Pflegetipps für des Läufers beste Freunde

Von außen nach innen

von Anne-Katrin Leich

Dass für die teuren Funktionstextilien kein übliches Haushalts-, sondern ein spezielles Sportwaschmittel verwendet werden sollte, ist in den meisten Läuferköpfen bereits angekommen. Doch obwohl Ausdauerfans in kaum etwas anderes so gerne investieren wie in Laufschuhe und stets einen Grund parat haben, um die Geldanlage für die neueste Errungenschaft zu rechtfertigen, tun sich beim Thema Laufschuhpflege etliche Fragezeichen auf. Nicht selten heißt es dann: Reicht abbürsten nicht?

Das Wichtigste zu erst: Nein, ein bisschen den Dreck abzuklopfen, genügt in der Regel nicht. Die Produktmanager von Natch!, Alexandra Schick und Daniela Nies, weisen auf Folgendes hin: „Ähnlich wie bei der Körperhygiene hilft kurzfristig ein Schuh-Deo, aber längerfristig muss man auch bei Laufschuhen erst reinigen und dann sprühen.“ Die textilen Anteile von Laufschuhen sind genauso zu betrachten wie übliche Sportbekleidung. „Auch diese werden von Schmutz, Sonne, Feuchtigkeit oder Salzkristallen beeinflusst. Salz, Schweiß und Haut-Fett sind optimaler Nährboden für Pilze und Bakterien. Diese lassen sich nur durch regelmäßige Reinigung entfernen“, erklären die Experten.

Sollte Ihre Fußbekleidung allumfassend mit Matsch, Schlamm und viel Feuchtigkeit in Berührung gekommen sein, ist prinzipiell von außen nach innen vorzugehen. Zunächst werden grobe Verunreinigungen abgebürstet, anschließend bereiten Sie eine Waschlauge vor, „indem Sie Wasser in eine Schüssel geben und einige Spritzer Reinigungsflüssigkeit hinzufügen. Nun entfernen Sie am besten Fußbett und Schnürsenkel aus dem Schuh“, erklären Schick und Nies. Jetzt folgt der Clou: „Sie geben einen mit der Lauge getränkten Schwamm in den Schuh und drücken mit der Hand von außen auf den Schuh und walken ihn durch. Auf diese Weise lösen sich nicht nur Schmutz und Schweiß, sondern auch geruchsbildende Bakterien“, erläutern die beiden Produktmanagerinnen das Prozedere weiter.

Mit dem „Waschmaschinen-Tabu“ kann im Übrigen direkt aufgeräumt werden: „Das Reinigen von insbesondere Laufschuhen in der Waschmaschine ist heutzutage in vielen Haushalten gängig, und wir raten auch nicht grundsätzlich davon ab“, sagen Schick und Nies. Jedoch müsse man wissen, dass die meisten Materialien verklebt seien und sich der Kleber schnell lösen könne, je nach Qualität des Schuhs. Lambert Hettlich, Business Director der Schweizer Effax GmbH, die sich seit 1906 auf Pflegeprodukte verschiedener Kategorien spezialisiert hat, ergänzt: „Das Allerwichtigste ist ein geeignetes Schuh-Waschmittel, welches die Kleber der Schuhe nicht angreift. Bei Schuhen mit Membran, zum Beispiel Gore-Tex, ist unbedingt darauf zu achten, dass die Membran nicht geschädigt wird.“

Schuhe in der Waschmaschine waschen

- ✓ Vorher Matsch und Steine entfernen!
- ✓ Maximal 30 Grad und wenige Umdrehungen einstellen!
- ✓ Fußbett/Einlegesohle und Schnürsenkel entfernen!
- ✓ Unbedingt geeignetes Spezialwaschmittel nutzen!
- ✓ Wäschenetz verwenden!

Tipps für das Trocknen nasser Laufschuhe

- ✓ Offen und bei Raumtemperatur trocknen!
- ✓ Nicht in die Sonne oder auf die Heizung stellen!
- ✓ Für wenige Stunden Zeitung hineinstopfen!
- ✓ Einen Schuhspanner verwenden!
- ✓ Abschließend imprägnieren!

Nach dem Trocknen empfiehlt sich ein prophylaktischer Schutz in Form einer Imprägnierung, damit weder Schmutz in die textilen Schuhanteile eindringt noch Feuchtigkeit bei Regen wie ein Schwamm aufgesogen wird.

FOTO: KLEMENS WAHL

SCHUH-PFLEGEPRODUKTE

Adidas | Clean Up

Das Schuhreinigungsmittel mit dem integrierten Bürstenkopf reinigt verschmutzte Laufschuhe von außen. Dabei wird der Laufschuh mit kreisenden Bewegungen eingeschäumt, nachdem starke Verschmutzungen vorher mit einer Bürste oder einem Tuch entfernt wurden. Nach der Reinigung werden die Schuhe unter fließendem Wasser ausgespült und so Reinigungsmittelreste entfernt. Die Schuhe sollten danach zum Trocknen abgestellt werden. Das im Schuhreiniger verwendete Zitronenöl sorgt für einen angenehmen Geruch der Laufschuhe. Der Hersteller weist darauf hin, „vor dem Gebrauch an unauffälliger Stelle auf Farbechtheit zu prüfen“, bei den drei von uns gesäuberten Laufschuhen verschiedener Marken hat es in diesem Zusammenhang keine Auffälligkeiten gegeben. Wie das Produkt von Natch! besteht die Reinigungsflüssigkeit aus anionischen Tensiden, Duftstoffen und einem Biozid gegen Mikroben.

Preis: 5,95 Euro

› www.bns-mainz.de/marken/adidas-sports

Fibertec | Shoe Guard Pro-X

Die Sprüh-Imprägnierung von Fibertec dient der Spezialbehandlung von Schuhen, um sie wasser-, öl- und schmutzabweisend zu machen. Das Schuhpflegeprodukt ist für die Pflege von Hightech-Materialien wie die Gore-Tex-Membran geeignet und erhält deren Atmungsaktivität und optimiert sie sogar. Fibertec Shoe Guard Pro-X kann ebenso für Lederschuhe verwendet werden, die aus Rau- und Nubukleder bestehen. Der Hersteller wirbt mit der Verwendung von natürlich abbaubaren Wirkstoffen. Das Mittel beinhaltet Kohlenwasserstoffe und Alkane. Da es sich um ein Aerosol handelt, sollte es nur bei guter Belüftung angewendet werden. Die Spraydose funktioniert mit komprimierter Luft und kommt ohne Treibgase aus. Die Schuhe sollten vor dem Einsprühen gereinigt werden. Nach der Behandlung muss die Imprägnierung zwölf Stunden einziehen.

Preis: 12,95 Euro

› http://fibertec.info

Hey Sport | Impra Spray

Ohne Treibgas kommt ein Klassiker daher, der sowohl für Funktionstextilien als auch für Schuhe geeignet ist, wenn es gilt, diese neu- oder nachzuimprägnieren. Das Impra Spray von Hey Sport ist fluorfrei und benzinfrei. Beim Sprühen werden keine Aerosole frei. Aus circa 20 Zentimetern punktuell oder großflächig aufgesprüht, sollte das Mittel mindestens fünf Stunden einwirken, bevor die Schuhe oder Textilien vom Athleten zum Sport verwendet werden. Das Produkt lässt sich sowohl für Laufschuhe aus synthetischem Obermaterial als auch für Textilien aus Mikrofaser und sogar für Schuhe aus Leder einsetzen. Insbesondere können Gore-Tex-, Sympatex- oder Schoeller-Membrane mit dem Spray gepflegt und ihre Funktion erhalten werden. Eine Deklaration der Inhaltsstoffe findet sich auf der Packung leider nicht. Die Produktion ist durch Ökoprofit zertifiziert.

Preis: 14,95 Euro

› www.hey-sport.de

Natch! | In & Out Cleaning Set Shoe Clean

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Natch! liefert ein komplettes Set für die Säuberung von Laufschuhen: 125 ml Reinigungskonzentrat, Bürste, Schwamm und ein Mikrofasertuch beinhaltet das Paket. Verschmutzte Laufschuhe lassen sich damit sowohl von innen als auch von außen säubern. Grobe Schmutzreste können zunächst mit der Bürste entfernt werden. Das Konzentrat wirkt gegen Flecken oder Salzränder sowie unangenehme Gerüche. Dieses kann anschließend auf das Obermaterial und die Sohle aufgebracht werden und wird nach Einwirkung mithilfe des Mikrofasertuchs unter fließendem Wasser wieder entfernt. Um die Schuhe von innen zu behandeln, werden die Innensohlen herausgenommen, und man verwendet den beiliegenden Schwamm, der mit dem Konzentrat und Wasser getränkt wird. Dieser wird nach dem Herausnehmen der Innensohle in den Schuh eingeführt und mit der Hand von außen kräftig durchgewalkt.

Preis: 19,95 Euro

› www.bns-mainz.de/marken/natch

FOTOS: KLEMENS WAHL

Reinigung und Pflege von Funktionstextilien

ERLAUBT ?!

Waschmaschine, Trockner und Bügeleisen

von Anne-Katrin Leich

Das liebste Laufshirt wird seinen unangenehmen Geruch trotz Reinigung nicht mehr los – trennen möchten Sie sich jedoch eigentlich nicht davon. Kennen Sie das Problem? Und wie sieht es mit der teuren Regenjacke aus? Perlen die Wassertropfen noch wie gewünscht von der Oberfläche ab? Das Thema „Pflege von Lauftextilien“ erschöpft sich gewiss nicht in der Wahl des richtigen Waschmittels. RUNNING – Das Laufmagazin gibt Ihnen essenzielle Experten-Tipps für die Langlebigkeit Ihrer Sportbekleidung an die Hand.

Membrantextilien gehören aufgrund ihrer besonderen Qualitätseigenschaften zu den kostenintensiveren Investitionen. Ihre Funktionalität lange aufrechtzuerhalten, bedarf allerdings besonderer Pflege. Lambert Hettlich weist darauf hin, dass „eine schonende Behandlung im Trockner die ursprüngliche Imprägnierleistung aktivieren kann.“ Hettlich ist Business Director der auf Pflegeprodukte spezialisierten Schweizer Effax GmbH.

Als Richtlinien für die Reaktivierung der Basis-Imprägnierung von Membrantextilien empfehlen Alexandra Schick und Daniela Nies, beide Produktmanager von Natch!, diese für eine Dauer von 45 Minuten bei circa 40 Grad Celsius in den Trockner zu geben. Grundsätzlich gelten jedoch die Herstellerangaben als richtungsweisend.

Als Alternative kann das Bügeleisen zuhilfe genommen werden. Schick und Nies raten: „Wenn Sie keinen Wäschetrockner haben, bügeln Sie das luftgetrocknete Bekleidungsstück bei niedriger Temperatur und legen Sie dabei ein Handtuch oder anderes Tuch zwischen Kleidungsstück und Bügeleisen. Die Wärme reaktiviert oftmals die dauerhaft wasserabweisende Imprägnierung.“ Verzichten Sie dabei auf die Dampffunktion. Ist die wasserabweisende Funktion vollkommen erloschen, kann eine Einwasch-Imprägnierung die Funktion wiederherstellen. Diese kann „wie ein Waschmittel in einem separaten Waschgang nach dem normalen Waschgang verwendet“ werden, so erklären Schick und Nies die Vorgehensweise. Bei manchen Einwasch-Imprägnierern kann das Textil an der Luft getrocknet werden, eine zusätzliche Wärmebehandlung ist nicht notwendig.

Um lange Freude an atmungsaktiven Funktionstextilen zu haben, sollten Sie auf inadäquate Waschmittel verzichten. „Übliche Haushaltswaschmittels schädigen definitiv die Lebensdauer von Funktionstextilien. Geeignete Waschmittel enthalten keinerlei Bleichmittel, weder Chlor- noch Sauerstoffbleiche“, erklärt Hettlich. Ebenso würden moderne Kombiwaschmittel den Anforderungen von Funktionstextilien nicht gerecht werden. „Kunst- und Mikrofasern brauchen neutrale bis leicht basische Reinigungsmittel, Wolle oder Merino dagegen brauchen leicht saure Reinigungsmittel und spezielle Pflegesubstanzen zum Erhalten der Faserstrukturen“, gibt Hettlich zur Pflege zu bedenken. „Ideal ist ein Flüssigwaschmittel, das speziell für Funktionstextilien beziehungsweise Sport- und Outdoorkleidung geeignet ist“, lautet der Tipp von Schick und Nies.

Wer denkt, mit Handwäsche behandle er seine Lieblingsstücke besonders gut, muss wissen, dass heutige Waschmaschinen in der Regel mindestens einen ähnlich schonenden Dienst erbringen. „Handwäsche kann eine einwandfreie Reinigung von Funktionsfasern leisten. Jedoch gibt es bei modernen Waschmaschinen sogenannte Sportprogramme, die Funktionstextilien noch schonender reinigen können“, sagt Hettlich. Insbesondere das Auswringen schädige sogar die Fasern. Gleiches gelte laut dem Experten, wenn das gemeinsame Waschen von Baumwoll- und Mikrofasern beim Schleudern für verstärkten Abrieb sorgt.

FOTOS: KLEMENS WAHL

TEXTIL-PFLEGEPRODUKTE

Alma Win | Sport & Outdoor

ÖKO-REDAKTIONS RUNNING TIPP

Das größte Augenmerk auf ökologische Verträglichkeit bei Waschmitteln legt in unserer Marktübersicht der Hersteller Almawin. Sein Produkt konnte neben den Ökozertifizierungen auch durch seine Ergiebigkeit überzeugen. Alle Inhaltstoffe sind biologisch abbaubar, zudem verzichtet der Hersteller konsequent auf den Einsatz von synthetischen Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen. Es lässt sich problemlos, wie vom Hersteller angegeben, sowohl bei Mikrofaser, Membran-, Misch- und Baumwollgeweben, nicht aber bei Wolle und Seide einsetzen. Die Membranfunktionen der Bekleidungen, die dem Windschutz dienen, und die Atmungsfähigkeit der Textilien bleiben erhalten. Gerüche werden mit Zusatzstoffen natürlicher Herkunft bekämpft, so etwa Lavendelöl. Weitere Umwelt-Tipps gibt der Hersteller auf seiner Webseite an die Hand.

Preis: 7,49 Euro

› www.almawin.de

Hey Sport | Tex Wash + Impra Wash In

REDAKTIONS RUNNING TIPP

Das Pflegeset von Hey Sport besteht aus einer Flasche Tex Wash und einer Flasche Impra Wash In. Mit dieser Kombination lassen sich Funktionstextilien in nur einem Waschgang reinigen und zugleich imprägnieren. Die Kleidung wird von Tex Wash im normalen Waschgang gesäubert, während gleichzeitig das Impra Wash In über das Weichspül- beziehungsweise Imprägnierfach eingefüllt wird. Impra Wash ummantelt die Faser und versiegelt sie nicht, somit bleibt die Atmungsaktivität erhalten. Das Mittel ist für alle Funktionstextilien geeignet, auch für Nano-Technologie-Bekleidung. Das Waschmittel ist biologisch abbaubar und reicht in der Anwendung für die vom Hersteller angeführten 17 Waschladungen. Die Imprägnierung der gewaschenen Outdoorjacken war in unserem Test nach dem ersten Waschgang deutlich besser als vorher.

Preis: 19,95 Euro

› www.hey-sport.de

Natch! | Pure One Tex Wash Sport Detergent

Mit Pure One von Natch! lassen sich problemlos sämtliche Sportfunktionstextilien waschen. Die praktische Dosierkappe hilft beim Abschätzen der richtigen Waschmittelmenge. Das Produkt kommt ohne Konservierungsstoffe, Bleichmittel und Weichspüler aus, und es kommen ausschließlich pflanzliche Tenside zum Einsatz. Umweltverträglichkeit und eine nachhaltige Produktionskette sind der Anspruch der Firma BNS, die die Natch!-Produkte herstellt. Besonders effektiv ist das Mittel gegen unangenehme Gerüche, die neben den waschaktiven Substanzen auch durch Aromen wie Limonene angegangen werden. Die Atmungsaktivität und Membranfunktion der Gewebe werden unterstützt. Die 500 Milliliter reichen für 20 Waschgänge. Der Hersteller empfiehlt, die Trommel lediglich zu zwei Dritteln zu füllen, um ein optimales Reinigungsresultat zu erzielen.

Preis: 9,99 Euro

› www.bns-mainz.de/marken/natch

Nikwax | Tech Wash

Dieses Produkt wurde speziell für die Reinigung atmungsaktiver, wasserabweisender, imprägnierter Stoffe entwickelt und eignet sich sowohl für die Maschinenwäsche als auch zur Handwäsche. Der Hersteller rät bei der Handwäsche zum Einsatz von Handschuhen. Bei stärkerer Verschmutzung einzelner Partien der Funktionsbekleidung erreicht man durch die direkte unverdünnte Aufbringung des Reinigungsmittels auf diese Stellen wie auch bei herkömmlichen Waschmitteln bessere Ergebnisse. Das Produkt frischt den bestehenden Durable-Water-Repellant-Schutz der Textilien sowie die Atmungsaktivität der Fasern bei der Reinigung auf. Tech Wash eignet sich ebenso für die Wäsche von Kameratasche, Rucksäcken und sogar Zeltplanen. Das Mittel enthält Polycarboxylate, die Kalk und Schmutz nachhaltig entfernen sowie abweisen und die Farben erhalten.

Preis: 22,50 Euro

› www.nikwax-usa.com/de-de