Neben den „klassischen“ Mountainbike-Helmen existieren seit einiger Zeit auch spezielle Helme für den All-Mountain und Enduro Einsatz.
Diese zeichnen sich dadurch aus, dass sie wesentlich weiter am Hinterkopf hinab reichen und somit die Schutzwirkung erhöhen.

MET hat uns den Parabellum HES zur Verfügung gestellt, welcher von MET selbst als All Mountain Helm bezeichnet wird.
Wie sich der vergleichsweise leichte AM-Helm bei uns im Praxistest geschlagen hat, lest ihr hier!

Technische Daten

Thema	Info
Gewicht	276 g nachgewogen in Größe 54-58 cm
Preis	UVP: 159,95 €Internet: 111,96 – 159,90 €
Sicherheitsstandards	EN 1078 / CE
Material	Polycarbonat (außen), EPS (innen), HES-Konstruktion (Homothetisches Skellet) Skelettsystem), In-Mold Bauweise, Full Wrap (Außenschale umhüllt auch den inneren Auflagebereich des Helms)
Farben	weiß/grau, schwarz/weiß, grau/lime, cyan/schwarz, orange/rot, violett/schwarz
Lüftungsöffnungen	28
Größen	54 – 58, 59 – 62
Belüftung	sehr gut
Ersatzteile	Polster, Visier, Schrauben
Lieferumfang	Helm & Kamera-/Lichthalterung

sonstiges	Einfache Montage für GoPro & Co. mittels Insert möglich

Verarbeitung

Bei einem Helm in dieser Preisklasse darf einiges erwartet werden! 160 € sind schließlich mal ebenso leichtfertig in einen Helm investiert, der im Notfall nach einem richtigen Sturz auf den Kopf bereits gewechselt werden soll.
Das der Parabellum HES von MET aus dem gleichen Hause wie der Golden Eyes von Bluegrass kommt, fällt ziemlich schnell auf. Der Parabellum ist aber noch ein bisschen exzellenter verarbeitet, die schützende Außenschale des Helms geht fließend in den EPS Schaum und überdeckt sogar die inneren Auflagebereiche des Helms – mehr geht nicht!

Wie beim Bluegrass kommt auch hier eine spezielle HES-Schalenkonstruktion zum Einsatz, bei welcher zwei ineinander eingefügte homothetische Schalen auf der einen Seite das Gewicht reduzieren und auf der anderen Seite die Schutzwirkung erhöhen, da sie einwirkende Kräfte großflächig im ganzen Helm verteilen und punktuelle Kraftspitzen minimieren. Dank der tiefgezogenen Nackenpartie bietet der Helm in fast jeder Sturzsituation Sicherheit – nur Fallface-Helme bieten mehr.

Das robust wirkende Visier ist durch zwei Aluminiumschrauben mit dem Helm verbunden. Die Gurte bestehen aus Kevlar-Fasern und sind sehr leicht, wirken hierdurch fälschlicherweise eher weniger widerstandsfähig, als sie sind.

Hier muss auch erwähnt werden, dass der Helm trotz seiner Größe wirklich ausgesprochen leicht ist.
276 g für einen AM/Enduro-Helm sind wirklich ein Spitzenwert!

Vollstädige Verkleidung des Styropors / Front-Pad besteht aus Morpho-Gel

Neben den herkömmlichen Polstern kommt auch beim MET Parabellum ein wärmestabilisierendes Morpho-Gel Front-Pad zum Einsatz, welches den Schweiß nach außen ableiten soll und den Kopf kühl halten soll.

Wer gerne mit einer Actioncam seine Fahrerlebnisse aufzeichnet, der wird sich beim ersten Betrachten des Helms fragen, wie man diese an dem Helm denn anbringen sollte – es gibt keine einzige gerade Fläche, welche eine Befestigung ermöglichen würde. Hier schafft MET Abhilfe und legt dem Helm zusätzlich eine abnehmbare Kamerahalterung bei, welche auf den mittleren Lufteinlass montiert werden kann. Auf die mitgelieferte Vorrichtung können mittels Klebepads Aufnahmen für Actioncams und Lampen montiert werden (Pads und Aufnahmen sind nicht im Lieferumfang enthalten). Der Adapter ist ebenfalls sehr stabil verarbeitet und wird in die Belüftungsöffnung verschraubt. In der Innenseite befinden sich zudem Polster, damit der Tragekomfort auch bei eingeschraubtem Adapter erhalten bleibt.

Plugin für Kamera- / Lampenhalterung

Optik

Für 160€ will man nicht nur einen durchdachten, sicheren und leichten Helm, man möchte auch was besonderes! Das haben sich auch die Designer des Parabellum gedacht, als sie Form- und Farbgebung des Helmes entwickelten. Er hat ein sehr „schnittiges“ Design und spart nicht mit Details – das MET Logo ist insgesamt 8 mal zu finden und selbst die zwei großen seitlichen Logos schmiegen sich sehr denzent in das Gesamtbild des Helmes ein, ohne aufdringlich zu wirken.

scharf geschnittene Kanten…

Die matte Oberfläche des Helms wirkt sehr edel, die großen Logos sind nicht nur einfach aufgeklebt und sind somit für die Lebenszeit des Helmes gedacht. Auch bei kleinen Details wurde auf hochwertige Materialien wert gelegt, so sind die beiden Befestigungsschrauben für das Visir aus Aluminium. Die Befestigungen für das Gurtsystem sind sehr unauffällig in den Helm integriert und passen hervorragend ins Gesamtkonzept.

…und einfach ein geniales Design mit viel Detailliebe!

Wie schon erwähnt sind sämtliche Außenkanten des Helms mit schützendem Polycarbonat verkleidet, besonders auf der Rückseite des Helmes haben sich die Designer aber sehr viel Mühe beim Gestalten der (insgesamt 28) Belüftungsöffnungen gegeben.

filigran gestaltete Rückseite

Ersatzteile

Alle nicht direkt mit dem Helm verbundene Anbauteile können einzeln erworben werden. Dies umfasst neben den Innenpolstern das Visir, die Schrauben sowie den Plugin

Praxistest

Anpassung

Die Anpassung des Parabellum an den Kopfumfang erfolgt sehr simpel über ein fein gerastertes Einstellrädchen, welches sich leicht auf mit einer Hand bedienen lässt. Das Verstellsystem lässt sich zudem in der Höhe in vier Stufen individuell anpassen.

leichtgängiger Drehverschulss – in sehr kleinen Stufen einstellbar und einhädig bedienbar

Ebenfalls sehr einfach gestaltet sich die Einstellung des Gurtsystems, welches mittels Clip in der Länge variiert. Alle Einstellungen sind sehr leicht durchzuführen und völlig ausreichend, um den Helm auf die individuellen Bedürfnisse anzupassen – vermisst haben wir nichts.

Einstellung des Gurtsystems via Clip

Tragekomfort

Dank der hervorragenden Anpassungsmöglichkeiten lässt sich der Helm so weit individualisieren, dass dieser einfach perfekt sitzt. Er umschließt den Kopf dabei ausgezeichnet, er lässt sich selbst ohne geschlossenen Gurt nicht vom Kopf ziehen und produziert keinerlei unangenehme Druckstellen. Rein visuell hinterlässt das Gel-Polster kurzfristig nach dem Absetzen des Helmes allerdings eine sichtbare Druckstelle – wie gesagt, sie stört beim Tragen überhaupt nicht

Das Gel-Polster selbst empfanden wir als eine wirklich gute Alternative zu den herkömmlichen Polstern. Es fühlt sich zunächst etwas ungewohnt an, erwirkt aber den versprochenen kühlenden Effekt. Der größte Vorteil des Gel-Polsters jedoch ist die Tatsache, dass es sich natürlich nicht mit Schweiß vollsaugen kann, was beim Wiederaufsetzen des Helmes nach der Pause nicht zu einem unangenehmen nass-kühlen Gefühl führt, wie sonst üblich.

Das Gurtsystem, welches mittels Steck-Verschluss befestigt wird, hält den Helm stets in der gewünschten Positzion und scheuert nicht – obwohl es keine zusätzlichen Polster besitzt. Etwas nervig jedoch: Es lockert sich häufig (nicht während der Fahrt), wenn man den Helm ab- und aufzieht. Ein kurzer Zug am Band jedoch schafft Abhilfe. Dies hat jedoch auch einen Vorteil, dadurch, dass die Verstellung so leicht von statten geht ist es möglich, den Helm während der Fahrt auch mal lockerer zu stellen.

Über die Aluminium-Rädelschrauben ist das Visir variabel in der Höhe verstellbar und somit auf die persönlichen Vorlieben anpassbar. Es ist auf der einen Seite ausreichend groß, um einen guten Schutz vor tiefhängenden Ästen, Sonne und Regen zu bieten, auf der anderen Seite ist es wiederum nicht zu groß, als dass es das Sichtfeld zu stark beengen würde.

Belüftung

Die 28 Belüftungsöffnungen sollten für eine sehr gute Belüftung sprechen. Hier spielen jedoch nicht nur die Anzahl, sondern auch Größe sowie Anordnung eine Rolle. Der Parabellum kann hier in jedem Punkt auf ganzer Linie überzeugen. Bei einem Spitzenwert von 32°C war es unserem Tester zwar insgesamt sehr heiß, der Helm jedoch hat keineswegs gestört und bei ensprechendem Fahrtwind die angesammelte Wärme sehr schnell vom Kopf abtransportiert.

Fahrtest

Der Helm wurde quasi Bestimmungsgemäß bei diversen und unterschiedlich anspruchsvollen All-Mountain und Enduro-Touren eingesetzt.

Einmal auf die persönlichen Vorlieben eingestellt, lässt der Helm in Sachen Tragekomfort und Belüftung keine Wünsche offen. Der Helm sitzt wirklich bombenfest auf dem Kopf und bietet somit zu jeder Zeit die notwendige Sicherheit. Hierfür ist vor allem die hervorragende Safe-T Advanced Hinterkopfhalterung verantwortlich, welche einen sehr großen Auflagebereich generiert und den Druck gleichmäßig auf dem Kopf verteilt.

Safe-T Advanced Hinterkopfhalterung

Das Gelpolster konnte an besonders heißen Tagen nicht den kompletten Schweiß davon abhalten, ins Gesicht zu fließen. Dies kann allerdings auch bei vollgesogenen herkömmlichen Polstern nach einer gewissen Zeit passieren. Wir fanden es wie gesagt auf jeden Fall eine sehr gute Alternative, gerade wenn man den Helm nach einer Pause wieder aufsetzte.

Pros und Contras

Pro	Contra
sehr guter Tragekomfort	Gelpolster ist ggf. nicht jedermanns Geschmack
einfache und schnelle Anpassungsmöglichkeiten	...so einfach, dass das Gurtsystem gelegentlich fester gezogen werden muss
schönes Design mit viel Liebe zum Detail	teuer
für die Göße sehr leicht	
erweiterte Ausstattung (Plugin für Kamera / Licht)	

Fazit

Tragekomfort, Belüftung und Verarbeitung des 160 €-Helms sind wie man es erwarten würde: Top!
Durch die einfach zu bedienenden und wirkungsvollen Einstellmechanismen erhält man einen perfekt justierten Helm, der nirgends drückt aber dafür überall perfekt schützt.
Optik ist bekanntlich eine Frage des Geschmacks (unseren hat es getroffen!), die Designer haben sich aber auf jeden Fall sehr viel Mühe gegeben und einen zusätzlichen Plugin entwickelt, um auch Actioncams befestigen zu können.

Mit 276 g ist der All-Mountain / Enduro-Helm wirklich sehr leicht geraten, was unserer Meinung nach den hohen Preis wiederum rechtfertigt