

Funktionsshirt Ratgeber

In diesem Ratgeber erfahrt Ihr alles Wissenswertes über die Funktionsshirts



outdoor
berater
Einfach besser finden

Ratgeber für Funktionsshirts

Funktionsshirt.....	2
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?	4
Polyester.....	5
Polypropylen.....	5
Merinowolle	6
Mischgewebe	7
Wie finde ich das passende Funktionsshirt?	7
Die richtige Pflege von Funktionsshirts.....	8
Pflege von Funktionsshirts aus Synthetik.....	8
Pflege von Funktionsshirts aus Merinowolle	9

Funktionsshirt

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 Oudoormarkt 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.

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 wirken antibakteriell und sollen somit Geruchsbildung verhindern. 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 schützen zudem effektiv vor UV-Strahlen (LSF 50+). Vor allem mit langärmeligen Funktionsshirts wird somit Hautschäden durch Sonneneinstrahlung effektiv vorgebeugt.

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 keine Sorgen machen, da die Merinowolle von Natur aus antibakteriell ist. 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.