

2019

EXPEDITION  
ADVENTURE



photography JÜRGEN SEDLMAYR



EXPEDITION ADVENTURE  
photography

Unterwegs mit Jürgen Sedlmayr



Sonstige Ausrüstung

Funktions-

unterwäsche





Sonstige Ausrüstung

## Funktionsunterwäsche

Damit das **Zwiebelprinzip** tadellos funktioniert, ist es nicht nur wichtig, eine atmungsaktive Jacke zu tragen. **Funktionsunterwäsche** spielt eine ebenso wichtige Rolle. Denn die atmungsaktivste Jacke nützt nichts, wenn sich die Feuchtigkeit schon darunter staut.

Gute **Funktionsunterwäsche** erfüllt einen zentralen Anspruch: Sie transportiert Feuchtigkeit zügig (aber nicht zu schnell) von der Hautoberfläche durch den Stoff nach außen, wo sich die Feuchtigkeit großflächig verteilt und so besonders gut an die nächste Schicht weitergegeben wird, oder verdunstet, falls man nichts mehr drüber trägt.

Dadurch trocknet die Funktionsunterwäsche **sehr schnell**. Übrigens: Baumwollshirts, die die Feuchtigkeit speichern und am Körper kleben, sind nur bei ganz wenigen Ourdoorunternehmungen eine gute Wahl (bei extrem feucht-warmem Klima) und zählen in der Regel nicht zur Funktionsunterwäsche.

### Die Qual der Wahl - unterschiedliche Materialien bei der Funktionsunterwäsche

Wanderungen im Sommer stellen natürlich andere Anforderungen an die Funktionsunterwäsche als Skitouren im Winter, wenn viele sich nach richtig warmer Thermo Unterwäsche sehnen. Aber es geht nicht nur um die Jahreszeit, es geht vor allem um den Grad Ihrer Aktivität, die Pausenzeiten dazwischen und ob Sie stark schwitzen oder nicht.

### Verschiedenen Materialien der Funktionsunterwäsche

Es gibt Funktionsunterwäsche aus Kunstfasern wie Polyester, Polypropylen oder Polyamid. Diese Fasern haben ein exzellentes Feuchtigkeitsmanagement. Wie oben beschrieben, leiten sie den Schweiß nach außen, während sie selbst nur sehr wenig Feuchtigkeit aufnehmen und schnell wieder trocknen. Die erste Wahl für sommerliche Temperaturen sowie für Menschen, die grundsätzlich extrem viel und leicht schwitzen und für diejenigen, die Wolle auf der Haut nicht mögen. Gerade für alle, die Wolle einfach nicht tragen mögen, gibt es Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser in dicker Version auch für den Winter (Thermo Unterwäsche).

Die Alternative dazu ist Funktionsunterwäsche aus **Merinowolle**. Merinoschafe geben ganz besonders feine, dünne Wolle, die in der Regel nicht kratzt. Grundsätzlich sorgen Naturfasern für ein sehr angenehmes Körperklima, man spricht auch von den thermoausgleichenden Eigenschaften der Wolle. Außerdem wärmt die Faser auch, wenn sie feucht ist (ideal bei "Stop-and-go-Aktivitäten"), sie ist geruchsneutral (ideal bei längeren Touren) und lädt sich nicht statisch auf.

Der Feuchtigkeitstransport funktioniert bei Funktionsunterwäsche aus Wolle langsamer als bei Kunstfasern, von manchen Menschen wird das grundsätzlich als angenehm empfunden, da es manchmal auch ein zu viel an Verdunstungskälte sein kann. Von manchen wird dies gerade bei niedrigeren Temperaturen als angenehm angesehen, weil der Körper durch die Verdunstungskälte des schnellen Feuchtigkeitstransportes zu stark auskühlen könnte. Nachteil gegenüber Funktionsunterwäsche aus Kunstfaser: Wolle trocknet deutlich langsamer; aber immer noch viel schneller als Baumwolle.

EXPEDITION  
ADVENTURE



photography JÜRGEN SEDLMAYR

Sonstige Ausrüstung

## Funktionsunterwäsche

Natürlich gibt es auch alle erdenklichen Mischformen von **Kunstfasern** und **Merinowolle**. Hier werden die Vorteile beider Fasern miteinander kombiniert. Entweder werden die Materialien im Ganzen gemischt, oder aber der Schnitt wird in unterschiedliche Zonen eingeteilt. Körperpartien, die sehr viel Feuchtigkeit abgeben, werden mit Synthetik bedeckt, während andere Bereiche vom Wollanteil gewärmt werden.

**Gute Hersteller sind:** Odlo, Falke, Mammut, Haglöfs, Woolpower, The North Face, Craft, Fjällräven.

**Meine Favoriten:** Falke, Odlo und Haglöfs.

Preiswerte Alternativen: Die Unterwäsche die „Tchibo“ manchmal im Sortiment verkauft!

**Fazit:** Kauft BITTE keinen Schrott! Das Zwiebelprinzip funktioniert nur richtig, wenn auch die Unterwäsche gut ist. Die teuerste 2. oder 3.Schicht ist wirkungslos, wenn bereits die 1.Schicht versagt!



# EXPEDITION ADVENTURE



## EXPEDITION ADVENTURE

photography

Jürgen Sedlmayr

Leitweg 14  
76831 Ingenheim  
Deutschland

Mobil +49 (0) 172 - 721 56 44  
Büro +49 (0) 6349 - 92 96 94

eMail [info@derfotoraum.de](mailto:info@derfotoraum.de)  
Internet [www.derfotoraum.de](http://www.derfotoraum.de)  
[www.expedition-adventure.de](http://www.expedition-adventure.de)

