hervorragende Bedienungsanleitung
- wirksame Kopf- und Visierbelüftung
- leichter Visierwechsel
- für Brillenträger geeignet



Schwächen

- hohes Helmgewicht (im Mittel 1586 g)
- leicht gedämpfte Wahrnehmung von Umgebungsgeräuschen
- wegen des relativ engen Kragens und der dicken Polsterung ist das Aufsetzen des Helmes leicht erschwert
- nicht alle Helme waren beim Regentest vollständig dicht
- Doppel-D-Kinnriemenverschluss zusammen mit dem steifen Riemen etwas ungünstig zu bedienen
- Ständig leichter Zugluft im Augenbereich spürbar, ändert sich mit Verwendung des Anti-Noise-Pads (im Lieferumfang)

Die wichtigsten Ausstattungsunterschiede zwischen S1pro und dem Vorgängermodell S1:

- Visier des S1pro hat an Unterkante beidseitig Stege zum Öffnen des Visiers. Visier kann auch an S1 verwendet werden
- Anti-Beschlag-Innenvisier ist beim S1pro serienmäßig
- Sonnenblende ist durch Schieber an der Helmunterkante (links) leicht zu bedienen
- Kragen im Kinnbereich kann durch herausnehmbares Anti-Noise-Pad verändert werden

UVEX Helix RS 750

ADAC-Urteil: 2,1

Sehr leichter, unkomplizierter Sporthelm mit guten Stoßdämpfungseigenschaften.

Stärken

- Helm mit dem besten Unfallschutz im Test
- Beste Stoßdämpfungseigenschaften im Test
- mit großem Abstand leichtester Helm im Test (im Mittel 1066 g)
- im Ganzen gute Visiereigenschaften, besonders hohe Kratzfestigkeit
- gute Wahrnehmung der Umgebungsgeräusche
- Helm ist leicht auf- u. abzusetzen
- gutes Sichtfeld besonders bei sportlicher Kopfhaltung
- wenig Zugluft
- gute Pflegemöglichkeit
- einfache Visierbedienung



Schwächen

- lauter Helm, da unten offen (92 dB(A) bei 100 km/h)
- einfache Innenausstattung
- Schwächen bei Regenprüfung, vorrangig Stirnbelüftungen nicht vollständig dicht
- Kopfbelüftungen wenig wirksam
- Relative Schwächen bei der Verarbeitung
- Knapp gehaltene Bedienungshinweise
- Eignung für Brillenträger leicht eingeschränkt
- Mechanik für Visierwechsel hakt etwas

X-Lite X-602

ADAC-Urteil: 2,2

Kompakter Sporthelm mit guten Stoßdämpfungseigenschaften und gute Sichtbedingungen

Stärken

- Gute Stoßdämpfungseigenschaften
- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- hervorragender Anti-Beschlagschutz des Visiers durch Doppelscheiben-Visier (Marke Pinlock).
- Mit knapp 1400 g noch leichter Helm
- Großes Sichtfeld (Auch durch Art u. Gestaltung des Innenvisiers)
- gute Verarbeitung
- gute Pflegemöglichkeiten
- gute Gebrauchsanleitung
- für Brillenträger geeignet
- nach etwas Übung leichter Visierwechsel, stabile Visierbefestigung



Schwächen

- laute Windgeräusche (ca. 92 dB(A) bei 100 km/h)
- leichte Schwächen bei der Visierkratzfestigkeit
- im Kinn- u. Mundbereich wenig Platz
- deutliche Schwächen bei der Regendichtigkeit (Kopfbelüftungen nicht dicht)
- Kopf- und Visierbelüftung ungünstig zu bedienen
- Kleiner Steg in Visiermitte, dadurch wird beim Öffnen des Visiers die Sicht gestört.

Klassischer, leichter Sporthelm mit unkomplizierter Handhabung auch für den Alltag.

Stärken

- Bester im Kriterium Handhabung/ Komfort
- Gute Stoßdämpfungseigenschaften
- Relativ leicht (ca. 1350 g)
- Günstige Aerodynamik
- Im Ganzen sehr guter Tragekomfort, lediglich der synthetische Futterstoff kann Haut auf Dauer etwas strapazieren
- Helm leicht auf- u. abzusetzen (da unten offen)
- Gut regendicht
- wirksame Kopfbelüftung
- gute Verarbeitung
- für Brillenträger gut geeignet
- sehr einfacher Visierwechsel
- gut zu bedienendes Visier, gute Einstellmöglichkeiten des Visiers (Verriegelung für Rennstrecke, sogenannte „City-Stellung“)
- gute Umfeldwahrnehmung



Schwächen

- Schwächen bei der Kratzfestigkeit des Visiers
- Sichtfeld durch Rahmen des Innenvisiers leicht eingeschränkt
- Einer der lautesten Helme im Test (siehe hierzu auch Erfahrungen mit „Whisper Strip“-Kragen)
- Visierbelüftung wenig wirksam

Klassischer, komfortabler Sporthelm, der auch für den Alltag geeignet ist, trotz der einzelne kleine Schwächen

Stärken

- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- Visier mit sehr guten Beschlageigenschaften
- Gute Umfeldwahrnehmung
- Helm leicht auf- u. abzusetzen
- guter Tragekomfort
- gute Verarbeitung
- gute Eignung für Brillenträger
- gute Gebrauchsanleitung



Schwächen

- einzelne Stoßdämpfungswerte relativ hoch
- kein leichter Helm (im Mittel 1466 g)
- etwas ungünstige Aerodynamik
- relativ lauter Helm (91,6 dB(A) bei 100 km/h)
- Zugluft im Gesichtsfeld deutlich spürbar
- wenig wirksame Kopfbelüftung
- sehr aufwendiger Visierwechsel, mehrere teilweise sehr kleine Einzelteile
- eingeschränkte Pflegemöglichkeiten (Polsterung am Oberkopf lässt sich nicht entnehmen)
- Visierwechsel etwas kompliziert, Übung erforderlich, nicht mehr zeitgemäß
- Erschwerte Visierbedienung besonders wegen der Visierverriegelung

Leichter, sicherer aber auch lauter Sporthelm**Stärken**

- keine Schwächen bei der Stoßdämpfungsprüfung
- relativ leicht (1327 g)
- Visier sehr kratzfest
- günstige aerodynamische Eigenschaften
- gute Wahrnehmung der Umgebungsgeräusche
- gute Pflegemöglichkeit, Innenpolster lässt sich leicht entfernen
- gute Gebrauchsanleitung
- leichter Visierwechsel

**Schwächen**

- einer der lautesten Helme im Test
- leichte Schwächen bei den Beschlageigenschaften des beschichteten Visiers
- beim Absetzen des Helmes bleibt Nase an Spoiler „hängen“
- Schwächen bei der Regenprüfung
- Kopfbelüftung wenig wirksam
- Leichte Schwächen bei der Verarbeitung

LAZER Fiber D1**Alltagstauglicher, komfortabler Tourensporthelm mit einzelnen leichten Schwächen****Stärken**

- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- Visier mit sehr guten Beschlageigenschaften
- komfortable Innenausstattung
- gute Pflegemöglichkeit
- Visierbelüftung leicht zu bedienen

**Schwächen**

- Leichte Schwächen bei den Stoßdämpfungseigenschaften
- Helm relativ schwer
- Helm nicht leise (92,4 dB(A))
- Leichte Schwächen bei der Aerodynamik
- Auf- und Absetzen des Helmes leicht erschwert
- Für Brillenträger mit Einschränkungen geeignet
- Visier nicht kratzfest
- Kopfbelüftung bedingt wirksam
- Leichte Schwächen bei der Verarbeitung

Kompakter, aber lauter Sporthelm mit guter Verarbeitung.**Stärken**

- hohe Stabilität beim Abstreiftest
- relativ leichter Helm (im Mittel 1414 g)
- gute Visiereigenschaften (kratzfest und beschlagresistent)
- gute Verarbeitung
- gute Pflegemöglichkeit
- gute Gebrauchsanleitung
- nach etwas Übung Visierwechsel einfach

**Schwächen**

- einer der lautesten Helme im Test (94,3 dB(A))
- leichte Schwächen beim Tragekomfort, Kinn-, Mund- und Nasenbereich eng
- Auf- und Absetzen des Helmes wegen enger Öffnung leicht erschwert
- Zugluft deutlich spürbar
- Im Regentest stark undicht
- Kopf- und Visierbelüftung nicht bzw. nur wenig spürbar
- Eignung für Brillenträger bedingt

Relativ schwerer Tourensporthelm mit umfangreicher Ausstattung.**Stärken**

- Keine Schwächen bei den Stoßdämpfungseigenschaften
- Subjektiv relativ leise
- Unauffällig Aerodynamik
- Guter Tragekomfort und gute Ausstattung (Sonnensvisier, deswegen Aufwertung um 0,5 Notenpunkte)
- Gute Verarbeitung
- Gute Gebrauchsanleitung
- Gute Pflegemöglichkeit
- Leicht zu bedienender Ratschenverschluss

**Schwächen**

- mit Abstand schwerster Helm im Test (1655 g)
- Visier nicht kratzfest
- Auf- und Absetzen wegen des engen Kragens mühsam und teilweise schmerzhaft.
- Leicht eingeschränkte Wahrnehmung der Umgebungsgeräusche
- Für Brillenträger wegen der eng anliegenden Polster nur bedingt geeignet

Anmerkung: Der relativ neue Helm des bisher wenig bekannten Herstellers Scorpion (USA) verfügt neben einer Sonnenblende auch über aufblasbare Wangenpolster. In der Testpraxis fand das letztere Feature keine Anwendung, da die Wangenpolster ohne Luftpolster bereits viel Volumen haben und entsprechend eng an den Wangen anliegen. Eine Bewertung dieser Ausstattung erfolgte nicht.

Komfortabler Sporthelm mit einzelnen Schwächen an Visier und Visiermechanik

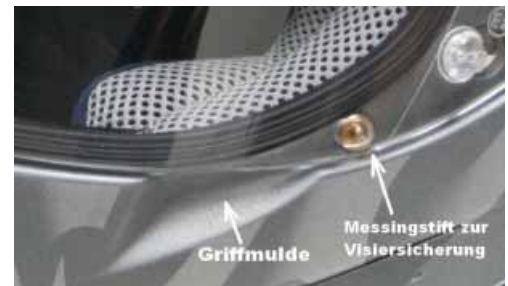
Stärken

- Gute Stabilität beim Abstreiftest
- gute Wahrnehmung der Umgebungsgeräusche
- komfortable Innenausstattung, guter Tragekomfort
- regendicht
- gute Pflegemöglichkeit
- gute Gebrauchsanleitung



Schwächen

- bei einzelnen Schlagprüfungen relativ hohe Werte für Beschleunigung und HIC.
- Helm relativ schwer
- Visier nicht vollständig resistent gegen Beschlagen, besonders bei Regenprüfung beschlägt das Visier.
- Visier nicht kratzfest
- Leichte Schwächen bei der Aerodynamik
- Zugluft spürbar
- Kopfbelüftung schlecht zu bedienen und wenig wirksam
- Für Brillenträger nur mit leichten Einschränkungen geeignet
- Problematische Visierbetätigung. Das Visier des Shark-Helms wird mit einem Messingstift am linken Kinnbügel vor einem unbeabsichtigten Öffnen bei Unfällen gesichert. Der Stift greift dabei in eine kleine Bohrung in der Nähe der Visierkante (siehe Bild). Der Hersteller sieht für das Öffnen des Visiers vor, dass das in sich sehr stabile Visier an der Griffmulde neben dem Messingstift vom Kinnbügel abgehoben und anschließend nach oben geschoben wird. In der Praxis erweist sich, dass besonders bei unverschlissenen Neuteilen gleichzeitig ein hoher Kraftaufwand und viel Fingerspitzengefühl für diese Vorgehensweise erforderlich sind. Im Alltag des Motorradfahrens ist es vielfach erforderlich, das Visier einfach, schnell und mit einem gezielten und gewohnten Handgriff zu öffnen. Dies ist bei der vorhandenen Konstruktion wenn überhaupt meist nur schwer und nach mehreren Anläufen möglich. Durch Abnutzungserscheinungen an dem Visier verbessert sich das Handling im Laufe der Nutzung.



Einfach und billig: Discounter-Helm



Der Billig-Helm SPEQ, vom Discounter Aldi im März für nur 39,99 Euro angeboten und vom ADAC aktuell getestet, wies bei der passiven Sicherheit zwar 20 Prozent (maximale Beschleunigung) und 38 Prozent (HIC-Werte für Kopf-Verletzungsschwere) höhere Ergebnisse als die Markenhelme auf, die ECE-Norm 22/05 schaffte er aber ohne Probleme.

Seine Eignung für Motorradfahrer ist dennoch eingeschränkt. Bei längeren Fahrten bei unterschiedlichen Witterungsbedingungen und Geschwindigkeiten zeigten sich nicht mehr zeitgemäße Visiereigenschaften: fehlender Beschlagsschutz sowie eine Dichtung zwischen Helm und Visier, die Regenwasser eindringen lässt. Bei entsprechender Witterung müsste das Visier daher geöffnet werden, was die aktive Sicherheit beeinträchtigt. Zudem stört ein ständiger Luftzug im Augen und Nasenbereich.

ADAC-Urteil: „Der Helm erscheint allenfalls für Fahrten mit motorisierten Zweirädern bis Tempo 80 oder 100 und bei Trockenheit geeignet. Für Motorradfahrer, die mit höherem Tempo und bei jeder Witterung unterwegs sind, sind die getesteten Helme der höheren Preisklasse in Sachen Komfort und Sicht klar besser.“

Klare Worte zur Helmwahl



Halbe Schale, halber Schutz

Was ist ein „geeigneter Schutzhelm“ auf dem Motorrad? Zum Tragen eines solchen verpflichtet die Straßenverkehrsordnung (StVO) Fahrer/innen motorisierter Zweiräder. Die Antwort ist jedoch der Interpretation jedes Motorradfahrers überlassen. Und das Ergebnis der fehlenden Konkretisierung lässt sich auf den Straßen immer wieder beobachten. Beliebt sind beispielsweise die so genannten Braincaps, offene Halbschalenhelme ohne Kinnschutzbügel und vor allem ohne ECE-22-Zulassung. Die Gefahr schwerster Kopf- und Hirnverletzungen – das belegt auch der aktuelle ADAC-

Test – ist beim Tragen dieser Helme erheblich höher als bei vollwertigen Integral- oder Klapphelmen. Zum einen aufgrund der minimalen Abdeckung der gefährdeten Kopfbereiche, zum anderen wegen der mangelhaften Stoßdämpfung.

Keine statt reine Auslegungssache

Höchste Zeit also, die Verwendung völlig ungeeigneter Helme zu unterbinden. Nicht nur der bessere Unfallschutz für die Fahrer, sondern auch die höhere Rechtssicherheit für alle Beteiligten machen dies dringend notwendig. Daher fordert der ADAC Klarheit in der Gesetzgebung – und eine Lösung, die den Standards in den meisten europäischen Ländern entspricht: Als geeignete Schutzhelme sollten im § 21a StVO ausschließlich ECE-R-22-geprüfte Helme definiert werden.

Der sichere Griff zum passenden Kopfschutz

Tipps für den Helmkauf

Mit dem richtigen Motorradhelm tun Sie viel für Ihre Sicherheit im Straßenverkehr. Daher ist er kein Zubehör, das man im Vorbeigehen kauft. Welche Aspekte sind auf der Suche nach dem idealen Helm zu beachten? Hier finden Sie die wichtigsten Tipps zum Kauf eines Motorradhelms.

- Planen Sie für den Kauf des richtigen Helmes unbedingt genügend Zeit ein.
- Die ungefähr passende Helmgröße ermitteln Sie, indem Sie Ihren Kopfumfang im Bereich der Stirn, über den Ohren und am Hinterkopf messen. Der Kopfumfang in Zentimetern entspricht üblicherweise der numerischen Helmgröße. Die Helme verschiedener Hersteller fallen dessen ungeachtet teilweise unterschiedlich groß aus. Deswegen kann nur eine Anprobe über den richtigen Helm entscheiden.
- Ihr Helm muss am ganzen Kopf fest sitzen, ohne zu drücken. Sie erkennen den richtigen Sitz daran, dass sich die Kopfhaut an der Stirn beim Drehen des Helms mit verschiebt. Die Innenausstattung gibt bei der Nutzung noch etwas nach, wählen Sie den Helm daher nicht zu groß.
- Fragen Sie Ihren Händler nach einer individuellen Innenausstattung des Helms. Bei manchen Helmen können z.B. Wangenpolster oder Pads am Oberkopf an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.
- Die Helmpolsterung sollte auch an Ihrem Oberkopf im Bereich des Scheitels aufliegen. Probieren Sie andernfalls einen größeren Helm.
- Ihr Helm darf sich bei geschlossenem und korrekt eingestelltem Kinnriemen auch mit hohem Kraftaufwand nicht nach vorn vom Kopf abziehen lassen. Der Kinnriemen sollte nicht auf dem Kehlkopf aufliegen. Das Kinnriemens Schloss nicht am Unterkieferknochen drücken.
- Wenn Sie Brillenträger sind, sollten Sie Ihre zum Motorradfahren genutzte Brille im Helm aufsetzen. Denken Sie auch an Ihre Sonnenbrille.
- Tragen Sie den Helm im Laden mindestens zehn Minuten. Dieser Zeitraum reicht aus, um mögliche Druckstellen und Hautunverträglichkeit des Futters zu erkennen.
- Nutzen Sie unbedingt die Möglichkeit, den Helm für eine Probefahrt auszuleihen. Die individuellen Gegebenheiten auf Ihrem Motorrad lassen sich so am besten prüfen.
- Bevorzugen Sie Helme in hellen, leuchtenden Farben.
- Achten Sie darauf, dass der Luftaustausch bei geschlossenem Visier ausreichend ist.

- Prüfen Sie die Visiereigenschaften wie Beschlagneigung und optische Qualität bei vollständig geschlossenem Visier.
- Wenn Sie an Sonnentagen ein getöntes Visier bevorzugen, sollten Sie einen Helm wählen, dessen Visier sich mit wenigen Handgriffen wechseln lässt.
- Achten Sie darauf, dass das Innenfutter zur Helmpflege herausnehmbar ist.
- Lesen Sie die mitgelieferte Gebrauchsanleitung genau. Oft enthält sie wichtige Informationen zur Montage und Pflege der Helmteile (z.B. Visier).
- Denken Sie beim Kauf an den Service. Kundenorientierte Helmhersteller bieten einen umfassenden Reparatur- und Ersatzteilservice. Details erfahren Sie von Ihrem Händler oder aus der Gebrauchsanleitung.

Methodik: So haben wir getestet

Bei allen Helmen im Test handelt es sich um aktuelle, gängige Modelle geschlossener Integralhelme in der mittleren Preisklasse zwischen 280 und 480 Euro (geprüft nach ECE-R 22.05). Für die Beurteilungsfahrten nutzten die ADAC-Tester unverkleidete Motorräder unterschiedlicher Hersteller.

Passive Sicherheit/Unfallschutz (30 % der Gesamtbeurteilung)

Stoßdämpfung Die Stoßdämpfung der Helmschale prüfte der ADAC an Helmen der Größen 54 und 60 in Anlehnung an die Norm ECE-R 22.05. Die Tester definierten drei bei Unfällen häufig beanspruchte Helmbereiche als Aufschlagpunkte: Stirnbereich rechts, oberer Ohrenbereich links und Hinterkopfbereich rechts. Außerdem wird in ähnlicher Weise der Kinnschutzbügel geprüft.

Im Test simulieren die Tester an diesen Punkten den flachen Aufprall auf den Boden (Flachamboss) sowie den Aufprall auf die Bordsteinkante (Kerbstone-Amboss) bei einer Aufprallgeschwindigkeit von 27 km/h (entspricht 7,5 m/s). Dabei ermittelten sie die maximale Beschleunigung, die der Prüfkopf bei dem Aufschlag erfährt, und berechnen das so genannte Head injury criterion, HIC, das als zusätzliches Maß für die Gehirnelastung zählt.

Abstreiftest / Helmabzugprüfung Beim Abstreiftest ermittelten die ADAC-Tester auf einem Prüfkopf, wie weit sich Helme der Größe 54 und 60 beim Abstreifversuch gemäß der ECE-R 22.05 verdrehen.

Helmgewicht Zur Ermittlung des mittleren Gewichts wurden einzelne Helme verschiedener Größen gewogen. Der jeweilige Mittelwert floss ins Testergebnis ein.

Aktive Sicherheit / Sicht (20 % der Gesamtbeurteilung)

Beschlagneigung des Visiers Für den ADAC testete die Physikalisch-Technische Bundesanstalt in Braunschweig die Beschlagneigung der Helmvisiere in Anlehnung an die DIN EN 168. Als Beurteilungsmaßstab dient die beschlagfreie Zeit.

Zusätzlich führten mehrere Testpersonen eine Reihe von Testfahrten bei Außentemperaturen von ca. 5° C durch. Die subjektiven Beurteilungen zur Beschlagneigung aus diesen Praxisfahrten und die Erfahrungen aus dem Regenprüfstand flossen ebenfalls ins Gesamtergebnis ein.

Kratzfestigkeit des Visiers Nach einem Sandrieseltest entsprechend dem ECE-R 22.05 führte die Physikalisch-Technische Bundesanstalt eine Streulichtmessung durch.

Sichtfeld Mehrere Testfahrer beurteilten das Sichtfeld der getesteten Helme und gaben ihre Beurteilung ab, ob es Sichtbehinderungen durch den jeweiligen Helm oder das Visier gibt und wie schwerwiegend sie sind.

Aerodynamik/Geräusche (20 % der Gesamtbeurteilung)

Aerodynamische Eigenschaften Zur Ermittlung der aerodynamischen Eigenschaften führten die ADAC-Tester Messungen im Windkanal durch. Zum Einsatz kam ein Kraftmessdummy in Motorradfahrerhaltung bei einer Geschwindigkeit von 160 km/h. Für die Beurteilung wurden die Ergebnisse der Kraftmessung aus verschiedenen Kopfhaltungen gemittelt.

Geräuschverhalten Ebenfalls im Windkanal untersuchten die ADAC-Tester das Geräuschverhalten der Helme. Die Messungen führten sie an Testpersonen mit passenden Helmen bei Windgeschwindigkeiten von 100 km/h und 130 km/h durch. Zusätzlich beurteilten mehrere Testfahrer das Geräuschverhalten der Helme auf unverkleideten Motorrädern bei Geschwindigkeiten bis zu mehr als 200 km/h.

Wahrnehmung des Umfeldes Die Umfeld-Wahrnehmung beurteilten die Testfahrer während ihrer Praxisfahrten subjektiv.

Handhabung/Komfort (30 % der Gesamtbeurteilung)

Handhabung und Komfort prüften mehrere Testpersonen im Stand oder während der Praxisfahrt. Im Detail gaben sie Bewertungen zu folgenden Einzelkriterien ab:

Helm

- Tragekomfort/ Ausstattung
- Helm auf-/absetzen, Bedienung Kinnbügel
- Zugluft
- Regendichtheit (Regenprüfstand)
- Kopfbelüftung
- Verarbeitung
- Pflegemöglichkeit (z.B. Herausnehmbarkeit von Innenfutter/Wangenpolstern)
- Gebrauchsanleitung
- Eignung für Brillenträger (Brille auf-/absetzbar)

Verschluss / Kinnriemen

- Betätigung des Kinnriemenverschlusses
- Einstellen des Kinnriemens (Verstellen der Kinnriemenlänge)
- Polsterung des Kinnriemens

Visier

- Visierwechsel
- Betätigung des Visiers
- Rastung (Qualität und Abstufung)
- Visierbelüftung (Wirkung und Bedienung)

Hersteller- / Importeuradressen

ARAI

Arai Helmet (Deutschland) GmbH
Weseler Str.2
D-46549 Alpen
Tel: 02802/94848-0
Fax: 02802/94848-10
E-Mail: info@araideutschland.de
www.araideutschland.de

Lazer

Heino Büse MX-Import GmbH
Vennstr. 14
52159 Roetgen
Tel.: 02471/1269-0
Fax: 02471/ 691
E-Mail: info@buese.com
www.buese.com

Schuberth

SCHUBERTH HELME GmbH
Rebenring 31
38106 Braunschweig
Tel. 0531/38005-0
Hotline: 0531/38005-555
Fax 0531/38005-180
E-Mail: info@schuberth.de
www.schuberth.de

Shark

Shark Helme Deutschland GmbH
Ohepark 2
21224 Rosengarten
Tel. 04108/45 80 00
E-Mail: info@shark-helme.com
www.shark-helmets.com

UVEX

uvex Sports GmbH & Co. KG
Fichtenstr. 43
90763 Fürth
Tel: 0911/9774 - 0
Fax: 0911/9774 – 350
E-Mail: sports@uvex.de
www.uvex-sports.de

HJC

HJC Europe Deutschland
Im Taubental 15a
41468 Neuss
Tel. 02131/5 23 56 – 0
Fax 02131/5 23 56 – 204
E-Mail: info@hjc-germany.de
www.hjc-europe.com

Nolan, X-lite

Nolangroup Deutschland GmbH
Benzstr. 28
71272 Renningen
Tel. 07159/9316-0
Fax 07159/9316-20
E-Mail: info@nolangroup.de
www.nolangroup.de

Scorpion

Louis-Motorradvertriebs GmbH
Rungedamm 35
21035 Hamburg
Tel.: 040/73 41 93 - 60
Fax: 040/73 41 93 - 47
E-Mail: info@louis.de
www.louis.de

Shoei

Shoei Distribution Deutschland GmbH
Werftstr. 47
40549 Düsseldorf
Tel: 0211/17 54 36 - 0
Fax: 0211/1754 36- 66
E-Mail: info@shoei.de
www.shoei-europe.com

X-Lite (siehe Nolan)