

Workout-Fashion: So bleibt sie fit fürs Training

Wie man mit der richtigen Aufbewahrung von Funktionskleidung für mehr Motivation sorgt. Und warum frische Luft nicht nur Sportlern guttut

Auch Trainings-Outfits sammelt man am besten an einem Platz. Denn langes Herauskramen-Müssen gibt dem inneren Schweinehund nur sinnlosen Vorsprung. Das Praktische an synthetischer Sportkleidung ist, dass sie keine hohen Ansprüche an die Lagerung stellt. Aber sie hat auch einen Nachteil: Durch die zumeist eben synthetischen Fasern neigt sie auch nach dem Waschen zum Müffeln. Deshalb sollten getragene Funktionsjacken oder -hosen auf keinen Fall in den Schrank, sondern erst mal an die frische Luft zum Auslüften. Verschwitzte Teile wäscht man sofort aus, wobei ein spezielles Sportwaschmittel verwendet werden kann. Unbedingt verzichten sollte man auf Feinwaschmittel – sie verstopfen die Poren des Gewebes. Ausgiebiges Lüften ist natürlich auch für Turnschuhe oberstes Gebot. Stinken sie trotzdem, gibt man sie in einem Wäschebeutel bei 30 Grad in die Waschmaschine. Hier ist das Feinwaschmittel an der richtigen Adresse – kombiniert mit dem niedrigsten Schleudergang schützt es vor Schäden. Anschließend lässt man die Schuhe im Freien trocknen.

SONDERFALL SCHMUCK – AUFBEWAHRUNGSTIPPS FÜR KLEINE KOSTBARKEITEN

Eigentlich ist er viel zu schön, um ihn wegzupacken. Trotzdem gehört echter Schmuck in die Schatulle. Gründe dafür gibt es viele: Silber reagiert mit dem in der Luft befindlichen Schwefel und bekommt deshalb schnell eine dunkle Patina, wenn es nicht luftdicht aufbewahrt wird. Am besten steckt man Schmuck einzeln in gut verschließbare Sackerln, denen ein Stückchen Kreide sowie ein kleines Stück Alufolie zugegeben wird. Bei Gold sollte auf das Auslegen der Schmuckschachtel mit Watte verzichtet werden: Sie begünstigt das Anlaufen. Edelsteine können, etwa durch Luft und Sonne, ihre schöne Farbe verändern. Sie sollten aber auch vor scharfkantigem Gold- und Brillantschmuck geschützt werden. Das Gleiche gilt für Perlen, die immer in separate Stofftäschchen gehören. Viel unkomplizierter ist hingegen Modeschmuck. Ihn darf man ruhig ausstellen – etwa auf dekorativen Schmuckständern, die auch verhindern, dass filigrane Ketten sich miteinander verheddern. Auch ein alter Bilderrahmen, der mit Haken versehen wird, mutiert zum hübschen Aufbewahrungs-Accessoire. Armbänder lassen sich easy auf einer schmalen Flasche stapeln. Und Ringe machen sich gut auf eigens dafür vorgesehenen Nippesfiguren – etwa in Katzenform.



ABGESTUFT

Mantel und Hut stehen ihm gut: Garderobenschränke von Analogia Project für FRAG, ab € 1.106,70

Homewear: Warum in die Ferne schweifen?

Warum Zuhause-Mode ein eigenes Heim braucht. Und wieso es in der Nähe des Bettes sein sollte

Warum jenen Kleidungsstücken, die man nur zu Hause trägt, hier ein eigenes Kapitel gewidmet ist? Zum einen, weil man sie aus hygienischen Gründen gerne getrennt von jenen Outfits unterbringt, mit denen man auch in der U-Bahn, im Büro oder im Kino sitzt – und die nicht alle mit 60 Grad gewaschen werden können. Und zum anderen, weil man sie gern besonders schnell griffbereit hat. Man muss in einer kalten Winternacht auf die Toilette und hat den Morgenmantel im Bad vergessen? Dann ist endlos langes Kramen nach dem Kollegen im Schrank vielleicht keine so angenehme Option. Ähnliches gilt für bei Grippe durchgeschwitzte Nachthemden, die man um sechs Uhr morgens gegen ein frisches Exemplar tauschen möchte. Oder für Kuschelsocken gegen frostige Füße im Bett. Und auch die Loungekleidung, in die man gleich schlüpfen will, wenn man endlich aus dem engen Business-Kostüm draußen ist, das man den ganzen Tag auf der Geschäftsreise angehabt hat, liegt am besten schon in Reichweite. Ein abgetrennter Bereich im Schrank, der vom Schlafzimmer aus leicht zugänglich ist, oder eine eigene Kommode sind hier sicher eine gute Wahl. Bei Platzmangel tut es aber auch eine schöne Truhe oder ein verschließbarer Korb. In den kann man dann auch gleich ein frisches Handtuch und eine Garnitur Wechselbettwäsche geben. Aber das ist eine andere Geschichte ... **H.**