



In den WochendChecks 289 und 290 hatten wir Tipps gegeben, wie man seine Hände und Füße in der kalten Jahreszeit warmhält. Um dem Auskühlen unterwegs zu begegnen, muss natürlich auch der Rumpf „auf Temperatur“ gehalten werden. Dies gelingt besonders gut mit einem dem Zwiebelprinzip folgenden intelligenten Mix von Funktionsbekleidung.

Das Zwiebelprinzip ist in seinem Wesenskern ein Drei-Schichten-Prinzip, welches insbesondere für wechselhafte Außentemperaturen geeignet ist, auf die damit spontan reagiert werden kann. Seine Bekleidungsschichten mit jeweils eigenständigen Funktionen bilden ein komfortables und flexibel handhabbares Isolationspaket, durch das der Körper weitestgehend im Komfort- und Wohlfühlbereich gehalten werden kann.

1. Hautnah: Die Basisschicht

Eine dünne Schicht Unterwäsche sollte immer (auch im Sommer) den Anfang machen. Sie ist temperaturregulierend und soll die durch Transpiration entstehende Feuchtigkeit von der Haut weggleiten. In Frage kommen dafür Kunstfasern oder auch Wollgemische, die selbst kaum oder wenig Feuchtigkeit aufnehmen. Damit der Feuchtigkeitstransport gelingt, muss die Basisschicht eng anliegen.

2. Heiße Luft: Die Wärmeschicht

Ob Fleecepulli, Wolltroyer, Softshell- oder Powerstretchjoppe, die „Dämmstoffe“ über der Unterwäsche, haben die Aufgabe, den Körper gegen Kälte zu isolieren. Je nach Witterung und Material (auch hier sollten Feuchtigkeit nach außen weiterleitende Fasern

zum Einsatz kommen) kann die Schichtstärke variieren. Zu dick sollte man sich aber nicht „einmummeln“, damit die Bewegungsfreiheit auf dem Motorrad nicht darunter leidet. Und zu warm sollte es auch nicht werden. Wer schwitzt, kühlt schneller aus, weil Feuchtigkeit die Temperatur um ein Vielfaches besser leitet als Luft.

3. Schutzwall: Die Außenschicht

Abgerundet wird das Konzept durch eine Oberbekleidung, die für den Wetterschutz (aktive Sicherheit) und den Aufprall- und Abriebschutz (passive Sicherheit) sorgt. Mit Protektoren, Klimamembran und herausnehmbarem Wärmefutter ausgestattete Motorradjacken und -hosen aus abrieb- und reißfesten Materialien sind hier das Mittel der Wahl.

Spezielle Sturmhauben, Hals- und Kniewärmer sind weitere sinnvolle Komponenten, um der Witterung zu trotzen und für maximalen Komfort zu sorgen. Und für die richtig kalten Tage sind Thermoanzüge eine überlegenswerte Alternative.

Warum wir Ihnen die geschichtete Funktionskleidung „wärmstens“ empfehlen möchten? Das Temperaturfenster, indem Körper und Geist geschmeidig funktionieren, ist eher klein. Kühlen wir aus, geht nicht nur das Fahrvergnügen verloren, sondern die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nimmt rapide ab. Und wer steif gefroren oder verkrampft auf dem Motorrad sitzt, kann nicht mehr adäquat reagieren.

Sicherlich muss man die jeweilige „Zwiebel“ auf die eigenen Empfindungen sowie die eigene Ausrüstung abstimmen. Bin ich jemand, der schneller friert oder nicht, und was kann meine Motorrad-Montur an Flexibilität schon alles bieten etc. Auf kürzeren Strecken die richtigen Schichten für das persönliche optimale Wohlbefinden einfach mal austesten.

Gute Fahrt & ein schönes Wochenende wünscht

Ihr ifz-Team

Wurden Sie zwischen
1959 und 1964
geboren?



Dann müssen Sie bis zum
19. Januar 2023 Ihren alten Führerschein
umtauschen. Dafür bekommen Sie den
neuen EU-Führerschein in
Chipkarten-Form.



[Newsletter weiterempfehlen](#)

Institut für Zweiradsicherheit e.V. | Servicepark Essen
Gladbecker Straße 425 | 45329 Essen
Telefon (0201) 83 53 9-0 | Telefax (0201) 83 53 9-99
E-Mail: info@ifz.de | Webpage: www.ifz.de
Steuernummer 111 / 5785 / 1976
VR Essen, Nr. 3943

Für den Inhalt verantwortlich gemäß § 6 MDStV:
Matthias Haasper (Institutsleiter)

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#)