

# So halten die kostspieligen Sportkleider länger

**Funktionale Bekleidung erleichtert das Training. Mit richtiger Pflege kann die Lebensdauer der Textilien verlängert werden.**

**Von Urs-Peter Zwingli**

Die Goretex-Jacke für die Wanderung am Wochenende, die Velohose für die Tour am Feierabend, das Merinoshirt für den Ausdauerlauf an einem kühlen Aprilmorgen: Sporttextilien sind aus dem Alltag vieler Hobby-Sportler nicht mehr wegzudenken. Sie sind nach Einsatzzweck wasser- und windabweisend, atmungsaktiv, schnelltrocknend, schützend und bequem - und meist teuer. Umso wichtiger ist die richtige Pflege, Reinigung und Aufbewahrung. «Wer sich an einige Richtlinien hält, kann die Lebensdauer von Sporttextilien optimal ausnutzen», sagt Ralph Sontheim, Textilingenieur beim Schweizer Prüf- und Zertifizierungsunternehmen Testex. Die meisten Kleidungsstücke sind beim Kauf mit Zetteln versehen, auf denen detaillierte Pflegehinweise stehen. «An diese sollte man sich unbedingt halten, auch wenn sie vielleicht etwas umständlicher sind als jene von Alltagskleidern», rät Sontheim. Grundsätzlich helfen folgende Tipps für Sportkleider:

Jedes Waschen nutzt ein Kleidungsstück ab durch die mechanische Belastung in der Waschmaschine und durch chemische Einflüsse des Waschmittels. «Man sollte sich darum immer überlegen, ob der Waschgang wirklich nötig ist, und grundsätzlich zurückhaltend sein. Gerade Kleidung aus Wolle kann stattdessen ausgelüftet werden. Sie bildet viel weniger schlechte Gerüche als synthetische Kleidung», sagt Sontheim. Gewaschene Kleidung soll nicht im direkten Sonnenlicht getrocknet werden, da dieses alle Textilfasern angreift. Stattdessen an einem gut belüfteten Ort aufhängen. Falls die Sportkleider in den Tumbler kommen: eine möglichst niedrige Temperatur wählen.

## Atmungsaktive Jacken

Bei atmungsaktiven Jacken verdampft der Schweiß nach aussen, gleichzeitig dringt keine Feuchtigkeit von aussen ein. Möglich machen dies Membransysteme wie etwa Goretex. «Membransysteme sollen nur mit speziell dafür entwickeltem Waschmittel gewaschen werden. Sonst besteht die Gefahr, dass die atmungsaktive Membran beschädigt oder verklebt wird», sagt Sontheim. Beim Waschen auch keinen Weichspüler verwenden, da dieser die Gewebestruktur verkleben kann. Das Innenfutter der Jacke nach aussen drehen und alle Reissverschlüsse ganz schliessen. Einmal pro Saison sollte die Jacke sicher gewaschen werden, um Rückstände von Schweiß, Sonnencreme und Fett zu entfernen, die längerfristig das Material beschädigen können. Ob die Jacke imprägniert werden muss, zeigt ein ein-



**Auch Sonne schadet den Textilien: Bikini und Schwimmflossen an der Wäscheleine.**

facher Test. «Ein paar Tropfen Wasser auf der Oberfläche verteilen. Werden diese aufgesogen, statt dass sie abperlen, muss das Gewebe mit einem Spray oder einem Spezialwaschmittel wieder wasserabweisend gemacht werden», sagt Sontheim. Weiter soll die atmungsaktive Membran möglichst nicht geknickt werden. Die Jacke darum hängend und nicht gefaltet aufbewahren.

## Velobekleidung

Die Schweizer Firma Assos entwickelt im Tessin Velobekleidung im Premiumbereich und gibt auf ihrer Website ausführliche Tipps zur Pflege. Velohosen- und trikots sollen so rasch wie möglich nach Gebrauch gewaschen oder zumindest ausgespült werden, da die Bakterien im Schweiß das feine Gewebe angreifen können. Assos empfiehlt, Velokleider separat zu waschen, um den Kontakt mit rauerer Textilien in der Maschine zu verhindern. So oder so sollen insbesondere die Velohosen mit ihren ausgekugelten Polstern und Nähten nur in einem Waschbeutel in die Maschine kommen. Dabei die Innenseite nach aussen drehen und einen schonenden Waschgang mit maximal 30 Grad Temperatur

wählen. Weichspüler, Bleichmittel und Schleuderprogramme sind tabu. Danach die Velokleider nicht tumbeln oder auswringen, sondern an unempfindlichen Stellen (z. B. an den Hosenträgern) mit Wäscheclammern aufhängen oder liegend trocknen.

## Funktionsunterwäsche

Funktionsunterwäsche wird entweder aus synthetischen Materialien oder aus Merinowolle gefertigt. Für Wolltextilien soll ein spezielles Wollwaschmittel verwendet werden. «Die meisten herkömmlichen Waschmittel sind alkalisch und greifen die Wollfasern an», sagt Textilingenieur Sontheim. Zur Schonung der Fasern das Wollprogramm der Waschmaschine verwenden und auf Weichspüler verzichten. Mit Ausnahme von Socken sollen Merinokleider nicht im Tumbler getrocknet werden. Nach dem Trocknen die Wolltextilien nicht hängend, sondern gefaltet aufbewahren. Für synthetische Unterwäsche gibt es ebenfalls spezielle Waschmittel: Diese bei einem schonenden Waschgang von 30 oder 40 Grad einsetzen. Funktionsunterwäsche soll nicht von Hand gewaschen werden, da die Belastung das Gewebe beschädigen kann.

## Textiltrends: Nachhaltigkeit und smarte Teile

«Wolle erlebt ein Revival als Material für Sportbekleidung», sagt Ralph Sontheim, Textilingenieur beim Schweizer Prüf- und Zertifizierungsunternehmen Testex. Wolle hat Eigenschaften, die sie zur idealen Faser für den Sport machen: «Sie wärmt und kann relativ viel Feuchtigkeit aufnehmen, ohne sich nass anzufühlen», sagt Sontheim. Zudem knittert Wolle nicht und ist schmutz- und geruchsabweisend. Ein Hemd oder ein T-Shirt aus Merinowolle kann tagelang getragen werden, ohne dass es unangenehm riecht. Als nachwachsender Rohstoff ist Wolle nachhaltiger als synthetische Stoffe.

Der Trend zur Nachhaltigkeit hört nicht bei Wolle auf. Innovative Firmen wie Mover aus Lausanne entwickeln Outdoorkleider aus Baumwolle und Leder, die wasserabweisend und atmungsaktiv sind. Mover hat dafür ein Verfahren aus dem England der 1930er Jahre weiterentwickelt, bei dem Baumwolle besonders eng gewoben wird.

Nachhaltigkeit versprechen zudem Naturfasern wie Hanf, Kork oder sogar Rizinusöl, die von kleinen, innovativen Herstellern angeboten werden. Marktführer ziehen in Sachen Nachhaltigkeit nach: So hat Adidas Turn-



**Jacke gegen Schweiß: «7Sphere Hydrobot».**

schuhe, Schwimmanzüge und Rugbyshirts lanciert, die teilweise aus rezykliertem Plastikmüll hergestellt werden.

Nach Sportuhren und -armbändern sind smarte Textilien die nächste Entwicklungsstufe. Die schweizerisch-norwegische Ski- und Golfbekleidungsfirma Kjus hat eine smarte Jacke lanciert: Das Oberteil «7Sphere Hydrobot» für den Wintersport enthält eine elektronische Membran am Rücken, die den Schweiß aktiv aus der Jacke pumpt. Dies soll zehnmal so effizient sein wie herkömmliche Membransysteme. Aus- und angeschaltet wird die Membran via Smartphone-App, die Batterie hält 16 Stunden und wird per USB-Kabel aufgeladen. Natürlich hat solche Hightech mit 1600 Franken ihren Preis.

Den hat mit rund 280 Franken auch das Sportshirt des deutschen Startups Ambio-tex. Das Shirt verfügt über eingewebte Sensoren, die Daten wie Puls, Temperatur, Stresslevel und sportliche Aktivitäten messen, auswerten und über eine App in Trainingsempfehlungen umwandeln. Die Sensoren sind laut Hersteller waschbar und robust. Urs-Peter Zwingli



**Sportberatung**  
Romana  
Feldmann

## Training in der Gruppe: Führen ist schwierig

Sie kennen es vielleicht aus eigener Erfahrung vom Radfahren, Laufen oder von Skitouren: Sobald Sie in der Gruppe die Führung übernehmen, laufen Sie Gefahr, das Tempo zu erhöhen und trainieren über Ihrem Trainingsbereich. Das geht auch den Kollegen so. Dadurch sind Trainings in der Gruppe oft schneller, als wenn Sie alleine unterwegs sind - und das nicht nur wegen des Windschattens.

Dafür lassen sich verschiedene Erklärungen finden. Etwa, dass uns die physische Anwesenheit von anderen Personen aktiviert - umso mehr, wenn wir diese im Rücken haben. Und wir wollen uns an der Spitze keine Blöße geben, sondern zeigen, dass wir in der Lage sind, die Führung zu übernehmen.

Gedanken wie «Jetzt nur nicht sich blamieren!» mobilisieren zusätzliche Kräfte. Beide Faktoren führen dazu, dass wir uns einerseits weniger gut spüren, andererseits unsere Leistungsbereitschaft erhöht ist.

Gegen ein intensives Gruppentraining ist ja auch nichts einzuwenden, sofern neben den intensiven Trainingsreizen auch für ausreichend Erholung gesorgt wird. Sich dieses Umstands bewusst zu sein, ist also wichtig. Am besten, Sie bereiten sich mental auf das Gruppentraining vor und fragen sich: Ist es okay, wenn ich heute eine Extraleistung zeige? Bejahen Sie die Frage, planen Sie gleich jetzt die Regeneration ein. Falls Sie sich über die hohen Tempi nerven oder sich auch mit Führungsleistung an den persönlichen Trainingsplan halten wollen, können Sie folgende Strategien ausprobieren:

- Überprüfen Sie Ihren Einsatz immer wieder auf Ihrem Geschwindigkeits- oder Pulsmessgerät. Oder achten Sie auf Ihren Atemrhythmus.
- Sofern die Trainingsstrecke bekannt ist, planen Sie Ihre Führungsleistung bereits im Voraus. Oder überlegen Sie sich, wie lange Sie die Führungsarbeit leisten wollen. Trotz Gruppendynamik wird es Ihnen so eher gelingen, sich wieder zurückzunehmen.
- Fordern Sie dann die Ablösung von Ihren Kollegen ein, und setzen Sie sich durch. Auch das zeugt von mentaler Stärke.
- Unterstützen Sie Ihr Vorhaben mit inneren Gedanken, etwa: «Heute bin ich fokussiert.»
- Erinnern Sie sich: Gruppenleiter kann auch sein, wer bei der Routenplanung mitbestimmt oder für gute Stimmung sorgt.
- Zeigen Sie Grösse, indem Sie auch Ihre Kollegen immer mal wieder auffordern, das Tempo zu drosseln.

Romana Feldmann ist selbständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.