

Moderne Wanderbekleidung: Zwischen Tradition und High-Tech

Ulrike Poller

Februar 2009

Wandern soll Spaß machen. Bis es soweit ist, spielen viele Faktoren eine Rolle: die Umgebung, der Weg, die persönlichen Befindlichkeiten und nicht zuletzt die richtige Kleidung!

Der Wandergenuss wird deutlich getrübt, wenn schon nach einem kurzen Schauer das Wasser ins Innere vordringt, die Schuhe nicht den richtigen Halt geben oder man nach erfolgreichem Gipfelsturm im klatschnassen Shirt dasteht und friert. Solche Szenarien könnten allerdings schon heute der Vergangenheit angehören, denn das Angebot an guter, auf unsere Outdoor-Aktivitäten abgestimmter Funktionskleidung ist groß. Doch im Dschungel moderner Textilfasern ist es schwierig, den Durchblick zu behalten. Dieser Beitrag versucht daher einige grundlegende Eckpunkte zum Thema Funktionskleidung beim Wandern aufzugreifen und zu erklären, was für wen wie sinnvoll ist.

Wie? - Das Zwiebelschalenprinzip

Wer sich ernsthaft mit dem Thema Funktionskleidung auseinandersetzt, muss sich eines sofort klar machen: diese modernen Kleidungsstücke entwickeln ihr volles Potential nur bei richtiger „Anwendung“!

Was kann man aber beim Anziehen schon groß falsch machen? Viel, sehr viel.

Da hat man sich z.B. eine teure, garantiert atmungsaktive Membranjacke gekauft und zieht diese stolz an, als die ersten Tropfen fallen. Nach dem anstrengenden Marsch im Regen wundert sich der Träger der Jacke dann aber, dass das Baumwoll T-Shirt darunter nass geschwitzt ist und er sich insgesamt nicht so richtig wohl fühlt. Die Schuld wird schnell auf die vermeintlich schlechte Jacke geschoben.

Falsch! Die Jacke kann nur die Feuchtigkeit nach außen transportieren, die an der Innenseite der Jacke auch ankommt. Da Baumwolle zwar sehr angenehm auf der Haut ist, aber leider ein hohes Speicherpotential für Feuchtigkeit aufweist, bleibt der Schweiß im Baumwoll-Shirt hängen, wird nicht bis zur Jacke transportiert und kann folgerichtig auch nicht durch diese per Membran nach außen abdampfen.

Was lernen wir daraus: das richtige Anwenden von atmungsaktiver Funktionskleidung beginnt immer ganz innen, mit der Schicht, die den unmittelbaren Kontakt zur Haut hat. Das konsequente und zielgerichtete Kombinieren aufeinander abgestimmter Kleidungsschichten nennt man auch das „Zwiebelschalenprinzip“.

Wie bei dem Zwiebelgewächs folgt dabei eine Schicht auf die nächste. Das Gesamtsystem kann nur dann effektiv wirken, wenn der Transport des am Körper durch die Aktivität entstehende Schweißes durch alle Schichten hindurch gewährleistet ist. Konsequenterweise, sollte man also v.a. über die richtige Funktionswäsche nachdenken und nicht nur auf eine prestigeträchtige, da nach außen sichtbare, High-Tech-Jacke setzen.

Bei der Wäsche kommt es darauf an, dass einerseits der produzierte Schweiß zügig nach außen weitergeleitet wird und nicht in der Wäsche selbst verbleibt. Ein komplettes „Trockenlegen“ der Haut darf dabei aber auch nicht passieren, da der menschliche Körper auf die Temperaturregulierung durch die Verdunstungskälte angewiesen ist.

Gute Funktionswäsche sollte neben der Atmungsaktivität aber v.a. auch ein hohes Maß an Komfort mitbringen. Die Wäsche steht in unmittelbarem Hautkontakt und wird in der Werbung auch gerne als „next to skin layer“ betitelt. Daher sind Hautverträglichkeit und Haptik mindestens genauso wichtig wie die Funktionalität. Zudem soll die Wäsche nicht nur kühlen, sondern auch eine isolierende Funktion erfüllen – wer nach anstrengendem Marsch eine Pause macht, darf schließlich nicht ins Frösteln kommen.

Hat man sich also mit einer guten Wäsche ausgestattet, so sollte man auch in der nächsten Schicht zu passender Funktionskleidung greifen. Wichtig ist, dass die nun zwar von der Haut wegtransportiert Körperfeuchte nicht zwischen Wäsche und Hemd gefangen wird, sondern durch Bluse, Shirt oder Hemd weiter nach außen befördert wird. Also auch für die Zwischenschichten der Kleidung ist Atmungsaktivität ein großes Thema. Je nach Jahreszeit spielen weitere Eigenschaften eine Rolle: im Sommer ist das Hemd oder die Bluse die äußerste Schicht, muss also auch effektiv vor zu hoher UV Strahlung schützen können. Zugleich sollte man auch auf die Ausstattung mit Taschen achten, denn wer im Sommer keine weitere Jacke trägt, möchte z.B. die Brille direkt am „Mann“ verstauen können. Im Winter stellt die Zwischenschicht einen Puffer zur Jacke dar. D.h. isolierende Eigenschaften können dann eine größere Rolle spielen. Hier bietet sich die mittlerweile riesige Palette an Fleeceprodukten an. Wer Fleece nur als dickes Flauschprodukt kennt, wird z.B. über die feingewebten technischen Fleecewesten oder –jacken, die winddicht und wasserabweisend sind, nur staunen.

Dennoch kommt für die klassische „outer shell“, die äußerste Kleidungslage meist noch die alt bekannte Regen- oder Wetterschutzjacke zum Einsatz. Doch auch hier hat sich in den letzten Jahren enorm viel entwickelt.

Zum Beispiel im Sektor der Membranjacken. Diese Jacken besitzen eine für den Käufer unsichtbare, zwischen Ober- und Innenstoff eingearbeitete Membran, die zum einen für die Atmungsaktivität sorgt, zum anderen Wind und Regen keine Chance gibt, nach innen vorzudringen. Jahrelang wurde dieses Segment von einem Membranhersteller dominiert. Doch wer glaubt, „gute“ Membranjacken könnten nur von diesem einen Hersteller stammen, irrt gewaltig. Mittlerweile haben fast alle namhaften Bekleidungsfirmen ihre hauseigene Membran entwickelt, die dem Pionier in punkto Funktionalität in nichts nachstehen. Im Gegenteil, während der einstige Monopolist GORE-TEX® (wie auch die meisten anderen Firmen) auf eine Teflonmembran mit winzigen Poren setzt, gibt es inzwischen auch porenlose Membranen, die über das Prinzip des Dampfdrucks arbeiten. Solche Membranen (eVent® oder SympaTex®) reagieren daher bei Aktivität dynamisch, bieten dabei also eine höhere Atmungsaktivität als im Ruhezustand. Die klassischen Porenmembranen bieten dagegen immer die gleiche Atmungsaktivität an.

Eine für die Allermeisten hervorragend geeignete Alternative zur oft recht festen und dadurch meistens auch schwereren Membranjacke stellen die sogenannten Softshells dar. Diese atmungsaktiven, zwar nicht wasserdichten, aber wasserabweisenden und in der Regel winddichten Jacken und Hosen sind aus weichen Kunstfasern hergestellt, die sich durch sehr guten Tragekomfort und hervorragende Dehnbarkeit auszeichnen. Die Palette reicht von der superleichten Sommer-Softshellweste bis zur dicken, expeditionstauglichen Winter-Softshelljacke mit Sturmkapuze.

Da die meisten Wanderer nicht von vorneherein planen bei Sturm und Dauerregen auf Tour zu gehen, sind solche Softshells in 90% aller Fälle absolut ausreichend. Bei stärkerem Regen kann man mit einer sehr dünnen, leichten Regenjacke oder auch mit einem Regenschirm den Wetterschutz komplettieren.

Was? - Die Materialien: Natur contra Kunstfaser

Immer wieder hört man bei Diskussionen über moderne Funktionskleidung das Argument „...dieses Kunstfaserzeug stinkt und kratzt und fühlt sich künstlich an...“.

Die Zeiten, in denen Kunstfaserkleidung durch unangenehme Haptik aufgefallen ist, sind weitgehend vorbei. Hier scheidet sich die Spreu vom Weizen: v.a. Billigprodukte zeichnen sich auch heute noch durch schlechten Tragekomfort aus. Hier lohnt sich meist der Griff zu den teureren Markenprodukten, bei denen neben aller Funktionalität auch der Tragekomfort entscheidend berücksichtigt wird.

Was die Geruchsentwicklung v.a. von Kunstfaser Funktionswäsche betrifft, so ist diese weitgehend eingedämmt. Z.B. durch Silberionen wird eine deutliche Geruchshemmung erreicht. Allerdings neigen moderne Kunstfasern noch immer eher zur Geruchsentwicklung als z.B. Wolle. Hier muss man aber auch berücksichtigen, dass gerade bei der Wäsche ein Kunstfaserunterhemd schnell ausgewaschen und wieder trocken ist, während man nach der Geländewäsche eines herkömmlichen Woll- oder Baumwollunterhemdes deutlich länger Geduld haben muss, bis es wieder angezogen werden kann.

Neben den besseren Trocknungszeiten von Kunstfaserprodukten sollte man auch das Eigengewicht der Kleidung berücksichtigen (was v.a. auf Mehrtagestouren entscheidend sein kann!). Bei diesem Punkt ist moderne Funktionskleidung mit sehr geringen Eigengewichten den natürlichen Produkten (v.a. denen aus Baumwolle) deutlich überlegen.

Doch auch die Hersteller moderner Funktionskleidung haben die Zeichen der Zeit erkannt. Immer öfter werden daher Textilien aus Mischfasern angeboten: hier werden die Vorteile der Kunstfasern mit denen von Naturprodukten wie Wolle, Baumwolle, Seide oder Bambus kombiniert.

Darüber hinaus ist es dank moderner Technik inzwischen möglich auch traditionelle Materialien wie Merinowolle so aufzubereiten, dass ein 100% Merinowollunterhemd federleicht ist, einen guten Feuchttransport bietet, gut isoliert und dabei noch pflegeleicht und rasch trocknend ist. Doch Vorsicht: solche High-Tech-Naturprodukte sind alles andere als billig!

Wo? - Fachhändler oder Discounter

Eine v.a. finanziell nicht ganz unwichtige Frage ist: wo kauft man Funktionskleidung? Denn es sollte allen klar sein, dass man für eine komplette Erstausrüstung guter Funktionskleidung von der Wäsche über Hemd, Hose, Jacke bis hin zu Stiefeln und Rucksack problemlos etliche 100 € oder mehr ausgeben kann.

Sehr verlockend sind dann die Aktionsangebote bei Discountern, die eine weite Palette von der Wandersocke bis zur Softshelljacke zu extrem günstigen Preisen abdecken. Warum soll man dann vermeintlich identische Produkte, nur weil sie mit Markenlabels versehen sind, für erheblich höhere Summen erwerben?

Das Hautproblem liegt darin, dass der normale Kunde nicht unmittelbar erkennt, worin sich Billigprodukte von teureren Markenartikeln unterscheiden. Neben dem bereits angesprochenen Tragekomfort, der durch hochwertige Fasern oder spezielle Bearbeitungsmethoden zustande kommt, ist v.a. die Haltbarkeit und Verarbeitungsqualität entscheidend.

Niemand wird besonders glücklich sein, wenn er den frisch gekauften Rucksack aus dem Discounter ordentlich vollgepackt hat und auf Tour geht, dann aber unterwegs feststellen muss, dass die Reißverschlüsse der Belastung nicht gewachsen sind und schon nach wenigen Öffnungen der Tasche den Dienst versagen. Was tut man dann mitten in der freien Natur mit einem nicht mehr verschließbaren aber voll gepackten Rucksack?

Greift man dagegen zu einem Markenprodukt, wird man nach unseren Erfahrungen keine solchen bösen Überraschungen erleben. Zudem muss auch Markenware nicht automatisch überteuert sein. Es ist sehr zu empfehlen, sich vor der Anschaffung eines Rucksacks, von Wanderstiefeln oder auch von Membran- oder Softshelljacken einen Überblick über das Marktniveau zu verschaffen. Dazu genügt z.B. ein Blick auf das umfangreiche Sortiment des Outdoor-Versandhändlers Globetrotter (www.globetrotter.de), der zusätzlich auch einige traditionelle Verkaufsläden anbietet (z.B. der Globetrotter in Köln).

Natürlich ist das Preisspektrum bei Markenprodukten enorm. So kann man eine gute Marken-Membranjacke (2 lagig) schon ab 150 € erwerben, es ist aber auch kein Problem bei entsprechendem Renommee der Firma auch bis zu 600 € dafür zu bezahlen. Von der Funktionalität gibt es dabei kaum Unterschiede, allerdings bieten die teuren Produkte meist noch zusätzliche Extras oder ein besonders durchdachtes Design (individuell verstellbare Kapuzen mit 3 Einstellzügen statt nur mit 1 oder 2 oder „Zippergaragen“, in denen die

Reißverschlüsse verschwinden). Einige dieser raffinierten Extras sind absolut sinnvoll und hat man sie einmal gehabt, möchte man sie nicht mehr missen. Andere fallen mehr in die Kategorie „Spielerei“. In solchen Fällen entscheiden die persönlichen Vorzüge, das individuelle Modebewusstsein (denn längst ist Outdoor-Kleidung, ähnlich wie Geländewagen, in den städtischen Bereich vorgezogen und dient dort auch als Statussymbol) und natürlich das Portemonnaie darüber, welches Produkt das jeweils richtige ist.

Generell ist es v.a. bei Produkten wie Membranjacken, Wanderstiefeln oder Rucksäcken, die man über eine lange Zeitspanne zu nutzen gedenkt, sinnvoll auf eine gute Beratung und gegebenenfalls auch auf Serviceleistungen zu setzen. Diese erhält man in der Regel nur in guten einschlägigen Fachgeschäften (leider auch dort nicht immer). V.a. bei Schuhen und Rucksäcken, die man dann auch 1-2 Tage Probetragen kann, ist der Gang zum Fachhändler sicherer als der Kauf im Internet oder beim Discounter. Möchte man solche Produkte dennoch als Schnäppchen im Discounter erwerben, sollte man die Verarbeitung kritisch unter die Lupe nehmen, bei Membranjacken z.B. genau schauen wie die Nähte innen verarbeitet sind (geklebt, genäht, wie sind Problemstellen verarbeitet, gibt es Verstärkungen in stark belasteten Zonen wie Schulter oder Hüfte, wie sehen die Reißverschlüsse aus, etc.). Auch sollte man bei billig erworbenen Produkten keine übermäßigen Erwartungen an die Lebensdauer stellen. So ist wenig dagegen zu sagen, wenn eine 30 € Regenjacke schon nach der 5. Wäsche undicht wird, was bei einem 200 € Produkt dagegen nicht eintreten sollte. Nach unseren Erfahrungen über die letzten 5 Jahre, verfügten die von uns getesteten Markenartikel stets über die jeweils versprochenen Funktionen und wiesen darüber hinaus auch eine angemessene Lebensdauer auf. Daher ist es aus unserer Sicht auch für „Wenigwanderer“ langfristig gesehen rentabler, zumindest bei Jacke, Rucksack und Schuhen, auf Qualität zu setzen.

Was Alltagsprodukte wie Hemden, Socken oder Wäsche betrifft, sieht es ein wenig anders aus. Mittlerweile ist die z.B. bei Discountern regelmäßig angebotene Funktionskleidung dieser Kategorien v.a. für Einsteiger oder Gelegenheitswanderer eine gute Alternative. Allerdings sollte man sich darüber im klaren sein, dass ein Schuh oder eine Hose für 30 € meistens nicht die gleiche Stabilität bzw. Strapazierfähigkeit wie ein Markenprodukt für 150 € aufweist und oft auch weniger sorgsam verarbeitet ist. Auch hat man beim Kauf im Discounter normalerweise keine Auswahl zwischen unterschiedlichen Modellen. Ist es inzwischen bei Markenherstellern in allen Bereichen von der Bluse bis zum Rucksack üblich, spezielle Passformen für Damen anzubieten, so ist dieser Punkt bei Discounterware noch lange nicht ausgereift. Aufdrucke „für Damen“ beziehen sich bestenfalls auf den Schnitt einer Bluse, aber z.B. einen speziellen Damenrucksack, der Rücksicht auf die weibliche Anatomie nimmt, wird es nur selten im Billigangebot geben. Natürlich wenden Skeptiker ein, wozu braucht Frau einen extra Damenrucksack, Unisexmodelle sind doch gut genug. Klar, aber ein Damenmodell ist nicht teurer als ein Unisexmodell und es sind immer die Kleinigkeiten die den Unterschied zwischen „ok“ und „prima“ ausmachen.

Aktuelle Produkttests

Wo bekommt man nun detaillierte Informationen zu einzelnen Produkten?

Gute Informationsquellen sind zunächst einmal die Homepages der Hersteller. Hier erfährt man schnell, was es auf dem Markt gibt. Einige Homepages bieten neben den Produktseiten auch gute Informationsseiten zu Materialien und Techniken an (z.B. www.deuter.com, www.tatonka.de, www.meindl.de oder www.salewa.de).

Aktuelle Kurztests mit einer standardisierten Produktvorstellung finden sich z.B. im Outdoor Magazin, das monatlich im Zeitschriftenhandel erscheint.

Wer ausführliche Testinformationen (z.B. Trocknungsvergleiche verschiedener Materialien) zu Produkten rund ums Wandern (Bekleidung & technische Ausrüstung) sucht, dem sei unsere Praxistestreihe empfohlen, die wir in Zusammenarbeit mit dem Wandermagazin durchführen. Dabei testen wir, unabhängig von den Herstellern und von der Redaktion des

Wandermagazins, in Langzeittests (mindestens je 3 Monate Einsatzdauer) unter realen Geländebedingungen Wanderausrüstung. In insgesamt 12 Kategorien pro Jahr werden so alle 2 Monate die aktuellen Ergebnisse vorgestellt, die kostenlos als pdf aus dem Internet (www.schoeneres-wandern.de oder www.wandermagazin.de) herunter zu laden sind. Bei unseren Tests wird am Ende kein Ranking festgelegt, da wir durch den hohen Aufwand der Testreihe nicht beliebig viele Produkte in den jeweiligen Kategorien vorstellen können. Dadurch können wir einerseits nicht immer sicher sein, auch das vermeintliche Spitzenprodukt einer Kategorie mit dabei gehabt zu haben. Andererseits wählen wir unsere Testprodukte bewusst so aus, dass innerhalb einer Kategorie möglichst die gesamte Bandbreite abgedeckt ist und der Endverbraucher so einen exemplarischen Überblick über die aktuelle Marktsituation erhält.

Die Testprodukte werden über einen langen Zeitraum (3 bis 8 Monate) unter realen Bedingungen bewertet, umfangreiche Wasch- und Trocknungstests sowie detaillierte Hintergrundinformationen runden das Vorgehen ab. Am Ende stellen wir dem Endverbraucher in einem ausführlichen Bericht die gesammelten Erkenntnisse als kostenloses Download mindestens 12 Monate (im Archiv auch länger) zu Verfügung. Somit gelingt eine thematisch recht breit gefächerte, stets der aktuellen Marktentwicklung angepasste, Berichterstattung rund ums Thema Wanderausrüstung, die sich unabhängig von Medienpolitik und Herstellern als ausgewogene Verbraucherinformation etabliert hat.