

Trainieren mit dem Pedelec und Tourenstart

Übungen für Einsteiger

Kernen/Waiblingen.

Zu einem Sicherheitstraining für Pedelec-Fahrer lädt der Seniorenrat Kernen ein. Der Kurs ist gedacht für Personen, „die etwas unsicher sind oder sich jetzt solche Räder neu gekauft haben“. Das Training findet am Donnerstag, 4. Mai, 15 Uhr, bei Fahrrad-Service Ilg in der Schafstraße 27 in Rommelshausen statt. Einer kurzen Einweisung in die Technik folgen Fahrübungen auf dem Schulhof der Rumold-Realschule. Mit einer Abschlusstour rund um Kernen endet der Kurs gegen 17.30 Uhr. Teilnehmer müssen ein eigenes Pedelec mitbringen – und sich unbedingt anmelden: Rolf Dreher, Telefonnummer 0 71 51/4 89 85 oder per Mail: r.g.dreher@t-online.de.

Der ADFC Rems-Murr lädt wieder zu einer ganzen Reihe von Radtouren für Einsteiger wie Geübte ein. Hier die Touren in den nächsten Tagen:

- Zu einer Halbtagestour starten Teilnehmer am Sonntag, 30. April, 9 Uhr, am Waiblinger Bürgerzentrum. Erstes Ziel ist das Feuerwehrmuseum Winnenden; die Tour erstreckt sich auf eine Länge von 35 Kilometer.
- Ebenfalls am Sonntag, 30. April, findet eine Tagestour statt, die um 10 Uhr am Schorndorfer Bahnhof beginnt. 58 Kilometer sind zu bewältigen; die Tour führt nach Schwäbisch Gmünd.
- Eine laut ADFC „gemütliche, leichte Tour für Einsteiger und ungeübte Radler“ beginnt am Sonntag um 14 Uhr am Winnender Bahnhof und führt nach Marbach.
- Eine 70 Kilometer lange Tour nach Backnang startet am Dienstag, 2. Mai, um 9 Uhr am Schwaikheimer Bahnhof. Die Strecke führt über Winnenden und Linsenhof hoch zum Stöckenhof. Über Heutensbach und Auenwald erreichen die Radfahrer das Murrtal. Über Zell und Strümpfelbach geht es nach Backnang. Dort können die Teilnehmer beim Zweiradcenter Urban auf einer 2,5 Kilometer langen Strecke die 2017er-Pedelecs testen.
- Feierabendtouren bietet der ADFC regelmäßig in Schorndorf und Waiblingen an. Die Schorndorfer Feierabendtouren finden jeden Donnerstag von April bis September statt, mit einer Fahrzeit von circa zwei Stunden. Die Streckenführung verläuft auf Radwegen und verkehrsarmen Straßen in der Umgebung von Schorndorf. Treffpunkt ist um 18 Uhr der Schorndorfer Marktplatz. Die Waiblinger Feierabendtouren finden jeden Freitag von 31. März bis 29. September statt, und zwar bei jedem Wetter, auch an Brückentagen und in den Ferien. Die Gruppe „sportivo“ fährt in zügigem Tempo auch mit Steigungen. Die Streckenführung verläuft auf Radwegen und verkehrsarmen Straßen in der Umgebung von Waiblingen. Es werden Strecken zwischen 30 und 50 Kilometer zurückgelegt. Treffpunkt ist um 18 Uhr das Waiblinger Bürgerzentrum.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
ANDREA WÜSTHOLZ

Waiblingen.

Nach dem Tod eines 85-jährigen Radfahrers vor kurzem in Aspach flammt die Diskussion um eine Helmpflicht wieder auf. Chefarzt Dr. Riepl spricht sich dafür aus, denn er kennt die Folgen eines Sturzes sehr genau. Der Fahrradclub ADFC und passionierte Radfahrer setzen auf freiwillige Einsicht.

E-Bike-Fahrer laufen Gefahr, Gewicht und Geschwindigkeit ihres Gefährts zu unterschätzen. Stürzen sie ohne Helm, ziehen sie sich zuweilen Verletzungen zu, „die mehr denen eines Motorradfahrers entsprechen als jenen eines Fahrradfahrers“, so Dr. Christoph Riepl, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädie am Klinikum Winnenden. „Einen Helm zu tragen ist immer anzuraten und sollte zur Pflicht werden“, so der Arzt. Prallt der Kopf ungeschützt gegen die Straße oder eine Bordsteinkante, drohen Brüche und Hirnblutungen, „die je nach Art und Lokalisation tödlich sein können“. Offene Schädelverletzungen mit Schädigung des Hirngewebes bezeichnet der Arzt als die schlimmsten Folgen eines Sturzes ohne Helm. Nach einem Unfall können Einblutungen auch zeitlich verzögert auftreten, erläutert Dr. Riepl: „So kann es durchaus vorkommen, dass Verletzte nach dem Unfall umhergehen, normal reagieren, sprechen – und nach einiger Zeit bewusstlos zusammenbrechen und an einer Massenblutung versterben.“

Ohne Helm Sturz mit Mountainbike: Bub schwer verletzt

Der 85-jährige E-Bike-Fahrer, der am Vormittag des 10. April beim Fürstenhof in Aspach mit einem Auto zusammengestoßen war, verstarb noch am Abend desselben Tages. Der Mann hatte keinen Helm getragen. Schwere Verletzungen erlitt am selben Tag ein neunjähriger Junge in Remshalden (*wir haben jeweils berichtet*). Der Bub war mit seinem Mountainbike ohne Helm eine abschüssige Strecke hinuntergesaust und gestürzt.

Kinder tragen sehr viel häufiger einen Helm als Erwachsene (*siehe Info-Box*). Der Kreissenorenrat Rems-Murr appelliert an Erwachsene, ihre Vorbildfunktion zu erfüllen und Helm zu tragen, nicht nur auf dem Pedelec, sondern auf jedem Rad. Eine gesetzliche Helmpflicht halten Seniorenräte mehrheitlich für nicht sinnvoll. „Der Gesetzgeber sollte nur Verbote aussprechen, wenn er deren Einhaltung auch hinreichend überwachen kann. Das scheint aber in diesem Fall illusorisch zu sein“, nennt Dr. Heinz-Jürgen Kopmann, der Vorsitzende des Seniorenforums Schorndorf, einen der

Helmpflicht für Radfahrer?

Chefarzt plädiert für Pflicht, Radfahrer und deren Lobby setzen auf Einsicht



So ist's recht. Nicht nur die Kinder tragen Helm.

Bild: Schneider

Gründe dafür. Zudem schade ein Radfahrer ohne Helm niemand anderem, nur sich selbst.

„Es sollte jedem selbst überlassen bleiben“, findet Rolf Dreher vom Seniorenrat Kernen. „Ich setze auf die Einsicht der Menschen“, sagt Klaus Werner aus Weissach im Tal. „Nachdem ich im weiteren Bekanntenkreis von schweren Radunfällen gehört habe, finde ich es ausgesprochen wichtig, einen Fahrradhelm zur Pflicht zu machen“, diese andere Meinung vertritt Gudrun Hanel aus Auenwald im Kreissenorenrat. Ebenfalls für Helmpflicht spricht sich der passionierte Radfahrer Karl-Heinz Pscheidl aus Auenwald aus: „Es gibt ein ungeschriebenes Gesetz der Physik, dass Radfahrer bei einem Unfall meistens über das Lenkrad absteigen, der Kopf ist immer vorne.“

Fahradhelme schützen nicht in jedem Fall, betont der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC). Laut Pressesprecherin Stephanie Krone sind die Helme als Sturzhelme kreiert. Sie seien nicht dafür konstruiert, bei Kollisionen mit Autos und bei hohen Geschwindigkeiten zu schützen. Stephanie Krone verweist auf Ergebnisse der Unfallforschung wonach handelsübliche

Fahradhelme den Träger nicht optimal schützen, „weil die häufig betroffenen Schläfen nur unzureichend abgedeckt werden“.

Das ist nicht der Hauptgrund, weshalb sich der Fahrradclub gegen eine Helmpflicht ausspricht. Eine Pflicht würde vielen Radlern das Fahrradfahren vergällen, befürchtet der Club und spricht gar von zu erwartender „schlagartig zurückgehender Fahrradnutzung“: „Das ist beispielsweise

aus Australien bekannt, wo die Helmpflicht Anfang der 1990er Jahre eingeführt wurde.“

Der Club berät seine Mitglieder, welche Fahrradhelme taugen. Die Stiftung Warentest hat erst vor wenigen Tagen ihre Ergebnisse nach Tests von Fahrradhelmen veröffentlicht. Sieben von 15 Helmen erhielten die Note „Gut“. Viele Anbieter haben beim Schläfenschutz nachgebessert, lobt die Stiftung Warentest.

Kinder tragen Helm, Erwachsene oft nicht

■ Im Rems-Murr-Kreis hat die Polizei im vergangenen Jahr **301** (Vorjahr: 300) **Unfälle** registriert, bei denen Radfahrer beteiligt waren. Zwei Radfahrer starben. 55 Radfahrer erlitten schwere, 212 Radfahrer leichte **Verletzungen**.

■ Laut einer Erhebung der Bundesanstalt für Straßenwesen trugen im Jahr 2015 innerorts 18 Prozent der Radfahrer einen **Helm**. 76 (69) Prozent der **Kinder** im Alter von sechs bis zehn Jahren waren mit Fahr-

radhelm ausgestattet. Der Höchststand von 75 Prozent aus dem Jahr 2013 wurde damit übertroffen. **Rückläufig** ist die Quote bei den **Elf- bis 16-Jährigen**: 29 Prozent trugen Helm, das sind zwei Prozentpunkte weniger als im Jahr davor.

■ Die Ergebnisse der Bundesanstalt für Straßenwesen verwundern: Sieht man Gruppen von Kindern mit dem Fahrrad auf dem **Schulweg**, baumelt bei sehr vielen der Helm am **Lenker**.