BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Kapuzenjacke

Was eine Kapuze taugen muss — und woran man das vor dem Kauf erkennt.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/outdoor-bekleidung/kapuzenjacke/
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 eigentlich eine Kapuzenjacke?
2. Was sind die Vor- und Nachteile einer Kapuzenjacke?
3. Wann kommt die Kapuzenjacke zum Einsatz?
4. Welche Arten von Kapuzen gibt es?
5. Wie finde ich die richtige Kapuzenjacke?
6. Was hat es mit den auffälligen Farben auf sich?
7. Die richtige Pflege von Kapuzenjacken
8. Die Kapuze ist das Bauteil mit den meisten Anforderungen
9. Abnehmbar, einrollbar oder fest
10. Die Kapuze und die Schichtung
11. Was eine Mütze besser kann

KURZ GESAGT

Die Kapuze ist keine Jackenart, sondern ein Zusatz — es gibt sie an Hardshell, Softshell, Fleece und Daune gleichermaßen. Die Frage ist deshalb nicht, ob eine Jacke eine Kapuze hat, sondern **welche Schicht sie tragen soll**. Zwei voluminöse Kapuzen übereinander drücken auf Nacken und Schultern und verhindern, dass die äußere überhaupt anliegt.

Sie gehört zur weiteren Bekleidung und übernimmt am Kopf das, wofür sonst eine Mütze zuständig ist.

Wir alle haben sie in mehrfacher Ausführung im Schrank hängen: Die Kapuzenjacke. Und das aus gutem Grund, denn eine **Kapuze ist wie das i-Tüpfelchen auf einer funktionalen Outdoorjacke**. Während die Jacke dafür sorgt, dass unser Oberkörper auch bei schlechtem Wetter warm und trocken bleibt, ist sie es, die sich um unseren Kopf kümmert. Eine wichtige Aufgabe, denn der Kopf bleibt sonst die einzige unbedeckte Körperpartie und kühlt bei Wind und Nässe schnell aus.

Was genau ist eigentlich eine Kapuzenjacke?

Der Begriff Kapuze stammt vom lateinischen Wort „cappa“ („Mantel mit Kopfbedeckung“) bzw. vom italienischen Wort „cappuccio“. Wie der Name schon sagt, **handelt es sich bei der Kapuzenjacke um eine Jacke, die mit einer Kapuze ausgestattet ist**. Dabei kann es sich um jede beliebige Art von (Outdoor-)Jacke handeln. Besonders häufig werden Hardshelljacken, Softshelljacken, Daunenjacken und Fleecejacken mit Kapuzen versehen. Während die Kapuzenjacke im Outdoorsportbereich eine wichtige Funktion erfüllt, dient sie in der Modewelt oftmals nur als optisch aufwertendes Accessoire.

Was sind die Vor- und Nachteile einer Kapuzenjacke?

Besonders im Winter, in der Übergangszeit und bei wechselhaften Witterungsbedingungen bietet die Kapuzenjacke einige Vorteile. In erster Linie **schützt sie den Träger vor Wettereinflüssen wie Regen, Wind, Schnee oder Hagel**. Die Kapuze kann entweder locker über den Kopf gezogen oder auch mit Hilfe eines Kordelzugs, Druckknöpfen oder eines Klettverschlusses fixiert werden. Bei Bedarf lässt sich eine gute Kapuze so weit herunterziehen, dass auch ein Großteil des Gesichts vor Niederschlägen geschützt bleibt.

Besonders wichtig ist die Kapuze für die Ohren. Sie schützt vor kaltem Zugwind, der vor allem in Kombination mit Regen und Feuchtigkeit zu Verkühlungen oder sogar Ohrenentzündungen führen kann, die das Gehör im schlimmsten Fall dauerhaft schädigen. Ganz allgemein dient die Kapuze auch als Kälteschutz. Zwar ist es ein Mythos, dass der Mensch den Großteil seiner Körperwärme über den Kopf verliert – tatsächlich entweicht über jede Körperpartie gleich viel Wärme. Dennoch ist der Kopf deutlich kälteempfindlicher als viele andere Körperteile und kann somit zur Auskühlung des Körpers signifikant beitragen.

Wirkliche Nachteile hat die Kapuzenjacke eigentlich nicht. Denn wenn die Kapuze nicht gerade auf dem Kopf sitzt, stört sie meist nicht weiter. Etwas lästig wird es lediglich dann, wenn über die Kapuzenjacke noch eine weitere Jacke gezogen wird. Das ist beispielsweise bei der Fleecejacke der Fall, die häufig in Kombination mit einer Hardshelljacke getragen wird. In einigen Fällen drückt die Kapuze dann unangenehm auf Nacken und Schultern. In diesem Fall ist es besser, für die untere Schicht ein Modell ohne Kapuze zu wählen.

Wann kommt die Kapuzenjacke zum Einsatz?

Darauf gibt es eine ganz einfache Antwort: Vom Hochsommer mal abgesehen so gut wie immer. **Besonders geeignet ist sie selbstverständlich bei schlechtem Wetter**. Wenn es schneit, regnet, hagelt oder stürmt, ist sie der perfekte Begleiter im Freien. Aber auch bei guten und moderaten Witterungsbedingungen ist die Kapuzenjacke gut geeignet. Denn wenn die Kapuze nicht benötigt wird, bleibt sie einfach unten und stört dabei nicht weiter. Auch auf Tagestouren oder Mehrtagestouren bei guten Bedingungen gehört die Kapuzenjacke zumindest in den Rucksack. Denn wenn das Wetter doch einmal umschlägt, ist sie schnell übergezogen und die Tour kann unbeschwert weitergehen.

Selbstverständlich eignet sich die Kapuzenjacke nicht nur für den Outdoorsportbereich. Auch aus unserem Alltag ist sie längst nicht mehr wegzudenken. Denn schließlich gibt es auch hier schlechtes Wetter – und wer möchte schon tagtäglich einen Regenschirm oder eine Mütze durch die Gegend schleppen? **Wenn es auf dem Weg zu Arbeit, beim Stadtbummel oder Spaziergang schneit, regnet oder stürmt, sorgt die Kapuzenjacke dafür, dass wir warm und trocken ankommen.**

Welche Arten von Kapuzen gibt es?

Bei einigen Kapuzenjacken ist die **Kapuze mit der Jacke fest verbunden**. Das hat den Vorteil, dass Hals und Nacken dank des durchgehenden Materials optimal vor Wind und Kälte geschützt bleiben. Im Gegensatz zur Kapuzenjacke **mit abnehmbarer Kapuze** sind diese Modelle allerdings etwas unflexibler. Bei letzterer lässt sich die Kapuze mit Hilfe eines Reißverschlusses oder auch mit Druckknöpfen

von der Jacke trennen. Das ist besonders bei warmen Temperaturen praktisch, da ohne Kapuze mehr Luft an Schultern und Nacken dringen kann.

INFOGRAFIK



KAPUZE

Helmkompatibel ist kein Mehr, sondern ein Tausch

Eine helmkompatible Kapuze ist höher und tiefer geschnitten als eine normale. Das macht sie über dem Helm brauchbar — und ohne ihn unbequem.

Normale Kapuze

Auf den bloßen Kopf geschnitten



Liegt eng an und folgt der Kopfform. Der Schirm hält Abstand vom Gesicht.

Dreht man den Kopf, dreht die Kapuze mit — solange sie im Nacken verstellt ist.

Helmkompatibel, mit Helm

Höher und tiefer geschnitten



Umschließt den Helm vollständig; der Schirm steht über dem Helmrand statt darunter.

So gedacht und so richtig: Verstellung im Nacken und an den Seiten hält sie am Helm.

Dieselbe Kapuze ohne Helm

Der Preis der Helmtauglichkeit



Sitzt viel zu weit, fällt nach vorn über die Stirn und wirft Falten im Nacken.

Der Schirm hängt ins Sichtfeld. Ohne straffe Verstellung ist sie kaum brauchbar.

Hinter „helmkompatibel" steht kein Prüfmaß. Die Helmnormen regeln den Kopf, nicht den Helm von außen — die Angabe ist eine Zusage des Herstellers und keine gemessene Eigenschaft. Wer einen Helm trägt, probiert die Kombination vor dem Kauf zusammen an.

Drei Verstellpunkte entscheiden darüber, ob eine Kapuze in beiden Fällen funktioniert: einer im Nacken, der die Tiefe nimmt, und zwei an den Seiten, die den Rand ans Gesicht ziehen. Fehlt der Nackenzug, bleibt eine helmkompatible Kapuze ohne Helm genau das, was das dritte Bild zeigt.

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

Mehr dazu: Kapuzenjacke · Hardshelljacke

Im Bereich der Softshelljacken gibt es auch einige Modelle, bei denen die Kapuze bei Nichtgebrauch **eingerollt und in einer eingenähten Tasche im Kragen verstaut** werden kann. Praktisch sind auch Hardshelljacken, deren Kapuze über einen zusätzlichen Schirm verfügt. Dieser schützt zusätzlich vor starken Niederschlägen, wie etwa Platzregen oder Schneestürmen.

Wie finde ich die richtige Kapuzenjacke?

Auf dem Outdoormarkt gibt es eine Vielzahl von Kapuzenjacken, die sich aufgrund vieler Faktoren wie Schnitt, Material und Einsatzgebiet gravierend unterscheiden können. Vor dem Kauf sollten Sie sich deshalb zunächst überlegen, **zu welchen Gelegenheiten Sie Ihre Kapuzenjacke in erster Linie tragen möchten**. Sind Sie auf der Suche nach einer Jacke für den Outdoorsport oder für Freizeitaktivitäten? Soll die Kapuzenjacke auch bei extremen Bedingungen zum Einsatz kommen? Soll die Jacke in erster Linie wärmen oder vor Wind und Regen schützen? Wenn Sie mit der Kapuzenjacke vorrangig draußen unterwegs sind, kommen unter anderem diese Varianten in Frage:

Kapuzenjacken aus Hardshell

Kapuzenjacken aus Hardshell sind besonders robust und bestehen auch bei widrigen Witterungsbedingungen, wie Starkregen, Hagel, Schnee oder Schneesturm. Das Material ist wasserdicht, besonders abriebfest und besteht aus zwei, zweieinhalb oder drei Lagen. Kapuzenjacken aus Hardshell eignen sich besonders gut bei kalten und wechselhaften Bedingungen. Steigen die Temperaturen allerdings an, können Sie aufgrund der mäßigen Atmungsaktivität schnell ins Schwitzen geraten. Hardshell-Kapuzenjacken sind in der Regel nicht ganz günstig – dafür aber eine Anschaffung fürs Leben.

Kapuzenjacken aus Softshell

Kapuzenjacken aus Softshell sind leicht, flexibel und bieten einen besonders hohen Tragekomfort. Aufgrund ihrer ausgezeichneten Atmungsaktivität eignen sie sich perfekt für gutes bis moderates Wetter. Je nach Ausstattung sind sie besonders wärmend, winddicht, wasserabweisend oder luftdurchlässig. Bei extremen Witterungsbedingungen stoßen Kapuzenjacken aus Softshell allerdings an ihre Grenzen. So können sie beispielsweise starkem Regen oder auch Schnee auf Dauer nicht standhalten. Ihre Kapuze lässt sich häufig abtrennen oder eingerollt im Kragen verstauen.

Kapuzenjacken aus Fleece

Kapuzenjacken aus Fleece sind besonders warm, schnelltrocknend und pflegeleicht. Außerdem verfügen sie über wind- und wasserabweisende Fähigkeiten. Fleecematerial wird aus Polyesterfasern hergestellt, die besonders strapazierfähig und

flexibel sind. Kapuzenjacken aus Fleece sind der perfekte Begleiter auf Touren, beim Wintersport, im Alltag und auf Reisen. Da sie besonders leicht sind, lassen sie sich bequem in jedem Rucksack verstauen. Häufig werden Fleece-Kapuzenjacken in Kombination mit einer wasserdichten Hardshelljacke als Doppeljacke getragen. Die Kapuze ist mit der Fleecejacke in der Regel fest verbunden.

Kapuzenjacken aus Daune

Kapuzenjacken aus Daune sind mit Daunen (also Federn) gefüttert. **Sie eignen sich ausschließlich für kühle bis sehr kalte Temperaturen und dienen als ausgezeichnete Wärmespender**. Die Füllmenge einer Kapuzenjacke aus Daune kann individuell angepasst werden. So kommen leicht gefüllte Modelle beispielsweise im Alltag zum Einsatz. Für Wintersportaktivitäten werden die Jacken dagegen dicker gefüttert. Der größte Nachteil der Daune ist allerdings ihre Nässeempfindlichkeit. Bei starken Niederschlägen ist sie deshalb nicht geeignet.

Was hat es mit den auffälligen Farben auf sich?

Immer mehr Hersteller produzieren Kapuzenjacken in auffälligen Farben, wie etwa Gelb, Rot, Grün oder auch bunt gemustert. Dezente Töne sind dagegen im Outdoorsportbereich immer seltener zu finden. Dabei handelt es sich aber um mehr als nur einen Modetrend. Denn die sogenannten **Signalfarben können die Sicherheit von Sportlern im Ernstfall deutlich erhöhen**. Beispielsweise werden Sie im Falle eines Unfalls, eines Sturzes oder einer Lawine von Helfern und Passanten oft schneller gefunden. Auch Autofahrer können bunte Farben viel früher wahrnehmen als etwa Schwarz oder Grau. Denken Sie bei der Wahl der Kapuzenjacke deshalb auch an Ihre Sicherheit.

Die richtige Pflege von Kapuzenjacken

Da sich die Materialien der verschiedenen Modelle stark unterscheiden, gibt es keine allgemeine Pflegeanleitung für Kapuzenjacken. **Aufschluss gibt allerdings das Wäscheetikett, das im Inneren der Jacke eingenäht ist.** Hier finden Sie unter anderem folgende Informationen: Darf die Kapuzenjacke in die Waschmaschine oder ist eine chemische Reinigung bzw. sogar Handwäsche nötig? Wie hoch darf die Wassertemperatur maximal sein? Darf die Kapuzenjacke geschleudert werden bzw. in den Trockner? Außerdem gibt es Hinweise zum richtigen Trocknen, Bügeln und gegebenenfalls Bleichen.

Um das Material weitestgehend zu schonen, sollten Sie vor dem Waschgang Knöpfe, Reißverschlüsse und Klettverschlüsse verschließen. **Für Outdoorbekleidung empfiehlt sich grundsätzlich ein Spezialwaschmittel**, das im Drogeriemarkt oder

im Fachhandel erhältlich ist. Die Wassertemperatur sollte nicht über 30 Grad liegen und auch Weichspüler kann dem hochfunktionalen Material auf Dauer schaden.

Die Kapuze ist das Bauteil mit den meisten Anforderungen

An kaum einem anderen Teil einer Jacke hängen so viele Funktionen, und sie widersprechen sich teilweise. Eine brauchbare Kapuze muss fünf Dinge leisten.

Sie muss mitdrehen. Dreht man den Kopf und die Kapuze bleibt stehen, blickt man gegen Stoff. Gelöst wird das über eine Verstellung im Nacken, die das Volumen an den Kopf anpasst, und über eine vorgeformte Konstruktion.

Sie muss das Sichtfeld freilassen. Ein steifer Schirm vorne hält Regen vom Gesicht, darf aber nicht in das Blickfeld ragen — besonders beim Blick nach oben an einem steilen Hang.

Sie muss sich in drei Richtungen verstellen lassen: Volumen im Nacken, Weite um das Gesicht, Höhe des Schirms. Modelle mit nur einem Zug am Gesicht ziehen die Kapuze beim Festziehen nach vorn über die Augen.

Sie muss über oder unter andere Schichten passen — je nach Konzept. Eine Kapuze, die über einen Helm passt, ist ohne Helm zu groß, wenn sie sich nicht verkleinern lässt. Mehr dazu im Glossareintrag zur helmkompatiblen Kapuze.

Sie darf im eingerollten Zustand nicht störend auftragen. Eine Kapuze, die sich in den Kragen einrollen oder abnehmen lässt, löst das — beides sind Konstruktionen mit eigenen Nachteilen, siehe unten.

Abnehmbar, einrollbar oder fest

Drei Lösungen für die Frage, was mit der Kapuze passiert, wenn man sie nicht braucht.

Fest angesetzt ist die leichteste und dichteste Variante. Es gibt keinen Reißverschluss, der Wasser durchlässt, und kein Gewicht für eine Verbindung. Dafür ist die Kapuze immer da und trägt im Nacken auf.

Einrollbar in den Kragen hält sie verfügbar und aus dem Weg. Der Preis ist ein voluminöser Kragen, der unter dem Rucksackträger oder dem Kinn drücken kann — und bei dünnen Jacken ist das Volumen im Kragen erheblich.

Abnehmbar über Reißverschluss oder Druckknöpfe spart Gewicht, wenn man sie weglässt. Die Verbindungsstelle ist jedoch die anfälligste Zone für eindringendes

Wasser, und eine abgenommene Kapuze liegt zu Hause, wenn man sie braucht. Für Touren ist das selten die richtige Wahl.

Die Kapuze und die Schichtung

Ein Punkt, der bei der Kaufentscheidung oft fehlt: Mehrere Kapuzen übereinander sind nicht doppelt gut, sondern meist im Weg.

Bewährt hat sich eine klare Rollenverteilung: Die äußere Schicht trägt die große, verstellbare Kapuze gegen Wetter, und die Isolationsschicht darunter entweder keine oder eine flach anliegende, die unter der äußeren Platz hat. Ein dicker Fleece-Kragen unter einer Hardshellkapuze verhindert, dass diese anliegt — und dann hilft die beste Verstellung nicht.

Umgekehrt ist eine Isolationsschicht mit Kapuze für Pausen und das Lager wertvoll, weil man dort die Jacke auszieht und trotzdem den Kopf warm halten will. Wer beides haben will, nimmt eine flach geschnittene Kapuze an der Isolationsschicht und die große an der Außenjacke. Welche Aufgaben die Schichten übernehmen, ordnet der Ratgeber zum Zwiebelschalenprinzip ein.

Was eine Mütze besser kann

Zum Schluss ein Gegenargument, das in die Abwägung gehört: **Eine dünne Mütze wiegt fast nichts, hält den Kopf warm, nimmt die Sicht nicht und lässt sich unter jeder Kapuze tragen.**

Für Wärme allein ist sie der Kapuze überlegen. Was eine Kapuze kann und eine Mütze nicht, ist Regen und Wind von Nacken und Hals abhalten — und genau dafür ist sie gebaut. Wer die Wahl hat, nimmt beides: die Mütze für die Wärme, die Kapuze für das Wetter.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Lassen Sie die **große, verstellbare Kapuze der Außenschicht** und wählen Sie darunter entweder keine oder eine **flach anliegende**. Sehen Sie beim Anprobieren nach, ob die Kapuze **dem Kopf beim Drehen folgt** — sonst schauen Sie beim Gehen gegen Stoff.