WANDERSCHUH-RATGEBER

Wandersocken

Wandersocken: Liner unter dicker Merinosocke, im Mischgewebe höchstens ein Drittel Kunstfaser, und mehr als 3 Sockenkollektionen braucht keine Tour.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/wandersocken/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Die Materialauswahl – Kunstfaser, Naturfaser oder beides?
2. Mischgewebe – Der ideale Mittelweg?
3. Die Passform der Socke ist kein Nebenthema
4. Polsterzonen und was sie bewirken
5. Wie viele Socken mit auf Tour
6. Waschen und was Socken kaputt macht
7. Zwei Paar übereinander

KURZ GESAGT

Bei Wandersocken entscheidet die Faser, nicht der Preis. **Baumwolle saugt sich mit Schweiß voll und bleibt nass**, und genau das begünstigt Blasen — Merinowolle und Kunstfaser tun es nicht. Alles Weitere ist Abstimmung auf den Schuh: Die Socke muss im Stand **über den Schaftrand hinausreichen**, damit zwischen Leder und Haut Stoff liegt. Ein **zweites, dünnes Paar darunter** verlagert die Reibung von der Haut auf den Stoff, aber nur solange der Schuh das Volumen hergibt.

Dieses Thema wird in Outdoor-Foren oft mit viel Leidenschaft diskutiert, denn es gibt viele Optionen und letztlich müssen Sie selbst herausfinden, welche Sockenwahl für Sie optimal ist. Deswegen möchten wir Ihnen an dieser Stelle vor allem die unterschiedlichen Möglichkeiten aufzeigen, damit Sie die Chance haben, durch Ausprobieren und Vergleichen Ihre ganz persönliche Entscheidung zu treffen.

Die Materialauswahl – Kunstfaser, Naturfaser oder beides?

Auf dem Markt gibt es Wandersocken aus Kunstfasern oder Naturfasern. Darüber hinaus werden aber auch Socken angeboten, die eine Kombination aus Naturfasern und Kunstfasern sind.

Wandersocken aus Kunstfasern

Die **Wandersocken aus Kunstfasern trocknen besonders schnell**, riechen dafür aber auch relativ schnell sehr streng. Bei mehrtägigen Wanderungen in der Gruppe kann das sehr unangenehm sein. Es gibt ein paar Hersteller, die Technologien zur Geruchshemmung einsetzen, meist auf der Basis von Silberionen. Letztlich riechen Kunstfaser-Socken aber spätestens nach ein paar Tagen sehr unangenehm. Auf mehrtägigen Wanderungen ist es allerdings meist kein Problem, die Trekkingsocken unterwegs zumindest provisorisch zu waschen, notfalls auch in einem kleinen Bach.

Wandersocken aus Naturfasern

Für Wanderungen sind Socken aus Wolle oder Merinowolle besonders gut geeignet. Baumwollsocken sind hingegen weniger empfehlenswert, da sie sich mit Schweiß vollsaugen und nass bleiben. Dadurch wird nicht zuletzt die Blasenbildung begünstigt. Seide wird vor allem für dünne Liner-Socken eingesetzt und von einigen Wanderern aufgrund des angenehmen Tragegefühls als Geheimtipp gehandelt. Seide

trocknet aber nicht so schnell wie Wolle oder Merinowolle. In den letzten Jahren sind **Trekkingsocken aus Merinowolle zum Standard bei den Naturfaser-Socken** geworden, auch weil Merinowolle sehr viel feiner ist als die in Deutschland traditionell verwendete Wolle, die vielen Menschen aufgrund ihrer kratzigen Wirkung unangenehm in Erinnerung ist. Merinowolle ist meist auch für Menschen geeignet, die gröbere Wolle nicht vertragen. Wolle und Merinowolle trocknen nicht ganz so schnell wie Kunstfasern, aber es entsteht ein gutes Fußklima, sowohl bei warmen als auch bei kalten Temperaturen. Zudem riechen Socken aus Merinowolle auch nach mehreren Tagen noch vergleichsweise angenehm.

Mischgewebe – Der ideale Mittelweg?

Es gibt schon seit vielen Jahren Socken aus Mischgewebe auf dem Markt, welche die positiven Eigenschaften von Naturfasern und Kunstfasern kombinieren. Die meisten Mischgewebe-Socken werden auf der Basis von Wolle bzw. Merinowolle hergestellt. Mehr als etwa ein Drittel beträgt der Kunstfaseranteil in der Regel nicht. **Ein derartiges Mischgewebe hat vor allem den Vorteil, schneller zu trocknen als reine Naturfasern.** Wie groß der Vorteil ist, hängt letztlich von den verwendeten Materialen und der Webart ab.

Sollten Wandersocken gepolstert sein?

Viele Wandersocken haben gepolsterte Bereiche in den Zonen, die beim Gehen besonders belastet werden. Dafür sind die anderen Bereiche deutlich dünner, so dass der Wasserdampf, der beim Schwitzen entsteht, schneller transportiert werden kann. **Es spricht nichts gegen gepolsterte Wandersocken, aber auch klassische Wandersocken mit einheitlicher Materialdicke sind durchaus akzeptabel.**

Muss ich mehrere Socken übereinander tragen?

Langsam setzt sich bei Outdoor-Fans die Erkenntnis durch, dass zwei Paar Socken besser sind als ein einzelnes Paar. **Die Kombination aus dünnen Liner-Socken und einem dickeren zweiten Paar ist ideal, weil die Liner-Socken den Schweiß sehr viel schneller transportieren können als ein dickes Paar Socken.** Dadurch entsteht ein angenehmeres Tragegefühl. Sie können aber auch mit einem Paar Socken auskommen, ohne in großen Stress zu geraten. Wenn Sie allerdings die optimale Lösung haben wollen, sollten Sie zwei Paar Socken tragen. Manchmal wird auch noch ein drittes Paar empfohlen, aber aus technischer Sicht entsteht durch das dritte Paar kein bedeutender Vorteil. Sie können die dünnen Liner-Socken mit unterschiedlich dicken Socken kombinieren und somit die Gesamtdicke an die Jahreszeit bzw. die Schuhe anpassen. Dadurch haben Sie ein sehr flexibles System, das für alle Schuhe und Jahreszeiten geeignet ist. Sie können auch Kunstfaser-Socken mit Naturfaser-Socken kombinieren. Sinnvoll kann z.B. eine Liner-Socke aus Kunstfaser in Kombination mit einer dicken Merinowolle-Socke sein. Bei dieser Kombination

profitieren Sie vom optimalen Schweißtransport der Kunstfasern und der guten Isolierung der Merinowolle.

Wie lang sollten die Trekkingsocken sein?

An dieser Frage scheiden sich die Geister. Es gibt Wanderer, die niemals ohne Kniestrümpfe losgehen würden, für andere können die Trekkingsocken gar nicht kurz genug sein. **Eine wichtige Grundregel ist: Die Socken (zumindest die obere Schicht) sollte über den Schuh hinausragen, damit zwischen Haut und Schuh ein Schutz ist.** Gerade bei Lederschuhen bekommen Sie ansonsten relativ leicht wunde Stellen.

Welchen Sinn haben nahtfreie Socken?

Moderne Wandersocken werden nahtfrei hergestellt. **Ohne Nähte wird nicht nur das Tragefühl besser, auch das Blasen- und Druckstellenrisiko sinkt.** Wandersocken mit Nähten gibt es kaum noch und Sie sollten sich gut überlegen, ob Sie mit den alten Socken, die Opa schon im Schnäuzerkrieg getragen hat, durch die Welt wandern möchten.

Wie finde ich die besten Wandersocken für mich?

Es gibt leider nur einen Weg, die besten Socken zu finden: Ausprobieren! Kaufen Sie sich ein Paar Liner-Socken, das optimal passt und testen Sie dann nach und nach unterschiedliche Produkte. Aber machen Sie keine Wissenschaft aus der Sockensuche! Wenn die Socken gut passen und Sie auch bei längeren Wanderungen ein angenehmes Gefühl haben, müssen Sie nicht mehr weitersuchen.

Reichen nicht auch ein paar billige Alltagssocken?

Die meisten Alltagssocken bestehen aus Baumwolle und sind deswegen als Wandersocken ungeeignet. Wandersocken sind teurer als normale Alltagssocken, aber dafür ist die Qualität auch höher. Wenn Sie schon viel Geld in nicht ganz billige Wanderschuhe investiert haben, sollten Sie bei der Sockenqualität nicht anfangen zu knausern. Ihre Füße werden es Ihnen danken.

Wie viele Wandersocken brauche ich?

Auch bei kurzen Wanderungen sollten Sie immer Ersatzsocken im Rucksack haben. Wenn Sie einmal versehentlich in eine tiefe Pfütze treten oder die Socken dank tropischer Hitze durchgeschwitzt sind, ist es immer angenehm, einen Sockenwechsel vornehmen zu können. Bei mehrtägigen Ausflügen brauchen Sie nicht mehr als 3 Sockenkollektionen im Rucksack. Das reicht auch im Herbst und Winter völlig aus.

Ist ein Sockenwechsel unterwegs sinnvoll?

Erfahrene Wanderer wechseln Ihre Socken alle paar Stunden. Wenn Sie die benutzten Wandersocken in die Hosentasche stecken, trocknen diese durch die Körperwärme relativ schnell. Bei gutem Wetter können Sie die Socken aber auch am Rucksack befestigen und von der Sonne trocknen lassen.

INFOGRAFIK



FÜSSE

Warum eine Wandersocke überall anders dick ist

Eine Wandersocke ist kein gleichmäßig gestricktes Rohr. Sie ist an manchen Stellen doppelt so dick wie an anderen, und jede dieser Zonen hat einen Grund — meist einen, der mit Reibung oder mit Feuchtigkeit zu tun hat.



1. **Polster unter Ferse und Ballen**
   Dort trifft der Fuß bei jedem Schritt auf. Das dickere Gestrick dämpft und verteilt den Druck — und es ist die Stelle, die zuerst durchgelaufen ist.

2. **Dünn über dem Spann**
   Hier staut sich sonst Wärme, und hier drückt die Schnürung. Ein dünnes, feinmaschiges Feld lässt Feuchtigkeit abziehen und baut unter dem Schuh nicht auf.

3. **Verstärkung am Schienbein**
   Bei hohen Schuhen reibt der Schaftrand genau hier. Der senkrechte Streifen liegt zwischen Schienbein und Schuhkante — ohne ihn entsteht dort die Druckstelle, die man erst abends merkt.

Daraus folgt die wichtigste Regel beim Kauf: Die Socke muss zum Schuh passen, nicht nur zum Fuß. Eine dicke Socke in einem engen Schuh drückt, eine dünne in einem weiten lässt den Fuß rutschen — und beides erzeugt genau die Scherung, aus der eine Blase entsteht.

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

Mehr dazu: Blasenbildung · Merinowolle · Leisten und Weite

Die Passform der Socke ist kein Nebenthema

Beim Socken wird meist auf das Material geachtet und die Passform übersehen — dabei entstehen Blasen an Falten, nicht an Fasern.

Die Größe muss stimmen. Eine zu große Socke wirft Falten, eine zu kleine zieht die Zehen zusammen und verliert ihre Polsterung. Wandersocken werden in Größenbereichen angeboten, und der eigene Fuß sollte in der Mitte eines Bereichs liegen, nicht am Rand.

Anatomisch geformt oder nicht. Rechts- und linksgeformte Socken sitzen faltenfreier, weil ihre Polsterzonen zum Fuß passen. Sie müssen dafür richtig

angezogen werden — eine verwechselte Socke sitzt schlechter als eine symmetrische.

Die Nähte. Eine dicke Zehennaht auf einer empfindlichen Stelle ist eine Blase in Wartestellung. Hochwertige Socken haben flache oder verlegte Nähte; bei allen anderen hilft im Zweifel, die Socke auf links zu drehen.

Die Schaftlänge richtet sich nach dem Schuh: Die Socke muss über den Schaftrand hinausreichen, sonst reibt die Schuhkante auf der Haut. Bei hohen Bergstiefeln braucht es entsprechend lange Socken.

Polsterzonen und was sie bewirken

Gute Wandersocken sind nicht gleichmäßig dick, sondern haben Zonen mit verschiedener Funktion — und das ist der Unterschied zur Alltagssocke.

Verstärkt sind üblicherweise **Ferse und Ballen**, weil dort der Druck am höchsten ist. **Dünn gehalten** sind Fußrücken und Spann, damit der Schuh nicht zu eng wird und Feuchtigkeit entweichen kann. Ein **elastisches Mittelfußband** hält die Socke an ihrem Platz und verhindert das Verrutschen.

Praktisch heißt das: Eine dickere Socke ist nicht automatisch die bessere. Sie verkleinert den Innenraum des Schuhs, und das kann die Passform verbessern oder verschlechtern. Wer die Socke wechselt, prüft den Schuh neu — und wer eine dicke Wintersocke plant, sollte sie bei der Anprobe anhaben.

Wie viele Socken mit auf Tour

Eine praktische Frage mit einer Antwort, die vom Wetter abhängt und nicht von der Tourlänge.

Als Grundregel: zwei Paar im Wechsel plus ein trockenes Reservepaar, das nur im Lager getragen wird und nicht ins Wandern kommt. Das Reservepaar ist die Versicherung gegen eine durchnässte Nacht und wiegt wenig.

Entscheidender als die Zahl ist der **Wechsel zur Mittagspause**. Feuchte Haut reibt stärker, und eine trockene Socke am Nachmittag verhindert mehr Blasen als jedes Pflaster. Die ausgezogene Socke wird außen am Rucksack getrocknet und ist am nächsten Mittag wieder dran.

Auf mehrtägigen Touren mit Waschmöglichkeit kommt man mit zwei Paar plus Reserve aus. Ohne Waschmöglichkeit wird nicht die Zahl erhöht, sondern öfter gelüftet — Socken, die über Nacht im Schlafsackfußende liegen, sind am Morgen trockener als solche im Rucksack.

Waschen und was Socken kaputt macht

Wandersocken halten länger, wenn zwei Dinge beachtet werden, und beide betreffen die Wäsche.

Kein Weichspüler. Er legt sich um die Fasern und setzt den Feuchtigkeitstransport herab — genau die Eigenschaft, für die man die Socke gekauft hat. Bei Wolle macht er zusätzlich die Faser platt.

Niedrige Temperatur, kein heißer Trockner. Merinowolle verfilzt bei Hitze und läuft ein; die elastischen Anteile in Mischgeweben verlieren ihre Spannkraft. Beides lässt sich nicht rückgängig machen.

Und ein Punkt zum Verschleiß: Socken gehen an Ferse und Ballen durch, und das ist normal. Ein Loch dort lässt sich stopfen, aber die ausgedünnte Polsterzone ringsum nicht ersetzen. Wer bei dünn gewordenen Socken weiterwandert, bekommt Druckstellen, die wie ein Schuhproblem aussehen — und dann am falschen Ende sucht. Was bei einer entstehenden Blase zu tun ist, steht im eigenen Ratgeber.

Zwei Paar übereinander

Eine alte Empfehlung lautet, zwei Paar Socken übereinander zu tragen: ein dünnes innen, ein dickeres außen. **Die Reibung findet dann zwischen den beiden Socken statt und nicht auf der Haut.**

Das funktioniert, hat aber zwei Bedingungen. Der Schuh muss das zusätzliche Volumen haben — sonst wird er zu eng, und der Effekt kippt. Und die innere Socke muss glatt und nahtarm sein, sonst verlagert man die Reibung nur. Wer es probieren will, tut es bei der Anprobe und nicht erst auf Tour.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Prüfen Sie drei Dinge, bevor Sie kaufen: **Steht Baumwolle in der Materialangabe, lassen Sie die Socke liegen. Reicht sie im Stand über den Schaftrand?** Und **passt sie zusammen mit einem Liner noch in den Schuh, ohne zu drücken** — das probieren Sie bei der Anprobe, nicht auf Tour.