

Transpirationseffekt und Sportbekleidung

Für ambitionierte Läufer steht fest: Funktionskleidung ist das A und O für ein besseres Tragegefühl und eine optimale Leistungsentfaltung. Dünn, leicht und atmungsaktiv soll sie sein. Dazu gehören noch ein perfekt funktionierendes Transpirations- und Kühlungssystem bei Hitze sowie ein angenehmer Wärmeeffekt bei Kälte. Ausdauersportler sollen das Gefühl verspüren, mit einer zweiten Haut zu laufen und weder erhitzt, noch in Feuchtigkeit gehüllt Training und Wettkampf bestreiten. Transpirationsmechanismen sind dabei von essentieller Bedeutung. Doch wie funktionieren die gewünschten Effekte und muss Sportkleidung dies alles tatsächlich leisten?

Nutzen von Transpiration beim Sport

Schwitzen bei sportlicher Betätigung, obwohl von den meisten als lästig empfunden, ist keineswegs ein unnötiger Nebeneffekt. Im Gegenteil: Die Feuchtigkeitsverdunstung ist ein notwendiger wie effektiver Kühlungsprozess für den überhitzten Organismus des Sportlers. Dabei werden 80 Prozent der beim Sport entstehenden Wärme über die Körperoberfläche als Schweiß abgegeben. Lediglich 20 Prozent werden direkt in Leistung umgesetzt. Gute Funktionskleidung muss nun über ein effizientes Transpirationssystem verfügen, damit der Sportler nicht von nasser, am Körper klebender Kleidung beeinträchtigt wird. Denn sowohl der Tragekomfort als auch die Gesundheit können darunter leiden. Besonders bei kühleren und windigen Wetterbedingungen kann eine mangelnde Transpiration zu einer örtlichen Unterkühlung führen, welche Erkältungen begünstigt.

Studien beweisen: Funktionskleidung notwendig bei hoher körperlicher Belastung

Aktuelle wissenschaftliche Studien des Fachbereichs „Function and Care“ an den Hohenstein Instituten in Bönnigheim untersuchen die Wirkungsweise von verschiedenen Sporttextilien. Zur Charakterisierung der Transpirationsfähigkeit von Sportbekleidung simuliert das speziell dafür entwickelte Hautmodell unterschiedlich starkes Schwitzen. Die Auswertung der Resultate beweist die Abhängigkeit von der Beschaffenheit und dem Komfort der Trainings- und Wettkampfkleidung. Schweißundurchlässige Materialien können

die Leistungsfähigkeit des Trägers negativ beeinflussen. Thermophysiologisch optimierte Bekleidung hingegen passt sich den vielseitigen Anforderungen des Sportlers an. Stoffe, die besonders effektiv Feuchtigkeit vom Körper weg transportieren werden speziell an Körperstellen verwendet, in denen viel Schweiß anfällt. Wärmeisolierende Materialien bewahren andere Bereiche vor einer Auskühlung. So unterstützt Funktionsbekleidung ambitionierte Sportler bei dem Erreichen ihrer sportlichen Ziele.

Schichtprinzip der Funktionskleidung

1987 offiziell durch die Bekleidungsindustrie eingeführt, hat sich das Schicht- oder Zwiebelprinzip, besonders bei fallenden Temperaturen, etabliert. Der Sportler trägt dabei mehrere Schichten übereinander. Abhängig von der Wetterlage sind es in der Regel drei, die optimal aufeinander abgestimmt sein müssen. Jede Schicht erfüllt ihre spezifische Aufgabe. Das funktionelle Gewebe führt Wärme und Schweiß als Wasserdampf vom Körper weg und leitet diese an die nächste Bekleidungsschicht weiter. Die mittlere Schicht der Funktionskleidung erfüllt die Aufgabe des Wärmeschutzes; sie isoliert den Körper und hält ihn damit warm. Die letzte Schicht schließlich schützt den Sportler vor Kälte, Nässe und Wind und sorgt dafür, dass der Wasserdampf teilweise entweichen kann. Innovative Mikrofaser sowie moderne Verarbeitungstechnologien gelten als Basis für das Funktionieren des Mehrschichtprinzips.

Innere Schicht bedeutend für Transpiration

Funktionsunterwäsche als innere Schicht übernimmt eine essentielle Rolle im Transpirationsmechanismus des Schichtprinzips. Sie soll Feuchtigkeit von der Haut weg transportieren, um sowohl das Tragegefühl zu verbessern als auch die Auskühlung des Körpers, speziell in den kühleren Jahreszeiten, zu verhindern. Unterwäsche aus Synthetik-Mikrofaser (z.B. Polyester oder Polypropylen) eignet sich dafür optimal, da diese atmungsaktiv ist. Damit jedoch der wichtige Kühlungseffekt der Transpiration nicht verloren geht, darf der Flüssigkeitstransport nicht zu schnell passieren. Ein großflächiges Verteilen der Feuchtigkeit auf dem Körper, ermöglicht durch die enganliegende Funktionsunterwäsche, garantiert die Verdunstung in unmittelbarer Körperrnähe. So kühlt die

Haut bei körperlicher Anstrengung ab, ohne dass das Material unangenehm feucht wird oder gar in Ruhepausen zu einer Auskühlung führt.

Weiterführende Informationen und aktuelle Artikel rund um das Thema gesundes und aktives Laufen sind jede Woche neu auf www.myjogstyle.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.
Marco Buhr
Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands
Email: Marco_Buhr@eu.omron.com
Mobil: +31 (0) 615 95 08 26

Presseservice

Team Werbelabel
Roermonder Straße 279
41068 Mönchengladbach
Tel: 02161/304 - 1183
Fax: 02161/304 – 1540
Mail: presse@werbelabel.de
URL: www.werbelabel.de