

Regenhosen Ratgeber

In diesem Ratgeber erfahrt Ihr alles Wissenswertes über die Regenhosen – Wetterschutz für extreme Bedingungen



outdoor
berater
Einfach besser finden

Ratgeber für Regenhosen

Regenhose	2
Was genau ist eine Regenhose?	2
Wann kommt die Regenhose zum Einsatz?.....	3
Welche Arten von Regen­hosen werden unterschieden?	4
Zwei-, zweieinhalb und dreilagige Regen­hosen.....	5
Membran oder PU-Beschichtung	6
Aus welchen Materialien werden Regen­hosen hergestellt?	7
Was sind die Vor- und Nachteile von Regen­hosen?.....	8
Worin unterscheiden sich Softshellhosen und Regen­hosen?.....	9
Was ist der Unterschied zwischen wasserdicht und wasserabweisend?	9
Wie finde ich die richtige Regenhose?	10
Größe und Passform.....	11
Taschen und Reißverschlüsse	11
Die richtige Farbwahl	12
Belüftung.....	12
Besonderheiten für Radfahrer	13
Besonderheiten für den Einsatz im Schnee	13
Wie viel kostet eine gute Regenhose?.....	14
Pflegetipps für Regen­hosen	15

Regenhose

Schlechte Nachrichten für den inneren Schweinehund: Mittlerweile gibt es absolut kein Wetter mehr, das uns statt aufs Rad oder auf den Berg aufs heimische Sofa zwingt. Mit der richtigen Outdoorbekleidung können wir Aktivitäten an der frischen Luft trotz Regen, Schnee und Eis ungestört genießen – ganz egal, ob es sich dabei um eine anspruchsvolle Bergtour oder den täglichen Weg zur Arbeit handelt. Gegen besonders widrige Witterungsbedingungen sollten Sie sich mit einer guten Regenhose wappnen. Diese sorgt dafür, dass Sie auch bei strömendem Regen trocken und warm ans Ziel kommen.

Was genau ist eine Regenhose?

Wie der Name schon sagt, werden Regenhose in erster Linie für regnerisches Wetter konstruiert. Ihr Material lässt keinerlei Wasser oder Feuchtigkeit durch und hält auch extremen Niederschlägen stand. Neben Regen gehören dazu auch Schnee, Hagel, Graupel oder Schneeregen. Da die Regenhose auch in widrigsten Witterungsbedingungen bestehen muss, ist ihre Produktion relativ aufwendig. Ein hochwertiges Modell, das auch bei sportlichen Aktivitäten zum Einsatz kommen soll, ist deshalb nicht gerade ein Schnäppchen. Aus diesem Grund sollten Sie sich vor dem Kauf gründlich über die verschiedenen Arten von Regenhosen sowie deren Materialien und Ausstattungsmerkmale informieren.

Regenhosen werden auf dem Outdoormarkt auch als Hardshellhosen bezeichnet. In der Regel bestehen Sie aus drei, zweieinhalb oder zwei Lagen und

sind zu hundert Prozent wasserdicht. Zusätzlich schützen sie ihren Träger auch vor Wind und verfügen in einigen Fällen über wärmende Eigenschaften.

Wann kommt die Regenhose zum Einsatz?

Die Regenhose entfaltet ihre volle Funktionalität bei starkem Regen oder anderen starken Niederschlägen. Aber auch für andere extreme und kalte Witterungsbedingungen, wie beispielsweise Schnee, Schneeregen oder sogar Schneestürme, ist sie bestens geeignet. Im Sportbereich ist die Regenhose beispielsweise beim Ski- und Alpinsport, beim Fahrradfahren, beim Bergsteigen, auf langen Trekkingtouren oder auf Expeditionseinsätzen eine gute Wahl.

Die absolute Wasserdichtigkeit der Regenhose geht allerdings etwas auf Kosten der Atmungsaktivität. Bei wärmeren Temperaturen kann es deshalb vorkommen, dass Sie sich schnell unwohl fühlen. Denn wenn die Umgebungstemperatur die Körpertemperatur übersteigt, beginnen Sie unter der Hose schnell zu schwitzen.

Neben dem Outdoorsport werden Regenhosen von vielen Menschen auch im Alltag geschätzt. Es gibt zum Beispiel Modelle zum Überziehen, die der perfekte Begleiter für den Weg zur Arbeit sind – egal ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad. Nicht zuletzt eignen sich Regenhosen auch als Spielhosen für Kinder. Im Kindergarten oder beim Spielen am Nachmittag können die Kleinen nach Herzenslust in Matsch und Regen toben, ohne danach völlig durchnässt zu sein. Einige Modelle für Kinder sind mit reflektierenden Elementen ausgestattet, was die Sicherheit zusätzlich erhöht.

Welche Arten von Regenhosen werden unterschieden?

Regenhosen gibt es in völlig verschiedenen Ausführungen. Aus technischer Sicht sind die Modelle je nach Anspruch und Einsatzbereich zwei-, zweieinhalb- oder dreilagig. Zudem verfügen einige Regenhosen über eine Membran, während andere mit einer PU-Beschichtung (PU=Polyurethan) ausgestattet sind.

Weiterhin lassen sich die verschiedenen Produkte in Überhosen und gefütterte Hosen unterteilen. Die klassische Überhose kann bei Bedarf einfach übergezogen werden. Hier legen die Hersteller Wert auf ein geringes Gewicht und Packmaß, sodass sie für den Notfall immer mitgeführt werden können. Viele Regenhosen werden praktischerweise direkt mit einem Packsack verkauft. Überhosen sollten aber wirklich nur während dem Regenguss oder als Schutz vor starkem Abrieb – beispielsweise auf Hochtouren – getragen werden, da Sie sonst schnell ins Schwitzen geraten können.

Gefütterte Regenhosen verfügen zusätzlich zum Hardshellmaterial über ein leichtes Thermofutter. Sie eignen sich vor allem für das Hochgebirge und alle Outdooraktivitäten im Winter. Somit müssen Sie keine zusätzliche, isolierende Hose darunter tragen und sparen sich das lästige An- und Ausziehen. Der Nachteil: Gegenüber der Überhose, die nur bei Bedarf zum Einsatz kommt, ist die gefütterte Regenhose weniger flexibel.

Zwei-, zweieinhalb und dreilagige Regenhosen

Die Materialien von Regenhosen sind in der Regel zwei-, zweieinhalb- oder dreilagig. Zweieinhalblagige Modelle sind die einfachste Variante. Hier werden nur Membran und Oberstoff zu einer Schicht laminiert. Das Innenfutter (Taft- oder Netzfutter) wird lose eingenäht. In einigen Fällen sorgt statt einer Membran auch eine PU-Beschichtung für die Wasserdichtigkeit. Oft sind zweilagige Regenhosen relativ günstig. Dennoch gibt es viele Modelle in guter Qualität, die für die Ansprüche von Hobbysportlern sowie für den Alltag vollkommen ausreichen.

Dreieinhalblagige Regenhosen sind besonders aufwendig in der Herstellung. Oberstoff, Membran und Futter werden hier zu einer einzigen Schicht laminiert. Das Material wird dadurch besonders hochwertig, da es an Strapazierfähigkeit und Robustheit gewinnt. Dreieinhalblagige Modelle eignen sich deshalb besonders für ambitionierte Sportler, deren Ausrüstung auch auf anspruchsvollen Touren und im alpinen Einsatz bestehen muss.

Eine dritte Alternative sind zweieinhalblagige Regenhosen. Diese sind ähnlich aufgebaut wie dreilagige Modelle. Allerdings wird das Futter durch eine feine Schutzschicht (zum Beispiel ein Carbonfilm) ersetzt, die an der Innenseite angebracht wird. Zweieinhalblagige Regenhosen haben dadurch den Vorteil, dass sie oft über ein geringes Packmaß verfügen und sich somit leicht verstauen lassen. Besonders wenn es auf längeren Rucksacktouren auf jedes Gramm Gewicht ankommt, können sie von Nutzen sein.

Membran oder PU-Beschichtung

Regenhosen mit Membran sind oft besonders hochwertig und funktional. Das hat den Grund, dass die zusätzliche Schicht den Modellen eine besondere Abriebfestigkeit und somit Langlebigkeit verleiht. Während PU-Beschichtungen in Folge von anhaltenden mechanischen Belastungen beschädigt werden können, überstehen Regenhosen mit Membran auch Einsätze unter extremen Bedingungen. Sie sind zudem in vielen Fällen atmungsaktiver als Produkte mit PU-Beschichtung. Die Membran gewährleistet in einigen Fällen sogar eine variable Atmungsaktivität. Das bedeutet, dass sich die Luftdurchlässigkeit gemeinsam mit der Körpertemperatur erhöht. Geraten Sie also ins Schwitzen, erfolgt mehr Luftzirkulation. Fällt die Außentemperatur dagegen ab, bleibt Ihre Körperwärme länger gespeichert.

Bekannte und bewährte Membranen im Outdoorsportbereich sind eVent von Vaude, GoreTex von Gore und Dermizax, das unter anderem von Bergans of Norway verarbeitet wird. Für eine Regen hose mit Membran sollten Sie sich auf jeden Fall entscheiden, wenn Sie Hochtouren, alpine Klettertouren oder sogar Expeditionen unternehmen möchten.

Regenhosen mit PU-Beschichtung sind oft etwas günstiger erhältlich. Bei diesen Modellen entsteht eine mikroporöse Schicht, indem die Beschichtung auf den Außenstoff aufgedampft wird. Auf diese Weise wird eine hundertprozentige Wasserdichtigkeit garantiert. Aber auch die Atmungsaktivität wird gewährleistet – allerdings in einem etwas geringeren Maß als bei der Regen hose mit Membran. Zu den beliebtesten PU-Beschichtungen gehören MemBrain Strata von Marmot, Ceplex von Vaude oder HyVent von The North Face.

Viele Regenhosen mit PU-Beschichtung bieten ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Diese Variante ist deshalb für Freizeitsportler und im Alltag vollkommen ausreichend und empfehlenswert.

Aus welchen Materialien werden Regenhosen hergestellt?

Da die äußere Schicht Wind und Wetter direkt ausgesetzt ist, müssen hier besonders strapazierfähige und abriebfeste Materialien verarbeitet werden. Bewährt haben sich Polyamid bzw. Nylon oder Polyester. In den vergangenen Jahren hat sich Polyamid allerdings als etwas robuster entpuppt als Polyester. Für das Innenfutter greifen die Hersteller gerne zu Nylon. Ergänzt wird dieses Schichtprinzip durch eine Membran bzw. die PU-Beschichtung. Am Ende des Herstellungsprozesses wird der Oberstoff noch imprägniert, was seine wasser- und schmutzabweisenden Fähigkeiten zusätzlich verstärkt.

Die funktionalen Materialien sowie die hochwertige Verarbeitung sorgen dafür, dass modere Regenhosen trotz ihrer hundertprozentigen Wasserdichtigkeit eine gute Atmungsaktivität bieten. Auch die Strapazierfähigkeit der Regenhosen wird kontinuierlich verbessert. Es lohnt sich also, in ein gutes Produkt zu investieren. Denn bei guter Pflege kann es Sie viele Jahre oder sogar ein Leben lang begleiten.

Was sind die Vor- und Nachteile von Regenhosen?

Die wichtigste Funktion einer Regenhose ist selbstverständlich ihre hundertprozentige Wasserdichtigkeit. Diese bietet den Vorteil, dass Sie auch bei widrigsten Witterungsbedingungen trocken ans Ziel kommen und sogar bei Regen, Schnee und Eis nach Herzenslust im Freien unterwegs sein können. Im Gegensatz zu den altbekannten Friesennerzen sind moderne Regenhosen sogar relativ atmungsaktiv. Bis zu einem gewissen Grad sorgen sie trotz Ihrer Wasserdichtigkeit dafür, dass Feuchtigkeit vom Körper abtransportiert wird. Dadurch wird ein Auskühlen auch dann verhindert, wenn die Temperaturen einmal steigen. Ein weiterer großer Vorteil der Regenhose ist ihre enorme Abriebfestigkeit. Das robuste Material ist extrem strapazierfähig und hält auch größeren Belastungen ohne Probleme stand.

Gegenüber Softshellhosen hat die Regenhose allerdings den Nachteil, dass ihre wasserdichten Fähigkeiten die Atmungsaktivität etwas einschränken. Ab ca. 18 Grad Celsius ist es möglich, dass die Wasserdampfdurchlässigkeit nicht mehr ausreicht und Sie unter dem Stoff schwitzen. Der gleiche Effekt kann auch bei hoher körperlicher Belastung auftreten.

Auch das Material der Regenhose bietet etwas weniger Komfort als das einer Softshell, da es nur wenig flexibel und relativ fest ist. Einige Sportler empfinden auch das Knistern bzw. Rascheln als etwas störend, das der Stoff beim Laufen verursacht. An dieses Geräusch werden Sie sich jedoch schnell gewöhnen, sodass sie es nach einiger Zeit kaum noch bemerken.

Worin unterscheiden sich Softshellhosen und Regenhosen?

Softshellhosen und Regenhosen werden aus unterschiedlichen Materialien hergestellt. Dabei ist Softshell lediglich wasserabweisend, während das Hardshellmaterial der Regenhose zu hundert Prozent wasserdicht ist. Somit eignen sich Softshellhosen für moderate Witterungsbedingungen, wie beispielsweise im leichten Regen und Wind sowie bei wärmeren Temperaturen. Regenhosen bieten auch bei starkem Regen sowie in Schnee und Eis ausreichend Schutz und sind somit für anspruchsvollere Witterungsbedingungen ideal.

Regenhosen und Softshellhosen unterscheiden sich allerdings auch bezüglich ihrer Atmungsaktivität. Da letztere nicht zu hundert Prozent wasserdicht sein muss, kann sie aus weicheren und leichteren Materialien gefertigt werden. Sie verfügt somit über eine höhere Luftdurchlässigkeit und bietet einen besseren Tragekomfort.

Was ist der Unterschied zwischen wasserdicht und wasserabweisend?

Regenhosen sind absolut wasserdicht – Softshellhosen lediglich wasserabweisend. Ein kleiner aber feiner Unterschied, der über Freud und Leid beim Outdoorsport entscheiden kann. Denn wie der Name schon sagt, lassen wasserdichte Materialien absolut keine Feuchtigkeit durch. Das bedeutet, dass Sie sich auch über längere Zeit in extremen Witterungsbedingungen bewegen können, ohne durchnässt von Ihrer Tour zurückzukommen. Wasserabweisende

Outdoorbekleidung hält dagegen lediglich kleineren Regenschauern stand. Gegen Starkregen und Schneestürme hat sie allerdings kaum eine Chance.

Die Hersteller von Outdoorprodukten sind verpflichtet, ihre Produkte gemäß europäischer Norm zu deklarieren. Um als wasserdicht bezeichnet zu werden, müssen Regenosen mindestens einem Wasserdruck von 800mm Wassersäule (wasserdicht Klasse 2) bzw. 1.300mm Wassersäule (wasserdicht Klasse 3) standhalten können. Textilien mit kleineren Wassersäulen dürfen lediglich als wasserabweisend deklariert werden.

In der Regel verfügen hochfunktionale Regenosen allerdings über deutlich höhere Wassersäulen. Die Hersteller wollen auf der sicheren Seite sein, denn auch bei 800mm und mehr kann es leicht passieren, dass Feuchtigkeit durch die Hose dringt. Besonders schnell passiert dies im Knien, Sitzen oder in der Hocke. Bei modernen Regenosen beginnen die Wassersäulen deshalb bei rund 10.000mm. Einige Modelle erreichen auch 20.000mm oder sogar 30.000mm.

Wie finde ich die richtige Regenose?

Die Entscheidung für eine Regenose sollte nicht übereilt getroffen werden. Denn mittlerweile gibt es auf dem Markt unzählige Modelle, die zum Teil jedoch für völlig verschiedene Bedingungen konstruiert wurden. Neben den Ausstattungsmerkmalen gibt es außerdem auch deutliche Unterschiede beim Preis. Ein günstiges, zweilagiges Modell von guter Qualität ist immer dann ausreichend, wenn Sie lediglich eine wasserdichte Überhose zum Radfahren, Wandern oder auf dem Arbeitsweg benötigen. Für anspruchsvollere

Bedingungen und ambitionierte Touren sollten Sie dagegen auf eine dreilagige Regen hose mit gutem Abriebschutz zurückgreifen. Zum Skifahren oder auf alpinen Touren eignen sich gefütterte Modelle.

Größe und Passform

Eine gute Passform ist unerlässlich, wenn Sie über längere Zeit Freude an Ihrer Regen hose haben möchten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass Hüft- und Bauchbereich nicht eingeschnürt werden. Allerdings darf die Hose auch nicht zu locker sitzen bzw. rutschen. Im Idealfall ist die Hose am Bund verstellbar, beispielsweise mit mehreren Knöpfen oder einem elastischen Gummizug.

Für anspruchsvolle Bedingungen und im alpinen Einsatz eignen sich Latzhosen oder Modelle mit Hosenträgern. Als Regen hose zum Überwerfen sind sie dagegen eher unpraktisch, da sie vor dem An- und Ausziehen Ihre Jacke ablegen müssen. Vergessen Sie nicht, beim Anprobieren auch die Bewegungsfreiheit der Regen hose zu testen. In jedem Fall sollten Sie sich ohne Probleme bücken, setzen und die Knie nach oben anziehen können.

Taschen und Reißverschlüsse

Achten Sie beim Kauf einer Regen hose darauf, dass diese über eine ausreichende Anzahl an Taschen verfügt. Zwei seitliche Taschen sollten auf jeden Fall vorhanden sein – weitere Taschen auf Ober- oder Unterschenkelhöhe sind ein zusätzliches Plus. Idealerweise sind die Taschen mit wasserdichten

Reißverschlüssen verschließbar, sodass Smartphone, Landkarte oder Navigationsgerät trocken bleiben.

Besonders bei Überhosen sind seitliche Reißverschlüsse sehr praktisch, da Sie Ihre Schuhe zum An- und Ausziehen anbehalten können. Der Zipper sollte ausreichend groß und auch mit Handschuhen bedienbar sein. Das gilt besonders dann, wenn die Regenhose auch bei kalten Temperaturen zum Einsatz kommen soll.

Die richtige Farbwahl

Neben klassischem Schwarz, Grau und Weiß sind viele Regenhosen in auffälligen Farben erhältlich. Diese sogenannten Signalfarben haben den Vorteil, dass Sie im Falle eines Unglücks – wie beispielsweise eines Sturzes, einer Lawine oder eines Unfalls – von Rettungskräften und Passanten leichter und schneller gesehen werden. Da Regenhosen in erster Linie bei schlechteren Witterungsbedingungen getragen werden, in denen die Sicht schnell eingeschränkt sein kann, sollten Sie unbedingt ein farbiges Modell in Erwägung ziehen.

Belüftung

Damit Sie nicht zu schnell ins Schwitzen geraten, sollte die Regenhose ausreichend Belüftungsmöglichkeiten bieten. Dazu bieten sich beispielsweise die seitlichen Reißverschlüsse an, mit denen viele Modelle ausgestattet sind. Einige Regenhosen verfügen zusätzlich über praktische Lüftungsschlitze, die

nach Bedarf geöffnet oder geschlossen werden können. Eine gute Belüftung ist vor allem dann wichtig, wenn Sie Ihre Regenhose auch bei wärmeren Temperaturen tragen möchten.

Besonderheiten für Radfahrer

Wenn die Regenhose in erster Linie beim Radfahren zum Einsatz kommen soll, gibt es einige Dinge zu beachten. Idealerweise sollte die Hose im Sattelbereich verstärkt sein. Zum einen, weil hier eine besonders hohe mechanische Belastung auf das Material einwirkt. Zum anderen, damit aufgrund des Drucks auf den nassen Sattel keine Feuchtigkeit durch die Regenhose dringt. Besonders wichtig ist auch ein guter Sitz: Der Stoff sollte keine Falten werfen, die auf der Haut reiben. Außerdem sollte die Hose nicht zu weit geschnitten sein, da der Körper durch den Fahrtwind sonst schnell ausgekühlt wird. Überhosen sollten außerdem über ein kleines Packmaß verfügen, damit sie bequem im Fahrradricksack verstaut werden können.

Besonderheiten für den Einsatz im Schnee

Einige Regenhosen werden speziell für den Einsatz in Schnee und Eis hergestellt. Diese Modelle verfügen häufig über Verstärkungen an den Beininnenseiten, die den Stoff vor Steigeisen und scharfen Skikanten schützen. Besonders für Aktivitäten im Tiefschnee ist ein integrierter Schneefang besonders praktisch. Dieser wird mit der Jacke verbunden und sorgt dafür, dass kein Schnee unter die Hose gelangen kann. Häufig verfügen Regenhosen für den alpinen Einsatz auch über integrierte Gamaschen, die das Eindringen von Wasser

in den Schuh verhindern. Diese können in einigen Fällen auch in den Stiefel eingehakt werden.

Regenhosen mit Hosenträgern oder Latzhosen sind für Ski- oder Hochtouren besonders gut geeignet. Sie verhindern das Rutschen der Hose und halten den unteren Rücken warm. Ski- und Snowboardfahrer sollten darauf achten, dass der Saum regulierbar oder elastisch eingefasst ist. Für Eiskletterer ist es wichtig, die Klettergurtkompatibilität zu beachten.

Wie viel kostet eine gute Regenhose?

Einfache Regenhosen zum Überwerfen sind bereits ab ca. 50 Euro erhältlich. Nach oben gibt es dagegen kein konkretes Preislimit: Hochmoderne, technisch ausgefeilte Produkte können schnell mehrere hundert Euro kosten. Wie viel Sie tatsächlich investieren sollten, hängt selbstverständlich davon ab, in welchen Bedingungen die Hose getragen werden soll.

Für Hobbysportler sowie für den Einsatz im Alltag ist ein schlichtes Modell mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis vollkommen ausreichend. Soll die Regenhose allerdings auch in widrigen Witterungsbedingungen bzw. auf Hochtouren, beim Wintersport oder auf Expeditionen zum Einsatz kommen, darf nicht am falschen Ende gespart werden. Hier sollten Sie in jedem Fall auf ein hochwertiges Produkt setzen, das Sie sicher und trocken ans Ziel bringt.

Pflegetipps für Regenhosen

Zu viel Pflege kann dem Material auf Dauer schaden und leichte Verschmutzungen schränken die Funktionalität einer Regenhose in keiner Weise ein. Deshalb sollte sie maximal drei- bis viermal pro Jahr gewaschen werden. Dabei ist es wichtig, dass der Stoff vorher auf links gedreht und Reißverschlüsse sowie Klettverschlüsse geschlossen werden.

In der Drogerie oder im Fachhandel erhalten Sie Spezialwaschmittel für Funktionsbekleidung. Dieses ist unparfümiert und hinterlässt keine Rückstände. Lediglich bei Regenhosen mit nonporöser PU-Membran dürfen Sie bedenkenlos zu handelsüblichem Waschmittel greifen. Hier eignet sich Flüssigwaschmittel allerdings besser als Waschpulver. Auf Weichspüler sollten Sie bei jeder Art von Funktionsbekleidung grundsätzlich verzichten.

Für die Wäsche sollten Sie den Schonwaschgang wählen und maximal 30 Grad Wassertemperatur einstellen. Schleudern kann dem Material schaden. Dafür ist es besonders wichtig, gründlich nachzuspülen und auf diese Weise die Waschmittelrückstände zu entfernen. Werfen Sie unbedingt einen Blick auf das Pflegeetikett, bevor Sie Ihre Regenhose zum ersten Mal waschen.

Nach der Wäsche ist es wichtig, dass das Material vollständig trocknen darf. Erst dann sollte die Imprägnierung durch Wärmezufuhr wiederhergestellt werden. Das funktioniert beispielsweise mit einem Föhn oder einem mit einem Stofflappen unterlegtem Bügeleisen (beides auf niedriger Stufe). Die

Imprägnierung ist intakt, wenn die Wassertropfen nach dem Waschen am Oberstoff abperlen – andernfalls muss sie erneuert werden.