



Schlamm, Gras, Schweiß – diese Bekleidung braucht den Profi-Waschgang.  
Foto: Getty Images

# So waschen Sie Ihre Sportkleider richtig

**Waschmittel, Temperatur, Flecken** Funktionswäsche ist teuer. Umso ärgerlicher ist es, wenn sie ihre Eigenschaften aufgrund falscher Pflege verliert. Eine Textilienexpertin sagt, was es zu beachten gilt.

## Coraline Chapatte

Eine Sporthose, die auch nach dem Waschen nicht frisch riecht, ein Funktionsshirt, das seinen Dienst nicht mehr tut, oder eine Regenjacke, die plötzlich nicht mehr wasserdicht ist – das ist ärgerlich, zumal Sportkleidung oft teuer ist. Wenn Sie das kennen, wählen Sie womöglich das falsche Waschprogramm. Oder Waschmittel.

Claire Vinçonnet-Perrot ist Leiterin des Studiengangs Textilpflege an der Schweizerischen Textilfachschule. Wir haben mit ihr acht Tipps zusammengestellt, die es beim Waschen von Sportkleidung zu beachten gilt. Und im besten Fall spart man so auch gleich noch Geld.

### Waschmittel: Flüssig top, Pulver Flop

Flüssige Waschmittel speziell für Sportbekleidung sind geeignet, um Gerüche und Schweißflecken zu beseitigen. Dabei bleiben die funktionalen Eigenschaften der Textilien erhalten.

Verzichten sollte man dagegen auf Weichspüler und Waschpulver. Weichspüler verstopft die Poren der Textilien, wodurch sie ihre Atmungsaktivität verlieren. Waschpulver hingegen enthält oft Bleichmittel, das schädlich für die Fasern ist. Ausserdem löst es sich erst in Waschgängen ab 40 Grad richtig auf.

### Niedrige Waschttemperaturen reichen völlig aus

Auf den Wäscheetiketten von Sportkleidern sind oft niedrige Waschttemperaturen angegeben. Höhere Temperaturen schaden den synthetischen Fasern. Die Textilpflegeexpertin Claire Vinçonnet-Perrot erklärt: «Ein Sportkleidungsstück mit der

Waschanweisung 30 Grad kann in den meisten Fällen auch bei 40 Grad gewaschen werden, für eine noch effektivere Reinigung. Da geht man kein allzu grosses Risiko ein, denn die Wassertemperatur in Haushaltswaschmaschinen erreicht nur während einer sehr begrenzten Zeit die Maximaltemperatur.»

### Nicht zu häufig waschen

Je nach Kleidungsstück und Material empfiehlt es sich, die Sportkleidung nicht allzu oft zu waschen. Nur Kleidungsstücke aus synthetischen Materialien, die als unterste Schicht getragen werden und demnach in direktem Kontakt mit dem Körper stehen, sollte man – wie auch die Unterwäsche – nach jeder sportlichen Aktivität waschen. Kleidungsstücke aus Merinowolle können mehrmals getragen werden. Es empfiehlt sich, sie nicht nach jedem Mal zu waschen, da die hochfunktionalen Naturfasern der Merinowolle die Entwicklung unangenehmer Schweißgerüche hemmen.

Auch winddichte Jacken und zweite Schichten müssen weni-

ger häufig gewaschen werden, da sie nicht direkt mit dem Körper in Berührung kommen. Es reicht, diese Kleidungsstücke nach dem Sport auszulüften.

### Flecken? So wird man sie los

«Flecken müssen schnell und vor dem Waschgang behandelt werden, damit sie sich nicht in den Textilien festsetzen», sagt Claire Vinçonnet-Perrot. Fettflecken von Veloketten lassen sich zum Beispiel ganz einfach mit Spülmittel oder Gallseife entfernen – die in Supermärkten günstig erhältliche und umweltfreundliche Seife ist ein wahres Zaubermittel. Blut entfernt man am besten mit kaltem Wasser.

### Imprägnieren von Sportkleidung

Um die Wasser- und Schmutzabweisende Eigenschaft von Funktionskleidung wieder herzustellen, wird oft ein Imprägnierspray verwendet. Je nach Material ist die Imprägnierung jedoch auch in der Waschmaschine möglich. Dazu ist es in einem ersten Schritt ratsam, zu testen, ob ein Kleidungsstück noch wasserab-

weisend ist. Das prüft man am besten, indem man ein wenig Wasser auf das Kleidungsstück sprüht. Ist es notwendig, dieses zu imprägnieren, wäscht man die Sportkleidung am besten erst mit einem Sportwaschmittel oder einem zur Vorimprägnierung.

Dann folgt die Imprägnierung als dritter Schritt: Dazu weicht man die Kleidung mit dem Imprägniermittel in Wasser auf oder benutzt einen Spezialwaschgang. Der vierte und letzte Schritt besteht darin, die imprägnierte Kleidung im Tumbler zu trocknen. Dieser Schritt geht oft vergessen, ist aber wichtig: Erst so wird das Imprägniermittel fixiert.

### Vor dem Waschen: Das sollte man beachten

Ein Vorwäsche-Zusatzprogramm ist vor dem eigentlichen Waschgang in der Regel nicht nötig. Mit Ausnahme der Flecken, die vorbehandelt werden sollten. Kleidungsstücke aus Merinowolle sollten nicht mit synthetischen Kleidungsstücken in der Waschmaschine landen, sondern je mit einem für die unterschiedlichen Textilien geeigneten Waschmittel gewaschen werden.

Vor dem Waschen sollte die Innenseite der Kleidung nach aussen gekehrt werden, das schont den Stoff. Reiss- und Klettverschlüsse sollte man zudem verschliessen, damit sie nicht beschädigt werden.

### So pflegt man Skikleidung richtig

Während der Wintersaison ist es nicht nötig, Skikleidung in der Waschmaschine zu waschen, es sei denn, es handelt sich beispielsweise um Kaffee- oder Ketchupflecken. Wäscht man die Kleidung jeweils nach einem Wochenende

auf der Piste, verliert sie schnell ihre wärmenden und wasserabweisenden Eigenschaften.

Möchte man die Skikleidung am Ende der Saison jedoch wieder imprägnieren, bevor man sie verstaubt, sollte man sie davor waschen. Mikrodaunenjacken hingegen, die bei Skitouren oft als zweite Schicht getragen werden, sollte man idealerweise nicht waschen, sondern nur lüften. Wenn man sie wäscht, um sie neu zu imprägnieren, helfen Tennisbälle im Wäschetrockner, die ursprüngliche bauschige Struktur der Daunen wiederherzustellen.

### So schonen Sie das Portemonnaie – und die Umwelt

– Warten Sie, bis Sie genügend schmutzige Sportkleidung beisammenhaben, bevor Sie einen Waschgang starten, statt die Maschine halb leer laufen zu lassen. Mehr Wäsche erhöht auch die Reibung zwischen den Kleidungsstücken, was diese besser reinigt.

– Bevorzugen Sie Kleidung aus Merinowolle, die weniger häufig gewaschen werden muss. Diese kann nämlich mehrmals getragen werden, bevor sie wirklich schmutzig ist. Ausserdem löst sich beim Waschen kein Mikroplastik von der Kleidung, im Gegensatz zu synthetischen Kleidungsstücken, die bei jedem Waschgang Mikrobestandteile verlieren.

– Wählen Sie kurze Waschgänge oder ein Sportwaschprogramm, falls Ihre Waschmaschine über ein solches verfügt. Es ist nicht nötig, dass Sie Ihre Sportkleidung mit einem zwei Stunden dauernden Programm waschen.

Aus dem Französischen übersetzt von Marina Galli.

## Wie funktioniert das Waschen in einer Maschine eigentlich?

Die Waschmaschine mit ihren verschiedenen Programmen ist die praktische Anwendung des sogenannten Sinnerschen Kreises. Benannt ist das Konzept nach dessen Erfinder, dem deutschen Chemiker Herbert Sinner, der es 1959 entwickelte. Demnach beruht jede Reinigung auf vier Grundparametern, die lauten: Chemie (die verwendeten Waschmittel helfen, den Schmutz zu lösen und leichter zu entfernen), Temperatur (diese beschleunigt die chemischen Reaktionen und die Auflösung von

Fetten und anderen Rückständen), Mechanik (die physikalische Bewegung und Reibung, um den Schmutz zu lösen) und Zeit (die Dauer, während der das Waschmittel mit den zu reinigenden Textilien in Kontakt ist).

Jeder dieser vier Faktoren muss auf die Beschaffenheit und den Verschmutzungsgrad der Materialien abgestimmt werden. Deswegen ist es auch ratsam, unterschiedliche Waschprogramme oder Waschmittel je nach Art der Textilien zu benutzen.