

## FUNKTIONSBEKLEIDUNG:

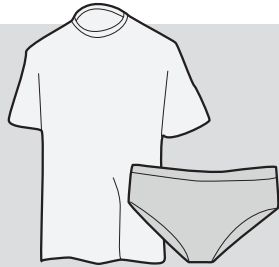
# SCHICHT FÜR SCHICHT GESCHÜTZT.

**WER DRAUSSEN SPORT TREIBT, FÜR DEN IST DIE RICHTIGE BEKLEIDUNG BESONDERS WICHTIG. SIE SOLLTE DESHALB SORGFÄLTIG AUSGEWÄHLT WERDEN. DIE WAHL HÄNGT DABEI VON SPORTINTENSITÄT, WITTERUNG UND PERSÖNLICHEM WÄRME- UND KÄLTE-EMPFINDEN AB. IN JEDEM FALL MUSS DIE KLEIDUNG WIND UND WETTER TROTZEN. UND DAS KANN SIE AM BESTEN, WENN SIE FUNKTIONAL NACH DEM SO GENANNTEN SCHICHTPRINZIP GETRAGEN WIRD.**

**DIE INTERSPORT-SCHNELLCHECK-LISTE AUF DER RÜCKSEITE HILFT IHNEN BEI DER WAHL DER RICHTIGEN FUNKTIONSBEKLEIDUNG.**

## SCHICHTEN UND FUNKTIONEN

### ERSTE SCHICHT



Feuchtigkeitstransport/Temperaturregulierung

Funktionsunterwäsche, die erste Schicht, wird direkt am Körper getragen. Sie hat die Aufgabe, die Körperfeuchtigkeit rasch abzutransportieren und an die nächste Schicht weiterzugeben. Die Wirkung: Die Haut bleibt angenehm trocken, ein Auskühlen des Körpers wird verhindert.

### ZWEITE SCHICHT



Wärmeisolation

Die zweite Schicht wird über der Funktionsunterwäsche getragen. Ihre Aufgabe ist es, die vom Körper angewärmte Luft zurückzuhalten, während die durch das Schwitzen entstandene Feuchtigkeit entweichen kann. Die Dicke der zweiten Schicht wählt man je nach körperlicher Aktivität und Außentemperatur.

## FUNKTIONEN UND MATERIALIEN

Funktionsbekleidung besteht meist aus Kunstfasern.

Bei der **ERSTEN SCHICHT** kommen aber auch vermehrt Naturfasern wie Merinowolle oder Bambus zum Einsatz. Sie bieten ein angenehmes Tragegefühl auf der Haut, wärmen besser als Kunstfasern und behalten ihre Wärmeleistung auch im feuchten Zustand. Daher kommen sie vor allem an Stellen wie dem Knie und den Ellenbogen zum Einsatz, wo es einen erhöhten Wärmebedarf gibt.

Für die **ZWEITE SCHICHT** eignen sich vor allem Fleecematerialien. Sie trocknen schnell, sind leicht, atmungsaktiv und isolieren besonders gut.

Bei der **DRITTEN SCHICHT** wird der Wind- und Regenschutz durch Membranen oder Beschichtungen erreicht. Dabei sind Membranen hochwertiger, abriebfester und atmungsaktiver, aber meist auch teurer als Beschichtungen.

**TIPP:** Wählen Sie die erste Schicht je nach Einsatzgebiet und persönlichem Temperaturempfinden. Wenn Sie körperlich sehr aktiv sind und/oder schnell schwitzen, ist Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser die richtige Wahl. Wenn Sie leicht frieren, ist Wäsche aus Naturfaser besser geeignet.

### DRITTE SCHICHT



Wind- und Regenschutz

Die äußere Schicht spielt eine wichtige Rolle beim Schichtprinzip, weil sie hauptsächlich über Wohlbefinden und Tragekomfort entscheidet. Zum einen muss sie atmungsaktiv, also wasserdampfdurchlässig sein. Zum anderen muss sie vor Wind und Wetter schützen.

**BEI WIND UND WETTER WARM UND TROCKEN.**

Mehrere dünne Schichten sind für den Schutz gegen Kälte besser als eine dicke Schicht. Je enger dabei die erste und zweite Schicht aufeinander liegen, desto leichter wird die Körperfeuchtigkeit abtransportiert. Die äußere Schicht sollte dagegen nicht zu eng anliegen. Zu kleine Jacken erhöhen nicht den Feuchtigkeitstransport.

## PRINZIP

**WICHTIG:** Das Schichtprinzip kann nur richtig funktionieren, wenn die drei Schichten aufeinander abgestimmt sind und aus geeigneten Materialien bestehen. Denn das Bekleidungs-system ist nur so gut wie das schwächste Glied in der Kette.

Wird z. B. anstatt atmungsaktiver Funktionswäsche Feuchtigkeit speichernde Baumwollwäsche unter Funktionsbekleidung getragen, fühlt sich das Körperklima schnell klamm an, und die Gefahr von Verkühlungen oder Muskelverletzungen steigt.

**TIPP:** Mit Softshells können Sie die zweite und die dritte Schicht miteinander vereinen. Denn sie sind wärmeisolierend, windresistent und wasserabweisend. Damit bieten sie ausreichend Schutz für 90 Prozent aller Wetterverhältnisse.