Warum tragen Menschen lange, schwarze Kleidung in der Wüste?

Die Wüste ist ein magischer Ort mit endlosen Weiten, klaren Sternennächten und meditativer Ruhe.

Dem gegenüber steht extreme Hitze und wenig Wasser. Umso verwunderlicher ist es, dass die menschlichen Bewohner in so viel Kleidung gehüllt sind.

Doch eben das extreme Wetter und das wenige Wasser sind Grund für die komplette Verhüllung der Haut. Die hohe Sonneneinstrahlung, durch den Wind verwirbelter Sand und der Wasserverlust durch das Schwitzen bringen die Menschen der Wüste dazu, lange Kleidung zu tragen.

Ich beziehe mich hier auf Trockenwüsten wie die Sahara, aber eigentlich fallen unter den Begriff Wüste noch einige andere Gebiete.

Im Folgenden möchte ich gerne genauer auf die Kleidung in der Wüste eingehen. Ich will sie genauer verstehen, um mich auch selbst in diesen Breitengraden gut vorzubereiten und zu schützen. Bist du ebenfalls interessiert, dann lies hier weiter!

Warum tragen die Menschen in der Wüste so viel Kleidung? – Ein genauerer Blick

Die Menschen in der Wüste tragen viel Kleidung, um sich vor dem extremen Wetter zu schützen. Das liegt daran, dass das Wetter in der Wüste tagsüber extrem heiß und nachts sehr kalt sein kann.

Auch wenn ich diese Frage jetzt bereits beantwortet habe, möchte ich hier genauer auf die Punkte eingehen. So verstehen wir die Hintergründe und können uns selbst gut vorbereiten.

Sonneneinstrahlung

In der Wüste scheint die Sonne ohne Gnade auf dich herab. Das weiß jeder! Allerdings wirst du nicht nur von oben bestrahlt, sondern auch von unten.

Der helle Sand reflektiert die Sonneneinstrahlung in alle Richtungen. Daher ist es so wichtig sowohl unsere Haut als auch unsere Augen entsprechend zu schützen.

Für dein Gesicht reicht oft ein Hut nicht aus. Daher tragen die Völker in den Wüsten auch oft einen Turban. So wird nicht nur dein Kopf, sondern auch dein Hals und Nacken geschützt. Bei Bedarf kannst du dir das Tuch auch vor das Gesicht binden und hast so zusätzlichen Schutz.

Besitzt du eine Sonnenbrille, dann ist es Zeit, diese jetzt zu tragen. Befindest du dich in einer Survival-Situation, dann baust du dir selbst eine Brille aus etwas Rinde. Schneide kleine Schlitze in die Rinde zum Durchschauen und binde sie um deinen Kopf.

Ohne Kopfschutz droht dir in der Wüste neben dem Sonnenbrand auch ein Hitzeschlag. Da ist Vorsicht besser als Nachsicht. Denn bist du erst einmal betroffen, wünsche ich dir viel Erfolg bei der Suche nach einem Schattenplatz!

Doch auch der Rest deines Körpers sollte geschützt werden, denn auch hier kommt der Sonnenbrand schneller als gedacht.

Bei Schuhen tragen die Wüstenbewohner oft Sandalen. Diese sind luftig und schützen die Füße vor dem heißen Sand. Allerdings ist der Fuß auch hier dem Sonnenlicht direkt ausgesetzt. Entscheidest du dich für Sandalen, solltest du deine Füße auf jeden Fall eincremen.

Sand und Staub

Machen wir uns nichts vor, aber der Sand ist überall und wird auch überall an deinem Körper sein. Gerade bei luftiger Kleidung.

Du kannst dich jedoch davor schützen, dass dir der Sand direkt ins Gesicht oder auf die Haut gepfeffert wird. Denn auch Sand führt zu Hautirritationen und wird bei starkem Wind extrem unangenehm.

Extreme Temperaturunterschiede

Trockenwüsten sind ein extremer Lebensstandort. Nur wenige Tiere und Pflanzen haben sich dort ihre Nische gesucht und trotzen Hitze und Wassermangel.

Genauso extrem sind auch die Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht. Dies liegt an der Beschaffenheit des Sandbodens. Der Sand ist luftdurchsetzt und leitet nur schlecht Wärme. Außerdem kann der Boden kaum Wärmeenergie speichern. Das Resultat ist, dass der Boden sich nur oberflächlich erhitzt und die Hitze nachts wieder ungehindert ans Weltall abgibt.

So entstehen Temperaturunterschiede von bis zu 30 Grad Celsius! Im Winter können es nachts bis zu -10 °C werden, im Sommer bis zu 60 °C am Tag.

Mit langer Kleidung bist du also nicht nur vor der Sonne geschützt, sondern auch vor Kälte. In jedem Fall solltest du jedoch noch wärmere Kleidung parat haben.

Trockene Luft

In Kombination mit der Sonneneinstrahlung bietet die trockene Luft so einige Risiken für unsere Haut. Sie trocknet unsere Haut zusätzlich aus, verursacht Risse und kann sogar zu kleineren Blutungen führen. Keine schöne Vorstellung, mit dem ganzen Sand, der da rumfliegt.

Luftige Kleidung, die ich unbedingt empfehle, schützt dich vor der trockenen Luft zwar nur minimal, allerdings gibt es noch einen weiteren entscheidenden Faktor.

Durch die geringe Luftfeuchtigkeit schwitzen wir auch mehr. Auf nackter Haut verdunstet der Schweiß einfach und wir schwitzen weiter nach. Dies kühlt unseren Körper nicht ab und kann zur Dehydration führen.

Dem kannst du mit langer Kleidung entgegenwirken. Denn der Körper kann bis zu 15 Liter Wasser

ausschwitzen. Mit langer Kleidung wird das Wasser aufgefangen und kühlt deinen Körper. Dies führt wiederum zu weniger Wasserverlust.

Hier empfehle ich auch ganz klar Baumwolle oder sogar Schafwolle zumindest für die Oberteile, da diese Wasser aufnehmen können. Anders sieht es mit Unterwäsche aus. Um Infektionen zu vermeiden, solltest du hier zu Nylonunterwäsche greifen. Dazu aber gleich noch mehr.

Geeignete Textilien, um in der Wüste zu (über)leben

1. Baumwolle

Wie oben bereits erwähnt, ist Baumwollkleidung gut für die Wüste geeignet. Sie ist leicht und nimmt Feuchtigkeit auf. Das ist zwar nicht unbedingt angenehm, mit verschwitzter Kleidung herumzulaufen, aber daran gewöhnst du dich.

2. Leinen

Wenn du nicht darauf stehst, dass deine Kleidung so viel Schweiß aufnimmt, sollte Leinen deine erste Wahl sein. Auch Leinen ist sehr leicht und luftig. Achte nur auf ausreichenden Sonnenschutz. Bei zu dünnem Stoff findet die Sonne trotzdem ihren Weg.

3. Wolle

Wolle hält nachts gut warm und es gibt Merinowolle, die sich auch für den Tag eignet. Diese soll temperaturregulierend wirken, also perfekt für die Wüste.

4. Synthetische Kleidung

Ich habe oben schon darauf hingewiesen, dass sich Kunstfaser nicht gut für die obere Schicht an Kleidung eignet. Für die Unterwäsche ist sie jedoch ideal!

Kunstfaser leitet Feuchtigkeit ab und so schwitzt du deine Unterwäsche nicht komplett durch. Das ist besonders praktisch, wenn du diese nicht jeden Tag wechseln kannst. Hier ist enganliegende Unterwäsche zu bevorzugen, weil diese nicht so stark reibt, wie es etwa Shorts tun.

Nachts wird es in der Wüste kalt, im Winter wirst du sogar Minusgrade vorfinden

Die besten Kleidungsoptionen für Menschen in der Wüste

Das Tragen von viel Kleidung ist nicht die einzige Lösung. Auch die Auswahl der richtigen Kleidung ist bedeutungsvoll.

Einige der besten Kleidungsoptionen für Menschen in der Wüste sind:

1. Locker sitzende Kleidung

Das Erste und Wichtigste, woran du denken solltest, ist, dass du in der Wüste immer locker sitzende Kleidung tragen solltest.

Das liegt daran, dass locker sitzende Kleidung deinen Körper atmen lässt und dir hilft, in der Wüste kühl und trocken zu bleiben.

2. Leichte Stoffe

Eine weitere wichtige Sache, an die du denken solltest, ist die Auswahl leichter Stoffe für deine Kleidung. Das liegt daran, dass leichte Stoffe dir helfen, in der Wüste kühl zu bleiben.

3. Helle Farben

Eine andere Sache, an die du denken solltest, ist, helle Farben für deine Kleidung zu wählen – wie etwas weiße Kleidung. Helle Farben reflektieren das Sonnenlicht und auch dadurch heizt du dich nicht so auf.

4. Lange Ärmel

Lange Ärmel und lange Hosen sind genauso wichtig. Dies liegt daran, dass lange Ärmel und Hosenbeine deine Haut vor den schädlichen Auswirkungen von Sonne und Sand schützen.

5. Hüte

Eine weitere wichtige Sache, an die du denken solltest, ist das Tragen eines Hutes. Der Hut schützt deinen Kopf vor den schädlichen Auswirkungen der Sonne. Lies hier, was es für Kopfbedeckungen gibt und wie sie dich schützen.

6. Sonnenbrille

Auch Sonnenbrillen sind ein wichtiges Kleidungsstück. Mit ihr schützt du deine Augen, denn die starke Helligkeit der Sonne sowie des Sandes kann deinen Augen schaden.

Fragen und Antworten

Warum hilft lange Kleidung gegen Hitze?

Lange Kleidung hilft gegen Hitze, weil sie die Haut vor den UV-Strahlen schützt. Die langen Ärmel und Beine bieten auch eine größere Fläche, um die Körperwärme abzuleiten.

Warum tragen Menschen der Wüstenvölker dunkle Gewänder?

Die dunkle Farbe absorbierte die Hitze der Sonne und hält so die Körper der Wüstenvölker kühl. Außerdem schützt dunkle Kleidung besser vor der UV-Strahlung – welche dauerhaft schädlich ist – als helle Textilien.

Welche Kleidung für eine Wüstenreise?

Die Kleidung, die du für eine Wüstenreise tragen solltest, hängt von der Art der Reise ab. Wenn du zum Beispiel in einem offenen Jeep durch die Wüste fährst, ist es wichtig, lange Hosen und Ärmel sowie einen Hut oder ein Tuch zu tragen, um sich vor dem Staub und der Sonne zu schützen. Wenn du jedoch

wandern oder campen willst, sollten du leichte Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

Lies auch

9 großartige Tipps fürs Wandern bei heißem Wetter – Wandern bei Hitze kann gefährlich sein, wenn du dir nicht zu helfen weißt. Finde hier 9 Tipps, die dir das Wandern an einem heißen Tag angenehm machen.

Was sorgt für größere Kühlung – weiße oder schwarze Kleidung?

Ein weißes T-Shirt sorgt für größere Kühlung, weil es die meiste Sonnenenergie reflektiert. Jedoch gilt das nur in unseren europäischen Breitengraden. In der Sahara solltest du dauerhaft dunkle und lange Textilien tragen, um dich vor der UV-Strahlung, dem Sand und der Hitze zu schützen.

Fazit: Kurze Hose und T-Shirt bringen dich auf Dauer in der Wüste um

Du siehst: kurze Hose und T-Shirt sind in der Wüste in keiner Weise angebracht und können deine Zeit dort zur Hölle machen.

Indem wir uns an den Menschen orientieren, die dort leben und die meiste Erfahrung besitzen, können wir uns auch ideal auf die schweren Bedingungen in der Wüste vorbereiten.

Beduinen oder Tuareg leben schon seit Jahrtausenden in der Wüste und wissen um die Schätze und Gefahren des Meeres aus Sand.

Vor allem wissen sie, wie sich Mensch gegen das extreme Wetter dort schützt!

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner “Über mich”-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de