RATGEBER · KURVEN-RÄUBERTOCHTER · MOTORRADTRAINING & MENTALTRAINING

Schutzausrüstung fürs Motorrad: Diese Normen solltest du kennen

Das kleine Koalamädchen zaubert für jeden, der an Helm, Jacke, Hose, Handschuhe und Stiefel denkt, einen Keks aus ihrem Bauchbeutel, denn in ihrer Wunderwelt trägt jeder alles, was schützt.

Gute Schutzausrüstung erkennst du an den Normen: Helm nach ECE-R 22.06, Bekleidung nach EN 17092, Protektoren nach EN 1621, Handschuhe nach EN 13594 und Stiefel nach EN 13634. Normen sichern einen Mindeststandard, bieten aber keine Garantie. Wichtig sind außerdem Passform und der richtige Sitz der Protektoren.

Von Irene Seidler (Kurven-Räubertochter), Motorrad- und Mentaltrainerin · Stand: November 2026

Die Normen im Überblick

Ausrüstung	Norm	Das bedeutet sie
Helm	ECE-R 22.06	Aktuelle Prüfnorm: Seit Juni 2023 dürfen Helme nach der alten Norm 22.05 nicht mehr neu gekennzeichnet werden. Bereits gekaufte 22.05-Helme dürfen weiter genutzt werden.
Bekleidung	EN 17092	Klassen AAA, AA, A, B und C. AAA bietet den höchsten Schutz, AA etwas weniger. B bietet nur Abriebschutz, C nur Aufprallschutz.
Protektoren	EN 1621-1, -2, -3	Teil 1 für Gelenke, Teil 2 für Rücken, Teil 3 für Brust.
Handschuhe	EN 13594	Schutzhandschuhe für Motorradfahrer.
Stiefel	EN 13634	Schutzschuhe für Motorradfahrer.
Airbag	EN 1621-4	Aufblasbare Protektoren für Motorradfahrer.

Worauf du beim Kauf achtest

1. **Normkennzeichnung** und Klasse auf dem Etikett lesen.
2. **Passform:** Helm sitzt fest ohne Druckstellen, Protektoren liegen an Schulter, Ellbogen, Hüfte und Knie richtig.
3. **Einsatz:** Stadt, Landstraße, Tour oder Rennstrecke haben unterschiedliche Anforderungen.
4. **Alter:** Für Helme nennen viele Hersteller und Fachstellen etwa fünf Jahre als Richtwert, nach einem Sturz sollte der Helm ersetzt werden.

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Die Brücke zum Kopf

Wer sich gut geschützt fühlt, fährt gelassener. Das ist nicht Leichtsinn, sondern Entlastung: Der Kopf muss nicht ständig mit „Was, wenn?“ rechnen. Entscheidend bleibt, dass das Sicherheitsgefühl nicht zu riskanterem Fahren führt.

Häufige Fragen

Darf ich meinen Helm nach ECE 22.05 weiter nutzen?

Ja. Es gibt keine Austauschpflicht, auch wenn die neue Norm 22.06 gilt.

Was bedeutet Klasse AAA bei Motorradbekleidung?

Es ist die höchste Schutzklasse nach EN 17092 mit den strengsten Anforderungen an Abrieb, Reißfestigkeit und Nähte.

Brauche ich Protektoren?

Sie sind der wichtigste Aufprallschutz. Bei Bekleidung der Klassen A, AA und AAA sind sie vorgesehen.

Fazit

Von Kopf bis Fuß geprüft: Wer auf Normen und Passform achtet, schützt sich gut und fährt mit gutem Gefühl.

> Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt weder die Betriebsanleitung deines Motorrads noch die Werkstatt. Maßgeblich sind immer die Herstellerangaben und die Fahrzeugpapiere.

Training dazu

- Mentaltraining für Motorradfahrer – Kursabende, Einzelcoaching oder on Tour
- Fahrsicherheitstraining Motorrad – Bremsen, Ausweichen, Kurventechnik
- Intensivtraining on Tour – Kurven und Spitzkehren auf der Straße in Kleinstgruppen

Irene Seidler, Kurven-Räubertochter – zertifizierte Fahrsicherheits- und Mentaltrainerin, Ausbilderin für Motorradtrainer (Personenzertifizierung nach ISO/IEC 17024, PersCert TÜV Rheinland), Autorin von „Kopfsalat“.

Zum Nachlesen (googelbar)

- ECE 22.06 Motorradhelm Norm
- EN 17092 Klassen AAA AA A B C
- EN 1621 Protektoren Motorrad

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de

Kontakt

Irene Seidler

Zert. Fahrsicherheits- und Mentaltrainer
Kurventraining · Rennstreckeninstruktion · Tourguiding · Ausbildung

Kurven-Räubertochter
Motorradtraining & Mentaltraining

E kurven-raeubertochter@web.de
W motorradtraining-mental.de
IG @kurven_raeubertochter

Röckrather Weg 2a · 41472 Neuss

Zur Homepage
QR-Code scannen

Deine ehrliche Meinung zählt!

Ich freue mich riesig über deine Bewertung bei Google. Sie hilft mir, besser zu werden, und anderen Fahrerinnen und Fahrern, das passende Training zu finden. Es dauert nur eine Minute.

★★★★★ **Jetzt bei Google bewerten**

https://g.page/r/CUfzMaDN2BH-EAE/review

Google-Bewertung

© 2026 Irene Seidler · Kurven-Räubertochter · motorradtraining-mental.de