

Die perfekte Wanderbekleidung: Der komplette Guide

Wandern bei Wind und Wetter kann schon eine Herausforderung sein, nicht wahr?

Gerade wenn es kalt und nass wird, ist die richtige Kleidung das A und O, um trotzdem einen schönen Tag in der Natur zu haben.

Aber was zieht man am besten beim Wandern an, wenn es regnet oder sogar schneit?

Und wie schichtet man seine Kleidung, damit man weder schwitzt noch friert?

Keine Sorge, ich verrate dir jetzt, wie du dich wetterfest für das Wandern kleidest.

Mit den richtigen Materialien und ein paar clevere Tricks bleibst du warm, trocken und gut gelaunt unterwegs.

Also los, zieh dich schlau an und ab nach draußen - der Wanderweg ruft.

Kurzüberblick: Was ist die beste Wanderkleidung?

Die perfekte Wanderbekleidung besteht aus funktionaler, atmungsaktiver Kleidung und festen sowie bequemen Wanderschuhen. Wichtig sind wind- und wasserabweisende Jacken, einfache Schichtensysteme zum Zu- und Ausziehen sowie gute Socken zum Blasenschutz.

Aber was bedeutet das alles? Was ist ein Schichtensystem, auch Zwiebelprinzip genannt?

Lass uns nun tiefer einsteigen und am Ende wirst du wissen, welche Wanderkleidung die Profis tragen.



Beim Wandern in der Natur ist die richtige Kleidung entscheidend

Fakt ist: Du solltest deine Kleidung gut auswählen, um bei jedem Wetter **komfortabel** und geschützt unterwegs zu sein.

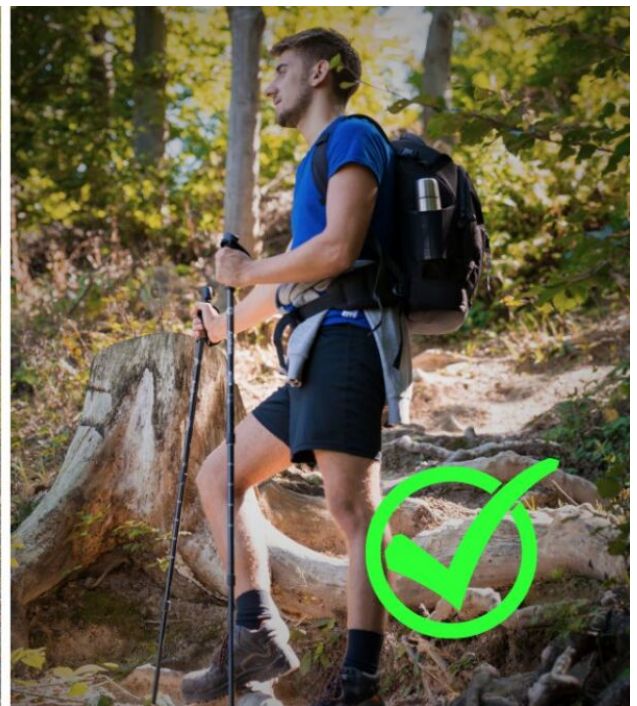
Die Wahl der **Wanderbekleidung** solltest du dir gut überlegen, da sie Einfluss auf den **Tragekomfort** und die Funktionalität beim Wandern hat. Idealerweise spielen die verschiedenen Schichten der **Wanderkleidung** perfekt zusammen.

Ich kann mich noch gut an meine erste lange Wanderung vor Jahren erinnern.

Weißt du, was passiert ist?

Ich schwitzte so sehr, dass ich mich bis auf das T-Shirt entkleiden musste, obwohl es draußen nur 13 Grad waren. Und rate mal, woraus mein T-Shirt war? Ja, genau: aus Baumwolle.

Nichts trocknet so schlecht wie Baumwolle und ich hatte kein Ersatz-Shirt dabei. Ich machte dann eine Pause und froh nach wenigen Minuten. Die Kombination aus Baumwolle-Shirt und Baumwoll-Pullover war überhaupt nicht gut.



Daher hier gleich meine erster Tipp:

? **Wanderbekleidung** aus **Baumwolle** solltest du vermeiden, da sie **Feuchtigkeit** aufnimmt und lange zum Trocknen benötigt.

Die Base-Layer trägt man direkt auf der Haut und sollte aus leichten, **atmungsaktiven** und schnell trocknenden Materialien wie **Merinowolle** oder synthetischen Stoffen bestehen.

Warum ist Merinowolle geruchshemmend?

Du willst auf deinem nächsten Outdoor-Trip gut riechen? Merinowolle ist der Schlüssel. Sie ist von Natur aus geruchshemmend und super für deine Wanderbekleidung.

Keratin ist dein Freund: Merinowolle besitzt viel Keratin. Das ist dasselbe Protein, das du in deinen Haaren und Nägeln findest. Es fängt Bakterien ein und macht sie unschädlich.

Wasserabweisend: Die Fasern der Merinowolle sind wasserabweisend. Weniger Feuchtigkeit heißt weniger Bakterien und weniger Geruch. Kurz gesagt, mit Merinowolle bleibst du frisch. Perfekt für lange Touren in der Natur!

Die Mid-Layer dient der Isolation und kann aus Fleecejacken oder -pullovern bestehen.

Wanderjacken sollten **atmungsaktiv**, wasserabweisend und mit Taschen ausgestattet sein. Auch eine wasserdichte und **atmungsaktive Wanderhose** ist **empfehlenswert**. Zudem solltest du auf eine gute **Passform** der **Wanderschuhe** und **Wandersocken** achten.

Beim Wandern solltest du das Zwiebelprinzip anwenden, bei dem mehrere dünne Schichten getragen werden, um sich dem Wetter anzupassen. Es ist wichtig, dass die Wanderkleidung leicht, atmungsaktiv und funktional ist.

Und ich habe bemerkt, dass es weitere wichtige Kleidungsstücke für Wanderungen gibt. Das sind Sonnenbrille, Mütze, Wanderstöcke oder Handschuhe.

Die Wahl der richtigen Wanderschuhe: strapazierfähig, wasserabweisend und bequem

Lass uns zunächst mit den Füßen ins Detail gehen, denn diese tragen dich beim Wandern den ganzen Tag.

Stell dir vor, das sind zwei deiner besten Freunde und deine Aufgabe ist, sie zu hegen und zu pflegen. Sie benötigen deine ganze Aufmerksamkeit.



Warst du schon einmal mit völlig durchnässten Schuhen unterwegs? Dann weißt du, wie unangenehm das sein kann.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als leidenschaftlicher Wanderer kann ich sagen:

Ohne gute Wanderschuhe mit rutschsicherer Sohle riskiert man schnell schmerzhafte Blasen und Verstauchungen.

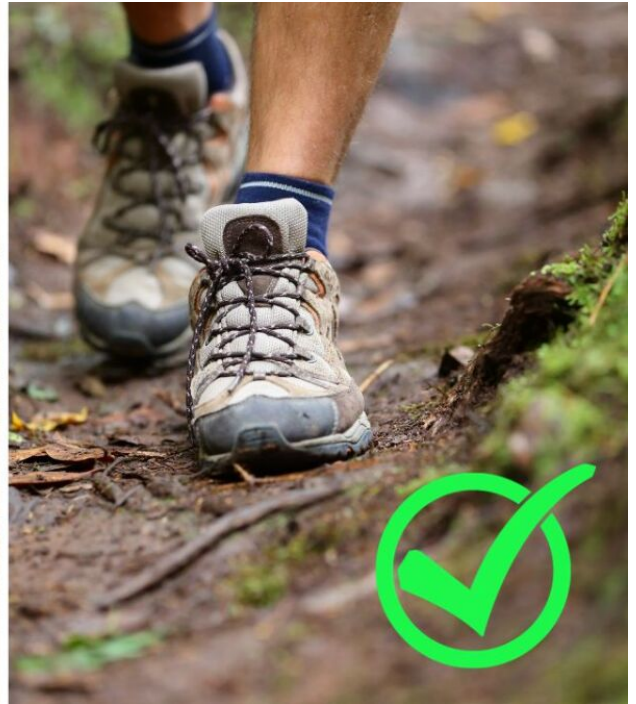
Die Wahl der richtigen **Wanderschuhe** ist entscheidend für einen angenehmen **Tragekomfort** und Schutz vor den Elementen.

Beim Wandern ist es wichtig, dass die Schuhe strapazierfähig, wasserabweisend und bequem sind

Zusätzlich sollten sie eine gute Unterstützung für den Fuß bieten und vor Verletzungen schützen (lass also die Barfußschuhe dieses Mal zu Hause).

Um die richtigen Wanderschuhe zu finden, solltest du folgende Aspekte berücksichtigen:

- Die Schuhe sollten eine gute **Passform** haben und aus strapazierfähigen Materialien wie Leder oder synthetischen Stoffen bestehen.
- **Wanderstiefel** sind für anspruchsvolle Wanderungen und Trekkingtouren geeignet, während leichte Wanderschuhe für einfache Wanderungen ausreichen können.
- Wanderschuhe sollten wasserabweisend sein, um deine Füße trocken zu halten, auch bei feuchtem oder regnerischem Wetter.
- Tragekomfort ist ebenfalls wichtig. Achte darauf, dass die Schuhe eine gute Dämpfung und eine rutschfeste Sohle besitzen.



Die richtigen Wandersocken: atmungsaktiv und passgenau

Was gehört noch zu den Füßen, außer den Schuhen? Na klar, gute Socken.

Die richtigen **Wandersocken** waren mir schon immer wichtig, um Blasenbildung und Reibung zu vermeiden.

Denn hast du dir erst einmal ein paar dicke Blasen gelaufen, wirst du wahrscheinlich nur noch unter Schmerzen die nächsten Kilometer schaffen.

Ich spreche hier aus Erfahrung: Blasen können dir den ganzen Wandertag vermiesen. Geh damit nicht zu leichtsinnig um.



Deine Wandersocken sollten aus **atmungsaktiven** und feuchtigkeitsableitenden Materialien wie **Merinowolle** oder synthetischen Stoffen bestehen ([Was besser ist, liest du hier](#)).

Sie sollten gut sitzen und keine Falten werfen, um unangenehme Druckstellen zu vermeiden. Auch hier ist es **empfehlenswert**, auf eine gute **Passform** und Qualität zu achten.

Material	Vorteile
Merinowolle	Atmungsaktiv, feuchtigkeitsableitend, geruchshemmend
Synthetische Stoffe	Atmungsaktiv, feuchtigkeitsableitend, schnell trocknend
Baumwolle	Nicht empfehlenswert, da sie Feuchtigkeit aufnimmt und lange zum Trocknen benötigt

Indem du die richtigen Wanderschuhe und Wandersocken auswählst, wirst du deinen Wanderungen einen angenehmen und komfortablen Start geben.



Die Bedeutung der optimalen Wanderbekleidung

Lass uns zur Wanderkleidung kommen.

Dass die richtige Wanderbekleidung eine entscheidende Rolle spielt, wirst du dir jetzt sicherlich schon denken können.

Dein Ziel: Du willst **Feuchtigkeit** von der Haut ableiten und gleichzeitig auch **Luft an die Haut lassen** - also für angenehme **Atmungsaktivität** sorgen.

Beim Wandern bist du verschiedenen Wetterbedingungen und körperlichen Anstrengungen ausgesetzt, daher rate ich dir, dass du deine Kleidung den eigenen Bedürfnissen anpasst.

? Um Feuchtigkeit effektiv abzuleiten, solltest du als Wanderer Kleidungsstücke aus Baumwolle vermeiden.

Die Schwierigkeit mit der Baumwolle: Sie nimmt Feuchtigkeit auf, trocknet jedoch nur langsam.



Stattdessen sind **leichte, atmungsaktive** und **schnelltrocknende** Materialien wie Merinowolle oder synthetische Stoffe ideal für die Base-Layer, die direkt auf der Haut getragen wird.

Diese Materialien ermöglichen eine effiziente Ableitung von Schweiß und sorgen für angenehme Atmungsaktivität.

Zudem spielt die Wahl der Mid-Layer, die für die Isolation zuständig ist, eine wichtige Rolle. Hier bieten sich Fleecejacken oder -pullover an, die Wärme speichern und gleichzeitig atmungsaktiv sind.

[Jacken zum Wandern](#) sollten ebenfalls atmungsaktiv sein und über eine **wasserabweisende** Beschichtung verfügen, um vor Feuchtigkeit und leichtem Regen zu schützen. Zudem sollten sie mit genügend Taschen ausgestattet sein, damit du wichtige Utensilien griffbereit hast.



Wichtige Punkte bei der Auswahl der Wanderbekleidung:

- Leichte, **atmungsaktive** und schnelltrocknende Materialien für die Base-Layer
- Fleecejacken oder -pullover für die Isolationsschicht
- Atmungsaktive und **wasserabweisende Wanderjacken** mit vielen Taschen
- Wasserdichte und atmungsaktive **Wanderhosen**
- Gute Passform bei Wanderschuhen und Wandersocken

Bei Wanderungen sollten auch Accessoires wie Sonnenbrille, Mütze und Handschuhe nicht vergessen werden, um vor Sonne, Wind und Kälte geschützt zu sein.

Das **Zwiebelprinzip**, bei dem mehrere dünne Schichten getragen werden, ermöglicht es Wanderern, sich dem Wetter anzupassen und die Körpertemperatur zu regulieren (Finde hier auf bergzeit.de noch mehr Informationen dazu).

	Base-Layer	Mid-Layer	Outer-Layer
Beschaffenheit	Leichte, atmungsaktive und schnelltrocknende Materialien	Wärmeisolierende Eigenschaften	Atmungsaktive und wasserabweisende Wanderjacken, genügend Taschen für wichtige Utensilien
Materialien	Merinowolle oder synthetische Stoffe	Fleecejacken oder -pullover	Synthetische Stoffe



Baumwolle versus synthetische Hightech-Fasern bei Outdoor- und Wanderbekleidung

Manche schwören noch immer auf gute alte Baumwolle, andere prophezeien den totalen Siegeszug der Funktionsfasern.

Und ich verstehe beide Seiten - lasst uns sachlich abwägen.

Baumwolle hat den Vorteil, dass sie sich auf der Haut weich und angenehm anfühlt. Allerdings neigt reine Baumwolle dazu, Feuchtigkeit lange zu speichern, was gerade bei starker Aktivität unangenehm werden kann. Auch der müffelnde Geruch verschwitzter Baumwollkleidung ist ein Problem.

Hier haben synthetische Stoffe wie Polyester oder Elasthan klar Vorteile: Sie transportieren Schweiß von der Haut weg und trocknen rasch. Zudem sind sie meist elastischer als Baumwolle und scheuern seltener. Allerdings "raschelt" Polyester für manche Ohren zu sehr.



Mein Tipp als langjähriger Wanderer: **Kombiniere das Beste aus beiden Welten.**

Trage Baumwolle nur direkt auf der Haut, wo es auf das Tragegefühl ankommt. Die äußeren Schichten aus Funktionssynthetik sorgen für Feuchtigkeitstransport. So genießt du optimalen Komfort.

Hier eine vergleichende Übersichtstabelle zu Baumwolle vs. Synthetik bei Wanderbekleidung:

Kriterium	Baumwolle	Synthetische Funktionsfasern
Feuchtigkeitsmanagement	Nimmt Feuchtigkeit auf und gibt sie nur langsam wieder ab	Transportiert Feuchtigkeit schnell nach außen und trocknet rasch
Tragekomfort	Angenehm weich auf der Haut, aber klammt schnell	Meist nicht so weich wie Baumwolle, dafür schnelltrocknend
Geruchsentwicklung	Neigt bei starkem Schwitzen zu muffigen Gerüchen	Geruchsarm dank schnellem Feuchtigkeitstransport
Reißfestigkeit	Gute Festigkeit bei guter Qualität	Meist höhere Reißfestigkeit
Pflege	Maschinenwäsche meist problemlos	Synthetik neigt zu Pilling, muss vorsichtig gewaschen werden
Preis	Je nach Qualität oft günstiger als Hightech-Fasern	Höherer Preis für innovative Funktionsfasern
Nachhaltigkeit	Naturprodukt, möglich aus Bio-Anbau	Kunstprodukt aus Erdöl, teils recycelbar

Fazit: Ideal ist eine Kombination von Natur- und Funktionsfasern in unterschiedlichen Kleidungsschichten.

Wie siehst du das Thema Naturfasern vs. Funktionsfasern? Schreib es unten in die Kommentare.

Die verschiedenen Schichten der Wanderkleidung

Ich bin schon etwas auf die verschiedenen Schichten eingegangen, jedoch halte ich sie für so wichtig, dass ich hier noch tiefer mit dir einsteigen möchte.

Denn Fakt ist: Die richtige Schichtung deiner Wanderkleidung ist essenziell, um dich bei jedem Wetter optimal vor Wind, Regen und Kälte zu schützen.



Beim Wandern solltest du das Zwiebelprinzip anwenden, bei dem mehrere dünne Schichten getragen werden, um dich dem Wetter anzupassen.

Jede Schicht erfüllt dabei eine bestimmte Funktion und trägt zum Gesamtkomfort bei.

Hier ist eine Übersicht der verschiedenen drei Schichten:

1. Der Base-Layer - die Grundsicht auf der Haut

Der Base-Layer wird direkt auf der Haut getragen und hat die Aufgabe, Feuchtigkeit von der Haut wegzuleiten und den Körper trocken zu halten.

Leichte, atmungsaktive und schnelltrocknende Materialien wie Merinowolle oder synthetische Stoffe eignen sich hierfür am besten.

Diese Materialien regulieren die Körpertemperatur und sorgen für ein angenehmes Gefühl während des Wanderns.

Außerdem transportieren sie gut die Feuchtigkeit und verhindern unangenehmen Schweißgeruch (besonders angenehm, wenn du in einer engen Almhütte sitzt).



Wie ist das mit der Unterwäsche?

Warst du schon mal auf einer anstrengenden Bergtour mit Baumwollunterwäsche?

Dann kennst du das vielleicht? Du bist komplett nass und verschwitzt - deine Unterwäsche klebt unangenehm am Körper.

Aber keine Sorge, dafür gibt es eine Lösung!

Um auf einer mehrtägigen Wanderung trocken und geruchsfrei zu bleiben, ist spezielle Funktionsunterwäsche aus Materialien wie Merinowolle oder Kunstfaser ideal.

Diese transportiert die Feuchtigkeit schnell nach außen und trocknet rasch, sodass du den ganzen Tag frisch unterwegs bist.

Für Männer: Merino-Shorts sind eine gute Wahl für heiße Sommertage, denn im Gegensatz zu Baumwoll-Shorts bleiben sie auch nass angenehm zu tragen und riechen nicht muffig. Achte beim Kauf auf eine gute Passform, denn Wander-Shorts sollten eng am Körper anliegen, um Scheuerstellen zu vermeiden. Lange und luftige Shorts empfehle ich nicht.

Für Frauen: Auch Funktions-Sport-BHs und Merino-Unterhosen sind für Wanderinnen sehr praktisch. Sie transportieren die Feuchtigkeit weg vom Körper und trocknen schnell. Wichtig ist, dass der Sport-BH guten Halt bietet und nicht scheuert. Bequeme Merino-Unterhosen ohne Nähte sind ideal für mehrtägige Touren.



2. Der Mid-Layer - die Mitte

Der Mid-Layer dient der Isolation und hält deinen Körper warm. Hier kommen bei mir **Fleecejacken** oder **-pullover** zum Einsatz.

Diese isolierenden Schichten helfen dir dabei, die Körperwärme zu speichern und schützen dich vor Kälte. Sie sind leicht, atmungsaktiv und bieten eine gute Bewegungsfreiheit.



3. Outer-Layer - die Außenschicht

Die Outer-Layer, auch bekannt als äußere Schicht, ist deine Barriere vor Wind, Regen oder sogar Schnee. Eine gute Wanderjacke sollte atmungsaktiv, wasserabweisend und mit vielen Taschen ausgestattet sein, um wichtige Gegenstände wie Karten, Taschenmesser ([finde hier meinen Ratgeber](#)) oder Snacks griffbereit zu haben.

Auch eine wasserdichte und atmungsaktive **Wanderhose** empfehle ich dir, um die Beine trocken zu halten. Möchtest du eher eine leichte Hose tragen, nimm mindestens eine Regenhose zum darüber ziehen mit.

Das Ziel vom Outer-Layer: Sie sollte leicht sein und genügend Bewegungsfreiheit bieten, um ein angenehmes Wandern zu ermöglichen.



Zusätzliche Ausrüstung und wichtige Accessoires zum Wandern

Abgesehen von den Schichten der Wanderkleidung gibt es auch einige zusätzliche Ausrüstungsgegenstände, die mir bei vielen Wanderungen nützlich waren.

Accessoires wie Caps, Stirnbänder und Wanderstöcke sind bei mir wichtige Begleiter auf jeder Wandertour.



1. Sonnenbrille

Eine Sonnenbrille schützt deine Augen vor grellem Sonnenlicht und UV-Strahlen. Insbesondere in den sonnenintensiven Monaten oder an Orten, die eine hohe UV-Belastung haben, wie in den Bergen.

Ferner kann das Tragen einer Sonnenbrille deine Augen entspannen und somit Müdigkeit und Kopfschmerzen verhindern, die oft durch das Blenden des Sonnenlichts ausgelöst werden.

Es ist ratsam, eine Sonnenbrille zu wählen, die einen effektiven UV-Schutz bietet und genügend Schatten spendet, um deine Augen zu schützen.



2. Mütze oder Cap

Eine Mütze hält deinen Kopf warm und schützt vor Auskühlung. Sie **schützt auch vor direkter Sonneneinstrahlung** und hilft dabei, einen **Sonnenstich** zu vermeiden. Ich habe immer eine im Rucksack.

Für mich ist eine Mütze ein unverzichtbares Accessoire, ob beim Wandern in den Bergen, beim Wandern im Wald oder einfach nur für einen Spaziergang an einem kühlen Tag.

Mützen und Caps sind in vielen verschiedenen Stilen, Farben und Materialien erhältlich, sodass du sicher für deinen Geschmack und deine Wetterbedingung das passende Modell findest.



3. Handschuhe

Handschuhe sind im Winter unerlässlich, um deine Hände **vor Kälte zu schützen**. Sie sind ein wichtiges Accessoire, das während der kalten Wintermonate von entscheidender Bedeutung ist, um deine **Hände warm und geschützt** zu halten.

Sie dienen nicht nur als physische Barriere gegen die eisige Kälte, sondern können auch unsere **Haut vor Trockenheit und Irritationen schützen**, die häufig durch die rauen Wetterbedingungen verursacht werden.



4. Wanderstöcke / Trekkingstöcke

Wanderstöcke / Trekkingstöcke unterstützen dich beim Auf- und Abwärtsgehen im Gelände ([hier mein Ratgeber dazu](#)).

Sie sind eine wertvolle **Unterstützung** beim Wandern, insbesondere in schwierigem Gelände oder bei längeren Wanderungen. Sie **entlasten deine Gelenke** und unterstützen die Balance.

Wanderstöcke sollten leicht und dennoch stabil sein, um ein komfortables Wandern zu ermöglichen. Manche Modelle lassen sich auch in der Höhe verstellen und können an verschiedene Körpergrößen angepasst werden.



5. Stirnband

Ein Stirnband kann dazu dienen, **Schweiß von den Augen fernzuhalten** und die **Ohren vor Wind zu schützen**. Es sollte aus atmungsaktiven Materialien hergestellt sein und schnell trocknen, um ein angenehmes Tragegefühl zu gewährleisten.

Mein Tipp: Achte bei der Auswahl auf eine gute Passform, hochwertige Materialien und eine gute Verarbeitung. Mit den richtigen Accessoires bist du bestens gerüstet, um die Natur bei jedem Wetter zu genießen.



Was du bei der Auswahl der Wanderbekleidung beachten solltest

Die Wahl der richtigen Wanderbekleidung ist entscheidend, um sich vor Feuchtigkeit und Verletzungen zu schützen und den bestmöglichen Tragekomfort zu genießen.

Bei der Planung einer **Wanderung** ist es daher notwendig, die verschiedenen Elemente der Wanderbekleidung zu berücksichtigen und die richtigen Materialien und Eigenschaften zu wählen.

Hier sind einige wichtige Punkte, die mir in den vergangenen Jahren aufgefallen sind:

Feuchtigkeit vom Körper fernhalten

Während des Wanderns produziert dein Körper Feuchtigkeit in Form von Schweiß. Es ist daher essenziell, eine Wanderbekleidung zu wählen, die diese Feuchtigkeit effektiv ableitet und trocken hält.

Synthetische Materialien wie **Polyester** und **Polyamid** sind hierbei besonders geeignet, da sie Feuchtigkeit schnell nach außen transportieren und eine schnell wieder trocknen.



Schutz an Knöcheln und Knien

Die richtige Wanderbekleidung sollte auch Verstärkungen an den Knöcheln und Knien aufweisen, um diese empfindlichen Bereiche vor Verletzungen und Abrieb zu schützen.

Besonders bei Wanderungen in unwegsamem Gelände oder über Felsen und Geröll solltest du auf diesen Tipp achten.



Kurze oder lange Hosen?

Ich wandere gerne in kurzen Hosen - besonders wenn es draußen 30 Grad sind.

Fakt ist jedoch: Es kommt aufs Gelände und die Wetterbedingungen an.

Mir ist auf anstrengenden Mehrtagestouren schon oft aufgefallen, dass Wanderhosen aus Baumwolle am zweiten Tag unangenehm riechen und scheuern können.

Bei warmem Wetter und guten Bedingungen sind mir kurze Hosen lieber, während bei kühlem Wetter oder in Gebieten mit hohem Gras, Büschen oder Ranken lange Hosen mich besser schützen.

Mein Tipp: Es gibt Wanderhosen mit abnehmbaren Beinen, um flexibel auf wechselnde Bedingungen zu reagieren.



Wanderbekleidungstabelle

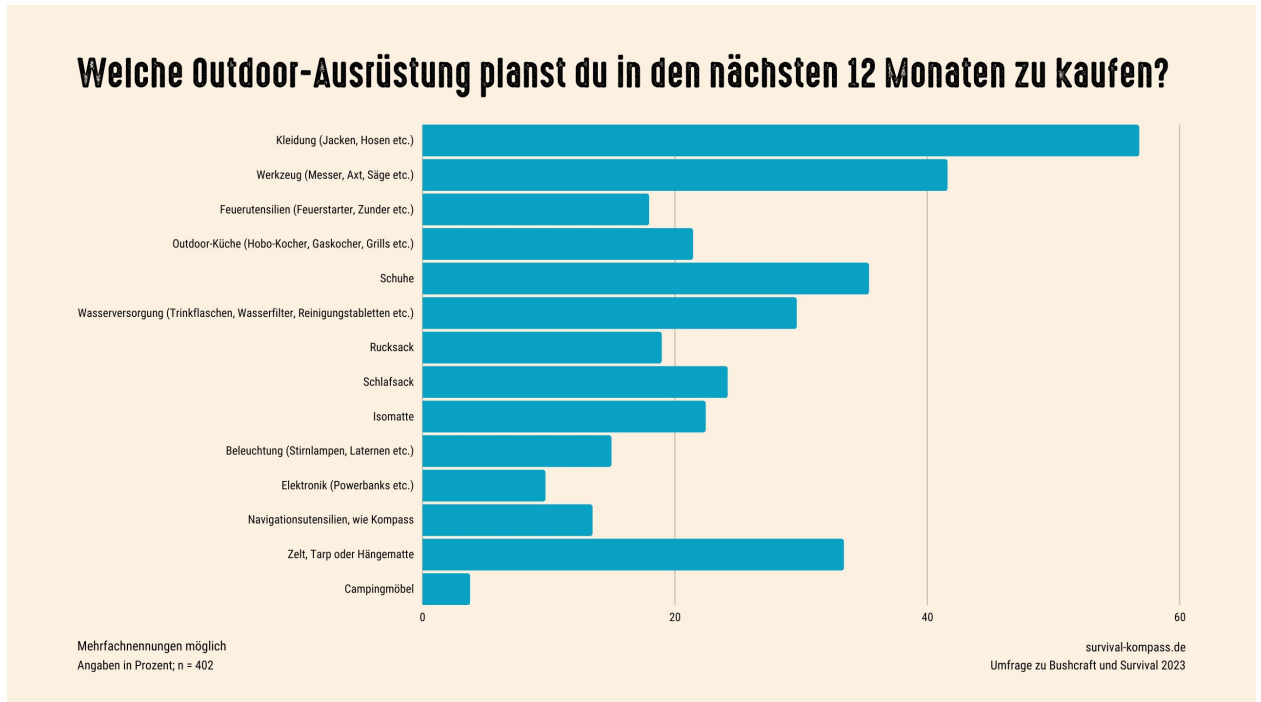
Kleidungsstück	empfohlenes Material	empfohlene Eigenschaften
Base-Layer	Synthetische Stoffe oder Merinowolle	Leicht, atmungsaktiv, schnelltrocknend
Mid-Layer	Fleecejacken oder -pullover	Isolierend, wärmend
Wanderjacke	Atmungsaktive, wasserabweisende Materialien	Mit vielen Taschen ausgestattet, Schutz vor Wind und Wetter
Wanderhose	Robustes, wasserabweisendes Material	Wasserdicht, atmungsaktiv, gute Bewegungsfreiheit
Wanderschuhe	Robustes Obermaterial, griffige Sohle	Gute Passform, Knöchelstütze, rutschfest

Falls du nun shoppen gehen willst, dann hier meine Empfehlung.

Achte auf:

- Qualität
- Passform
- Funktionalität

Laut meiner [Umfrage](#) steht Kleidung als Ausrüstungsgegenstand sogar auf Platz 1. Die Auswahl ist also riesig.



Survival Bushcraft Umfrage 2023 von survival-kompass.de

Sich für hochwertige Materialien und renommierte Marken zu entscheiden, ist meistens eine gute Wahl.

Vielleicht entscheidest du dich auch für nachhaltig produzierte Wanderbekleidung, die den Anforderungen anspruchsvoller Wanderungen gerecht wird und gleichzeitig umweltfreundlich ist.

Ein gutes Wanderoutfit für eine gelungene Wanderung

Neben der richtigen Wanderbekleidung ist auch die Wahl der richtigen Ausrüstung für eine gelungene Wanderung unverzichtbar.

Die passende Ausrüstung ermöglicht es dir, die Natur in vollen Zügen zu genießen und gleichzeitig für deine Sicherheit zu sorgen.



Hier sind einige wichtige Punkte, die du bei der Auswahl deiner Wanderausrüstung beachten solltest:

Wanderrucksack

Ein guter **Wanderrucksack** gehört zur unverzichtbaren Ausrüstung für jede Wanderung.

Er sollte aus strapazierfähigem Material hergestellt sein und genügend Platz bieten, um alle notwendigen Dinge wie Wasserflasche, Snacks, Regenjacke und Karte zu verstauen.

Achte auf Wanderrucksäcke, die ein belüftetes Rückenpolster und verstellbare Gurte besitzen - so sorgen sie für einen bequemen Sitz und eine gute Lastenverteilung.

Ich zum Beispiel würde niemals ohne einen Beckengurt an einem Rucksack losziehen. Egal, wie schwer er ist oder ob es nur eine Tagestour wird.



Wanderschuhe

Gute Wanderschuhe sind entscheidend für eine angenehme Wanderung. Bist du erst mal jahrelang unterwegs wie ich, wirst du mir glauben. Investiere dein Geld daher an der richtigen Stelle.

Achte unbedingt darauf, dass die Schuhe eine **gute Passform besitzen** und aus **atmungsaktivem, synthetischem Material** bestehen.

Zusätzlich sollten sie über eine **knöchelhohe Verstärkung** und eine **robuste Sohle** verfügen, um deine Füße optimal zu schützen und eine gute Traktion auf unterschiedlichen Oberflächen zu gewährleisten.

Stelle deine Wanderschuhe mit den **passenden Wandersocken** zusammen, um Blasen und Druckstellen vorzubeugen.



Weitere wichtige Ausrüstung

Abgesehen von Rucksack und Schuhen gibt es noch einige weitere wichtige Ausrüstungsgegenstände, die deine Wanderung angenehmer und sicherer machen können.

- **Trinksystem** - Mindestens 1 Liter, besser 2-3 Liter Flüssigkeit sollte man mitnehmen. Trinkblase im Rucksack oder feste Flasche.
- **Erste-Hilfe-Set** - Für kleinere Verletzungen wie Blasen, Prellungen etc. [Ich stelle mein Set oft selbst zusammen.](#)
- **Wetterschutz** - Regenjacke und -hose, eventuell Übergangsjacke bei kühler Witterung.
- **Kopfbedeckung** - Gegen Sonne und Niederschlag, im Sommer leichtes Cap, im Frühling/Herbst wandertauglicher Hut. [Lies hier mehr dazu.](#)
- **Wanderstöcke** - Entlasten die Gelenke, vorwiegend bei Abstiegen.
- **Proviand** - Ausreichend Essen und Snacks für unterwegs einpacken.
- **Sonnenschutz** - Sonnencreme, eventuell Sonnenbrille.
- **Orientierung** - Das muss nicht unbedingt eine [Karte mit Kompass](#) sein, es reicht oft auch eine Wander-App fürs Smartphone (achte aber auf Empfang).
- **Notfallausrüstung** - Taschenmesser, Stirnlampe, Feuerzeug, Rettungsdecke. [Lies hier mehr dazu.](#)



Optional, je nach Landschaft und Art der Wanderung:

- **Stirnlampe** - Für Touren bis in die Dämmerung oder bei schlechter Sicht.
- **Fernglas** - Um Flora und Fauna zu beobachten.
- **Sitzkissen** - Zum bequemen Rasten auf dem Boden.
- **Handtuch** - Zum Erfrischen an Bächen oder Seen. Mikrofaser trocknet schnell.
- **Müllbeutel** - Zum Umweltschutz gehören leere Taschen für den eigenen Abfall.
- **Spikes** - Grips für die Schuhsohlen bei eisigem Untergrund.

Stelle sicher, dass deine Ausrüstung leicht ist und gut in deinen Rucksack passt, damit du unterwegs nicht unnötig belastet wirst.



Fragen und Antworten zur Wanderkleidung

Welche Kleidung solltest du beim Wandern tragen?

Beim Wandern solltest du Kleidung tragen, die **leicht**, **atmungsaktiv** und **funktional** ist. Ich empfehle dir, das Zwiebelprinzip anzuwenden und mehrere dünne Schichten zu tragen, um sich dem Wetter anzupassen.

Welche Materialien sind für Wanderbekleidung geeignet?

Geeignete Materialien für Wanderbekleidung sind Merinowolle, synthetische Stoffe und Fleece. Baumwolle solltest du vermieden werden, da sie Feuchtigkeit aufnimmt und lange zum Trocknen benötigt.

Wie wähle ich die richtigen Wanderschuhe?

Die richtigen Wanderschuhe sollten eine gute Passform haben, wasserabweisend und strapazierfähig sein. Es ist auch wichtig, auf die Wahl der richtigen Wandersocken zu achten.



Welche Accessoires sind wichtig für Wanderungen?

Wichtige Accessoires für Wanderungen sind Sonnenbrille, Mütze, Handschuhe, Trinksystem, Erste-Hilfe-Set und [Wanderstöcke](#). Sie bieten zusätzlichen Schutz vor Sonne, Kälte und unterstützen die Wanderung.

Welche Marke bietet nachhaltige Wanderbekleidung an?

Hier einige Marken, die nachhaltige und umweltfreundliche Wanderbekleidung anbieten:

- **Vaude** - Deutscher Hersteller, viele Produkte aus recycelten Materialien, Bluesign-zertifiziert. Bietet Jacken, Hosen, Shirts etc.
- **Patagonia** - US-Outdoor-Marke mit Fokus auf Nachhaltigkeit. Verwendet recycelte und Fair-Trade-Materialien. Große Auswahl an Funktionskleidung.
- **Jack Wolfskin** - Bezieht zum Teil recycelte Materialien und daunenfreie Produkte. Hat eine Eco-Linie im Sortiment.
- **Marmot** - US-Marke, setzt auf umweltfreundliche Technologien wie PFC-freie Imprägnierung. Produziert auch Biobaumwolle-Kleidung.
- **Houdini** - Schwedische Outdoor-Marke. Vermeidet PVC und PFC, setzt auf Bluesign-Materialien. Fokus auf langlebige Produkte.
- **Bergans of Norway** - Norwegischer Hersteller mit Fokus auf Nachhaltigkeit. Recycelte Materialien und PFC-freie Produkte.
- **Nikwax** - Britische Marke für nachhaltige Funktionssprays, Imprägnierungen etc.
- **Finisterre** - Produktion in Europa mit Bluesign-zertifizierten Materialien. Recyceltes Polyester und Biobaumwolle.
- **Fjällräven**: Verwendet teilweise recyceltes Polyester und hat eine food-grade-Imprägnierung entwickelt, die unbedenklich ist.
- **Haglöfs**: Die schwedische Marke setzt auf den Traceability Standard für sozial- und umweltverträgliche Produktion. Die Produkte sind langlebig und reparaturfähig.
- **Icebreaker**: Die neuseeländische Marke produziert Merino-Wanderbekleidung nach dem Standard ZQ für Tierwohl und Nachhaltigkeit.



Warum ist die richtige Wanderbekleidung so wichtig?

Die richtige Wanderbekleidung schützt dich vor Feuchtigkeit, maximiert deinen Tragekomfort und ermöglicht es dir, die Natur in vollen Zügen zu genießen. Sie unterstützt die **Regulierung der Körpertemperatur** und sorgt für ein angenehmes Wandererlebnis.

Wie sollten die verschiedenen Schichten der Wanderkleidung zusammenspielen?

Die verschiedenen Schichten der Wanderkleidung sollten perfekt zusammenspielen, um den Tragekomfort und die Funktionalität beim Wandern zu maximieren.

Die Base-Layer sollte direkt auf der Haut getragen werden, gefolgt von der Mid-Layer zur Isolation und einer atmungsaktiven und wasserabweisenden Wanderjacke.

Wie bekomme ich meine Kleidung wieder trocken?

Wenn deine Funktionskleidung auf einer mehrtägigen Tour nass geworden ist, muss sie möglichst schnell wieder trocknen, um ihren Zweck zu erfüllen.

Hier sind praktische Tipps, wie du nasse Wanderbekleidung am besten trocknest:

- Nasse Kleidung nicht in einen luftdichten Packsack stecken, sondern an einer belüfteten Stelle im Rucksack transportieren.
- Bei Rast immer die Gelegenheit nutzen, nasse Teile auszubreiten
- idealerweise in der Sonne oder im Wind.
- In Herbergen nachfragen, ob du nasse Sachen aufhängen darfst - manchmal gibt es extra Trockenräume.
- Auf wärmere Innenschichten ausweichen, sodass du die äußere nasse Kleidung tagsüber nicht tragen musst.

- Mitnehmen von dünnen TPU-Trockensäcken, um nasse Kleidung zu verstauen und vom Rest zu trennen.
- Nach der Tour nasse Funktionskleidung am besten rasch waschen und vor dem nächsten Gebrauch vollständig trocknen.



Kleidung fürs Wandern: Deck dich optional ein und achte auf die Grundsätze

Eine gelungene Wanderung bei jedem Wetter erfordert die richtige Kleidung und Ausrüstung, um Komfort, Schutz und Freude an der Natur zu gewährleisten.

Die Wahl der Wanderbekleidung kann deine Wanderung massiv beeinflussen, daher solltest du sie gut auswählen.

Die verschiedenen Schichten der Wanderkleidung sollten perfekt zusammenspielen.

Wanderbekleidung aus Baumwolle solltest du vermeiden, da sie Feuchtigkeit aufnimmt und lange zum Trocknen benötigt.



Die Base-Layer trägt man direkt auf der Haut und sollte aus leichten, atmungsaktiven und schnelltrocknenden Materialien wie Merinowolle oder synthetischen Stoffen bestehen.

Die Mid-Layer dient der Isolation und kann aus Fleecejacken oder -pullovern bestehen. Wanderjacken sollten atmungsaktiv, wasserabweisend und mit vielen Taschen ausgestattet sein.

Auch eine wasserdichte und atmungsaktive Wanderhose ist empfehlenswert. Zudem solltest du auf eine gute Passform der Wanderschuhe und Wandersocken achten.

Weitere wichtige Kleidungsstücke für Wanderungen sind Sonnenbrille, Mütze und Handschuhe.

Und achte auf das Zwiebelprinzip: bei dem werden mehrere dünne Schichten getragen, um sich dem Wetter anzupassen.

Eine gelungene Wanderung bei jedem Wetter erfordert die richtige Kleidung und Ausrüstung, um Komfort, Schutz und Freude an der Natur zu gewährleisten.

Mit den richtigen Materialien wie robusten Kunstfasern und elastischen Stoffen kannst du die Schönheit der Natur in vollen Zügen genießen.

Lies jetzt weiter, um noch mehr übers Wandern zu erfahren und von meinen Erfahrungen zu profitieren:

- [Die 30+ besten Gegenstände für eine Wanderung – das solltest du einpacken](#)
- [Welches Essen zum Wandern mitnehmen? – 5 köstliche Rezepte für die Rucksacktour](#)
- [Wie vermeide ich Blasen beim Wandern und wie behandle ich sie erfolgreich?](#)

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>