

Erste Lage – zweite Haut

Egal ob bei schweißtreibenden Anstiegen, auf fordernden Mountainbike-trails oder als unterste Schicht im Zwiebelschalensystem auf Skitour: Direkt auf der Haut ist Funktionsunterwäsche praktisch.

Text: Martin Prechtl

Illustrationen: Georg Sojer

Welche Funktionen soll bergsport-taugliche Unterwäsche erfüllen?

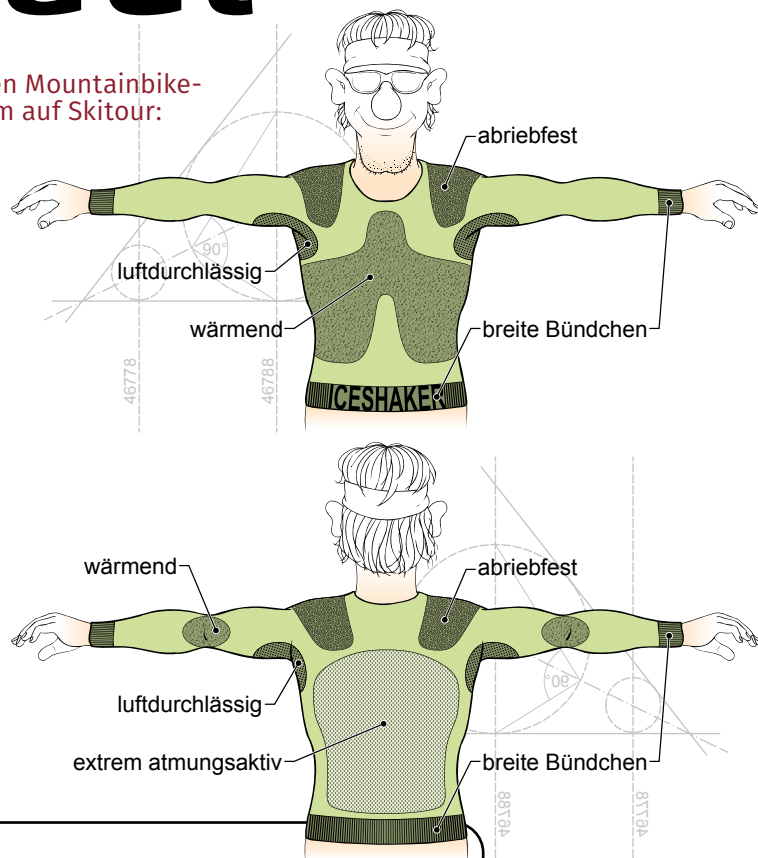
Zunächst einmal darf Funktionsunterwäsche nicht einschneiden, scheuern und die Bewegungsfreiheit einschränken. Bequeme Modelle haben daher breite Bündchen, flache Nähte und eng anliegende, ergonomische Schnitte. Viele Hersteller setzen mittlerweile bei der Unterwäsche auf die durchblutungsfördernde Wirkung der Kompression (siehe DAV Panorama 5/2020). Außerdem erwartet man ein gutes Temperatur- und Feuchtigkeitsmanagement. Unterwäsche für den Bergsport soll bei Kälte warm halten, bei Hitze Kühlung ermöglichen und zudem Schweiß nach außen abtransportieren.

Welche Materialien kommen infrage?

Die Hersteller versuchen, den vielfältigen Anforderungen durch den Einsatz verschiedener Materialien gerecht zu werden. Wie bei den Mid-Layers kann man bei den Base-Layers zwischen synthetischen und natürlichen Textilfasern unterscheiden (siehe DAV Panorama 2/2021).

- › **Synthetische Mikrofaser-Produkte** halten in nassem Zustand nicht warm und neigen stärker zur Geruchsbildung, sie leiten Feuchtigkeit aber zuverlässig ab, trocknen schnell und sind pflegeleicht.
- › **Organische Textilfasern**, wie etwa Wolle, müssen gesondert und mit enzymfreiem Waschmittel gewaschen werden. Der Schleuderwaschgang ist tabu. Abgesehen von der aufwendigen Pflege wiegen Wäschestücke aus natürlichem Material mehr. Doch auch sie transportieren Schweiß von der Haut weg. Zusätzlich wärmen sie in feuchtem Zustand und verhalten sich nach mehrmaligem Gebrauch geruchsneutral – ein Vorteil auf Mehrtagestouren.
- › **Unterwäsche aus Baumwolle** trägt sich angenehm auf der Haut. Sie saugt allerdings Feuchtigkeit auf, ohne sie nach außen abzugeben: bei schweißtreibenden Aktivitäten ein echter Nachteil! Auch das Zwiebelschalenprinzip in Kombination mit weiteren Kleidungsschichten funktioniert mit Baumwollunterwäsche nicht. Baumwolle ist also als Funktionswäsche ungeeignet.

Tipp: Vertraue deinem Gefühl! Lass dich bei der Wahl zwischen synthetischem und organischem Material von deinen eigenen Vorlieben leiten!



Body-Mapping: Wie auf einer Landkarte werden die Bedürfnisse des Körpers mit unterschiedlichen Stoffen abgebildet und erfüllt.



Was ist Body-Mapping?

Menschen, die Berglauf, Mountainbiken, Wandern, Hoch- und Skitouren betreiben, kennen das Problem: Während der Schweiß am Rücken in Strömen rinnt, kann es an der Frontseite empfindlich kalt werden – besonders dann, wenn der Wind weht. Hochwertige Materialien und passgenaue Schnitte allein helfen da nicht weiter. Hier setzt das Prinzip des Body-Mapping an: Abhängig von Geschlecht, Einsatzzweck und -jahreszeit werden die verschiedenen Körperpartien vermessen. Je nach Bedarf kommen dann an den unterschiedlichen Stellen des Kleidungsstückes dicker oder dünner gewebte Abschnitte zum Einsatz. Auch die Kombination unterschiedlicher Materialien ist nicht selten. So gibt es beispielsweise Merino-Oberteile, die an den Schultern, wo die Rucksackträger aufliegen, mit abriebfesten Nylonfasern verstärkt sind und unter den Achseln luftige Polyester-Einsätze haben. Oft wird auch Elastan beigemischt, um die Dehnbarkeit zu erhöhen.

Welche Vorteile bringt Body-Mapping?

- › **Höherer Tragekomfort:** Egal ob allein getragen oder in Kombination mit anderen Schichten – Body-Mapping-Produkte ermöglichen ein trockenes, bequemes Tragegefühl. Tipp: Wer stark schwitzt, sollte zu grobmaschig gewebter Unterwäsche greifen!
- › **Weniger Wechselwäsche:** In Unterwäsche mit Body-Mapping-Konstruktion schwitzt man tendenziell weniger. Deshalb braucht man weniger Wechselwäsche; das spart Gewicht und Stauraum im Rucksack.
- › **Geringerer Verschleiß:** Vor allem Produkte mit Verstärkungen an den besonders strapazierten Partien halten länger.

Wie nachhaltig ist Funktionsunterwäsche?

- › **Produktionsbedingungen:** Funktionsunterwäsche wird oft in Fernost unter problematischen Arbeitsbedingungen produziert. Im Zweifelsfall sind Hersteller, die keine Angaben zu den Produktionsbedingungen ihrer Kleidungsstücke machen, nicht vertrauenswürdig.
- › **Mulesing:** Dieses Verfahren soll den Befall von Wollschafen mit Fliegenmaden verhindern. Ohne Betäubung oder Schmerzmittel wird dabei die Haut der Schafe im Schwanz- und Afterbereich entfernt, wo sich die Fliegenmaden für gewöhnlich einnisten. Mulesing ist vor allem in Australien verbreitet, in Neuseeland und Südafrika ist es mittlerweile verboten. In Argentinien wurde es erst gar nicht praktiziert.
- › **Mikroplastik:** Synthetische Mikrofasern wie etwa Polyester sind Erzeugnisse der Petrochemie. Vor allem beim Waschen können kleine Faserstückchen abgeschabt werden und ins Abwasser gelangen. Um dieses Mikroplastik zu reduzieren, empfiehlt sich die Wäsche in speziellen Waschbeuteln (Guppybag). In diesen werden die Faserrückstände aufgefangen und können anschließend dem Recycling-Prozess zugeführt werden.
- › **Preis:** Ein fair und nachhaltig produziertes langärmeliges Funktionsunterhemd für die Übergangszeit kostet etwa 100 Euro. Die entsprechende ¾-lange Funktionsunterhose dazu kostet ungefähr 75 Euro.

Welche Nachteile hat Body-Mapping?

- › Body-Mapping-Produkte sind in den meisten Fällen an einen **konkreten Einsatzzweck** gebunden und **nicht universell einsetzbar**. Missachtet man den vorgesehenen Einsatzzweck, reduziert sich der Tragekomfort erheblich – bis hin zum Kaputtgehen.
- › Wer viele verschiedenartige Bergsportdisziplinen betreibt und auf Body-Mapping schwört, braucht **viele unterschiedliche Kleidungsstücke**.



Martin Prechtl ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.