

Der typische und einfachste Kopfschutz gegen starke Sonneneinstrahlung ist die Kappe. Die meisten Bekleidungshersteller bieten günstige Modelle aus Baumwolle an, die beim Schwitzen erst angenehm kühlen, dann aber als nasser Lappen auf dem Kopf hängen. Funktionellere »Schirmmützen« bestehen aus den Kunstfasern Polyamid (leicht und robust) oder Polyester (schnell trocknend), bei denen sich Verdunstungskühle entwickeln kann. Extrem schnell trocknend und luftig, aber dafür nicht wasserabweisend ist die Schirmmütze Maine Mesh Cap von *Black Bear*. Leider bietet ein Käppi nur vorne Schutz, der Nacken bleibt also der Sonne ausgesetzt und muss zusätzlich eingecremt werden. Eine Schirmmütze mit Nackentuch, das abnehmbar sein sollte, schützt und kühlt bei Befeuchtung (*Care Plus*) zusätzlich den Hals und die Partie zwischen Hals und Schultern (nicht bei *DPC*). Das den Hals von drei Seiten umschließende Nackentuch sollte luftig sein, damit es beim Gehen kühlenden Luftzug entfalten kann. Nebenbei sind die Gewebe meist wasserabweisend imprägniert (besonders *Care Plus*). Die »Wüstenkappe« von *Outdoor Research* bietet mit Kinnfixierung auch Windschutz.

Einen Kompromiss zwischen Rundum-Sonnenschutz des Kopfes und Handlichkeit bietet der nicht gerade modische, aber hierzu-lande recht beliebte »Angler-



Fotos: Bernd Ritschel, Christian Schneeweiß

SONNENSCHUTZ FÜR DEN KOPF Gut be-hütet

Ob nun angesichts der Klimaerwärmung, des Ozonlochs oder auf Hochtour - eine gute Kopfbedeckung wird immer wichtiger. Wir sagen Ihnen, welche zum Schutz vor der Sonne am wirkungsvollsten sind und welche sich wann am besten verwenden lassen.

| Von Christian Schneeweiß

Bimi-Caps Sesam Hat

Rundkrepiger Hut aus Polyamid mit kleinen Lüftungslöchern, Mesh-Futter und -Kopfband; Größen S bis XL

Gewicht: 56 g (58/59 in Gr. L)

Packgröße: Birne

Extras: dauerhaft wasserabweisend

Sonnenschutz ■■■■■□

Wasserdichte ■■■■■□

Eindruck: Anglerhut mit ausgewogenem Verhältnis Sonnen-/Nässeschutz und Atmungsaktivität/Gewicht; gute Anpassung und schweißsaugendes Band, etwas warm; windanfällig

Preis: 14,90 €

www.bimi-caps.de



Black Bear Maine Mesh Cap

Anpassbare Kappe aus dünnem, aber UV-dichtem Polyamid in exakten Größen

Gewicht: 36 g (58 in Gr. L)

Packgröße: Apfel

Extras: Seiten Mesh, Schild knüllbar

Sonnenschutz ■■■■■□

Wasserdichte —

Eindruck: extrem schnell trocknende und luftige Schirmmütze für Leute, die schnell schwitzen; sehr klein verpackbar, windsicher fixierbar, knüllbarer Schild hält Form, aber etwas klein

Preis: 19,90 €

www.globetrotter.de



Buff Summer Buff

Multifunktions-Schlauchband aus dehnbarem Coolmax Extreme für Kopfgröße 53 bis 62

Gewicht: 36 g (uni)

Packgröße: Apfel

Extras: Bedienungsanleitung

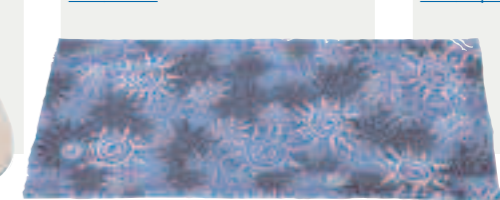
Sonnenschutz ■■■■■□

Wasserdichte ■■■■■□

Eindruck: sehr atmungsaktives und multifunktionelles Kopftuch für die verschiedensten Einsätze; kuschelig zu tragen, kühlt etwas, auch für Windschutz, Bedienungsanleitung nicht sehr hilfreich

Preis: 17,90 €

www.buff.es



Care Plus Caretex Cap

Kappe mit dreiteiligem abzipfbarem Nackentuch aus Polyamid + Baumwolle in exakten Größen

Gewicht: 82/56 g (59 in Gr. L)

Packgröße: Hörnchen

Extras: schweißsaugendes Kopfband

Sonnenschutz ■■■■■□

Wasserdichte ■■■■■□

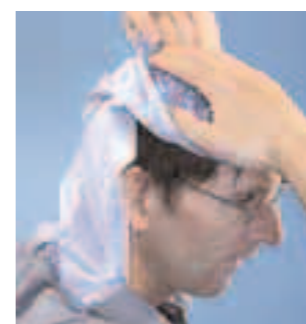
Eindruck: variable Wüstenkappe mit recht effektiver Kühlwirkung; perfekter Sonnen-/ Nässeschutz, völlig sonnendicht, großer Schild, hakeliger RV

Preis: 19,95 €

www.tropiccare.com



GOTT ZUM GRUSS Luftfächeln oder nur kurze Lüftung des Wärmestaus überm Kopf? Cowboyhüte sind vielseitig, wie auch die hochgeknöpften Seiten und die Schnur zum Halt bei Wind zeigen (*Tilley Endurables*)



TUCH-SPIEL Multifunktionstücher erfordern Kreativität. Bei mangelhafter Bedienungsanleitung muss man ganz schön tüfteln ...



WANDLUNGS-WUNDER Wüstenkappe mit abnehmbarem Nackentuch, das sich per Fixierungsschnur seitlich raf-fen oder bei Wind unterm Kinn fixieren lässt und auch gegen Feuchtigkeit schützt (*Outdoor Research*)

hut«. Statt eines Schutzes, der das Gesicht oder den Nacken mehr oder weniger vollständig beschattet, hat er eine kürzere, aber rundum laufende Krempe. Sonnencreme ist also rundum erforderlich, aber dafür besteht zwischen Kopf und Deckel ein Hohlraum, der – im Gegensatz zu den üblichen Schirmmützen – eine direkte Erwärmung des Kopfs durch die Sonne verhindert. Ein sekundärer Wärmestau kann hier durch at-

mungsaktive Funktionsmaterialien vermindert werden (neben kleinen Seitenlöchern), wie beim Sesam Hat mit Mesh-Futter von *Bimi-Caps*. Als Extra ist dieser durchdachte Hut noch wasserabweisend; nur bei Dauerregen und Gewitter weicht er durch. Kompletten Rundum-Sonnenschutz bietet nur der klassische breitkrepige »Cowboyhut«. Er ist mehr in der Landwirtschaft als im Ge-

birge verbreitet und hat unter seinen Besitzern Kultstatus: Keine Bergtour ohne Hut, denn gute Modelle bieten neben Sonnen- auch einen »umfangreichen« Nässeschutz. Auch hier besteht das Problem des sekundären Wärmestaus zwischen Kopf und Deckel, das durch Funktionsmaterialien, lüftende Netzeinsätze oder große seitliche Löcher verringert wird. Die Probleme beim Bergsteigen bestehen im relativ großen Packmaß und der gegenüber anderen Kopfbedeckungen

WELCHE KOPFBEDECKUNG WOFÜR?

	Wandern	Bergtour	Hochtour	Klettern
<i>Bimi-Caps Sesam Hat</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Black Bear Maine Mesh Cap</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Buff Summer Buff</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Care Plus Caretex Cap</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>DPC Legionärskappe Supplex</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Outdoor Research Sun Runner Cap</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Profeet Hat</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■
<i>Tilley Endurables Hat T3</i>	■■■■■	■■■■■	■■■■■	■■■■■

Unsere Bewertungen: ■■■■■ sehr gut ■■■■■ gut ■■■■■ befriedigend ■■■■■ ausreichend □□□□□ schlecht

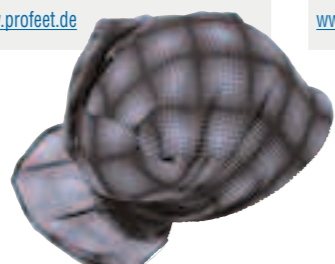
DPC
Kappe Supplex

Weitenverstellbare Kappe aus Polyamid mit kleinerem Nackentuch in Einheitsgröße (hergestellt für Relags)
Gewicht: 72 g (uni)
Packgröße: Hörnchen
Extras: Schweißband aus Coolmax, Lüftungslöcher
Sonnenschutz
Wasserdichte
Eindruck: Wüstenkappe mit handlicherem Nackentuch; praktischer Sonnen-/Feuchteschutz, aber keine völlige Halsabdeckung, großer Schild
Preis: 22,50 €
www.relags.de



Profeet
Had

Multifunktions-Schlauchband aus dehnbarem Mikro-Polyester für Kopfgröße 53 bis 62
Gewicht: 32 g (uni)
Packgröße: Apfel
Extras: brauchbare Bedienungsanleitung
Sonnenschutz
Wasserdichte
Eindruck: sehr atmungsaktives und multifunktionelles Kopftuch; kuschelig bis unmerklich zu tragen, auch für Windschutz, für große Köpfe ungeeignet
Preis: 12,95 €
www.profeet.de



Outdoor Research
Sun Runner Cap

Anpassbare Kappe aus Polyamid mit dünnem abnehmbarem Nackentuch und Kinnfixierung in vier Größen
Gewicht: 80/50 g (in Gr. M)
Packgröße: Birne
Extras: Seitennetze + Schweißband
Sonnenschutz
Wasserdichte
Eindruck: geniale multifunktionelle Wüstenkappe; perfekt variierbarer Sonnen-/Feuchte-/Windschutz, relativ leicht/luftig, aber dünn, Schild stört Blickfeld
Preis: 29,90 €
www.or-gear.com



Tilley Endurables
Hat T3

Breitkrepiger Hut aus Baumwolle mit doppelter Fixierungsschnur, seitlichen Lüftungslöchern und Antischweißband
Gewicht: 150 g (in Gr. 58)
Packgröße: Knirps
Extras: Kopfisolierung/-tasche, schwimmfähig
Sonnenschutz
Wasserdichte
Eindruck: Cowboyhut mit sehr gutem Sonnenschutz und vielen Extras; gute Lüftung, erstaunlich windstabil, einrollbar, relativ teuer
Preis: 74,95 €
www.manufactum.de



starken Windanfälligkeit. Der Hat T3 von *Tilley Endurables* hat deshalb am Hinterkopf eine zusätzliche Schnur, und lässt sich beliebig zusammenknüllen.
 Eine genial einfache Innovation sind demgegenüber die vom ältesten Sonnenschutz, dem einfachen »Kopf-

tuch«, abgeleiteten multifunktionellen Schlauchbänder aus dem schnelltrocknenden Funktionsmaterial Polyester bzw. dem etwas kühlenden Coolmax (*Buff*). Sie lassen sich wie von Zauberhand in eine Vielzahl von Kopfbedeckungen verwandeln, wie das klassische Piratentuch oder das ge-

nial einfache Wüsten- oder Nackentuch (dünner Kopf- und Nackenschutz); aber auch eine dünne Mütze (doppellagig) oder ein winddichtes Stirnband – zu schweigen von diversen Hals- und Haarbändern – sind schnell hergestellt (verständliche Be-

dienungsanleitung bei *ProFeet*). Schlauchbänder bieten also auch Windschutz. Allerdings ist der Hitzeschutz wegen des dünnen, direkt auf den Haaren liegenden Stoffes sogar geringer als bei Schirmmützen. Dafür ermöglicht Polyester eine gute Verdunstungskühlung. ■

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

Wenn wichtige Details stimmen, werden Sie auf Tour gut gegen Sonnenbrand und Überhitzung geschützt sein!

Das **Material** sollte luftig sein oder der Kopf Luft haben, während Wasserabweisung nicht unbedingt notwendig ist.

Der **Sonnenschild** (alias Schirm) soll die Augen und großteils das Gesicht vor direkter Einstrahlung schützen.

Einfaches **Nackentuch** oder breite Krempe schützen den Hals, aber nur ein großes Tuch auch den Nackenansatz.

An der **Kopfaufgabe** sollte sich innen ein weiches schweißsaugendes Schweißband befinden.

Hut oder Kappe sollten in der **Weite** keinesfalls zu klein oder aber verstellbar sein.



Nimmt man das Nackentuch ab, wird rundum funktionell schützenden Wüstenkappe eine alltagstaugliche, nasserresistente Schirmmütze mit Schild und Schweißband (*Care Plus*)

Tipps vom Experten

- Funktionelle Schirmmützen mit weichem Schild lassen sich auf minimales Packmaß (bis Pfirsichgröße) zusammenknüllen und in die Hosentasche stecken.
- Eine umgedrehte Schirmmütze bietet dem Nacken je nach Sonnenstand mehr oder weniger Schutz – auf Kosten des Gesichts.
- Auch bei dünnen Materialien ist die Angabe des UV-Schutzes ein Marketing-Gag.
- Einen Cowboyhut, aber auch Anglerhut sollte man bei Anstrengung oder großer Hitze zum Lüften gelegentlich vom Kopf nehmen.