BEKLEIDUNGS-RATGEBER

Sommerhose

Zip-Hose mit Reißverschluss in der Kniekehle, Baumwolle, die in den Tropen feucht kühlt, und lange Beine als Schutz vor Moskitos.

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

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

Inhalt

1. Was ist eine Sommerhose?
2. Wann kommt eine Sommerhose zum Einsatz?
3. Welche Arten von Sommerhose gibt es?
4. Aus welchen Materialien besteht eine Sommerhose?
5. Vor- und Nachteile einer Sommerhose
6. Was ist der Unterschied zwischen einer Sommerhose und einer Winterhose?
7. Was bedeutet wasserdicht und wasserabweisend?
8. Wie finde ich die richtige Sommerhose
9. Warum setzen Hersteller auf knallige Farben
10. Wie viel Geld muss ich investieren?
11. Pflegetipps für Sommerhosen

KURZ GESAGT

Eine Sommerhose muss zwei gegensätzliche Dinge können: **kühlen und schützen**. Luftdurchlässiges Gewebe verhindert den Hitzestau, aber gerade in warmen Regionen ist ein **langes Bein der bessere Schutz** — gegen Sonne, Dornen und Moskitos. Die Zip-Hose löst das mit einem Reißverschluss, und Baumwolle hat in den Tropen eine Eigenschaft, die sonst ihr Nachteil ist: **Sie bleibt feucht und kühlt dadurch.**

Unter den Outdoorhosen die leichteste: Luftdurchlässigkeit und UV-Schutz statt Dichtheit.

Wie wäre es mit einer Sommerhose, welche nicht nur toll aussieht, sondern auch die individuellen Anforderungen des Trägers erfüllt? Das große Sortiment an unterschiedlichen Sommerhosen für verschiedene Situationen macht es mittlerweile möglich, dass **für jeden Bedarf das passende Modell zu finden ist**. Von der leichten Sommerhose für die nächste Wanderung über Sommerhosen für die Fahrradtour bis hin zu speziellen Sommerhosen mit einigen Funktionen, es gibt nichts, was es nicht gibt. Doch auch hier heißt es allerdings, es ist nicht alles Gold, was glänzt. **Zwischen den einzelnen Sommerhosen gibt es riesige Unterschiede, welche vor allem in der Qualität zu finden sind**. In diesem Ratgeber wollen wir Ihnen viele spannende Informationen rund um die Sommerhose geben.

Was ist eine Sommerhose?

Wenn man von Sommerhose spricht, stellen sich die meisten die typischen kurzen Hosen vor, welche man auch in der Freizeit trägt. Zum Beispiel dann, wenn man mit Freunden oder der Familie ein Eis essen geht oder sich für den Grillabend fertig macht. Diese kurzen Hosen gehen meistens bis zu den Knien, sodass der untere Bereich der Beine komplett frei ist. Diese sind für die unterschiedlichen Outdooraktivitäten allerdings alles andere als gut geeignet.

Auch die **Sommerhose für unterschiedliche Outdooraktivitäten soll neben einem hohen Tragekomfort ein luftiges Klima versprechen und dabei Feuchtigkeit, wie Schweiß, von innen nach außen transportieren**. Sommerhosen für Trekkingtouren und andere Outdooraktivitäten unterscheiden sich allerdings ganz deutlich von den Freizeithosen. Sie sind stabiler und bieten Ihnen die nötige Sicherheit. Zusätzlich sind hier, je nach Bedarf, weitere Funktionen enthalten. Dazu gehören **wasserabweisende oder windundurchlässige Eigenschaften** genauso, wie mehrere Taschen zum Verstauen von Outdoorwerkzeug.

Diese Eigenschaften bringt eine gute Sommerhose mit:

- Leichtes und bequemes Material
- Material ist gut verarbeitet
- Atmungsaktiv
- Hoher Tragekomfort
- Hell oder knallig in der Farbe
- Bietet, je nach Unternehmung, eine optimale Sicherheit

Wann kommt eine Sommerhose zum Einsatz?

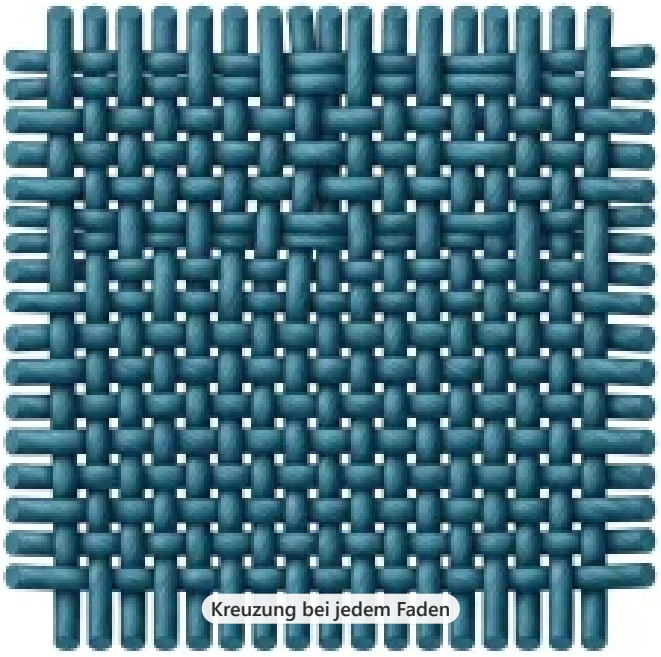
Wie der Name bereits vermuten lässt, kommt dieses besondere Kleidungsstück vor allem im Sommer zum Einsatz. Je nachdem, was grade ansteht und wohin die Reise gehen soll, gibt es nun zahlreiche Sommerhosen, die sich dafür eignen. Robuste und strapazierfähige Trekking-Sommerhosen sind zum Beispiel **perfekt für unterwegs zum Wandern oder für abenteuerlichen Trekkingtouren** geeignet. Auch wenn es sich erstmal komisch anhört, wer auch im Sommer die Natur kennen lernen möchte und gerne Trekkingtouren unternimmt, mit dem Bike unterwegs ist oder aber auch mal Bergsteigen möchte, der sollte keine normale und kurze Freizeithose anziehen, sondern sich bestmöglich schützen.

INFOGRAFIK



Leinwandbindung

Dichteste Verkreuzung

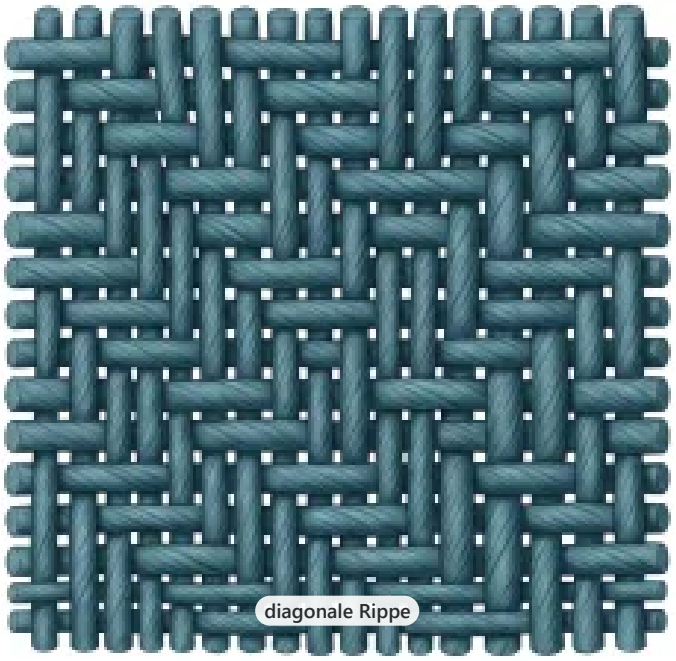


> Jeder Schussfaden wechselt bei jedem Kettfaden die Seite. Mehr Kreuzungspunkte gehen nicht — daher die Festigkeit und daher die Steifigkeit.

TYPISCH FÜR Taft, Innenzelt, Futter, die meisten Ripstop-Stoffe

Köperbindung

Schrägrippe

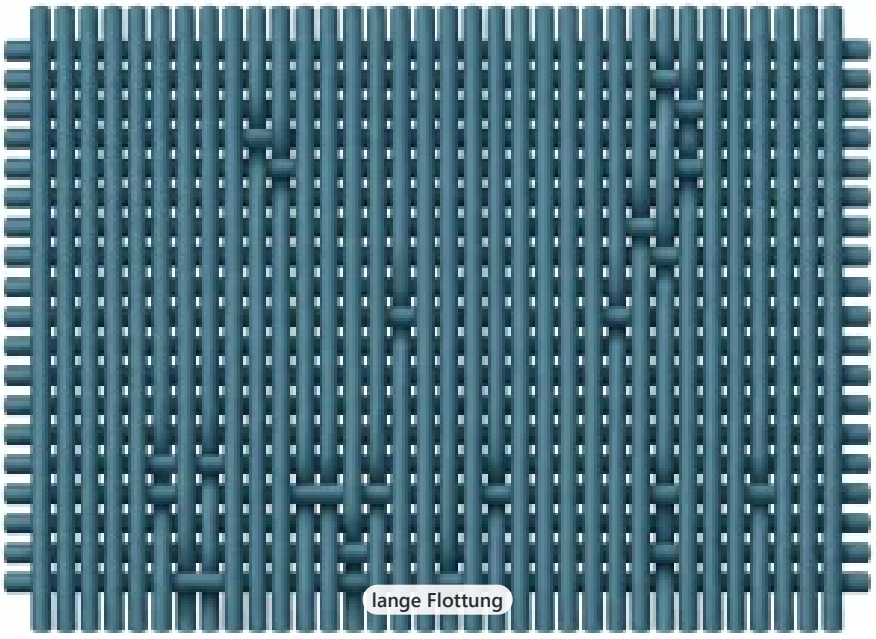


> Der Kreuzungspunkt wandert je Reihe seitlich weiter. Weniger Kreuzungen bedeuten weicheren Fall — und erlauben, dichter zu weben.

TYPISCH FÜR Trekkinghosen, robuste Oberstoffe

Atlasbindung

Lange Flottungen

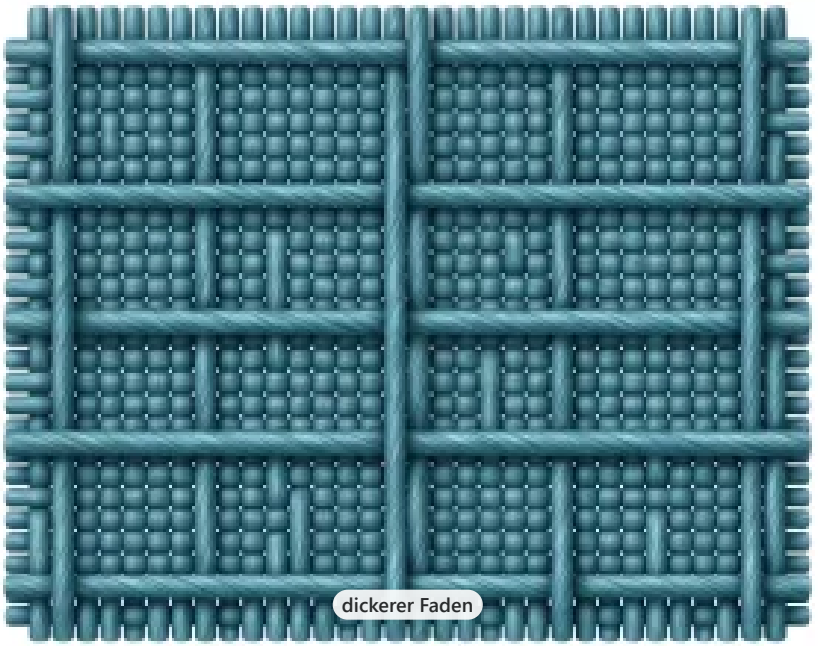


> Wenige Kreuzungspunkte, lange frei überspannte Strecken. Eine Seite zeigt fast nur Kette — deshalb der Glanz und die geringe Reibung.

TYPISCH FÜR Gleitfutter, glatte Innenseiten

Ripstop

Keine Bindung, ein Gitter



> Alle paar Millimeter läuft ein dickerer Faden mit. Ein Riss läuft bis zum nächsten dieser Fäden und bleibt dort stehen.

TYPISCH FÜR Zeltbahnen, Daunenjacken, leichte Rucksäcke

Ripstop ist keine vierte Grundbindung. Das Gitter wird in eine vorhandene Bindung eingelegt, meist in eine Leinwandbindung — deshalb sagt die Angabe „Ripstop" nichts darüber, wie der Stoff sonst gewebt ist, und auch nichts über seine Reißfestigkeit. Ein Ripstop aus schwachem Garn bleibt schwach; der Riss bleibt nur kleiner.

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

Mehr dazu: Ripstop · Taft · Denier

Welche Arten von Sommerhose gibt es?

Damit alle sommerlichen Outdoor-Aktivitäten auch so gelingen, wie Sie es sich wünschen, sollten Sie stets eine hochwertige Sommerhose tragen. Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an unterschiedlichen Modellen und verschiedenen Eigenschaften. Für die unterschiedlichen Aktivitäten gibt es also verschiedene Hosen, welche speziell auf die besonderen Anforderungen angepasst sind. Diese **unterscheiden sich also vor allem auch in dem verwendeten Material**. Diese wollen wir Ihnen im Folgenden mal genauer vorstellen:

Softshell Sommerhosen – hochwertig und zuverlässig

Softshell Kleidung kommt immer mehr in Mode und erfreut sich an einer weit verbreiteten Beliebtheit. Kein Wunder, dass es auch extra für den Sommer bequeme Softshellhosen gibt. Diese sind super bequem, bieten Ihnen einen **hervorragenden Tragekomfort** und überzeugen mit zahlreichen Funktionen, welche Softshell Kleidung so beliebt machen. Softshell ist nämlich unter anderem **atmungsaktiv**. Das macht unterwegs Sinn, denn durch die hohen Temperaturen sollte man zwar das komplette Bein schützen, allerdings kommt man hier auch schon mal schnell ins Schwitzen. Alles kein Problem, solange man die richtige Kleidung trägt. Allerdings gibt es auch bei den **Softshellhosen große Unterschiede, welche Sie beim Kauf der Hosen dringend beachten sollten**. Je nach dem verwendeten Außenmaterial, dem Innenmaterial sowie der Art der Lamitation sollte eine Softshellhose für den Sommer folgende Eigenschaften mitbringen:

- **Windfest** – das bedeutet, dass die Sommerhose eine Membran eingearbeitet haben sollte. Des Weiteren bietet eine vollflächige Lamitation den gleichen Effekt.
- **Weicher Fall** – als Außenmaterial sollte Maschenware verwendet worden sein, damit die Hose nicht raschelt.
- **Hohe Abriebfestigkeit** – für mehr Sicherheit handelt es sich um Gewebe als Außenmaterial, perfekt zum Bergsteigen.
- **Isolation** – Softshellhosen für den Sommer gibt es ebenso mit einem Innenmaterial aus isolierenden Eigenschaften.
- **Hohe Elastizität** – ein Außenmaterial aus einem elastischen Gewebe oder aber Maschenware bietet diese Eigenschaft.
- **Wasserdichtigkeit** – die Softshellhose sollte eine Drei-Lagen-Konstruktion aufweisen, in der Mitte mit atmungsaktiver Membran.

Softshellhosen kommen in nahezu allen Jahreszeiten zum Einsatz und sind dank der atmungsaktiven Eigenschaft auch für die wärmeren Temperaturen geeignet. Ob zum Wandern oder zum Bergsteigen, für ausführliche Trekkingtouren oder für andere Outdooraktivitäten, die Softshellhose erfüllt selbst höchste Anforderungen. Des Weiteren sollte bedacht werden, dass es auch im Sommer nicht nur gutes Wetter gibt. Es kann auch mal regnen. Wer nun eine Softshellhose trägt, wird nicht so schnell

nass und hat kein Problem. Sollte der Regen mal länger andauern, ist eine Hardshellhose eher die richtige Wahl.

Baumwollhosen für den Sommer

Hochwertige Baumwolle, wie zum Beispiel Bio-Baumwolle, eignet sich als Material für diverse Kleidungsstücke besonders gut. Kein Wunder, denn Baumwollhosen sind nicht nur bequem, sondern bieten auch viele weitere positive Eigenschaften. Baumwollhosen bieten zwar nicht den gleichen Schutz wie eine Softshellhose, sie bietet jedoch viele weitere Eigenschaften, sodass es auch hier tolle Modelle gibt, die halten, was sie versprechen. **In den Tropen ist Baumwolle zum Beispiel ebenso gut wie Softshell und bietet in einem feuchten Zustand eine kühlende und angenehme Wirkung**. So ist es unter tropischen Bedingungen eher ein Nachteil, wenn das Material zu schnell trocknet. Baumwolle ist zudem nachhaltig und für die Umwelt von großem Vorteil.

Kurze Hosen – bequem, jedoch nicht immer die richtige Wahl

Kurze Hosen sind wohl die typischen Hosen, welche bei heißen Temperaturen angezogen werden. Allerdings eher in der Freizeit beim Eis essen oder dem „normalen" Spaziergang. **Für die Trekkingtour sind kurze Hosen eher nicht geeignet und führen schnell mal zu Schürfwunden und anderen Wunden**. Experten raten daher immer, dass die kompletten Beine geschützt werden. Auch wenn die kurze Hose bei sommerlichen Temperaturen sehr angenehm ist, bieten lange Hosen einen besseren Schutz. Auch in tropischen Regionen werden lange Hosen zum Beispiel als Schutz vor angriffslustigen Moskitos ausgewählt. Wenn Sie jedoch trotzdem in einer kurzen Hose Fahrradfahren oder wandern wollen, sollten Sie immer drauf achten, die **freien Beinpartien ausreichend vor der Sonne zu schützen**.

Die Zip-Sommerhose bietet viele Vorteile im Sommer

Wenn Sie sich nicht zwischen der langen und der kurzen Sommerhose entscheiden können, sind Sie nicht allein. Wie wäre es also mit einem Modell, welche beide Ausführungen miteinander vergleicht? Die Zip-Sommerhose ist hier die perfekte Lösung. Mit dieser können Sie **unterwegs aus der langen Hose eine kurze Hose machen** und umgedreht ebenso. Das ist vor allem dann sehr praktisch, wenn man am frühen Morgen bei kühleren Temperaturen startet und es über den Tag hinaus sehr heiß wird. **Zip-Hosen gibt es ebenfalls in Softshellausführung, als auch aus Baumwolle oder anderen Materialien**. Wichtig ist es, dass Sie beim Kauf von einer Zip-Sommerhose **darauf achten, dass die Reißverschlüsse an der richtigen Stelle sitzen**. So gibt es auch Hosen, die die Reißverschlüsse in den Kniekehlen sitzen haben, sodass diese schnell unangenehm sind. So kann der Reißverschluss schnell den Tragekomfort beeinflussen und das leider negativ.

Aus welchen Materialien besteht eine Sommerhose?

Es gibt eine Reihe an unterschiedlichen Materialien, welche gerne zur Herstellung der Sommerhosen genutzt werden. Welche Materialien hier geeignet sind, **kommt immer auf die Outdoor-Aktivitäten an**, welche nun unternommen werden sollen. Wichtig ist es allerdings, ausschließlich hochwertige Materialien auszuwählen. Diese sollten die individuellen Anforderungen immer erfüllen, sodass Sie auf dem nächsten Ausflug optimal geschützt werden und keinerlei Einbußen zu befürchten haben.

- **Baumwolle** ist besonders bequem und zudem aus nachhaltigen Materialien
- **Leinenstoff** ist sehr bequem, luftdurchlässig, bietet jedoch keinen Schutz an den Beinen
- **Softshell** ist atmungsaktiv, bequem und funktionell
- **Hardshell** ist wasserfest, jedoch für den Sommer oft zu viel des Guten

Das Material, welches bei der Herstellung der Sommerhose verwendet wurde, sollte immer so ausgewählt werden, dass dieses ein perfektes Zusammenspiel aus bequemen Tragekomfort und Sicherheit bietet.

Vor- und Nachteile einer Sommerhose

Natürlich gibt es bei den Sommerhose sowohl Vor- als auch Nachteile. Je nachdem, für welches Modell Sie sich schlussendlich entschieden haben, bieten die Sommerhosen für Outdoor-Aktivitäten nicht nur den wichtigen Schutz. **Sie sind atmungsaktiv und funktionell, wasserabweisend und transportieren trotzdem die Feuchtigkeit von innen nach außen.**

Vorteile einer Sommerhose

- Atmungsaktiv
- Mehr Sicherheit für die Beine (bei langen Hosen)
- Abriebsfest (je nach Modell), was auch fürs Bergsteigen sehr wichtig ist
- Hoher Tragekomfort dank erstklassigen Materialien
- Winddicht
- Softshellhosen können auch an schlechtwetter Sommertagen getragen werden

Nachteile einer Sommerhose

- Hochwertige Hosen sind natürlich teurer in der Anschaffung
- **Einige Sommerhosen (außer Hardshell) sind nicht komplett wasserdicht und lassen Feuchtigkeit bei einem länger andauernden Starkregen irgendwann**

durch

- In einigen langen Sommerhosen schwitzt man natürlich eher als in einer sehr kurzen Sommerhose

Was ist der Unterschied zwischen einer Sommerhose und einer Winterhose?

Viele Menschen lieben es, die eigene freie Zeit in der Natur zu verbringen und das nicht unbedingt sitzend im Garten. Gemeint ist die wilde und wunderschöne Natur, die einem atemberaubende Orte zu bieten hat und uns Menschen immer wieder zeigt, wie wunderschön diese ist. Erklimmen auch Sie Berge, fahren Sie mit dem Fahrrad durch Wälder und Täler und entdecken Sie auf zahlreichen Wanderwegen neue Orte. Dazu ist es aber wichtig, auch die passenden Hosen zu tragen. **Eine Sommerhose im Sommer und eine Winterhose im Winter unterscheiden sich vor allem in der wärmenden Eigenschaft voneinander.** Während die Sommerhose dafür sorgen soll, dass Sie selbst bei heißen Temperaturen nicht allzu sehr ins Schwitzen kommen, ist das bei der Winterhose nicht der Fall. Wie der Name schon vermuten lässt, soll die Winterhose vor allem wärmen. Hardshellhosen sind hier besonders gut geeignet. Diese fühlt sich jedoch „härter" an. Sommerhosen sind, je nach Modell, zwar wasserabweisend, jedoch oftmals nicht wasserdicht, wie es die Winterhose sein sollte. Winterhosen lassen die kühle Luft von draußen auch nicht nach innen, sondern bieten eine isolierende Schicht, welche den Körper schön warmhalten soll. Diese Schicht ist natürlich bei der Sommerhose zum Glück nicht zu finden.

Unterschiede von Sommerhosen und Winterhosen im Überblick

- **Sommerhosen sollen Schwitzen verhindern und luftdurchlässig sein.** Winterhosen sollen im Gegensatz dazu die kalte Luft draußen halten und die Beine optimal wärmen.
- Sommerhosen sind in der Regel wasserabweisend, Winterhosen sind wasserdicht
- Beide Hosen sind winddicht und atmungsaktiv
- Winterhosen sind dicker als Sommerhosen
- Winterhosen sind oft aus Hardshell, während Sommerhosen aus Softshell sind

Was bedeutet wasserdicht und wasserabweisend?

Jetzt haben Sie in diesem Ratgeber schon viel von wasserdichten oder wasserabweisenden Eigenschaften der unterschiedlichen Hosen gelesen. Doch wo

genau liegt hier der Unterschied? Laut Definition können die Textilien mit einem Wassereintrittsdruck von unter 800 mm Wassersäule, also unter 8.000 Pascal, als wasserabweisend bezeichnet werden, was vor allem auf die Sommerhosen zutrifft. **Softshellhosen sind zum Beispiel wasserabweisend**. Die wasserabweisende Eigenschaft von Sommerhosen reicht also dazu aus, um erstmal trocken zu bleiben, wenn man für eine recht kurze Zeit dem Regen ausgesetzt ist. Allerdings reicht es nicht aus, um bei langanhaltendem Regen trocken zu bleiben.

Es handelt sich laut Definition **ab 8.000 Wassersäule um eine wasserdichte Bekleidung**, wobei auch das Gesamtdesign der Kleidung das Eindringen von Regenwasser in die inneren Schichten verhindern muss. Das bedeutet also, dass auch die Kanten, Nähte oder Verschlüsse blockiert werden müssen, den auch hierbei handelt es sich um potenzielle Wassereintrittsmöglichkeiten, die nicht unterschätzt werden sollten. Das bedeutet also, dass alle Nähte mit einem speziellen Nahtabdichtungsband versiegelt sein müssen.

Wasserdicht bedeutet also, dass die Kleidung dauerhaft wasserdicht sein muss, während wasserabweisende Kleidung was Wasser nur über einen bestimmten Zeitraum abhält.

Wie finde ich die richtige Sommerhose

Aufgrund des großen Angebots an unterschiedlichen Sommerhosen ist es nicht einfach, die für sich passende Hose zu finden. Wir raten Ihnen allerdings, stets darauf zu achten, dass diese besonders **hochwertig ist und in Sachen Qualität** überzeugt. Sie muss zwingend gut passen und bequem sein, damit Sie sich ungehindert bewegen können. Das ist vor allem beim Trekking oder beim Bergsteigen sehr wichtig. Je nachdem, welche Outdoor-Aktivitäten Sie nun unternehmen möchten, **sollte die neue Sommerhose noch weitere Eigenschaften** mitbringen. Fürs Trekking und Bergsteigen muss sie mehr Schutz bieten als beim typischen Wandern. Zusätzlich ist es ratsam, eine Hose zu kaufen, welche zusätzlich mehrere Taschen aufweist, um hier noch wichtiges Werkzeug zu verstauen.

Im Folgenden wollen wir die wichtigsten Eigenschaften auflisten, welche beim Kauf einer Sommerhose beachtet werden sollten:

- **Reißverschlüsse**: Reißverschlüsse sollten sauber verarbeitet sein. Bei Hardshellhosen ist es wichtig, dass auch diese wasserdicht verarbeitet sind.
- **Größe und Passform**: Eine Sommerhose sollte immer einwandfrei passen. Diese darf Sie in keinerlei Situationen in der Bewegung einschränken, da vor allem beim Trekking oder beim Bergsteigen ansonsten gefährliche Situationen entstehen können. Sommerhosen für Outdoorabenteuer dürfen nicht zu eng sitzen, sondern sollten locker an den Beinen ausfallen.
- **Qualität**: Für uns ist die Qualität samt der damit verbundenen Sicherheit am wichtigsten. Eine hervorragende Qualität hat vielleicht ihren Preis, sie ist allerdings

auch unumgänglich.

Warum setzen Hersteller auf knallige Farben

Vor allem dann, wenn es in die Berge und in unberührte Natur abseits der gekennzeichneten Wege geht, sollten Sie nicht zu dunklen Sommerhosen wie schwarz oder braun, greifen. Wenn es hier mal zu einem Unfall kommt, stechen knallige Farben bei der Suche nach einer vermissten Person immer heraus. **Vermisste und verunglückte Personen werden also wesentlich schneller gefunden**, sodass eine knallige Hose oder die knallige Outdoorjacke in der Vergangenheit schon das eine oder andere Leben retten konnten. Im Übrigen sollten Sie hier auch zu einer Sommerhose mit Reflektoren greifen, welche ebenso Vorteile bei der Suche zu bieten hat.

Wie viel Geld muss ich investieren?

Wie bereits erwähnt, sollte der Preis einer hochwertigen und sicheren Sommerhose nicht an erster Stelle stehen. **Hochwertige und zuverlässige Sommerhosen** aus Materialien, die halten, was sie versprechen, können schon mal im dreistelligen Bereich liegen. Die teuren und zuverlässigen Sommerhosen weisen zudem aber auch eine **längere Haltbarkeit** auf, sie sind **pflegeleichter** und bieten oftmals eine wesentlich **höhere Sicherheit**, an der Sie natürlich nicht sparen sollten. Machen Sie sich also im Vorfeld am besten Gedanken, welche Eigenschaften die neue Sommerhose mitbringen sollen und legen Sie sich ein maximales Budget fest. So fällt die Entscheidung oft leichter.

Pflegetipps für Sommerhosen

Es ist immer wichtig, dass Sie Ihre neue Sommerhose gut behandeln. Die meisten Kleidungsstücke lassen sich ganz normal mit in der Waschmaschine waschen. Je nach Modell können Sie die Sommerhose also bei 30 Grad waschen, sodass Sie nicht großartig viele Hinweise zu beachten haben. Wichtig ist es immer, dass Sie hier auf die **Angaben des Herstellers achten** und die Hose nicht bei höheren Temperaturen waschen oder diese in den Trockner geben, obwohl die Kennzeichnung dieses „untersagt“

KURZ GEMERKT

Wenn es endlich wieder wärmer draußen wird und alles blüht, die Natur zum Leben erwacht und die Vögel zurückgekommen sind, gibt es draußen jede Menge zu entdecken. Die Sommerhose schützt Sie dabei besonders gut bei unterschiedlichen Abenteuern und bietet dabei viele tolle Vorteile, die sich ganz klar sehen lassen können. Dank der großen Auswahl an zahlreichen Modellen ist für verschiedene Anforderungen stets die passende Sommerhose zu finden, sodass Sie für den nächsten Ausflug optimal ausgestattet sind.