

HEGEN UND PFLEGEN

Reithelm tragen

9:0 für Helmhelden

„Wir reiten mit Helm.“ Für Vielseitigkeitsreiterin Anna Siemer steht außer Frage: geritten wird in ihrem Team immer mit Reithelm. Schlimmstenfalls vergisst sie ihn abzusetzen. Warum „oben ohne“ keine Option ist.

TEXT: KAROLJN LESZINSKI

1 Fakten sprechen für sich

Bis zu 30 Prozent der Verletzungen im Reitsport betreffen den Kopf. Verglichen mit anderen Sportarten ist das viel. „Zum Teil sind dies schwere Verletzungen mit anhaltenden und manchmal bleibenden Schäden“, sagt Dr. Julia Schmidt, Orthopädin und Unfallchirurgin aus Hamburg. Sie ergänzt: „Durch das Tragen eines Reithelms kann das Risiko einer schweren Kopfverletzungen um mindestens 50 Prozent gesenkt werden.“

2 Wucht des Aufpralls

Fünf bis zehn Millisekunden ist die kritische Dauer des Aufpralls bei einem Sturz. Das ist weniger als ein Blinzeln des Auges. Kein Mensch vermag, in dieser kurzen Zeit den

Aufprall abzuwenden. Im Vergleich dazu beträgt unsere Reizwahrnehmung etwa 40 Millisekunden. Es ist also unmöglich, bewusst gegen die Wucht des Aufpralls anzusteuern und diese ist enorm: Im Moment des Aufpralls misst die punktuelle Belastung auf Kopf und Helm etwa 750 Kilogramm.

3 Von wegen Lappalie

Krönchen richten und wieder rauf auf's Pferd? Das sieht Dr. Julia Schmidt kritisch. „Kurze Bewusstseinsstörungen, Erinnerungslücken, sofort einsetzender Kopfschmerz, Sehstörungen oder Schwindel sind Anzeichen, bei denen man tunlichst nicht wieder aufsteigen sollte“, sagt sie. Denn das sind alles mögliche Anzeichen einer Gehirnerschütterung und diese „ist das am meisten unterschätzte Schädelhirntrauma, weil sie nicht mit einer Bewusstlosigkeit einhergehen muss.“ Auch die Diagnose sei nicht ganz einfach, so Schmidt: „Leichtere Fälle diagnostizieren wir in der Regel anhand des klinischen Bildes.“ Auffälligkeiten im CT oder MRT seien dagegen nur bei schweren Schädelhirntraumata zu sehen.

„Viele denken, das Schlimme ist das Loch im Kopf“, sagt Dr. Julia Schmidt. „Aber das ist im Zweifel gar nicht das Schlimmste. Das nützt man zu und fertig. Die schlimmen Kopfverletzungen sind zum Teil unblutig und von außen nicht zu sehen.“

4 Der tut doch nix

Dr. Julia Schmidt beobachtet im Reitsport zwei „Lager“ in Bezug auf das Tragen eines Reithelms:

PHOTO: S. JAVIERRIZ

5 Für jeden Kopf ein Deckelchen

Heute gibt es nicht nur eine Vielzahl an **Reithelmen**, die modernen **Reithelme** sind zudem in Weite und Höhe individuell anpassbar. An Komfort gibt es also kaum noch etwas auszusetzen. Aber der **Reithelm** muss richtig angepasst werden, denn „sitzt der Helm nicht richtig, kann er auch nicht richtig schützen“, sagt Andreas Beckers von der Firma Uvex. Der Riemen unter dem Kinn darf maximal zwei Finger breit Platz lassen, der Schirm muss im rechten Winkel sitzen. Beckers rät: „Wenn man sich einen **Reithelm** gekauft hat, sollte man ihn sich im Fachhandel professionell anpassen lassen.“

6 Helmfrisur

Immer wieder auf Turnieren zu sehen: der Zopf, der unter dem Helm getragen wird. Wie wirkt sich das auf die Sicherheit aus? Andreas Beckers: „Wenn man die Haare hochschlägt, hat man eine rutschige Schicht zwischen Helm und Kopf. Dadurch ist der Sitz nicht gewährleistet.“ Moderne **Reithelme** haben teils extra einen Ausschnitt, wo der Dutt oder der Zopf platziert werden kann. Der Helm hat dann einen besseren Sitz.

7 Helm auf – neben dem Pferd

Für Vielseitigkeitsreiterin Anna Siemer ist klar: Nur mit **Reithelm** ist man als **Reiter** richtig angezogen. Hat sie sich morgens den **Reithelm** aufgesetzt, bleibt er auf ihrem Kopf, bis sie mit dem **Reiten** fertig ist. „Ich habe ihn aber auch schon mal vergessen abzusetzen, als ich meine Tochter vom Kindergarten abgeholt habe“, erzählt sie. Für sie ist klar: „Wir **reiten** mit Helm.“ Aber auch beim Umgang mit dem

Pferd rät Dr. Julia Schmidt zum Tragen eines **Reithelms**. „Vor allem für Kinder ist das zu empfehlen. Denn sie haben durch ihre Körpergröße eine ungünstige Höhe für Trittsverletzungen am Kopf.“ Immerhin: Knapp 50 Prozent der **Reitunfälle** bei Kindern passieren beim Umgang mit dem Pferd.

8 Schlaue Schale

Einige Hersteller bieten heute **Reithelme** mit dem sogenannten **Mips**-System an. Das ist eine eingebaute etwa zehn Millimeter dicke Schale, die **Rotationskräfte** reduzieren soll. Warum ist das notwendig? Julia Schmidt erklärt: „Selten ereignet sich bei einem **Reitunfall** ein direktes Anpralltrauma. In der Regel findet bei einem Sturz vom Pferd eine schräge Abbremsbewegung statt. Beschleunigung und Abbremsen, das mögen die feinen Strukturen im Gehirn nicht. Bis zu 300 g (Anm. d. Red.: g ist die Maßeinheit für Beschleunigung) können dabei auf die nervalen Strukturen der Wirbelsäule wirken. Aber schon bei 80 g zerreißen diese Strukturen. Das sind Verletzungen, die auch langfristig schwere Folgen haben können.“

9 Radhelm statt Reithelm?

Fahrradhelme sind nicht für Stürze vom Pferd konzipiert: Sie unterliegen einer anderen Norm, können unter Umständen das Verletzungsrisiko erhöhen und sind auch aus versicherungstechnischen Gründen nicht geeignet: Denn im Fall des Unfalls ist die Verletzung nicht gleichwertig abgedeckt. Deshalb wünscht sich Dr. Julia Schmidt, dass **Reitschuler** immer ein Kontingent an **Reithelmen** zum Ausleihen zur Verfügung haben. ■

Zum einen sei der Aspekt des sicheren **Reitsports** mehr „en vogue“. „Man sieht auch in Zeitschriften kaum noch Bilder ohne **Reitkappe**“, sagt sie. „Aber wenn ich in meiner Sprechstunde frage, ob ein **Reithelm** getragen wurde, begegnen mir nach wie vor Aussagen wie ‚Nee, mir ist noch nie was passiert, mein Pferd ist ganz brav.‘“ Dabei ist ein Sturz keine reine Charakterfrage. „Unser Sport birgt ein Risiko, weil unser Partner ein Fluchttier ist, instinktiv reagiert und nicht bis in letzter Instanz zu kontrollieren ist. Das Pferd kann wegrutschen, man kann mit dem Pferd stürzen, es gibt so viele Unfallmechanismen, die man sich gar nicht ausmalen kann.“