

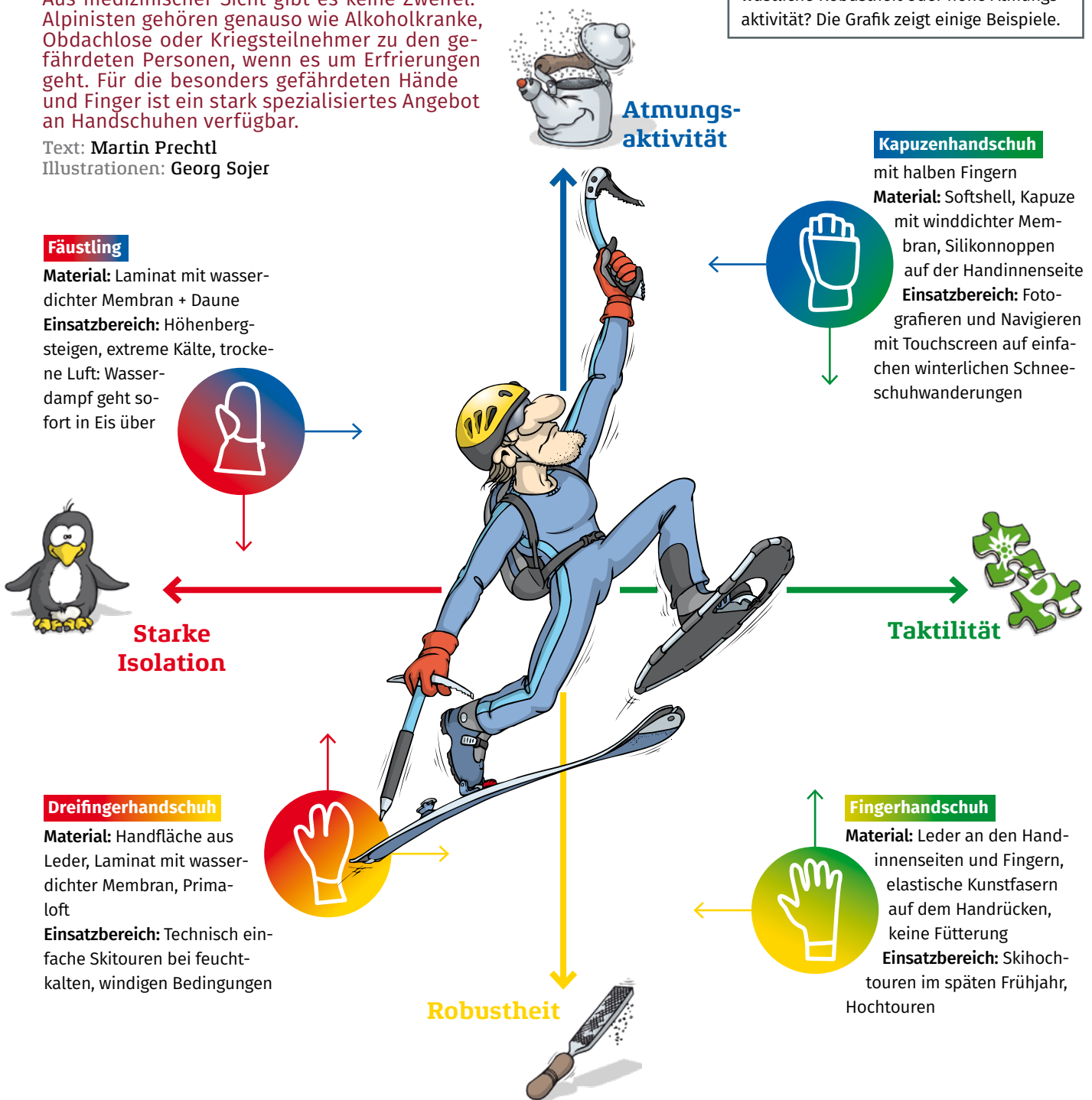
# Alles im Griff?

Aus medizinischer Sicht gibt es keine Zweifel: Alpinisten gehören genauso wie Alkoholranke, Obdachlose oder Kriegsteilnehmer zu den gefährdeten Personen, wenn es um Erfrierungen geht. Für die besonders gefährdeten Hände und Finger ist ein stark spezialisiertes Angebot an Handschuhen verfügbar.

Text: Martin Prechtl  
Illustrationen: Georg Sojer

## Wozu brauche ich die Handschuhe?

Gemütliche Schneeschuhwanderung oder schnelle Skitour? Gletschertrekking oder klassische Hochtour? Rodeln oder Eisklettern? Der Verwendungszweck bestimmt die Art des Handschuhs. Braucht man starke Isolation oder gute Taktilität, unverwundliche Robustheit oder hohe Atmungsaktivität? Die Grafik zeigt einige Beispiele.



### Welche Materialien kommen zum Einsatz?

Outdoor-Handschuhe kombinieren fast immer verschiedene Werkstoffe, um den diversen Anforderungen gerecht zu werden. Beanspruchte Stellen werden beispielsweise häufig mit widerstandsfähigen Elementen verstärkt.

| Material                | Produktbeispiel          | Verwendungszweck  |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Wasserdichte Membrane   | Dermizax NX              | Nässeschutz   |
| Winddichte Membrane     | Gore Windstopper         | Windschutz, häufig kombiniert mit weichen Kunstfasern (Softshell-Handschuh)                                       |
| Leder                   | Ziegenleder              | Schutz vor rauen Oberflächen bei hoher Taktilität, ideal für Hand- und Fingerinnenseiten                          |
| Abriebfeste Kunstfasern | Cordura                  | Schutz an beanspruchten Stellen bei eingeschränkter Taktilität, ideal für Hand- und Fingerrückseite               |
| Weiche Kunstfasern      | Schoeller WB-400         | Kälteschutz für moderate Minusgrade bei großer Bewegungsfreiheit und guter Atmungsaktivität (Softshell-Handschuh) |
| Isolierende Kunstfasern | Primaloft Eco            | Kälteschutz bei kalt-feuchten Bedingungen   |
| Fleece                  | Polartec Thermal Pro 200 | Isolierendes Futter   |
| Wolle                   | Real-Fleece Merino       | Isolierendes Futter   |
| Daune                   | 95/5 Gänsedaune          | Isolierung bei extrem kaltem und trockenem Wetter   |
| Seide                   | Jasmin Silk              | Für Isolier-Handschuhe zum Unterziehen  |

### Wie viele Handschuhe benötige ich?

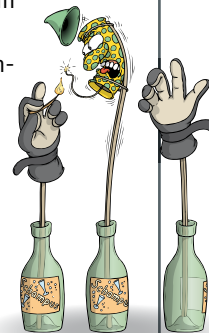
Nicht für jeden der verschiedenen Einsatzbereiche braucht es ein eigenes Paar Handschuhe. Ein Modell für winterliche Hochtouren funktioniert auch auf der Skipiste. Doch manchmal fordert eine einzige Unternehmung zwei oder drei Paar unterschiedlicher Handschuhe. Etwa dünne, taktile Modelle für den Aufstieg bei anspruchsvollen Skitouren, ein weiteres, besonders griffiges für den Gipfelanstieg mit Pickel oder am Fels, und ein dickes, isolierendes Paar zum Aufwärmen und für die Abfahrt.

### Worauf ist sonst zu achten?

- > Für Touchscreens von GPS-Geräten und Mobiltelefonen gibt es Fingerhandschuhe mit leitenden Materialien (Silberfäden) in den Fingerspitzen.
- > Rechtzeitig Ersatzhandschuhe anziehen! Feuchte Handschuhe isolieren schlecht. Zum Trocknen auf Tour nahe am Körper verstauen.
- > Beim Eisklettern erlauben eher dünne, taktile Handschuhe kraftsparendes Greifen der Eisgeräte und Setzen von Schrauben. Am Standplatz kommen gefütterte, wasserdichte Fingerhandschuhe drüber, die man an einer Fingerlasche am Gurt transportieren kann oder in den Jackenausschnitt steckt.
- > Für äußerst kälteempfindliche Hände gibt es Handschuhe mit akkubetriebener Heizung oder chemische Wärmepads für die Jackentasche.
- > Größen variieren von Hersteller zu Hersteller; die Anprobe im Sportfachhandel schafft Klarheit.

### Wie pflege ich Handschuhe?

- > Schwachstellen sind die Nähte; sie dürfen nicht beschädigt werden. Pflegekennzeichnung beachten.
- > Einlagige Softshell- oder Fleece-Modelle sind am wenigsten kompliziert. Hier genügt die Waschmaschine, solange man auf Weichspüler verzichtet.
- > Mehrlagige Modelle und Lederhandschuhe reinigt man am besten per Hand, mit Seifenlauge oder Feinwaschmittel und warmem Wasser. Zunächst schlüpft man in die Handschuhe und wäscht sie ähnlich dem normalen Händewaschen außen ab. Die Innenseite wird keinesfalls auf links gedreht, sondern vorsichtig durchgespült.
- > Auswringen nasser Handschuhe ist tabu, vorsichtiges Ausdrücken in Ordnung. Zum Trocknen steckt man den einzelnen Handschuh auf einen Holzstock und diesen in eine Flasche. Sind die Handschuhe nur noch feucht, dürfen sie in die Nähe einer Wärmequelle, nicht aber auf die Heizung.
- > Zum Imprägnieren von Hardshell-Handschuhen gibt's Sprays, für Lederhandschuhe Lederfett.
- > Bei intensivem Gebrauch verschleissen Handschuhe schnell. Einfache Softshell- oder Schutzhandschuhe gibt's auch im Baumarkt.



**Martin Prechtl** ist Gymnasiallehrer und Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Er lebt mit seiner Familie im Inntal.