



SCHLAFSACK-RATGEBER

Füllkammern

Wie die Füllung im Sack unterteilt ist — und was das über seine
Wärme sagt.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/schlafsack/fuellkammern/>

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Schräg-Kammer
2. H-Kammer
3. V-Kammer
4. Warum die Kammerbauweise über das Füllgewicht entscheidet
5. Die Naht als Kältebrücke — was dort wirklich passiert
6. Was Sie am Schlafsack selbst erkennen können
7. Der Differenzialschnitt gehört zur Kammerfrage
8. Woran die Kammerbauweise nichts ändert
9. Kunstfaser: warum dort von Kammern kaum die Rede ist
10. Füllgewicht und Kammerzahl zusammen lesen
11. Begriffe, die dasselbe meinen
12. Was die Kammer über den Preis verrät
13. Eine Zahl, die nicht auf dem Datenblatt steht

⚡ KURZ GESAGT

Die Kammerbauweise ist kein Ausstattungsdetail, sondern der Grund, warum zwei Schlafsäcke mit **gleicher Füllmenge** **verschieden warm** sein können. Bei der einfachen Steppung liegen Außen- und Innenstoff an der Naht direkt aufeinander — dort ist keine Füllung, und wer an dieser Linie liegt, friert punktgenau. H-, V- und Trapezkammern setzen dort einen **Steg** ein. Je kälter der Einsatz, desto mehr entscheidet die Bauweise, und **verlässlich ist nicht ihr Name, sondern die Zeichnung im Datenblatt.**

300 g

Füllgewicht eines Sommerschlafsacks — dort fällt eine Kältebrücke kaum auf

800 g

Füllgewicht eines Winterschlafsacks — dort weckt dieselbe Naht den Schläfer

rund 10 %

Mehrbedarf an Stoff bei Schrägkammern gegenüber H-Kammern

Ein weiterer Faktor, der über die Qualität und die Wärmeleistung eines Schlafsacks entscheidet, unabhängig davon ob es ein mit Daunen oder mit Kunstfasern gefüllter Schlafsack ist, ist der Aufbau der Kammern, in denen die Füllung enthalten ist. Die einfachste Form ist dabei eine simple **Steppung**. Dabei werden die einzelnen Isolationsschichten gesteppt vernäht. Da an den Nähten der obere und untere Stoff direkt aufeinander liegen, kann hier eine Kältebrücke entstehen, **die einfache Steppung eignet sich daher nur für Sommerschlafsäcke.**

Schräg-Kammer

Die **Schräg-Kammer** funktioniert ähnlich wie die Schindeln auf einem Dach und ist aus überlappenden Kammern aufgebaut, wodurch Kältebrücken vermieden werden. Da aufgrund der Überlappung mehr Stoff benötigt wird, ist der Schlafsack am Ende etwas schwerer.



OUTDOOR BERATUNG UND RATGEBER

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



Schräggammer

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](#)

H-Kammer

Bei der **H-Kammer**, die bei hochwertigen Daunenschlafsäcken immer eingesetzt wird, sind die äußere und die innere Wand des Schlafsacks durch Stege getrennt, die das Entstehen einer Kältebrücke an der Naht verhindern. Die Kunst dabei ist, mit so wenig Kammern wie möglich auszukommen, da die Stege nicht so gut isolieren wie die Kammern. H-Kammern benötigen weniger Stoff als die Schräg-Kammern und ermöglichen dadurch die Fertigung von sehr leichten Schlafsäcken bei guter Wärmeleistung.

V-Kammer

Darüber hinaus gibt es noch **V-Kammern**, die die Füllung sehr gut fixieren, aber dafür wiederum recht schwer sind, und die **Trapezkammer**, welche die Füllung gleichfalls sehr gut fixiert, aber viel leichter ist.

Warum die Kammerbauweise über das Füllgewicht entscheidet

Die Kammerbauweise ist kein Ausstattungsdetail, sondern der Grund, warum zwei Schlafsäcke mit identischer Füllmenge und identischer [Bauschkraft](#) verschieden warm sein können. Isoliert wird nicht von der Daune selbst, sondern von der Luft, die sie festhält. Eine Kammer, die ihre Füllung gleichmäßig über die Fläche verteilt, baut überall dieselbe Luftschicht auf. Eine Kammer, in der die Füllung wandern kann, hat an einer Stelle zu viel und an einer anderen zu wenig — und die kalte Stelle bestimmt, wie die Nacht verläuft.

Daraus folgt eine Faustregel, die der Praxis gut standhält: **Je kälter der Einsatzbereich, desto wichtiger wird die Kammerbauweise gegenüber der reinen Füllmenge.** Bei einem Sommerschlafsack mit 300 Gramm Füllung fällt eine

Kältebrücke an der Naht kaum auf, weil die Temperaturdifferenz zur Umgebung klein ist. Bei einem Winterschlafsack mit 800 Gramm wird dieselbe Naht zur Stelle, an der der Schläfer aufwacht.

Die Naht als Kältebrücke — was dort wirklich passiert

Bei der einfachen Steppung liegen Außen- und Innenstoff an der Naht direkt aufeinander. An dieser Linie gibt es keine Füllung und damit keine ruhende Luft; die Wärme wandert durch den Stoff praktisch ungehindert nach außen. Fachlich ist das eine Wärmebrücke, und ihre Wirkung ist nicht gleichmäßig über die Fläche verteilt, sondern punktuell: Wer an einer solchen Naht liegt, friert genau dort.

Alle aufwendigeren Bauweisen lösen dasselbe Problem auf unterschiedliche Weise. Die Schrägkammer legt die Kammern wie Dachschilden übereinander, sodass hinter jeder Naht die nächste Kammer liegt. Die H-Kammer trennt Außen- und Innenwand durch einen senkrechten Steg, der zwar selbst schlechter isoliert als eine gefüllte Kammer, aber wenigstens einen Abstand erzwingt. Die V- und die Trapezkammer arbeiten mit schrägen Stegen, die die Füllung zusätzlich an ihrem Platz halten.

Entscheidend ist dabei ein Punkt, der selten dasteht: **Jeder Steg ist selbst eine Schwachstelle**. Er besteht aus Gewebe, nicht aus Füllung, und leitet deshalb Wärme besser als seine Umgebung. Die Kunst im Schlafsackbau liegt darin, mit möglichst wenigen Kammern auszukommen — große Kammern bedeuten weniger Stege, aber auch mehr Raum, in dem die Füllung sich verschieben kann. Die beste Lösung ist deshalb kein Extremwert, sondern ein Kompromiss, und die Hersteller lösen ihn je nach Temperaturbereich verschieden.

Was Sie am Schlafsack selbst erkennen können

Die Kammerbauweise lässt sich am aufgebauschten Schlafsack mit zwei Handgriffen prüfen, ohne dass eine Herstellerangabe nötig ist.

Gegen das Licht halten. Bei einfacher Steppung zeichnen sich die Nahtlinien als helle Streifen ab — dort ist keine Füllung. Bei H-, V- und Schrägkammern bleibt das Bild gleichmäßig, weil hinter jeder Naht Material liegt. Das ist der schnellste Test und der aussagekräftigste: Was durchscheint, isoliert nicht.

Die Füllung mit den Fingern verschieben. Lässt sich die Daune in einer Kammer über eine größere Strecke wegdrücken, ist die Kammer groß und die Füllung wanderfreudig. Das ist nicht automatisch ein Mangel — bei manchen Modellen ist es Absicht, damit sich die Füllung nach Bedarf auf Ober- und Unterseite verteilen lässt. Es heißt aber, dass die Füllung vor jeder Nacht aufgeschüttelt werden muss, damit sie dort liegt, wo sie wirkt.

Bei Kunstfaserschlaßsäcken stellt sich die Frage anders. Die Füllung liegt dort meist als zusammenhängende Vliesplatte vor und kann gar nicht wandern; die typische Bauweise ist eine überlappende Schichtung mehrerer Platten. Die Kammerfrage betrifft deshalb vor allem [Daunenschlaßsäcke](#), und dort entscheidet sie mit über das Gewicht: Schrägkammern brauchen rund ein Zehntel mehr Stoff als H-Kammern, weil sich die Kammern überlappen.

Der Differenzialschnitt gehört zur Kammerfrage

Ein zweites Konstruktionsmerkmal wirkt in dieselbe Richtung und wird oft getrennt behandelt, obwohl es dasselbe Ziel hat: Beim [Differenzialschnitt](#) ist die Innenhülle kleiner geschnitten als die Außenhülle. Dadurch kann die Füllung ihr Volumen auch dann aufbauen, wenn der Schläfer ein Knie oder eine Schulter von innen gegen die Wand drückt.

Ohne Differenzialschnitt presst jede Berührung die Füllung an dieser Stelle flach — und eine flachgedrückte Kammer isoliert nicht mehr, egal wie gut sie gebaut ist. Die beste H-Kammer bringt also wenig, wenn der Schnitt sie an der Körperkontur aufhebt. Beide Merkmale zusammen beschreiben, was der Schlaßsack mit seiner Füllung tatsächlich macht; einzeln betrachtet führen sie in die Irre.

Woran die Kammerbauweise nichts ändert

Eine Einschränkung gehört dazu, weil sie regelmäßig übersehen wird: **Auf der Unterseite ist die Kammerbauweise nahezu bedeutungslos.** Dort wird die Füllung vom Körpergewicht zusammengedrückt, und zusammengedrückte Füllung speichert keine Luft — unabhängig davon, ob sie in einer H-Kammer oder in einer einfachen Steppung liegt.

Die [Isolation](#) nach unten übernimmt die [Isomatte](#), und das ist keine Nebenbemerkung: Die Temperaturangabe auf dem Schlaßsack wird nach [DIN EN ISO 23537-1](#) über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung gemessen. Wer einen Schlaßsack mit aufwendiger Kammerbauweise auf eine dünne Matte legt, hat an der entscheidenden Stelle gespart. Welche Komforttemperatur zu einer bestimmten Nacht gehört, hängt auch davon ab, welchen [R-Wert](#) die Matte darunter mitbringt.

Und sie ändert nichts an der Feuchtigkeitsempfindlichkeit. Eine verklumpte Daune baut kein Volumen auf, auch nicht in der besten Kammer. Wer in feuchten Gebieten unterwegs ist, löst dieses Problem über das Füllmaterial und über die [Pflege](#), nicht über die Konstruktion.

Kunstfaser: warum dort von Kammern kaum die Rede ist

Bei [Kunstfaserschläfsäcken](#) taucht der Begriff Füllkammer selten auf, und das hat einen konstruktiven Grund: Die Füllung liegt nicht lose vor, sondern als zusammenhängende Vliesplatte. Sie kann deshalb nicht wandern, und die Hauptaufgabe der Kammer — die Füllung an ihrem Platz zu halten — entfällt.

Stattdessen wird dort geschichtet. Zwei oder drei Vliesplatten liegen versetzt übereinander, sodass die Nahtlinie der einen Lage von der nächsten überdeckt wird. Das ist dasselbe Prinzip wie bei der Schrägkammer, nur mit anderen Mitteln: Hinter jeder Schwachstelle liegt Material. Verbreitet sind dafür die Bezeichnungen Schindel- oder Lagenkonstruktion; eine einheitliche Benennung gibt es nicht, weshalb die Angaben zwischen zwei Herstellern schwer zu vergleichen sind.

Die Folge für den Vergleich zweier Schläfsäcke: **Bei Daune sagt die Kammerbauweise viel über die zu erwartende Wärmeverteilung, bei Kunstfaser sagt die Zahl der Lagen mehr.** Eine einlagige Konstruktion hat zwangsläufig durchgehende Nahtlinien, eine zwei- oder dreilagige nicht.

Füllgewicht und Kammerzahl zusammen lesen

Zwei Angaben stehen auf fast jedem Datenblatt und werden meist einzeln betrachtet: das Füllgewicht in Gramm und die [Bauschkraft](#) in cuin. Zusammen ergeben sie das Volumen, das die Füllung aufbauen kann — und erst die Kammerbauweise entscheidet, ob dieses Volumen auch dort landet, wo es wirken soll.

Deshalb ist die Reihenfolge beim Vergleich: **erst das Volumen aus Füllgewicht und Bauschkraft, dann die Frage, ob die Konstruktion es hält.** Ein Schläfsack mit hohem Volumen und einfacher Steppung kann dabei schlechter abschneiden als einer mit weniger Füllung und H-Kammern.

Begriffe, die dasselbe meinen

Die Benennung der Kammerbauweisen ist nicht genormt, und das erschwert den Vergleich zwischen zwei Herstellern mehr als jede technische Frage. Dieselbe Konstruktion heißt bei einem Anbieter H-Kammer, beim nächsten Stegkammer oder Kastenkammer; die Schrägkammer läuft auch als Schindelkammer oder als überlappende Kammer.

Verlässlich ist deshalb nicht die Bezeichnung, sondern die Zeichnung im Datenblatt — fast alle Hersteller legen eine bei, und daran lässt sich ablesen, ob Außen- und Innenwand durch einen Steg getrennt sind oder nicht. Wo keine

Zeichnung steht, hilft der Blick gegen das Licht am aufgebauchten Schlafsack mehr als jede Produktbeschreibung.

Ein letzter Punkt zur Einordnung: Die Kammerbauweise ist eines von mehreren Merkmalen und nicht das wichtigste. Füllgewicht, [Bauschkraft](#), [Form](#) und die [Unterlage](#) entscheiden zusammen über die Nacht. Wer eine aufwendige Kammerbauweise kauft und an der Matte spart, hat die Reihenfolge verkehrt herum angewandt.

Was die Kammer über den Preis verrät

Die Kammerbauweise ist einer der wenigen Hinweise darauf, wo in einem Schlafsack der Preis steckt. Eine einfache Steppung lässt sich in einem Arbeitsgang nähen; H-, V- und Trapezkammern verlangen eingesetzte Stege, und jeder Steg ist eine zusätzliche Naht, die von Hand geführt werden muss.

Deshalb findet sich die einfache Steppung bei günstigen Sommerschlafsäcken und bei Deckenschlafsäcken, die aufwendigen Bauweisen bei Winter- und Expeditionsmodellen. Zwischen zwei Schlafsäcken mit identischer Füllmenge und ähnlichem Preis ist die Kammerbauweise oft der Punkt, an dem einer von beiden gespart hat — und es ist der Punkt, den man am fertigen Schlafsack am leichtesten prüfen kann.

Umgekehrt gilt: Eine aufwendige Kammerbauweise bei sehr niedrigem Preis ist ein Hinweis darauf, dass an anderer Stelle gespart wurde, meist beim Füllgewicht oder bei der [Bauschkraft](#). **Die Konstruktion allein macht keinen warmen Schlafsack; sie entscheidet nur darüber, ob die vorhandene Füllung dort liegt, wo sie wirkt.**

Eine Zahl, die nicht auf dem Datenblatt steht

Wie viele Kammern ein Schlafsack hat, gibt kaum ein Hersteller an — und es wäre auch keine brauchbare Kennzahl, weil sie ohne die Kammerhöhe nichts aussagt. Was zählt, lässt sich am Schlafsack ablesen und nicht im Datenblatt.

⚡ KURZ GEMERKT

Lesen Sie in dieser Reihenfolge: erst **Füllgewicht und Bauschkraft** zusammen, denn sie ergeben das Volumen, dann die **Zeichnung der Kammer**, die zeigt, ob das Volumen dort landet, wo es wirkt. Fehlt die Zeichnung, hilft der Blick **gegen das Licht** am aufgebauchten Schlafsack.