BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Funktionsshirt

Nicht der Lichtschutzfaktor zählt, sondern der UPF: Erst über 40 darf ein Textil nach EN 13758-2 als UV-Schutzkleidung ausgelobt werden.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/outdoor-bekleidung/funktionsshirt/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Was ist ein Funktionsshirt und was sind seine Vorteile?
2. Wann kommt das Funktionsshirt zum Einsatz?
3. Welche Eigenschaften haben Funktionsshirts?
4. Aus welchen Materialien werden Funktionsshirts hergestellt?
5. Wie finde ich das passende Funktionsshirt?
6. Die richtige Pflege von Funktionsshirts
7. Kunstfaser oder Merino: die Entscheidung an vier Punkten
8. Was Baumwolle in der Basisschicht anrichtet
9. Passform und Nähte

KURZ GESAGT

Beim Funktionsshirt zählen zwei Dinge, die man an der Ware nicht sieht. Das erste ist der **Feuchtigkeitstransport**: Kunstfaser und Merino führen Schweiß von der Haut weg, Baumwolle speichert ihn. Das zweite ist der UV-Schutz, und dort wird oft die falsche Zahl genannt: **Nicht der Lichtschutzfaktor zählt, sondern der UPF** — erst ab einem Wert über 40 darf ein Textil nach EN 13758-2 als UV-Schutzkleidung ausgelobt werden.

Es gehört zur weiteren Bekleidung und ist die Schicht, die tagsüber direkt auf der Haut sitzt.

Erinnern Sie sich auch hin und wieder mit Grauen an den Schulsportunterricht zurück? Damals vor vielen Jahren, als es noch das Normalste der Welt war, zum Sport ein stinknormales Baumwollshirt über den Kopf zu ziehen. Innerhalb kürzester Zeit klebte das Teil klatschnass an unserem Körper und hat uns im Winter wohl auch die eine oder andere Erkältung mit auf den Heimweg gegeben. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei. Denn abgesehen von den eisernen Sportmuffeln in unserer Gesellschaft hat heutzutage wohl jeder mehrere Funktionsshirts im Schrank. Sie **gehören zur Grundausstattung beim Sport und erleichtern unser aktives Leben** auf so viele Arten und Weisen.

Was ist ein Funktionsshirt und was sind seine Vorteile?

Ein Funktionsshirt ist ein **Kleidungsstück aus Kunst- oder Naturfaser**, das in erster Linie beim In- und Outdoorsport zum Einsatz kommt. Es zeichnet sich durch gute **atmungsaktive Fähigkeiten** aus und sorgt dafür, dass Feuchtigkeit auch bei warmen Temperaturen und schweißtreibenden Aktivitäten zuverlässig nach außen abgeleitet wird. Das Funktionsshirt hat außerdem den Vorteil, dass deutlich weniger kalte Luft durch das Material eindringt. Der Körper bleibt dementsprechend trocken, sodass Frieren und Auskühlung vorgebeugt wird.

Funktionsshirts werden nicht nur aus verschiedenen Materialien sondern auch in verschiedenen Ausführungen hergestellt. So gibt es beispielsweise wärmende Modelle, besonders atmungsaktive Produkte für heiße Tage oder auch sportartenspezifische Schnitte. Mittlerweile findet sich auf dem Outdoormarkt für alle Bedürfnisse und Einsatzgebiete das richtige Modell. **Funktionsshirts saugen sich zudem nicht mit Wasser voll und punkten mit geringem Gewicht**. Auf diese Weise bieten sie einen deutlich höheren Tragekomfort als klassische Baumwollshirts. Dazu kommt, dass das Material in der Regel **pflegeleicht, strapazierfähig,**

knitterfrei und langlebig ist. Es lohnt sich also für jeden Sportler, in einige hochwertige Funktionsshirts zu investieren.

Wann kommt das Funktionsshirt zum Einsatz?

Das Funktionsshirt ist einer der wenigen (Outdoor-)Sportartikel, der für jede erdenkliche Sportart geeignet ist. Das hat zum einen den einfachen Grund, dass ohne Oberbekleidung in den meisten Fällen kein Training möglich ist. Zum anderen gibt es aber auch so unheimlich viele und verschiedene Arten von Funktionsshirts, dass für jede Sportart das Passende dabei ist.

So kommen beispielsweise beim **Laufen**, **Radfahren** oder **Klettern** bei milden Temperaturen dünne, extrem luftdurchlässige und leichte Funktionsshirts zum Einsatz. Für den Wintersportbereich, wie etwa beim Skifahren oder Snowboarden, sind dagegen isolierende Modelle erhältlich, die uns vor Wind und Wetter schützen. Das Funktionsshirt kann im Frühjahr und Sommer solo getragen oder **bei kälteren Temperaturen als erste Bekleidungsschicht** genutzt werden.

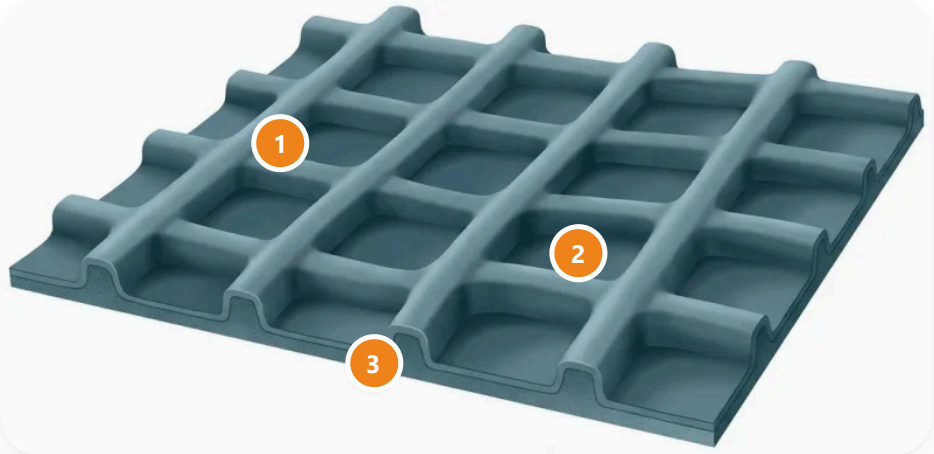
INFOGRAFIK



MATERIAL

Warum die Innenseite ein Gitter trägt

Ein Gitterfleece ist auf der Innenseite nicht flach, sondern trägt ein Raster aus erhabenen Stegen. Das ist kein Muster, sondern Konstruktion: Jeder Steg und jedes Tal dazwischen hat eine eigene Aufgabe.



1. **Die Stege berühren die Haut**
   Nur sie liegen auf. Dadurch ist die Berührungsfläche klein, und was an Feuchtigkeit entsteht, bleibt nicht zwischen Haut und Stoff stehen.

2. **Die Täler sind Luftkanäle**
   Zwischen den Stegen bleibt ein durchgehendes Netz aus Hohlräumen. Dort zieht feuchte Luft ab — und dort steht im Ruhezustand die Luft, die wärmt.

3. **Weniger Material, gleiche Wirkung**
   Weil nur die Stege dick sind, wiegt das Gewebe weniger als ein durchgehend gleich dickes Fleece — bei vergleichbarer Dämmung und deutlich schnellerem Trocknen.

Das ist der Grund, warum solche Stoffe fast immer als erste Lage direkt auf der Haut sitzen: Sie puffern Feuchtigkeit, ohne sie zu halten. Als alleinige Isolationsschicht taugen sie nicht — dafür ist zu wenig Material da.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Fleece · Basisschicht

Welche Eigenschaften haben Funktionsshirts?

Viele Funktionsshirts sind mit einer Membran ausgestattet. Diese verhindert, dass Feuchtigkeit von außen eindringen kann und sorgt gleichzeitig dafür, dass Schweiß zuverlässig von der Haut abgeleitet wird. Das ist besonders bei extremeren Temperaturen praktisch: Wenn es kalt wird, **beugt die Membran einem Feuchtigkeitsstau auf der Haut und somit auch der Auskühlung des Körpers vor**. Geraten wir dagegen so richtig ins Schwitzen, ist **für ausreichende Belüftung und Kühlung** gesorgt.

Auch **schnelltrocknende** Eigenschaften sind ein typisches Merkmal von Funktionsshirts. Zwar weisen die hochfunktionalen Materialien Feuchtigkeit grundsätzlich ab. Wenn sich das Shirt bei hoher Belastung aber doch mit Wasser vollsaugt, ist es innerhalb kurzer Zeit wieder trocken und einsatzbereit. Immer mehr

Outdoorhersteller statten ihre Produkte auch mit Silberionen aus. Diese sollen nach Herstellerangaben das Wachstum geruchsbildender Bakterien auf dem Gewebe hemmen (siehe antimikrobiell). Praktisch sind auch **winddichte Funktionsshirts**. Sie eignen sich besonders beim Wandern, Radfahren oder Klettern an kühlen Tagen sowie für Outdoorsportaktivitäten in höher gelegenen Gebieten. Viele Modelle **bieten zudem einen textilen UV-Schutz**. Dessen Kennzahl ist der UV-Schutzfaktor **UPF** — nicht der Lichtschutzfaktor (LSF), der für Sonnencreme gilt. Nach der europäischen Norm EN 13758-2 darf ein Textil nur dann als UV-Schutzkleidung ausgelobt werden, wenn der UPF über 40 liegt; ausgewiesen wird das als „UPF 40+". Geschützt ist dabei immer nur die bedeckte Haut: Gesicht, Hals, Ohren und Hände brauchen weiterhin Sonnencreme.

Aus welchen Materialien werden Funktionsshirts hergestellt?

Funktionsshirts werden aus verschiedenen Materialien hergestellt. Bei einigen handelt es sich um **Kunstfasern**, bei anderen um **Naturfasern**. Bei der Entscheidung für ein Material sollten Sie sich zum einen auf Ihren ganz persönlichen Geschmack verlassen – denn jeder Mensch ist anders und so fühlen sich auch Materialien auf jeder Haut anders an. Zum anderen gibt es aber auch einige Einsatzgebiete, für die bestimmte Materialien besonders gut geeignet sind. Bei Kunstfaserprodukten sollten Sie grundsätzlich auf ordnungsgemäßes Recycling achten, da das Material nicht verrotten kann.

Polyester

Polyester ist wohl das gängigste Material, wenn es um Funktionsshirts geht. Es handelt sich hierbei um eine synthetische Faser (Kunstfaser), die glatt, verwirbelt oder gekräuselt sein kann. Die glatte Variante (Filamentgarn) kühlt besonders gut und ist somit für wärmere Temperaturen geeignet. Texturierte Garne speichern dagegen besonders viel Körperwärme, indem sie Luftpolster auf der Haut bilden. Funktionsshirts aus Polyester **sind robust und büßen auch bei häufiger Benutzung lange Zeit nicht an Form und Funktionalität ein**. Da sie Feuchtigkeit zwar ableiten, aber nicht aufnehmen, eignen sie sich besonders gut für Sportler, die beim Sport schnell ins Schwitzen geraten.

Polypropylen

Funktionsshirts aus Polypropylen punkten durch **geringes Gewicht und eine hohe Abriebfestigkeit**. Die Materialstärke kann variieren, sodass auf dem Outdoormarkt Funktionsshirts für verschiedenste Bedingungen erhältlich sind. Im Vergleich mit Polyester, Merinowolle und Baumwolle bietet Polypropylen die **höchste Atmungsaktivität und Elastizität**. Das Material nimmt außerdem kaum Schweiß auf und verfügt über schnelltrocknende Fähigkeiten. Weitere Vorteile von Polypropylen

sind seine hohe Abriebfestigkeit sowie die Fähigkeit, Körperwärme zu speichern. Das Material hat allerdings den Nachteil, dass der Wasserdampf bei geringem Schwitzen am Funktionsshirt kondensiert. Das kann dazu führen, dass Sie schnell anfangen zu frieren.

Merinowolle

Merinowolle ist auf dem Outdoormarkt immer mehr im Kommen. Die Naturfaser stammt vom Merinoschaf und ist besonders glatt und fein. Das Material **kratzt daher nicht auf der Haut und verursacht kein unangenehmes Reiben**. Funktionsshirts aus Merinowolle sind besonders für kühlere Tage, höher gelegene Gegenden und allgemein Wintersport geeignet, da sie besser wärmen als Kunstfasern. Ein weiterer Pluspunkt ist die **gute Atmungsaktivität**. Außerdem fangen Funktionsshirts aus Merinowolle auch bei mehrmaligem Tragen nicht an zu müffeln.

Der Nachteil von Merinoprodukten ist ihre etwas kompliziertere Pflege. Bei Temperaturen über 40 Grad kann das Material einlaufen. Bei falscher Pflege bilden sich außerdem kleine Knötchen (Pilling), die dem Funktionsshirt ein unschönes Aussehen verleihen. Merinowolle ist darüber hinaus etwas schwerer als Kunstfaser und trocknet weniger schnell.

Mischgewebe

Viele Hersteller arbeiten mit Mischgewebe und **kombinieren auf diese Weise die Vorteile verschiedener Materialien**. Funktionsshirts aus Wolle werden beispielsweise häufig mit Elastan verarbeitet – die Kunstfaser sorgt für verbesserte Elastizität. Da reine Baumwolle als Funktionsmaterial eher ungeeignet ist, wird ihr schlechter Feuchtigkeitsabtransport bei einigen Produkten mit Hilfe von Polyester ausgeglichen. Auch Polyacryl wird hin und wieder beigemischt. Alleine ist aber auch diese Kunstfaser ungeeignet, da sie schnell unangenehm zu riechen beginnt.

Wie finde ich das passende Funktionsshirt?

Bei der Wahl des richtigen Funktionsshirts **spielt zunächst das Material eine große Rolle**. Die gängigsten Materialien sowie ihre Vor- und Nachteile wurden im oberen Absatz bereits vorgestellt. Überlegen Sie sich vor dem Kauf, für welche Sportarten und in welchen Bedingungen das Funktionsshirt in erster Linie zum Einsatz kommen soll und treffen Sie erst dann eine Entscheidung.

Auch die Passform darf beim Kauf nicht außer Acht gelassen werden. **Das Funktionsshirt sollte relativ eng am Körper anliegen**, damit es seine volle Funktionalität entfalten und der Feuchtigkeitsabtransport gewährleistet werden kann. Dennoch muss die Passform angenehm bleiben – sie sollten sich durch das Material auf keinen Fall eingequetscht fühlen. Testen Sie beim Anprobieren, ob das Funktionsshirt auch in Bewegung gut sitzt und nicht nach oben rutscht.

Nähte und Material sollten hochwertig verarbeitet sein, das gilt generell für Funktionsunterwäsche, so dass Druckstellen und eine unangenehme Reibung auf der Haut vermieden werden. Wenn Sie das Funktionsshirt vorrangig unter einer Jacke tragen, beispielsweise beim Wintersport, ist ein Langarmshirt am besten geeignet. Für wärmere Temperaturen und schweißtreibende Aktivitäten bieten sich Funktionsshirts mit kurzen Armen an.

Die richtige Pflege von Funktionsshirts

Die richtige Pflege eines Funktionsshirts hängt in erster Linie vom Material ab. **So unterscheiden sich beispielsweise Pflegeempfehlungen von Kunstfasern und Wolle enorm.** Vor dem Waschen sollten Sie deshalb unbedingt einen Blick auf das Wäscheetikett werfen, das im Inneren des Funktionsshirts eingenäht ist.

Pflege von Funktionsshirts aus Synthetik

Funktionsshirts aus Synthetik sind relativ pflegeleicht und verkraften den Waschgang in der Waschmaschine ohne Probleme. Idealerweise sollten Sie ein Spezialwaschmittel für Outdoorsportbekleidung verwenden, das im Fachhandel oder im gut sortierten Drogeriemarkt erhältlich ist. Alternativ tut es aber auch ein mildes Flüssigwaschmittel. **Verzichten Sie aber unbedingt auf Weichspüler und trocknen Sie Funktionsshirts aus Synthetik nicht im Wäschetrockner**. Die meisten Hersteller empfehlen eine Wassertemperatur von 30 bis 40 Grad.

Pflege von Funktionsshirts aus Merinowolle

Funktionsshirts aus Merinowolle sind etwas aufwendiger in der Pflege. **Sie sollten grundsätzlich eher selten gewaschen und stattdessen nach dem Tragen luftig aufgehängt werden**. Über unangenehme Gerüche müssen Sie sich dabei weniger Sorgen machen als bei Kunstfaser. Merinowolle riecht nicht deshalb länger frisch, weil sie Bakterien abtötet. Eine Untersuchung an unbehandelter Wolle kommt zum gegenteiligen Ergebnis: Die Bakterien vermehren sich auf der Faser, haften dort aber so fest an, dass sie beim Ausziehen mit dem Kleidungsstück von der Haut weggenommen werden. Wolle bindet außerdem Geruchsstoffe, statt sie freizusetzen. Wenn sich ein Waschgang in der Maschine nicht vermeiden lässt (zum Beispiel bei Verschmutzung), darf die **Wassertemperatur 40 Grad nicht übersteigen**. Es empfiehlt sich außerdem, den Schongang zu wählen. Um Weichspüler, das Bügeleisen oder den Wäschetrockner sollten Sie einen großen Bogen machen.

Kunstfaser oder Merino: die Entscheidung an vier Punkten

Beide Materialien erfüllen die Hauptaufgabe der Basisschicht — Feuchtigkeit von der Haut wegtransportieren —, und sie unterscheiden sich in vier Eigenschaften, von denen keine einseitig entscheidet.

Geschwindigkeit. Kunstfaser transportiert Feuchtigkeit schneller von der Haut weg und trocknet schneller. Bei hoher Belastung und bei kurzen Pausen ist das der Vorteil, der zählt.

Geruch. Merinowolle nimmt Geruch deutlich langsamer an. Auf mehrtägigen Touren ohne Waschmöglichkeit ist das der am häufigsten genannte Grund für Wolle — und er ist praktisch relevant, nicht nur kosmetisch.

Gefühl im feuchten Zustand. Merino fühlt sich auch feucht noch wärmend an, Kunstfaser klebt und kühlt stärker. In Pausen und am Abend ist das spürbar.

Haltbarkeit. Kunstfaser ist deutlich scheuerfester. Merino verschleißt unter dem Rucksackträger und an der Schulter schneller; Mischgewebe mit Kunstfaseranteil sind dort der Kompromiss.

Praktisch bewährt sich oft die Aufteilung: Kunstfaser für Tagestouren mit hoher Belastung, Merino für mehrtägige Touren und für kühles Wetter. Ein Mischgewebe deckt beides mittelmäßig ab und hält länger als reines Merino.

Was Baumwolle in der Basisschicht anrichtet

Dieser Punkt gehört ausdrücklich hierher, weil er der häufigste Ausrüstungsfehler überhaupt ist: **Baumwolle ist für die Schicht auf der Haut ungeeignet, und zwar nicht aus Komfortgründen.**

Baumwollfasern nehmen Feuchtigkeit in die Faser auf und geben sie nur langsam ab. Ein durchgeschwitztes Baumwollshirt bleibt feucht, und feuchter Stoff auf der Haut entzieht dem Körper Wärme über die Verdunstung — genau in der Pause, in der man sie braucht. Dazu kommt, dass es die Feuchtigkeit nicht nach außen weiterleitet; die nächste Schicht bleibt trocken, während die Haut nass bleibt.

Bei milden Temperaturen ist das ein Komfortproblem. Bei Kälte, Wind oder Höhe ist es ein Sicherheitsthema, weil die Auskühlung dann schnell geht. Welche Aufgaben die Schichten übernehmen, steht im Ratgeber zum Zwiebelschalenprinzip.

Passform und Nähte

Bei der Basisschicht entscheidet die Passform über die Funktion und nicht nur über das Aussehen.

Anliegend, nicht eng. Der Feuchtigkeitstransport funktioniert über den Kontakt zur Haut. Ein weites Shirt transportiert weniger, ein zu enges schnürt und scheuert. Richtig ist ein Schnitt, der ohne Spannung anliegt.

Flache Nähte. Unter dem Rucksackträger drückt jede erhabene Naht. Hochwertige Shirts haben flache oder verlegte Nähte an Schulter und Seite — das ist der Unterschied, der nach vier Stunden spürbar wird.

Länge am Rücken. Ein Shirt, das beim Vorbeugen aus der Hose rutscht, lässt kalte Luft an den Rücken. Für Touren ist ein hinten etwas länger geschnittenes Shirt die bessere Wahl.

Ärmellänge. Langarm ist vielseitiger als erwartet: Es schützt vor Sonne, lässt sich hochschieben und ist bei Kälte die erste Reserve. Wer nur ein Shirt mitnimmt, nimmt das langärmelige.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Lesen Sie die **Materialangabe vor dem Preis**: Steht Baumwolle darin, ist das Shirt für die Schicht auf der Haut ungeeignet. Wenn UV-Schutz zählt, suchen Sie **„UPF 40+" und die Norm EN 13758-2** — eine Angabe ohne Norm ist eine Werbeaussage.