

Wie pflegt man Sportbekleidung, damit sie lange hält?

Egal, ob Sie für den Tonus oder professionell trainieren – jeder kennt das Problem: Nach einem intensiven Workout fühlt sich die Sportkleidung klitschnass an, als käme man direkt aus der Dusche. Schnell in die Waschmaschine damit oder erst trocknen lassen? Und doch passiert es immer wieder: Laufshirts riechen auch nach dem Waschen noch nach Schweiß, Prints lösen sich ab, und Tennissocken verlieren ihre weiche Struktur. Diese Herausforderungen kennt jeder Sportler – aber mit der richtigen Pflege lassen sie sich vermeiden. In den nächsten Zeilen erfahren Sie, wie Sie Ihre Sportbekleidung pflegen, damit sie lange funktional und frisch bleibt. Ein falscher …



Egal, ob Sie für den Tonus oder professionell trainieren – jeder kennt das Problem: Nach einem intensiven Workout fühlt sich die Sportkleidung klitschnass an, als käme man direkt aus der Dusche. Schnell in die Waschmaschine damit oder erst trocknen

lassen? Und doch passiert es immer wieder: Laufshirts riechen auch nach dem Waschen noch nach Schweiß, Prints lösen sich ab, und Tennissocken verlieren ihre weiche Struktur. Diese Herausforderungen kennt jeder Sportler – aber mit der richtigen Pflege lassen sie sich vermeiden. In den nächsten Zeilen erfahren Sie, wie Sie Ihre Sportbekleidung pflegen, damit sie lange funktional und frisch bleibt.

Ein falscher Waschgang kann teuer werden

Schon die Wahl des Waschmittels ist entscheidend. Aggressive Mittel mit Bleichstoffen schaden synthetischen Fasern und können die Elastizität zerstören. Das ist besonders wichtig bei enganliegenden Sporttextilien wie [Tank Tops](#), da diese oft direkt auf der Haut getragen werden. Besser sind Feinwaschmittel oder spezielle Sportwaschmittel, die geruchsneutralisierende Eigenschaften haben. Zudem ist weniger oft mehr: Eine Überdosierung hinterlässt Rückstände, die die Atmungsaktivität der Stoffe einschränken.

Kein Weichspüler, keine Kompromisse

So angenehm Weichspüler duften mag, auf Sporttextilien hat er nichts zu suchen. Er legt sich wie ein Film auf die Fasern und nimmt ihnen ihre technischen Eigenschaften. Das Resultat: Feuchtigkeit bleibt im Stoff statt nach außen zu dringen. Besonders bei Kompressionskleidung ist das fatal. Also lieber darauf verzichten.

Der Mythos kaltes Wasser: Was stimmt wirklich?

Viele glauben, Sportkleidung solle man kalt waschen. Ganz falsch ist das nicht, aber auch nicht ganz richtig. Kühlere Temperaturen um 30 bis 40 Grad reichen meistens aus, um Schmutz zu entfernen, ohne die Stoffe zu schädigen. Doch wer wirklich hart trainiert und viel schwitzt, sollte gelegentlich auf 40

Grad gehen, um Bakterien keine Chance zu geben. Ein Hygiene-Spülgang kann ebenfalls helfen.

Richtig trocknen: Die halbe Miete

Der Trockner ist tabu. Hohe Temperaturen greifen die feinen Fasern an und sorgen dafür, dass die Kleidung schneller ausleiert. Besonders [Sweathosen Herren](#) sind anfällig dafür, sich zu verformen oder kleine Knötchen zu bilden. Besser ist Lufttrocknung – am besten auf einem Kleiderbügel, um Verformungen zu vermeiden. Ein schattiger Platz ist ideal, da direkte Sonneneinstrahlung die Farben verblassen lässt und das Material zusätzlich strapaziert.

Geruchsentfernung leicht gemacht

Manchmal riecht ein [Sport-Sweatshirt Herren](#) auch nach der Wäsche noch unangenehm. Ein simpler Trick: Die Kleidung vor dem Waschen in Wasser mit etwas Essig oder Natron einweichen. Das neutralisiert Gerüche und entfernt Bakterien.

Mit diesen einfachen Tricks bleibt die Funktionalität erhalten – und die [Herren Training Shirts](#) sehen auch nach unzähligen Workouts noch aus wie neu.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de