



# Tipps zur Kleidung

---

Outdoor-Kleidung soll vor allem **robust, praktisch und schnell trocken** sein.

Solche Sachen findest Du bestimmt auch in Deinem Kleiderschrank. **Reine Schafwolle etwa hat auch viele Vorteile:** Sie leitet den Schweiß gut weiter, kann auch, wenn sie verschwitzt ist, noch weitergetragen werden (lüften genügt, da sie sich bis zu einem gewissen Grad selbst reinigt). Der eigentliche Nachteil gegenüber Fleece ist aber, dass sie etwas schwerer ist und langsamer trocknet. Die Eigenschaften von Schafwolle sind jedoch wesentlich besser als die der Baumwolle.

**Jeanshosen** mögen recht praktisch erscheinen – aber wer einmal mitbekommen hat, wie langsam die trocken, **versucht bestimmt dreimal eine Alternative dazu zu finden.** Sinnvoller ist da zum Beispiel eine Hose aus Mischgewebe (Baumwolle/ Polyester). Der Unterschied zu einer „normalen“ Hose ist kaum zu sehen, so dass Mensch sie auch getrost im Alltag anziehen kann. So reicht dann für eine Wandertour oft eine Hose; der Rücken, der alles tragen muss, wird dankbar sein.

Tipp: Dies ist übrigens der modeabhängigste Teil des Out-door-Marktes, deshalb sind hier oft gute Schnäppchen zu machen.

## Kleidergemüse – das Zwiebelprinzip

Beim Wandern zieht Mensch sich nach der Devise an: **Lieber mehrere dünnen Schichten übereinander als eine dicke.** Das hat den Vorteil, dass Mensch sich ohne lang rumzuzwuseln an die klimatischen Bedingungen anpassen kann und auch nicht tausend **verschiedene Sachen mit sich herumschleppen muss.**

Auch für die Wärmeisolation ist das recht gut: **Der Wärmeisolator Luft kann auch zwischen einzelnen Kleidungsschichten eingeschlossen sein.** Messungen haben ergeben, dass die im Kleidungsstück eingeschlossene Luft etwa 20% der Wärmeisolation ausmacht, 50% der Wärme wird zwischen Körper und Kleidung gespeichert und 30 % trägt die „Haftluft“ (außen an der Kleidung) zur Isolation bei.

In der Praxis heißt das: **Ein warmes Kleidungsstück muss weit geschnitten, an allen Öffnungen verschließbar sein** und am besten ist es dann noch windstill....

## Kommt die Jacke ins Schnaufen?

„Atmungsaktive“ Jacken gibt's so eigentlich nicht. **Es gibt nur Jacken, die wasserdampfdurchlässig sind** – das meinen die Hersteller mit atmungsaktiv. Funktionieren tut's ganz einfach: Wasserdampfmoleküle (Schweiß) sind kleiner als Regentropfen. In die Kleidung ist im Prinzip eine Membran mit lauter Löchern eingearbeitet, die Wasserdampf rauslassen, aber Regen nicht reinlassen. Das ganze funktioniert, **solange zwischen außen und innen ein Temperaturgefälle herrscht.**

Unter normaler Regenkleidung wird Mensch auch schnell von innen durch das Kondenswasser nass – deshalb sind Klimamembranjacken auch die beste Regenbekleidung, die uns bekannt ist – aber ganz ohne Schwitzen geht es einfach nicht.

Leider sind alle **Jacken mit Klimamembranen ökologisch sehr bedenklich** (siehe unten) – von daher **sollten sie nur da eingesetzt werden, wo sie wirklich sinnvoll** sind und nicht durch andere sinnvolle Produkt ersetzt werden können (z.B. durch Leder in Schuhen etc.).

## Feuer

Bei Lagerfeuern muss Mensch mit **Fleece oder Funktionsklamotten oft tierisch aufpassen:** Jeder Funke kann ein Loch ins Polyestermaterial brennen. **Gerade Gore-Tex kann hierbei viele problematische Stoffe freisetzen!**