SCHLAFSACK-RATGEBER

Daunenschlafsack

Leicht, klein und warm — solange er trocken bleibt.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/schlafsack/daunenschlafsack/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Was an einer Daune isoliert
2. Die Bauschkraft (cuin) als Messwert der Daunenfüllung
3. Aufbau: Kammern und Form
4. Die drei Temperaturangaben richtig lesen
5. Wann Daune die richtige Wahl ist — und wann nicht
6. Herkunft der Daune
7. Marken
8. Größe, Packmaß und Ausstattung
9. Pflege und Lagerung
10. Häufige Fragen zum Daunenschlafsack

KURZ GESAGT

Daune isoliert über die Luft, die sie einschließt. Wie viel Luft das ist, folgt aus zwei Zahlen zusammen: der **Bauschkraft** in cuin und dem **Füllgewicht** in Gramm. Keine der beiden sagt für sich genommen, wie warm ein Schlafsack ist — das sagt allein die Temperaturangabe nach ISO 23537-1. Daune ist der Kunstfaser bei trockener Kälte und langen Tragestrecken überlegen; sobald sie nass wird, verliert sie ihr Volumen und damit ihre Isolation.

30 g
die geprüfte Probenmenge

600–700 cuin
gute Daune

~900 cuin
die natürliche Obergrenze

5,8 %
Fehler, wenn man „pro Unze" wörtlich nimmt

Was an einer Daune isoliert

Eine Daune ist keine Feder. Federn haben einen festen Kiel und flache, verhakte Fahnen; sie tragen beim Vogel die Flugfläche. Daunen sitzen darunter, haben keinen Kiel und bestehen aus einem winzigen Kern, von dem feine Äste in alle Richtungen abstehen. Diese dreidimensionale Verästelung ist der ganze Punkt: Sie spannt ein Gerüst auf, in dem Luft stillsteht.

Isoliert wird die Luft, nicht die Daune. Stillstehende Luft leitet Wärme schlecht, und je mehr davon eine Füllung einschließt, desto langsamer wandert Körperwärme nach außen. Daraus folgt alles Weitere auf dieser Seite — und auch die Schwäche des Materials: Wird die Verästelung nass, klebt sie zusammen, das Gerüst fällt in sich zusammen, und mit dem Volumen verschwindet die Luft — Kunstfaser verhält sich an dieser Stelle anders.

Die Bauschkraft (cuin) als Messwert der Daunenfüllung

Ein wichtiger Faktor bei der Auswahl eines Daunenschlafsacks ist die Bauschkraft, englisch *fill power*. Sie gibt an, **welches Volumen eine festgelegte Menge Daune**

einnimmt, nachdem sie unter einem definierten Gewicht zusammengedrückt wurde — nach den Prüfvorschriften des International Down and Feather Bureau sind das 30 Gramm. Das Ergebnis wird in Kubikzoll angegeben, daher die Einheit „cuin". Je größer dieses Volumen, desto mehr Luft schließt dieselbe Masse Daune ein und desto besser isoliert sie.

Für einen Daunenschlafsack sind mindestens 600 cuin eine sinnvolle Untergrenze. Nach oben endet die Natur bei knapp über 900 cuin; einzelne Hersteller geben nach besonderer Behandlung bis 1.100 cuin an. Wie die Prüfung im Einzelnen abläuft, steht auf der Begriffsseite zur Bauschkraft.

> ⚠ **Achtung**
>
> **Zwei Angaben, die Sie überall lesen werden, sind falsch.** Die Einheit heißt nicht „Kubikzoll pro Unze" — die Probe wiegt 30 Gramm, und wer sie auf eine Unze umdeutet, bekommt einen um knapp sechs Prozent zu hohen Wert. Und die oft genannte „24-stündige Kompression" beschreibt nicht die Messung, sondern die Lagerung davor; gemessen wird nach einer Minute. Beide Fehler mit Zahlen und Fundstelle stehen auf der Begriffsseite zur Bauschkraft.

Warum die Bauschkraft allein die Kauffrage nicht beantwortet

Sie beschreibt die Daune, nicht den Schlafsack. Erst zusammen mit dem Füllgewicht ergibt sich das Volumen, das tatsächlich isoliert: 500 Gramm einer 600er-Daune bauen mehr davon auf als 350 Gramm einer 800er. Eine hohe Bauschkraft macht einen Schlafsack also nicht wärmer, sondern **leichter** — sie erreicht dasselbe Volumen mit weniger Gramm.

Gänsedaune oder Entendaune

Die verbreitete Regel „Gänsedaune ist wärmer als Entendaune" greift zu kurz. Was isoliert, ist das aufgebaute Volumen — und genau das misst die Bauschkraft, unabhängig davon, von welchem Vogel die Daune stammt. Eine Entendaune mit 700 cuin baut dasselbe Volumen auf wie eine Gänsedaune mit 700 cuin.

Richtig an der Regel ist nur die Spitze: Gänsedaunen werden im Mittel größer, und die höchsten erreichbaren Werte stammen deshalb von Gänsen. Im Bereich zwischen 600 und 750 cuin, in dem die meisten Schlafsäcke liegen, sagt die Vogelart nichts aus, das die cuin-Zahl nicht schon sagt. **Wer zwei Schlafsäcke vergleicht, vergleicht die Bauschkraft, nicht die Tierart.**

Das Blend-Verhältnis: 90/10, 80/20

Eine Füllung besteht nie aus reiner Daune. Das Blend-Verhältnis nennt den Daunen- und den Federanteil, zum Beispiel 90/10 für 90 Prozent Daunen und 10 Prozent Federn. In Europa regelt **EN 12934** die Angabe: Die Anteile stehen auf 10 Prozent gerundet in absteigender Reihenfolge, der höchste zuerst.

Federn sind schwerer und bauen weniger Volumen auf. Ein höherer Daunenanteil bedeutet damit mehr Loft je Gramm — die Einzelheiten stehen auf der Seite zum Daunen-Blend-Verhältnis.

Hydrophobe Daune

Wasserabweisend ausgerüstete Daune wird unter Namen wie DownTek oder Nikwax Hydrophobic Down verkauft. Das IDFB-Regelwerk kennt dafür eigene Prüfverfahren — den Schütteltest Part 18-A mit einer Skala von 5 bis 1 und die Wasseraufnahme nach Part 18-D.

> ⚠ **Achtung**
>
> Einen Grenzwert, ab dem eine Daune „hydrophob" heißen darf, legt das IDFB-Regelwerk **nicht** fest. Die Bezeichnung auf dem Etikett sagt deshalb für sich genommen nichts über den Grad der Ausrüstung aus.

Praktisch verschiebt die Ausrüstung die Grenze, sie hebt sie nicht auf: Die Daune nimmt Feuchtigkeit langsamer auf und trocknet schneller. Eine durchnässte Füllung bleibt eine durchnässte Füllung. Mehr dazu auf der Seite zur hydrophoben Daune.

Aufbau: Kammern und Form

Daune lässt sich nicht einfach zwischen zwei Stofflagen schütten — sie würde zusammenrutschen und an einer Seite liegen bleiben. Deshalb wird der Schlafsack in Kammern unterteilt, und wie diese Kammern gebaut sind, entscheidet mit darüber, ob die Füllung an jeder Stelle gleich hoch aufbaut.

INFOGRAFIK



KAMMERBAU

Wie die Trennwände stehen

Jede Kammerbauweise hält die Stofflagen auf Abstand — darin sind sich alle gleich. Der Unterschied liegt darin, wie die Trennwände dabei stehen, und das wirkt sich auf Gewicht, Verarbeitungsaufwand und darauf aus, wie gleichmäßig die Daune liegen bleibt.

H-Kammer

Senkrechte Trennwände



lotrechte Wand

> Die Wände stehen senkrecht wie Leitersprossen. Das ist die einfachste Bauart und die mit dem geringsten Materialeinsatz.

TYPISCH FÜR Der Normalfall bei Schlafsäcken und Daunenjacken

Schrägkammer

Gleichsinnig geneigt



> Alle Wände neigen sich in dieselbe Richtung. Die Daune rutscht dadurch weniger an eine Seite, wenn der Sack auf der Seite liegt.

TYPISCH FÜR Hochwertige Schlafsäcke, Expeditionsware

V-Kammer

Abwechselnd geneigt



> Je zwei Wände bilden ein V. Die Daune wird in dreieckigen Kammern gehalten und kann sich auch bei Bewegung kaum verlagern.

TYPISCH FÜR Winterschlafsäcke, wo jede Kältestelle zählt

Mehr Trennwände und schrägere Winkel bedeuten mehr Gewebe, mehr Nähte und mehr Gewicht — und sie bringen nur etwas, wenn die Kammern auch satt gefüllt sind. Eine V-Kammer mit zu wenig Daune ist nicht wärmer als eine gut gefüllte H-Kammer, nur teurer.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Kältebrücke · Füllgewicht (Daune) · Bauschkraft · Füllkammern

Die einfachste Bauweise näht Ober- und Unterstoff direkt aneinander. Das ist leicht und günstig, erzeugt an jeder Naht aber eine Stelle ohne Füllung — eine Kältebrücke. Aufwendigere Bauweisen setzen stehende Stege zwischen die Lagen, sodass die Kammer ihre Höhe behält. Welche Bauform wofür taugt, steht im Ratgeber zu den Füllkammern und auf der Begriffsseite zum Kammersystem.

Die zweite Bauentscheidung ist die Form. Der Mumienschnitt liegt eng an und heizt wenig Leerraum mit; der Deckenschlafsack ist rechteckig, bietet mehr Bewegungsfreiheit und verliert dafür Wärme. Dazwischen stehen weiter geschnittene Mumienformen, die an Hüfte und Knien Platz lassen. Die Formen im Einzelnen behandelt der Ratgeber zu den Schlafsackformen.

> **Tipp**
>
> Ein zu großer Schlafsack kostet Wärme, ein zu kleiner drückt die Füllung an Schultern und Füßen flach. Beides senkt die Isolation — die Länge ist deshalb kein Komfortdetail, sondern ein Wärmekriterium.

Die drei Temperaturangaben richtig lesen

Auf einem genormten Schlafsack stehen drei Temperaturen, und sie bedeuten nicht dasselbe. Ermittelt werden sie nach **DIN EN ISO 23537-1**. Gemessen wird dabei nicht an Menschen, sondern an einer beheizten Thermopuppe; die Werte in Grad Celsius berechnet anschließend ein physiologisches Modell. Wie die Prüfung abläuft und woran ihre Grenzen liegen, steht ausführlich auf der Seite Temperaturangaben nach ISO 23537-1.

- **Komforttemperatur T comf**: Die Temperatur, bei der eine Schläferin in **entspannter Rückenlage** gerade noch nicht friert. **An diesem Wert orientieren Sie sich beim Kauf.**

- **Grenztemperatur T lim**: Die Temperatur, bei der ein Schläfer **zusammengerollt** gerade noch acht Stunden schlafen kann, ohne zu frieren. Eine Reserve nach unten, kein Auslegungspunkt.
- **Extremtemperatur T ext**: **Kein Nutzungsbereich, sondern ein Gefahrenpunkt** — rund sechs Stunden Überleben mit dem Risiko bleibender Gesundheitsschäden. **Als Kaufkriterium unbrauchbar.**

Die beiden oberen Werte stammen von zwei verschiedenen Normpersonen: T comf wird an einer Frau bestimmt, T lim an einem Mann. Weil Frauen im Durchschnitt kälteempfindlicher sind, liegt T comf deshalb **über** T lim — bei den meisten Modellen um etwa 5 °C. Wer zwei Schlafsäcke vergleicht, muss also dieselbe Zeile vergleichen.

> ⚠ **Achtung**
>
> **Die Zahl gilt nur über einer Unterlage.** ISO 23537-1 prüft den Schlafsack auf einer Matte festgelegter Isolationswirkung — unter dem Körpergewicht wird jede Füllung flachgedrückt und speichert keine Luft mehr, Daune wie Kunstfaser. Eine Sommermatte stellt die Prüfbedingung nicht her.

⚠️ **Warum hier keine Bestenliste mit Temperaturwerten steht:** Angaben verschiedener Hersteller sind nur eingeschränkt vergleichbar. Die Norm lässt bei der Prüfung Spielraum — Unterlage, Prüfkammer und Kleidung der Messpuppe beeinflussen das Ergebnis messbar —, und das Kälteempfinden unterscheidet sich von Mensch zu Mensch ohnehin stärker als die Nachkommastellen einer Tabelle. Eine Liste, die Dutzende Schlafsäcke nach drei Zahlen sortiert, täuscht eine Genauigkeit vor, die die Messung nicht hergibt.

Belastbar sind stattdessen die Größen, die Sie selbst prüfen können: **Füllgewicht** (wie viel Daune steckt drin), **Bauschkraft** (wie gut bauscht sie auf), **Schnitt und Länge** (ein zu großer Schlafsack heizt unnötigen Leerraum mit) und die Konstruktion der Füllkammern. Ein Schlafsack mit 850 cuin und 450 g Füllung wärmt besser als einer mit 650 cuin und gleichem Füllgewicht — das ist eine Aussage, die trägt.

Wann Daune die richtige Wahl ist — und wann nicht

Daune und Kunstfaser werden oft als Preisfrage dargestellt. Sie sind eine Einsatzfrage, und die Antwort hängt an einer einzigen Bedingung: **ob die Füllung trocken bleibt.**

Quellen

1. Bleibt die Füllung trocken, baut Daune bei gleichem Gewicht mehr Volumen auf als Kunstfaser — und ist damit leichter und kleiner zu packen. Wird sie nass, verliert sie ihr Volumen und isoliert kaum noch, während Kunstfaser einen Teil ihrer Wirkung behält.

Für Daune spricht die trockene Kälte und die lange Tragestrecke. Auf einer Tour, bei der alles auf dem Rücken liegt, zählt jedes Gramm und jeder Liter Packvolumen — und der Abstand zwischen beiden Füllungen wächst mit sinkender Temperatur, weil Kunstfaser für dieselbe Wärmeleistung immer mehr Masse braucht. Hinzu kommt die Lebensdauer: Eine gut gelagerte Daunenfüllung übersteht Jahrzehnte, während Kunstfasern unter wiederholter Kompression brechen und mit den Jahren Volumen verlieren.

Gegen Daune spricht alles, was mit Nässe zu tun hat. Mehrtägiger Regen, eine Bootstour, sehr feuchtes Klima oder eine Lage, in der sich der Schlafsack unterwegs nicht trocknen lässt — in diesen Fällen ist Kunstfaser nicht der günstigere Kompromiss, sondern die sachlich bessere Wahl. Dasselbe gilt bei häufigem Waschen, weil jeder Waschgang Bauschkraft kostet, und bei einer Allergie gegen Daunen und Federn. Die Gegenseite der Entscheidung steht ausführlich im Ratgeber zum Kunstfaserschlafsack.

Herkunft der Daune

Daune ist ein tierisches Produkt, und die beiden Praktiken, um die es dabei geht, sind der **Lebendrupf** und die **Zwangsfütterung** in der Stopflebermast. Beide lassen sich dem fertigen Schlafsack nicht ansehen — der Nachweis läuft deshalb über die Lieferkette.

Responsible Down Standard (RDS)

Die Zertifizierung, der Sie am häufigsten begegnen, ist der **Responsible Down Standard (RDS)** von Textile Exchange. Er schließt Lebendrupf und Zwangsfütterung aus und verlangt, dass sich die Daune über die gesamte Lieferkette bis zur Farm zurückverfolgen lässt.

DOWNPASS und Global TDS

Daneben steht in Europa **DOWNPASS**: Er schließt neben dem Lebendrupf auch das Mauserraufen und Daune aus der Stopfleberproduktion aus und prüft zusätzlich, ob die Kennzeichnung der Füllung den Anforderungen der EN 12934 entspricht. Der

Global Traceable Down Standard (Global TDS) der Zertifizierungsorganisation NSF verfolgt dasselbe Ziel, spielt im deutschen Handel aber kaum eine Rolle.

Was die anderen Siegel sagen — und was nicht

Neben der Daunenherkunft begegnen Ihnen zwei weitere Nachweise, die etwas anderes prüfen und deshalb oft falsch gelesen werden.

Die **Fair Wear Foundation** ist eine unabhängige Organisation, die die Arbeitsbedingungen bei den Zulieferern ihrer Mitgliedsmarken prüft und Verbesserungen einfordert. Ein Produktsiegel ist sie nicht — Fair Wear zertifiziert weder Schlafsäcke noch Marken. Die Mitgliedschaft bedeutet, dass geprüft wird und die Marke an festgestellten Mängeln arbeiten muss; eine Garantie für faire Löhne in jedem Betrieb ist sie nicht.

Bluesign betrifft die Chemie und die Ressourcen in der Textilproduktion. Geprüft wird immer ein einzelner Stoff oder ein einzelnes Produkt: Das Label am Gewebe (bluesign APPROVED, inzwischen bluepass Article) gilt für Stoffe, Zubehörteile und Besätze; das Label am fertigen Produkt verlangt, dass mindestens 90 Prozent der Textilkomponenten aus geprüften Produktionsprozessen stammen — nicht alle.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Die drei Nachweise beantworten drei verschiedene Fragen: **RDS und DOWNPASS** die Herkunft der Daune, **Fair Wear** die Arbeitsbedingungen in der Fertigung, **Bluesign** die eingesetzte Chemie. Keiner von ihnen sagt etwas über die Wärmeleistung des Schlafsacks.

Marken

Daunenschlafsäcke bauen sowohl Hersteller, die auf Daune spezialisiert sind, als auch breit aufgestellte Outdoormarken. Welche Marke welche Gattung bedient, wo sie fertigen lässt und welche Daunenzertifizierung sie führt, steht je Marke auf den Schlafsack-Markenseiten.

Eine Rangliste führen wir dort bewusst nicht. Sie beruhte auf denselben Temperaturzahlen, deren eingeschränkte Vergleichbarkeit weiter oben begründet ist — eine Reihenfolge daraus abzuleiten, wäre eine Genauigkeit, die die Messung nicht hergibt.

Größe, Packmaß und Ausstattung

Die Länge richtet sich nach der Körpergröße; die meisten Modelle gibt es als Regular, Long und teils XL, einzelne auch in verschiedenen Breiten. Entscheidend ist die Begründung aus dem Abschnitt oben: **Leerraum wird mitgeheizt, flachgedrückte Füllung isoliert nicht.** Beides kostet Wärme.

Beim Packmaß spielt Daune ihren Vorteil aus — sie lässt sich stärker komprimieren als Kunstfaser.

An der Ausstattung erkennt man die Sorgfalt der Konstruktion. Ein Wärmekragen trennt den warmen Raum um den Körper vom Kopfbereich und verhindert, dass warme Luft beim Drehen nach oben entweicht. Eine gefüllte Abdeckleiste hinter dem Reißverschluss schließt die Lücke, die der Verschluss selbst bildet — ohne sie zieht sich eine Kältelinie über die ganze Länge des Sacks. Ein Zwei-Wege-Reißverschluss erlaubt es, den Fußbereich zum Lüften zu öffnen.

Pflege und Lagerung

Daune verträgt Wäsche, aber selten. Jeder Waschgang kostet Bauschkraft, deshalb wird nur gewaschen, wenn es nötig ist — sichtbare Verschmutzung lässt sich vorher abbürsten, und ein Inlett hält den Sack länger sauber. Chemische Reinigung ist zu vermeiden: Die Lösemittel entfernen das Fett, das die Verästelung geschmeidig hält.

Beim Trocknen entscheidet sich, ob die Füllung ihr Volumen zurückbekommt. Nasse Daune klumpt; sie muss im Trockner bei niedriger Temperatur und mit Bällen in der Trommel wieder aufgeschlagen werden, und das dauert mehrere Durchgänge. Ein Schlafsack, der nur an der Luft trocknet, behält die Klumpen.

> **Tipp**
>
> Gelagert wird **nicht komprimiert.** Der Kompressionssack gehört auf die Tour, zu Hause übernimmt ein großer, luftiger Beutel oder ein Bügel im Schrank. Dauerkompression kostet dauerhaft Bauschkraft — und sie kommt nicht zurück. Alles Weitere steht im Ratgeber zur Pflege des Schlafsackes.

Häufige Fragen zum Daunenschlafsack

Ist ein Schlafsack mit 800 cuin wärmer als einer mit 650 cuin?

Nicht zwangsläufig. Die Bauschkraft sagt, wie viel Volumen ein Gramm Daune aufbaut. Bei gleichem Füllgewicht ist der 800er wärmer; bei gleichem Zielvolumen braucht er weniger Gramm und wird dadurch leichter, nicht wärmer. **Entscheidend ist immer das Paar aus Bauschkraft und Füllgewicht.**

Wie viel Füllgewicht braucht ein Drei-Jahreszeiten-Schlafsack?

Eine allgemeingültige Zahl gibt es nicht, weil sie von der Bauschkraft, dem Schnitt und der Kammerbauweise abhängt. Belastbar ist der umgekehrte Weg: die gewünschte Komforttemperatur nach ISO 23537-1 als Ausgangspunkt nehmen und Füllgewicht und Bauschkraft nur zum Vergleich zweier Modelle derselben Klasse heranziehen.

Rettet hydrophobe Daune einen nassen Schlafsack?

Nein. Sie verzögert die Durchfeuchtung und verkürzt das Trocknen. Einen Grenzwert, ab dem eine Daune so heißen darf, legt das IDFB-Regelwerk nicht fest — eine durchnässte Füllung bleibt eine durchnässte Füllung.

Wie oft muss ein Daunenschlafsack gewaschen werden?

So selten wie möglich, weil jeder Waschgang Bauschkraft kostet. Ein Inlett, regelmäßiges Lüften und das Abbürsten grober Verschmutzung verlängern die Abstände erheblich.

Wie lange hält ein Daunenschlafsack?

Bei trockener, unkomprimierter Lagerung übersteht eine Daunenfüllung Jahrzehnte — das ist ihr Vorteil gegenüber Kunstfaser, deren feine Fasern unter wiederholter Kompression brechen. Die Grenze setzt in der Regel das Außengewebe, nicht die Füllung.

Kann man einen Daunenschlafsack im Sommer verwenden?

Ja, es gibt leichte Modelle mit entsprechend geringer Füllung. Maßgeblich ist auch hier die Komforttemperatur nach ISO 23537-1, nicht die Füllungsart.