BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Funktionsunterwäsche

Die Schicht direkt auf der Haut: Sie führt Feuchte ab, bevor sie kühlt.

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

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

Inhalt

1. Was genau ist Funktionsunterwäsche?
2. Was ist der Unterschied zu herkömmlicher Unterwäsche?
3. Wann kommt Funktionsunterwäsche zum Einsatz?
4. Welche Arten von Funktionsunterwäsche gibt es?
5. Kunstfaser vs. Merinowolle: Vor- und Nachteile
6. Wie finde ich die richtige Funktionsunterwäsche?
7. Pflege von Funktionsunterwäsche aus Synthetik
8. Pflege von Merinounterwäsche

KURZ GESAGT

Die Schicht auf der Haut hat nur eine Aufgabe: **Feuchtigkeit von der Haut wegführen**, bevor sie dort verdunstet und kühlt. Das leisten Kunstfaser und Merino, Baumwolle nicht. Über das Material hinaus entscheiden Details, die man erst auf Tour bemerkt: **Gelpolster an der Schulter** gegen den Rucksackdruck und eine **Silikongummierung am Hüftsaum**, damit das Shirt nicht hochrutscht.

Als erste Schicht auf der Haut steht sie am Anfang der weiteren Bekleidung.

Bei vielen Outdoorsportlern platzt der Kleiderschrank aus allen Nähten: Hochfunktionale Jacken, Hosen, Schuhe und Fleecepullover gehören zur Standardausrüstung und natürlich dürfen auch die passenden Accessoires nicht fehlen. Eines wird dabei aber gerne links liegen gelassen: Die richtige Unterwäsche. Denn **diese ist die erste Schicht und bildet somit die Basis des Zwiebellooks**. Wie das Fundament eines Gebäudes erfüllt sie als Grundlage eine besonders wichtige Funktion.

Denn wer sich beim Sport nicht zu hundert Prozent wohl fühlt, kann niemals sein ganzes Potenzial ausschöpfen. Glücklicherweise gibt es aber mittlerweile eine große Auswahl an Funktionsunterwäsche, die uns beim (Outdoor-)Sport **warm und trocken hält und außerdem Druckstellen und unangenehmes Reiben verhindert**.

Was genau ist Funktionsunterwäsche?

Bei Funktionsunterwäsche handelt es sich um Unterwäsche, die speziell für sportliche Aktivitäten konzipiert wurde. Ziel ist es, dem Träger einen möglichst hohen Tragekomfort und eine einwandfreie Passform zu gewährleisten. In erster Linie ist es dabei natürlich wichtig, dass der **Schweiß zuverlässig vom Körper abtransportiert wird**. Dafür eignen sich spezielle Materialien wie Kunstfaser oder Schurwolle: Sie nehmen Feuchtigkeit auf und lassen sie zügig (aber auch nicht zu schnell) in Form von Wasserdampf nach außen entweichen.

Dort verteilt sie sich großflächig (man spricht hier von „wicking“) und kann somit gut an die nächste Schicht weitergeleitet werden. **Funktionsunterwäsche verfügt folglich über ausgezeichnete schnelltrocknende Fähigkeiten**, sodass ein gutes Körperklima gewährleistet wird. Bei der Herstellung kommen ausschließlich Materialien in Frage, die sich auch aufgrund ihrer Hautfreundlichkeit bewährt haben. Funktionsunterwäsche wird immer als erste Schicht direkt auf der Haut getragen. Je

nach Wetter wird sie mit weiteren Schichten kombiniert und bildet somit die Basis für den Zwiebellook.

Was ist der Unterschied zu herkömmlicher Unterwäsche?

Funktionsunterwäsche unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von herkömmlicher Unterwäsche. Zum einen kommen bei der Herstellung selbstverständlich andere Materialien zum Einsatz. Die **hochfunktionalen Stoffe leiten Feuchtigkeit vom Körper ab** und verhindern somit, dass die Unterwäsche bei hoher körperlicher Belastung bzw. starkem Schwitzen durchweicht. Denn dies ist beim Sport besonders unangenehm und kann bei kühleren Temperaturen sogar ein Auskühlen zur Folge haben.

Baumwolle und wenig atmungsaktive Kunstfasern sind demnach denkbar ungeeignet – das gleiche gilt für Spitze, Verzierungen oder gerippte Stoffe. Zur Herstellung der **Funktionsbekleidung werden ausschließlich glatte und hautfreundliche Materialien verwendet**.

Zum anderen sind es auch der Schnitt und die Nähte, die Funktionsunterwäsche von regulärer Unterwäsche unterscheiden. Die Wäsche muss so geschnitten sein, dass sie an empfindlichen Körperteilen nicht reibt, drückt oder einschneidet. Auch die Nähte sind in der Regel abgeflacht und befinden sich nur dort, wo sie in Bewegung nicht stören können. Das gilt besonders bei Sport-BHs oder Radhosen.

INFOGRAFIK



LAGENPRINZIP

Drei Lagen, drei Aufgaben

Das Zwiebelprinzip wärmt nicht dadurch, dass man viel anzieht, sondern dadurch, dass jede Lage eine andere Aufgabe hat — und dass man einzelne davon ablegen kann, wenn die Aufgabe gerade nicht ansteht.

AUSSEN · WETTER

Oberstoff
mit Imprägnierung

Membran oder Beschichtung
hält Wasser, lässt Dampf

Außenschicht

WIND UND WASSER ABHALTEN

Sie wärmt nicht. Sie schützt die Isolation davor, nass oder vom Wind leergeblasen zu werden.

Häufiger Fehler: Dauerhaft getragen — ohne Belüftung staut sich die eigene Feuchte darunter.

Fleece, Daune oder Kunstfaser
je dicker, desto wärmer

Isolationsschicht

RUHENDE LUFT FESTHALTEN

Hier entscheidet allein die aufgebaute Dicke, nicht das Material. Die Wärme steckt in der Luft zwischen den Fasern.

Häufiger Fehler: Zu dick für die Tätigkeit — wer schwitzt, durchnässt die Lage von innen.

Baselayer
eng anliegend, dünn

Basisschicht

FEUCHTE VON DER HAUT WEGFÜHREN

> Sie wärmt ebenfalls nicht. Sie sorgt dafür, dass die Haut trocken bleibt — nasse Haut kühlt aus, egal was darüberliegt.

Häufiger Fehler: Baumwolle — sie saugt die Feuchte auf und gibt sie nicht weiter.

HAUT

Der eigentliche Gewinn ist nicht die Wärme, sondern die Regelbarkeit: Drei dünne Lagen lassen sich einzeln ablegen, eine dicke Jacke nur ganz. Wer am Anstieg leicht friert, hat alles richtig gemacht — nach zehn Minuten stimmt es.

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

Mehr dazu: Basisschicht · Midlayer · Isolation

Wann kommt Funktionsunterwäsche zum Einsatz?

Funktionsunterwäsche kommt bei allen Arten von sportlichen Aktivitäten zum Einsatz – vom gelegentlichen Besuch im **Fitnessstudio** bis hin zur mehrtägigen **Trekkingtour**. Wie wichtig das Tragen von Funktionsunterwäsche ist, hängt allerdings von der Dauer der Sporteinheit und dem Belastungsgrad ab. So bietet Funktionswäsche definitiv auch für eine Stunde Sport einen deutlich höheren Tragekomfort als reguläre Unterwäsche – unbedingt notwendig ist sie allerdings nicht.

Keinesfalls sollte man dagegen bei längeren Touren auf Funktionsunterwäsche verzichten. Das gilt besonders bei kalten Temperaturen und bewegungsintensiven Sportarten wie **Wandern, Bergsteigen, Klettern oder Wintersport**. Denn hier besteht die Gefahr, dass das durchnässte Material den Körper auskühlt. Das ist nicht nur äußerst unangenehm sondern auch gesundheitsgefährdend. Aber auch an heißen Tagen ist Funktionsunterwäsche obligatorisch. Denn wer länger in Bewegung bleibt, wird durchnässte Unterwäsche früher oder später als unerträglich empfinden.

Last but not least eignet sich Funktionsunterwäsche aber auch für den Alltag und wird von vielen Menschen – besonders im Winter – sogar täglich getragen. Das hat zum einen den Grund, dass sie meist **viel bequemer ist als reguläre Unterwäsche**. An kalten Tagen verhindert sie zusätzlich, dass wir beim langen Sitzen im Büro, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Spaziergang mit dem Hund frieren müssen.

Welche Arten von Funktionsunterwäsche gibt es?

Es gibt verschiedene Arten von Funktionsunterwäsche, die sich bezüglich ihrer Materialien und Einsatzgebiete unterscheiden. Beim Material kommen **in erster Linie Kunstfasern** wie Polyester, Polypropylen oder Polyamid zum Einsatz, die oft über einen Elastan-Anteil verfügen. Für kältere Tage eignet sich Mischgewebe: Zusätzlich zur Kunstfaser wird hier Wolle verarbeitet und somit eine höhere Wärmeleistung erzielt. Die Funktionalität bleibt aber nur dann gegeben, wenn es sich lediglich um einen geringen Baumwollanteil handelt. Andernfalls wird die Atmungsaktivität der Wäsche eingeschränkt.

Besonders bei Unterhemden und Radunterhosen kommt es auch vor, dass **verschiedene Materialarten und –stärken verwendet werden**. Auf diese Weise können die Bedürfnisse der unterschiedlichen Körperzonen besser bedient werden. Alternativ gibt es auch Funktionsunterwäsche, die vollständig aus reiner Merinowolle hergestellt wird, einer Naturfaser. Diese stammt vom Merinoschaf, dessen Wolle ganz besonders fein ist, nicht kratzt und ein angenehmes Tragegefühl bietet.

Selbstverständlich werden auch **Kunstfaser und Merinowolle gelegentlich gemischt**, um die Vorteile beider Materialien zu vereinen. Dabei gibt es zum einen die Möglichkeit, Mischgewebe (Kunstfaser mit einem Wollanteil) zu verwenden. Zum andere gibt es auch Unterwäsche, bei der verschiedene Materialien an unterschiedlichen Partien zum Einsatz kommen. Dabei nutzt man Kunstfaser für die Zonen, an denen viel Feuchtigkeit abgegeben werden soll. Die Merinowolle wird an den Stellen verarbeitet, die eine zusätzliche Wärmeleistung benötigen.

Kunstfaser vs. Merinowolle: Vor- und Nachteile

Kunstfasern, wie Polyester, Polypropylen oder Polyamid, bieten grundsätzlich viele Vorteile. So sind **Kunstfasern beispielsweise sehr leicht, atmungsaktiv und verfügen über schnelltrocknende Fähigkeiten**. Besonders geeignet sind sie deshalb an warmen Tagen, bei hoher körperlicher Belastung und eher kürzeren Sporteinheiten bzw. Touren. Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser kann außerdem von jedem getragen werden, während sich einige Menschen mit Wolle auf der Haut unwohl fühlen. Für kältere Tage gibt es dickere Kunstfaserprodukte (Thermounterwäsche), die besonders viel Wärme spenden. Gegenüber Merinowolle haben Polyester, Polypropylen und Polyamid allerdings den **Nachteil, dass schneller unangenehme Gerüche entstehen**.

Merinounterwäsche eignet sich bestens für längere Touren, Mehrtagestouren sowie kältere Tage. Denn **die Wolle wärmt nicht nur besonders gut (sogar im feuchten Zustand) sondern lässt auch keine Gerüche entstehen** – nicht einmal dann, wenn

man die Unterwäsche tagelang trägt. Ein weiterer Pluspunkt: Sie benötigt nur **wenig Pflege**. Merinowolle hat allerdings den Nachteil, dass sie länger zum Trocknen braucht als Kunstfaser.

Wie finde ich die richtige Funktionsunterwäsche?

Bei der Wahl der richtigen Funktionsunterwäsche **stellt sich zuerst die Frage nach dem Material. Kunstfaser, Merino oder doch ein Mischgewebe?** Aufgrund ihrer wärmenden Eigenschaften eignet sich Merinowolle in erster Linie für kalte Temperaturen sowie allgemein Personen, die unterwegs schnell frieren. Das geruchshemmende Material bietet sich aber auch für mehrtägige Touren sehr gut an.

Bei Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser geht der Feuchtigkeitsabtransport schneller. Sie eignet sich deshalb bei warmem Wetter sowie für alle, die schnell ins Schwitzen kommen. In der Thermo-Variante kann Kunstfaserwäsche auch gut an kalten Tagen getragen werden.

Passform und Komfort

Beim Anprobieren sollten Sie darauf achten, dass die **Unterwäsche nicht einschneidet, aber dennoch eng auf der Haut anliegt und keine Falten wirft**. Nur so kann die Feuchtigkeit von der Haut über das Material abtransportiert werden und Reibung vermieden werden. Greifen Sie außerdem zu spezieller Damen- bzw. Herrenunterwäsche, da sich die Passformen unterscheiden – beispielsweise sind Damenunterhemden in der Regel tailliert.

Grundsätzlich sollte sich Funktionsunterwäsche immer **angenehm weich auf der Haut** anfühlen – keinesfalls darf sie kratzen. Merinowolle verfügt in der Regel über einen hohen Tragekomfort und ist besonders hautfreundlich. Dennoch empfindet nicht jeder Sportler Wollunterwäsche als angenehm. Greifen Sie deshalb lieber auf Kunstfasern zurück, wenn Sie sich beim Anprobieren von Merinoprodukten unwohl fühlen.

Sportartenspezifische Funktionsunterwäsche

Oft wird **Funktionsunterwäsche auch für spezifische Sportarten** konzipiert. So verfügen beispielsweise Radunterhosen über eingearbeitete Gelpolster im Schritt sowie häufig über eine inwendige Silikongummierung am Hüftsaum, um ein Verrutschen zu verhindern. Einige Funktionsunterhemden für Bergsteiger sind mit Gelpolstern an der Schulter ausgestattet, um den Druck des Rucksacks zu verringern. Immer mehr Hersteller setzen auch auf Kompressionstechnologie, um die Durchblutung der Muskeln zu fördern.

Pflege von Funktionsunterwäsche aus Synthetik

Funktionsunterwäsche **aus Synthetik ist grundsätzlich pflegeleicht und kann problemlos in der Maschine gewaschen werden**. Beachten Sie dabei aber das Pflegeetikett, bevor Sie Temperatur und Waschgang wählen. Die meisten Hersteller empfehlen eine Wassertemperatur von 30 bis maximal 40 Grad. Wie **bei allen Funktionstextilien sollten Sie allerdings auch hier auf Weichspüler verzichten** und idealerweise zu einem Spezialwaschmittel für Outdoorsportbekleidung greifen, dass in der Drogerie oder im Fachhandel erhältlich ist. Alternativ genügt auch ein mildes Flüssigwaschmittel.

Funktionsunterwäsche aus Synthetik sollte nach jedem Tragen gewaschen werden. Das hat zum einen den Grund, dass sie schnell unangenehm riechen kann. Zum anderen verstopft der Schweiß die Poren, was auf Kosten der Funktionalität geht. Letztere wird durch häufiges Waschen übrigens nicht beeinträchtigt. **Verzichten Sie nach Möglichkeit darauf, die Funktionsunterwäsche im Wäschetrockner zu trocknen**, denn das Material könnte durch die Hitze beschädigt werden. Hängen Sie die Wäsche stattdessen luftig zum Trocknen auf – allerdings nie in der prallen Sonne.

Pflege von Merinounterwäsche

Die Pflege von Merinounterwäsche unterscheidet sich von der der Synthetik-Variante. **Ein zu häufiges Waschen ist hier nicht empfehlenswert**, da das Material besonders empfindlich ist. Es ist aber auch gar nicht notwendig, Merinounterwäsche nach jedem Tragen zu waschen. Stattdessen reicht es vollkommen, die Wäsche nach Gebrauch an der frischen Luft aufzuhängen. **Auch nach mehrmaligem Tragen entsteht dabei weit weniger Geruch 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.

Eine Waschmaschine sollte Merinounterwäsche nur von innen sehen, wenn sie tatsächlich verschmutzt ist. Wählen Sie hierbei aber den **Schongang und stellen Sie die Wassertemperatur nicht höher als 40 Grad**. Auf Weichspüler, Bügeln oder den Wäschetrockner sollten Sie komplett verzichten.

Hin und wieder bilden sich an der Materialoberfläche kleine Knoten – man spricht hier von Pilling. Die Ursache von Pilling sind die kürzeren Fasern, die sich aus dem Material lösen. Die Funktionalität wird dadurch nicht beeinträchtigt, die Optik dafür umso mehr. Aus diesem Grund sollten Sie neuer Merinounterwäsche nach maximal drei Einsätzen einen Waschgang in der Maschine gönnen. So lösen sich die kürzeren Fasern noch bevor sich die kleinen Knoten entwickeln können.

KURZ GEMERKT

Greifen Sie zu **Kunstfaser für kurze, intensive Einsätze** und zu **Merino für mehrtägige Touren** — sie riecht länger nicht. Merinowäsche gehört nach etwa drei Einsätzen in die Maschine, Kunstfaser nach jedem. Prüfen Sie beim Anprobieren mit Rucksack, ob eine Naht auf der Schulter liegt.