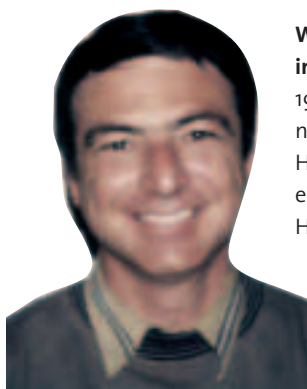


# Kluge Köpfe schützen sich!

Interview mit Prof. Dr. med. Felix Walz

INTERVIEW: THEO WEILENMANN



## Wie entwickelte sich das Helmtragen bei Velofahrer/innen in den letzten Jahren?

1976 bin ich damals im Spital selbst bei Chirurgen noch auf absolutes Unverständnis gestossen, als ich Helme für Mofa-Fahrer propagierte. 1982 haben wir erstmals Untersuchungen über Velohelme gemacht. Heute ist das Verständnis da, auch beim Velofahren einen Helm zu tragen.

## Was denken Sie, wenn Sie mit Kopfverletzungen konfrontiert werden?

Es ist traurig und schade, manchmal sogar dumm, dass es zu Kopfverletzungen kommt, weil vorhandene Schutzmassnahmen nicht angewendet werden.

## Werden Helme richtig getragen?

Velohelme werden meist richtig getragen, ganz im Gegensatz zu Mofahelmen, bei denen die Riemen oft nicht geschlossen werden. So fliegt ein Helm bei einem Sturz einfach weg und nützt nichts.

## Tragen Sie auch für kurze Strecken z. B. zum Einkaufen einen Helm?

Da bin ich absolut eisern. Ich würde mich ohne Helm sehr unwohl fühlen.

## Was raten Sie den Velofahrer/innen?

Wählen Sie einen Helm, der Ihnen gefällt und der gut belüftet ist, damit Sie ihn auch gerne tragen. Alle Familienmitglieder sollten einen Helm aufsetzen, nicht nur die Kinder, so nach dem Motto «s'Rüdisüüli träge Helm». Für Bienenstich-Allergiker empfehle ich dringend Helme, die mit Netz abgedeckte Öffnungen haben.

## Was raten Sie den Helmentwicklern?

Velohelme sind heute einigermaßen ausgereift.

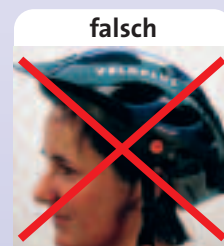
## Wo passieren die Kopfverletzungen bei Velo-Unfällen?

Der Anteil der Selbstunfälle wird massiv unterschätzt und ist wahrscheinlich grösser als der Anteil der Kollisionen. Von den Fällen, die der SUVA gemeldet werden, waren bei einer Untersuchung nur 2% auch in der Polizeistatistik erfasst. «Absichtlich» (ideologisch) keinen Helm zu tragen, nur weil zuerst der Strassenverkehr sicherer werden müsste, ist gerade aus dieser Sicht unsinnig.

Zur Person:  
Felix Walz, Prof. Dr. med.,  
(48) ist Rechtsmediziner  
und forscht in der  
Arbeitsgruppe für  
Unfallmechanik von  
Uni und ETH Zürich.  
Er ist Gründungsmitglied  
der IG Velo Zürich.

## Trage-Tipps von VELOPLUS

Nur richtig eingestellte Helme schützen! Setzen Sie Ihren Helm auf und machen Sie die nachfolgenden Einstellungen vor einem Spiegel. Zehn Minuten, die sich lohnen, Grimassen erlaubt :-)



So nicht! Bei einem Sturz nach vorne sind Nasenbein und Stirn nicht geschützt.



Perfekte Helmposition! Ganzer Kopf ist so gut geschützt.



Der Helm sollte ungefähr eine Fingerbreite über den Augenbrauen liegen. Die seitlichen Y-Bänder verstellen, bis diese Position erreicht ist. Die Helmschale darf innen nicht drücken und sollte auch nicht zu viel Spiel haben.



Das Ohr sollte genau zwischen den seitlichen Y-Bändern liegen. Das zusammenführende Kunststoffteil liegt genau unter dem Ohr.



Der Kinnriemen sollte so fest angezogen werden, dass noch knapp ein Finger Platz hat. Ist der Riemen zu lose, wird der Helm bei einem Sturz abgestreift. Verstellbare Ratschenverschlüsse (wie bei VELOPLUS- und Alpina-Helmen) sind besser als fixe Steckverschlüsse.

1.

2.

3.

4.