

Kategorien: Skitourenausrüstung

Skihelme beim Tourengehen



Der richtige Kopfschutz auf Skitour

Während beim Motorradfahren hierzulande - auch aufgrund entsprechender Vorschriften - das Tragen eines Helms selbstverständlich ist, kämpft die schützende Kopfbedeckung bei Fahrradfahrern und Skisportlern teilweise noch um Akzeptanz. Man weiß aber [aus vielen Studien](#), dass bei zunehmender Geschwindigkeit das Verletzungsrisiko bei Unfällen überproportional steigt und Kopfverletzungen besonders schwerwiegende Folgen haben können. Dabei kommen beim sportlichen Skifahren oft ähnliche Geschwindigkeiten vor wie mit motorisiertem Untersatz auf der Straße. Auf Skipisten addiert sich die Gefahr eines Zusammenpralls hinzu, wo man auch ohne eigenes Verschulden in einen Unfall verwickelt sein kann. Diese Gefahr ist zwar beim Tourengehen nur sehr gering, dafür befinden sich an der Abfahrtsroute oft mehr Bäume, es liegen versteckte Felsen unter dem locker-flockigen Pulverschnee oder man muss in Rinnen und unter Felswänden mit Stein- oder Eisschlag rechnen. Ein Helm sollte also bei der [Ausrüstung für Skitouren](#) berücksichtigt werden, ob man dann situativ darauf verzichtet, muss jeder Tourengänger anhand Fahrkönnen, Fahrstil, Schneelage, Gelände, Untergrund und der eigene Risikobereitschaft

Sensibilisierung durch prominente Unfallopfer

Bei der Akzeptanz von Sicherheitsausrüstung spielen oft Unfälle von Prominenten eine entscheidende Rolle. Für die Medien ergeben sich daraus lukrative Stories, die insbesondere in billigen Boulevardblättern über Wochen die Schlagzeilen beherrschen. Die Lobbyisten der Ausrüstungsindustrie nutzen den Hype dann gerne für ihre eigenen Zwecke. Das Muster war zum Beispiel schön zu beobachten beim Aufstieg der Lawinen-Airbags, der so richtig Fahrt aufnahm, als der [niederländische Prinz Friso](#) am Arlberg in einer Lawine verunglückte und sein Begleiter mit ABS überlebte. In der Folge wurden den Airbags wahre Wunderdinge nachgesagt, wobei weder garantiert ist, dass der Prinz mit Airbag nicht verschüttet worden wäre noch dass sein Begleiter ohne Airbag nicht ebenfalls an der Oberfläche geblieben wäre. Trotzdem waren die Produkte über Jahre ausverkauft. Ähnlich verhält es sich mit den Skihelmen. Als der thüringische Ex-Ministerpräsident Dieter Althaus 2009 in einen Unfall verwickelt war, bei dem eine Frau, die keinen Helm trug verstarb, während der Politiker diesem Schicksal (vielleicht auch durch seinen Helm) entging, stieg die Helmquote sprunghaft an. In den Alpenländern Österreich und Schweiz übersteigt die Helmquote auf den Skipisten seitdem deutlich die 70% Marke, manche Quellen sprechen gar von 85 %.

Show larger version for:



Anspruchsvolles, felsdurchsetztes Steilgelände im Kaisergebirge.
Darauf sollte man beim Kauf achten

Einen guten, passenden Skihelm zu finden ist heutzutage nicht mehr so schwer. Im Grunde führt jeder Fachhändler, der Skibedarf anbietet, ein größeres Sortiment mit Skihelmen. Etwas schwieriger kann es sein, einen leichten, tourentauglichen Helm aufzutreiben. Tourengänger sollten sich also am besten an ein Fachgeschäft wenden, das sich mit Skitouren auskennt. Je nach Fachkompetenz des Beraters kann es vorab Sinn machen, einen [Skihelm Test](#) zu lesen und sich über die verschiedenen Formen und Modelle informieren. Das A und O ist der Tragekomfort (und damit oft ein wichtiges persönliche Argument "pro Helm") - man sollte also mehrere Helme probieren und besonders darauf achten, dass er sich angenehm trägt. Darüberhinaus gibt es eine Norm für Skihelme, die [DIN EN 1077](#), die er erfüllen muss um auch als Skihelm für die Skipiste tauglich zu sein.

Show larger version for:



Sportliche Pulverabfahrt von der Geislspitze in den Hohen Tauern.
Skihelme im Vergleichstest

Wie so oft ist allein der Preis kein Argument für oder gegen einen sicheren Helm. Vor einiger Zeit [verglich der ADAC](#) eine Reihe von Skihelmen und es stellte sich heraus, dass ausgerechnet das günstigste Modell die beste Bewertung erhielt. Auf der anderen Seite vergaben die Tester für Helme mit einem Kaufpreis von weit über 100 Euro teils sehr schlechte Noten. Gerade bei den Helmen für Skitouren sind aber andere Kriterien entscheidend als für die Piste (z. B. Gewicht), weshalb solche Testaussagen nicht unbedingt für jedermanns Bedürfnisse taugen. Um die Bewertung sinnvoll beurteilen zu können lohnt es sich also genauer hinzuschauen und die Einzelergebnisse der jeweiligen Kriterien zu beachten, nicht nur die Endnote. Einen speziellen [Helmtest für Skitouren](#) hat das Skitourenmagazin durchgeführt.

Lehrbuch Skitouren

Ähnliche Beiträge

Lehrschrift Skitouren: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

