

## **Praxistest 2011, Teil 7: Hemden und Shirts - UV-Schutz und mehr!**

W&A  
Marketing & Verlag  
GmbH  
Wandermagazin

Rudolf-Diesel-Str. 14  
53850 Niederkassel  
Tel.: 0228/45 95-10  
Fax: 0228/45 95-199  
eMail: post@  
wandermagazin.de

[www.wandermagazin.de](http://www.wandermagazin.de)

Wir waren wieder für Sie im Einsatz!

Im siebten Teil der 2011er Praxistests geht es um Hemden, Blusen und Shirts. Die Vielfalt ist bei diesem Thema riesig und die persönlichen Vorlieben spielen hier auch eine größere Rolle. Unser Test stellt neue Materialien vor und gibt Tipps, auf was man beim Kauf achten sollte.

Folgende Produkte waren im Hemden- und Shirrttest dabei: für die Damen das **W's Psych to Hike Shirt** von **Columbia**, das **Trio Q SS Shirt** von **Haglöfs** und das **W's Routeburn long sleeve Shirt** von **Vaude**. Bei den Herrenmodellen nahmen das **M's Coconut Shirt** von **Fjällräven**, das **Tencel Poloshirt** von **Löffler** und das **M's Crux Tee** von **Mountain Equipment** am Test teil.

Unter folgenden Bedingungen haben wir diese Produkte getestet:

Region:	Ostseeküste, deutsche Mittelgebirge (Rheinburgenweg, Moseltal, Hunsrück, Eifel, Siegerland, Sauerland, Spessart, Taunus und Pfälzer Wald)
Strecken:	zwischen 3 und 26 km bis zu 950 Höhenmeter einfach pro Tag
Temperaturen:	zwischen -10°C und 26°C
Wetter:	trocken, sonnig, bedeckt, Nieselregen, Schauer, Dauerregen, Schneeregen, Schnee
Zeitraum:	September 2010 bis Juni 2011 (Mindesttestdauer: 3 Monate)

Unser Test ist nicht als konkurrierender Vergleich ausgelegt, da die von uns unter die Lupe genommenen Produkte nicht immer für identische Bedingungen entwickelt worden sind. Die jeweils betroffenen Hersteller haben keinerlei Einfluss auf die Durchführung und das Ergebnis der Tests.

Wir haben uns bemüht, die Vor- und Nachteile der Produkte, die uns während des Langzeittests aufgefallen sind, so objektiv wie möglich darzustellen. Oberstes Ziel der Studie war es, möglichst umfassende und praxisnahe Informationen zum jeweiligen Ausrüstungsgegenstand zu bieten.

Im Folgenden stellen wir die getesteten Produkte kurz mit Foto und den Informationen der Hersteller, sowie mit Angabe des aktuellen Ladenpreises und des von uns ermittelten Gewichts vor, bevor wir unsere Erfahrungen auflisten.

*Übrigens: Das oder die Produkte, die sich in der Praxis am besten bewähren, dabei nachhaltig sind und rundum überzeugen, erhalten ab 2011 das neue Wandermagazin Testsiegel.*

Autoren:  
Ulrike Poller & Wolfgang Todt  
[info@schoeneres-wandern.de](mailto:info@schoeneres-wandern.de)

Hemden und Shirts erfüllen als mittlere Kleidungsschicht mehrere Aufgaben: sie sollen die Feuchte aus der Wäsche aufnehmen und weiter nach außen abgeben, gleichzeitig die notwendige Wärme liefern und uns im Sommer ausreichend vor der UV-Strahlung schützen. Längst bietet der Markt dazu vielfältige Lösungen aus den unterschiedlichsten Materialien an. Wir haben getestet, was wie gut funktioniert.

## Vaude W's Routeburn Long Sleeve Shirt

- Langarmbluse für Outdooraktivitäten v.a. bei kühlem Wetter
- sehr hoher Tragekomfort dank Naturfaseranteil
- kühl auf der Haut
- sehr guter Feuchtetransfer und gute Temperaturregulierung
- pflegeleicht
- natürlich geruchshemmend
- lockerer Schnitt gibt gute Bewegungsfreiheit
- 1 kleine, offene Brusttasche
- aufrollbare Ärmel mit Fixierlasche
- keine Angaben zum UV-Schutz
- Lyocell- und Baumwollanteil zu 100% biologisch abbaubar

*Material: 40% Lyocell (Cellulosefaser Tencel®), 33% Polyester, 27% Baumwolle*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis 30°C, kein Weichspüler, kühle Trocknernetzung*  
*Gewicht (44): 194 g      Ladenpreis: 60,00 €*  
[www.vaude.com](http://www.vaude.com)

Vaude W's Routeburn  
LS Shirt



## Fjällräven Coconut Shirt

- Langarmhemd für Outdooraktivitäten und Reisen v.a. bei kühlem Wetter
- sehr hoher Tragekomfort
- kühl auf der Haut
- sehr guter Feuchtetransfer und gute Temperaturregulierung
- pflegeleicht und schelltrocknend
- lockerer Schnitt gibt gute Bewegungsfreiheit
- 1 große RV-Brusttasche
- 1 große RV-Tasche in der Seitennaht integriert
- aufrollbare Ärmel mit Fixierlasche
- hervorragender Sonnenschutz: UPF: 45

*Material: 49% Polyester, 51% Viskose*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis max. 40°C, kein Weichspüler, keine Trocknernetzung*  
*Gewicht (XL): 332 g      Ladenpreis: 69,95 €*  
[www.fjallraven.de](http://www.fjallraven.de)

Fjällräven  
Coconut Shirt



## Columbia W's Psych to Hike Short Sleeve Shirt

- luftige Damenbluse für Wandern und für den Alltag
- Omni-Shade bietet sicheren UV-Schutz mit UPF 30+
- Omni-Wick: Feuchtigkeitstransfer Technologie sorgt für effektiven Schweißtransport und perfektes Körperklima
- lockere Passform sorgt für sehr gute Bewegungsfreiheit
- 2 kleine Brusttaschen mit Knopf
- Sonnenschutzkragen
- hoher Tragekomfort
- pflegeleicht und rasch trocknend

*Material: 100% Nylon*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis 30°C, kein Weichspüler, kühle Trocknernetzung*  
*Gewicht (XL): 160 g      Ladenpreis: 54,95 €*  
[www.columbia.com](http://www.columbia.com)

Columbia W's Psych  
to Hike SS Shirt



## Haglöfs Trio Q Short Sleeve Shirt

- extrem leichte Damenbluse zum Wandern und für den Alltag
- aus der Climatic Serie
- sicherer UV-Schutz bis UPF 30+
- aktive Geruchskontrolle durch Polygiene® Silbersalz
- gutes Feuchtigkeitsmanagement sorgt für optimales Körperklima
- lockere Passform sorgt für gute Bewegungsfreiheit
- 1 versteckte RV Seitentasche
- hoher Tragekomfort
- pflegeleicht und extrem rasch trocknend

*Material: 55% recyceltes Polyester, 45% Polyamid*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis max. 40°C, kein Weichspüler, kühle Trocknernutzung*  
*Gewicht (XL): 66 g      Ladenpreis: 60,00 €*  
[www.haglofs.se](http://www.haglofs.se)

Haglöfs Trio Q  
SS Shirt



Löffler Tencel  
Poloshirt

## Löffler Tencel Herren-Poloshirt

- Kurzarmshirt für warme und heiße Tage
- sehr hoher Tragekomfort dank Naturfaseranteil
- kühl auf der Haut durch spezielle Stricktechnik
- hervorragender Feuchttransfer und Temperaturregulierung
- pflegeleicht
- natürlich geruchshemmend
- optimale Bewegungsfreiheit
- auch als Damenmodell erhältlich
- keine Angaben zum UV-Schutz
- Lyocellanteil zu 100% biologisch abbaubar

*Material: 54% Polyester, 46% Lyocell (Cellulosefaser Tencel)*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis 40°C, kein Weichspüler, keine Trocknernutzung*  
*Gewicht (50): 156 g      Ladenpreis: 49,95 €*  
[www.loeffler.at](http://www.loeffler.at)

## Mountain Equipment M's Crux Tee

- superbequemes Kurzarmshirt für warme und heiße Tage
- natürliche Geruchskontrolle durch Cocona Naturfaser
- nur allgemeine Angabe zu gutem UV-Schutz (ohne Nennung desUPF)
- kühl auf der Haut, hoher Tragekomfort
- hervorragender Feuchttransfer und Temperaturregulierung
- pflegeleicht
- optimale Bewegungsfreiheit
- auch als Damenmodell erhältlich
- nahtfrei an Schultern und Taille

*Material: 50% recyceltes Polyester, 50% Cocona® Polyester*  
*Pflege: Maschinenwäsche bis 40°C, kein Weichspüler, kühle Trocknernutzung*  
*Gewicht (XL): 157 g      Ladenpreis: 39,95 €*  
[www.mountain-equipment.co.uk](http://www.mountain-equipment.co.uk)

Mountain  
Equipment  
M's Crux Tee



### 1. Einsatzbereich, Material und Ausstattung:

Der diesjährige Hemden- und Shirttest umspannt eine sehr große Bandbreite: vom Langarmhemd, über Kurzarmblusen bis zum anschmiegsamen Shirt. Für die kalte Jahreszeit und die Übergangsmonate sind in unseren Breiten langärmelige Hemden und Blusen wohl am besten geeignet, wenn als mittlere Bekleidungsschicht eine Ergänzung zum Fleecehirt oder Wollpulli gesucht wird.





Fjällräven Coconut Shirt

Das **Coconut Shirt** von **Fjällräven** für Herren ist bei kühlen Bedingungen ein bestens geeigneter Kandidat. Es zeichnet sich durch hohen Tragekomfort und große Bewegungsfreiheit aus und kommt im klassischen Design eines Wanderhemdes daher. 2 große RV-Taschen, eine davon in die Seitennaht integriert, geben Stauraum für notwendige Kleinigkeiten, bieten aber auch ausreichend Platz für z.B. ein Brillenetui. Wenn es auf der Tour dann doch etwas wärmer wird, lassen sich die Ärmel hochrollen und per Fixierlasche in Position halten. Das sehr pflegeleichte Gewebegemisch aus Polyester und Viskose nimmt überschüssige Feuchtigkeit effektiv auf und gibt sie rasch nach aussen weiter.

Für Damen ist das **Routeburn Long Sleeve Shirt** von **Vaude** eine gute Wahl in der kühleren Wandersaison. Die Bluse aus innovativem Gewebemix von Lyocell (Cellulosefaser Tencel®), Polyester und Baumwolle fühlt sich auf der Haut

angenehm weich und glatt an. Die auf Cellulosebasis hergestellte Lyocellfaser saugt Flüssigkeit rasch auf, gibt diese aber im Gegensatz zu Baumwolle auch wieder zügig nach aussen ab. Zugleich sorgt der Naturfaseranteil für eine natürliche Geruchshemmung. Die Bluse hat eine kleine offene Brusttasche (10x10 cm). Fixierlaschen mit Knopf sorgen bei aufgerollten Ärmeln dafür, dass alles an Ort und Stelle bleibt.



Vaude W's Routeburn LS Shirt



Columbia W's Psych to Hike SS Shirt

Steigen die Temperaturen werden Langarmhemden oder-blusen rasch zu warm. Dann schlägt die Stunde der kurzärmeligen Kandidaten.

Gut geeignet für warmes Wetter ist das **Psych to Hike SS Shirt** von **Columbia**. Diese Kurzarmdamenbluse aus 100% Nylon bietet dank des lockeren Schnitts viel Bewegungsfreiheit und hohen Tragekomfort. Das haptisch angenehme Material sorgt dank Omin-Wick Technologie für effektives Feuchtigkeitsmanagement und hält den Schweiß auch auf anstrengender Tour in Schach. Auch auf Sonnenschutz achtet das kalifornische Outdoorunternehmen sehr: die Bluse erreicht den UPF Wert 30+. Neben den kurz geschnittenen Ärmeln und dem Sonnenschutzkragen gehören noch 2 recht kleine Brusttaschen (jeweils 9x9 cm), die jeweils mit einer Lasche und einem Knopf versehen sind, zur Ausstattung der sehr luftigen und leichten Sommerwunderbluse.

Ebenfalls zu den Sommerkandidaten gehört das **Haglöfs Trio Q SS Shirt** für Damen. Die Bluse besticht durch ihr federleichtes Gewicht und das extrem kleine Packmaß. Die kurzen Ärmel im Raglanschnitt und der Kragen schützen vor Sonne. Die Bluse ist an der rechten Seitennaht mit einer kleinen, versteckten RV-Tasche (9x11 cm) ausgestattet, in der z.B. der Schlüssel sicher verstaut werden kann. Dank Polygiene® Silbersalztechnik, ist das Gewebe geruchshemmend, die Entstehung von unangenehmem Schweißgeruch wird wirkungsvoll verzögert. Die Bluse besteht aus sehr dünnem Kunstfasermix, wobei 55% recyceltes Polyester verwendet werden. Trotz der geringe Materialstärke ist ein UV-Schutzfaktor von 30+ gewährleistet.



Löffler Tencel Poloshirt

Eine superbequeme Alternative zur Bluse oder zum Hemd bieten Shirts. Zwei davon haben wir im diesjährigen Test dabei, wobei v.a. die innovativen Naturmaterialien im Fokus stehen.

Das **Tencel Poloshirt** von **Löffler** (für Damen und Herren erhältlich, als Herrenmodell getestet), nutzt die Vorteile der neuen Cellulosefaser Tencel® in Verbindung mit Polyester. Das Ergebnis ist ein superweiches, sehr anschmiegsames und kühl auf der Haut liegendes Poloshirt, das vorne mit 3 Knöpfen geschlossen werden kann. Die Kombination der beiden Materialien sorgt für ein sehr effektives Feuchtigkeitsmanagement.



Haglöfs Trio Q SS Shirt

Der weiche Kragen schützt vor Sonne. Weitere Ausstattungsmerkmale wie Taschen gibt es nicht.

Ebenfalls aus einer Mischung aus Kunst- und Naturfaser ist das **M's Crux Tee** von **Mountain Equipment** gefertigt. Das kragenlose T-Shirt ist rasch übergezogen und schmiegt sich kühlend und weich an die Haut an. Neben 50% recyceltem Polyester wird hier auch 50% Cocona® Polyester genutzt. Cocona® wird aus Kokosnussschalen gewonnen. Daraus stellt man Aktivkohlefasern her, die mit einem Polyesterfaden zu Cocona® Polyester verarbeitet werden. Dadurch überträgt sich die natürliche geruchshemmende Wirkung der Aktivkohle auf das Endprodukt. Das T-Shirt verfügt über keine zusätzliche Ausstattung.



Mountain Equipment  
M's Crux Tee



Löffler  
Tencel Poloshirt

## 2. Wasch- und Trocknungsverhalten:

Waschen ist bei Kleidungsstücken der mittleren Schicht ein wichtiges Thema. Daher ist es erfreulich, dass alle 6 Kandidaten nicht nur pflegeleicht (Maschinenwäsche im Normalwaschgang bei 30° bzw. 40°C) sind, sondern auch rasch wieder trocken werden. Nach Maschinenwäsche mit Schleudergang waren alle Hemden, Blusen und Shirts spätestens nach 3h wieder einsatzfähig. Auch die Trocknung nach einer Handwäsche mit Auswringen erfolgt ausreichend schnell innerhalb weniger Stunden (max. 6h im Schatten bei sommerlichen Bedingungen). Ob die Produkte trocknergeeignet sind, ist daher nur von untergeordneter Bedeutung. Alle getesteten Produkte erfüllen also die Grundanforderung an praktische Outdoorkleidung: eine Wäsche ist auch unter Geländebedingungen einfach und in einem sinnvollen zeitlichen Rahmen durchführbar.

Betrachtet man sich das Erscheinungsbild der Produkte nach dem Trocknen, so gibt es bei den beiden Shirts von **Löffler** und **Mountain Equipment** absolut keine Beanstandungen: die Materialien sind 100% knitterfrei. Die Langarmmodelle von **Vaude** und **Fjällräven** und auch die

beiden Kurzarmblusen von **Columbia** und **Haglöfs** weisen leichte Knitter auf, können aber ohne weitere Maßnahmen (Bügeln) wieder angezogen werden.

## 3. UV-Schutz:

Enorm wichtig ist beim Wandern v.a. im Sommer der UV-Schutz. Mit dem Licht schickt die Sonne auch UV-Strahlung zu uns. Während die Ozonschicht die energiereichste der 3 UV-Strahlungen, nämlich das UV-C fast vollkommen absorbiert, können UV-A und UV-B bis zum Boden durchdringen. Da diese UV-Strahlungsarten beide unsere Haut schädigen und sich diese Belastung im Laufe unseres Lebens akkumuliert, ist ein effektiver Schutz beim Aufenthalt im Freien absolut essentiell.

Je nachdem wie empfindlich unsere Haut ist (man unterscheidet 4 Hauttypen) und wie intensiv die Sonneneinstrahlung ist, können schon 5 Minuten in praller Sonne ohne Schutz zu Schäden führen. Daher meldet der Deutsche Wetterdienst täglich die zu erwarteten UV-Einstrahlung, die in Stufen von 1 bis >8 eingeteilt wird. Stufe 1 ist schwach, während >8 für maximale Sonneneinstrahlung steht (*Detailinfos & Links: [www.helmholtz-muenchen.de](http://www.helmholtz-muenchen.de)*).

Der beste Schutz ist nicht in die Sonne zu gehen, was aber beim Wandern nicht möglich ist. Doch auch die richtige Kleidung hilft das UV-Risiko zu minimieren. Dabei schützt ein geeignetes langärmeliges Produkt natürlich besser als ein ebensolches kurzärmeliges. Auch ein Produkt mit Kragen bietet besseren Schutz als eines ohne.

Um zu erkennen, wie gut ein Kleidungsstück gegen UV-Strahlung schützt, sollte man den UPF (oder auf deutsch auch USF = UV-Schutzfaktor) kennen. Auch der ist in Stufen eingeteilt und in erster Linie vom Material abhängig. Ein UPF unter 15 ist nicht ausreichend (Beispiel: Baumwolle hat einen UPF um 10). Ein UPF bis 24 gilt als gut, zwischen 25 und 39 als sehr gut und ein Wert von 40 oder höher als hervorragend. Tatsächlich beschreibt der UPF wie hoch der Anteil der UV-Strahlung ist, die durch die Kleidung dringt. Bei einem Faktor von 40 ist das ein Vierzigstel also 2.5%. In diesem Fall hält das Kleidungsstück also 97.5% der schädlichen Strahlung ab, bzw. ermöglicht es uns 40 mal länger in der Sonne zu Verweilen, bis wir die gleiche Dosis an UV abbekommen haben, wie das ohne Schutz der Fall wäre.



Fjällräven Coconut Shirt



Haglöfs Trio Q SS Shirt

Wie sieht es nun konkret mit dem UV-Schutz der Testprodukte aus?

Das **Fjällräven Coconut Shirt** hat mit einem Schutzfaktor von 45 eindeutig die Nase vorn.

**Columbia** und **Haglöfs** bieten mit Faktoren von 30+ ebenfalls sehr guten UV-Schutz.

**Mountain Equipment** gibt für das **Crux Tee** UV-Schutz an, nennt aber keine konkreten Zahlen. **Vaude** und **Löffler** machen keinerlei Angaben zum UV-Schutz ihrer Produkte (die sicherlich auch schützen, wie gut wird aber nicht genannt, das Thema wird in den Produktbeschreibungen nicht erwähnt).



## 4. Praxistauglichkeit:

Wie bewähren sich die Produkte im Outdooreinsatz? Erfreulicherweise bieten sowohl die Herrenmodelle als auch die Damenmodelle sehr gute Bewegungsfreiheit. Die Schnitte sind locker und engen daher in keiner Weise ein. Auch die Haptik der Stoffe ist durchweg sehr angenehm, wobei besonders das fließende **Löffler** Shirt gefällt. Beim **Crux Tee** ist das Material etwas anfällig für das Ziehen von Fäden.

Ein wichtiger Punkt ist besonders im Sommer die Geruchsentwicklung bei Outdooraktivitäten. Erfreulicherweise entwickelten alle Produkte im Testzeitraum nur mäßigen Schweißgeruch beim Wandern im Mittelgebirge. Hier scheinen also sowohl die natürliche Geruchshemmung von Cocona® (**Mounatin Equipment**) oder Tencel® (**Löffler, Vaude**) als auch die Blockade des Bakterienwachstums über Silbersalz (**Haglöfs**) innerhalb der gegebenen Grenzen zu funktionieren.



Vaude W's Routeburn LS Shirt



Mountain Equipment  
M's Crux Tee

Was die Ausstattung betrifft, so bieten naturgemäß die einfach geschnittenen Shirts von **Mountain Equipment** und **Löffler** keine bewertbaren Zusatzeigenschaften. Das Herrenhemd von **Fjällräven** ist dagegen mit 2 RV-Taschen ausgestattet, die in ihren Abmessungen auch so großzügig ausgelegt sind, dass man z.B. eine Brille gut und sicher unterbringen kann. Bei den Damenmodellen ist dieser Ausstattungspunkt generell kritisch, denn oft sind Blusen zwar mit Taschen versehen, die fallen aber deutlich kleiner als bei den Herren aus. Die **Vaude** Bluse hat eine offene Tasche, die mit einer Tiefe von 10 cm notfalls für die Sonnenbrille genutzt werden kann. Eine Sicherung gegen das Herausfallen (Knopf oder RV) gibt es aber nicht. Die **Columbia** Bluse hat zwar zwei Brusttaschen mit Lasche und Knopf, das letztgenannte Problem würde also vermieden werden. Mit einer Tiefe von knapp 9cm hat man aber Mühe eine durchschnittliche

Sonnenbrille von etwa 15 cm Länge zu verstauen. Das **Haglöfs** Shirt hat eine seitliche RV-Tasche in die man eine Sonnenbrille diagonal so gerade eben unterbringen könnte. Allerdings nicht bei aufgesetztem Rucksack und geschlossenem Hüftgurt - der verläuft dann nämlich genau über der Tasche. Insgesamt läßt die Taschenausstattung bei allen 3 Damenmodellen mal wieder den realistischen Praxisbezug vermissen. Natürlich ist es angenehm, wenn bei Outdoordamenbekleidung modische Aspekte berücksichtigt werden, allerdings sollen solche Produkte in erster Linie den Aufenthalt im Gelände optimieren, die Praxistauglichkeit gerade der Ausstattungsdetails sollte also Vorrang vor dem modischem Erscheinungsbild haben.



Columbia  
W's Psych to Hike SS Shirt

## 4. Zusammenfassung:

Der diesjährige Shirt- und Hemden/Blusentest hat gezeigt, wie eng das Feld der Produkte in punkto Ausstattung und Qualität ist. Bei der Vergabe des Testsiegels konnte sich dann auch tatsächlich keiner der 6 Kandidaten mit klarem Abstand absetzen, alle Produkte liegen eng zusammen.

Unter Berücksichtigung von UV-Schutz, Trageeigenschaften, Ausstattung, Pflegeverhalten und Praxistauglichkeit konnte das langärmelige **Coconut Shirt** von **Fjällräven** einen kleinen Vorsprung erringen, obwohl es weder recyceltes Kunstfasermaterial noch Naturmaterial beinhaltet und auch nicht in den Trockner darf (was angesichts der raschen Trocknung auf der Leine nicht entscheidend ist). Allerdings bietet es den besten UV-Schutz und in der Praxis die sinnvollste Ausstattung aller Testkandidaten. Daher geht das Testsiegel in der Kategorie Hemden / Blusen an dieses Produkt.

Da die 4 Testkandidaten bei den kurzärmeligen Shirts und Blusen fast gleichauf liegen und alle die ein oder andere Schwäche (keine UV-Angaben, kein Kragen, zu kleine oder falsch plazierte Taschen) zeigen, vergeben wir für diese Unterkategorie kein weiteres Siegel.

Bei der Wahl, mit was man im Sommer unterwegs ist, kommen gerade beim Hemd bzw. der Bluse persönliche Vorlieben deutlicher zum Tragen als bei anderen Kleidungsstücken. Unser Test hat gezeigt, auf was es ankommt (UV-Schutz, Ausstattung, Pflegeeigenschaften) und dass es die unterschiedlichsten Materialkombinationen gibt. Die Entscheidung was Sie zum Wandern nutzen wollen, können wir Ihnen damit nicht abnehmen, aber mit diesem Bericht hoffentlich etwas erleichtern.