SCHLAFSACK-RATGEBER

Glossar

Ihr interessiert Euch für Fachbegriffe aus der Schlafsackwelt? Lest es im Outdoor Glossar für Schlafsäcke nach.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/schlafsack/glossar/
Stand: 18.09.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Cuin
2. Differenzialschnitt
3. Fill power
4. Größe bzw. Länge
5. Innenfutter
6. Reißverschluss
7. Temperaturangabe
8. Wärmekragen
9. Hohlfaser und Mikrofaser
10. Komfort-, Grenz- und Extremtemperatur
11. R-Wert
12. Kammerbauweise
13. Reißverschlussabdeckung
14. Daunenanteil und Mischungsverhältnis
15. Füllgewicht
16. Kältebrücke
17. Mumienform, Eiform, Deckenschlafsack
18. Innenschlafsack
19. Packmaß und Kompressionssack
20. Wärmedurchlasswiderstand

KURZ GESAGT

Die Begriffe rund um den Schlafsack sind zu einem guten Teil **nicht genormt**: „Mumie" bei einem Hersteller kann weiter geschnitten sein als „eiförmig" bei einem anderen, und dieselbe Kammerkonstruktion heißt je nach Haus H-Kammer, Stegkammer oder Kastenkammer. Genormt sind nur wenige Angaben — die **Schlafsacktemperaturen** aus DIN EN ISO 23537-1 und der **Mattenwert** aus ASTM F3340. Dieses Verzeichnis trennt beides: Wo eine Zahl auf einem Prüfverfahren beruht, steht es dabei.

30 g
Probenmenge, auf die sich jede cuin-Angabe bezieht

16,39 cm³
ein Kubikzoll — die Maßeinheit der Bauschkraft

288 mm / 94,25 g
Prüfzylinder und Auflageplatte der Bauschkraftmessung

60 s
Presszeit bis zum Ablesen — nicht die oft genannten 24 Stunden

höchstens 10 cm
Luft im Fußraum bei richtiger Schlafsacklänge

Cuin

Kurz für *cubic inches* (Kubikzoll), die Maßeinheit der Bauschkraft bzw. fill power. Ein Kubikzoll entspricht 16,39 cm^3. Die Angabe bezieht sich immer auf eine Probenmenge von **30 Gramm**: „650 cuin" heißt also, dass 30 Gramm dieser Daune im Prüfzylinder rund 10,7 Liter Volumen aufbauen. Sehr hochwertige Schlafsäcke erreichen über 650 cuin. **Die Zahl beschreibt die Daune, nicht den Schlafsack** – wie warm er ist, entscheidet sich erst zusammen mit dem Füllgewicht.

INFOGRAFIK



SCHLAFSACKFORMEN

Vier Formen und wie viel Luft sie einschließen

Ein Schlafsack wärmt nicht von selbst — er hält die Wärme fest, die der Körper abgibt. Je mehr Luft im Sack steht, desto mehr muss aufgeheizt werden. Daher kommt der Unterschied zwischen den Formen.

Mumie



Wenig Luft zum Aufheizen

Schnitt
Eng an Schultern, Hüfte und Füßen, mit Kapuze

Dafür
Wärmste Form bei gleicher Füllung, leichtestes Gewicht

Dagegen
Wer sich im Schlaf dreht, dreht den ganzen Sack mit

Typisch für
Trekking, Hochgebirge, alles unterhalb des Gefrierpunkts

Ei-Form



Etwas mehr Luft

Schnitt
Weit an Schultern und Hüfte, eng an den Füßen

Dafür
Mehr Bewegungsfreiheit als die Mumie, noch ordentlich warm

Dagegen
Etwas schwerer und voluminöser als eine Mumie

Typisch für
Wer unruhig schläft, Dreijahreszeiten-Touren

Decke



Schnitt
Gleich breit über die ganze Länge, meist ohne Kapuze

Dafür
Lässt sich ganz öffnen und als Decke nutzen, bequem

Dagegen
Viel Luftvolumen, kaum Kopfisolation, schwer

Typisch für
Campingplatz, Hütte, milde Sommernächte

Quilt



Schnitt
Ohne Unterseite, ohne Reißverschluss, ohne Kapuze

Dafür
Leichteste Lösung — die Füllung unter dem Körper ist ohnehin plattgedrückt

Dagegen
Zieht an den Rändern, braucht eine gute Matte und Übung

Typisch für
Ultraleicht-Trekking bei berechenbarem Wetter

Die Form allein sagt nichts darüber, wie warm ein Schlafsack ist — das steht im Füllgewicht und in der Bauschkraft. Sie sagt, wie viel von dieser Wärme der Körper überhaupt nutzen kann, und wie bequem die Nacht dabei wird.

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

Mehr dazu: Quilt · Wärmekragen und Kapuzenzug · Füllgewicht (Daune)

Differenzialschnitt

Gute Schlafsäcke sollten grundsätzlich so geschnitten sein, dass die innere Hülle etwas kleiner ist als die äußere. Dadurch wird ein Zusammendrücken der Füllung durch die Hülle verhindert.

Fill power

Drückt die Bauschkraft von Daunen aus. Ermittelt wird sie, indem 30 Gramm Daune in einen Prüfzylinder von 288 Millimetern Durchmesser gegeben und mit einer Platte von 94,25 Gramm belastet werden; **nach 60 Sekunden** wird die Füllhöhe abgelesen. Die häufig zu lesenden 24 Stunden sind nicht die Pressdauer, sondern die Lagerung im Klimaraum vor der Messung. Hochwertige Schlafsäcke haben eine höhere fill

power und sind entsprechend höherpreisig – mehr Bauschkraft bedeutet dabei *weniger Gramm Füllung für dasselbe Volumen*, nicht automatisch mehr Wärme.

Größe bzw. Länge

Schlafsäcke gibt es in verschiedenen Längen. Dass ein zu kurzer Schlafsack unangenehm ist, versteht sich von selbst. Aber auch ein zu großer bzw. zu langer Schlafsack ist nachteilig. Dadurch entsteht ungenutzter Fußraum, der vom Körper aufwendig erwärmt werden muss. Am besten ist es, wenn Sie den Schlafsack ausprobieren können. **Bei der für Sie idealen Größe stoßen die Zehen unten an, wenn Sie ganz im Schlafsack drin liegen, es sollten aber auf jeden Fall nicht mehr als 10 Zentimeter Platz im Fußraum sein.**

Innenfutter

Gibt es aus Baumwolle und Nylon bzw. Polyester. Baumwolle ist sehr angenehm auf der Haut, aber auch sehr schmutzanfällig und wird schneller verschlissen. Zudem nimmt Baumwolle Feuchtigkeit auf, trocknet aber relativ langsam wieder. Nylon bzw. Polyester ist leichter, langlebiger und durch den geringeren Reibungswiderstand im Schlafsack bewegungsfreundlicher, fühlt sich auf nackter Haut allerdings anfänglich kühl und weniger angenehm an. **Das Innenfutter kann auch durch die Verwendung eines einfach waschbaren Innenschlafsacks geschont werden.**

Reißverschluss

Der Reißverschluss sitzt auf der linken oder der rechten Seite; links ist die übliche Variante, weil sie für Rechtshänder einfacher zu bedienen ist. Die Wahl ist Gewohnheitssache, hat aber eine Folge: **Nur ein linker und ein rechter Schlafsack lassen sich zu einem Doppelschlafsack koppeln.** Zwei identische Modelle passen deshalb oft gerade nicht zusammen. **Wer koppeln will, kauft das Paar bewusst als Paar und prüft zusätzlich Länge und Zahngröße.**

Wichtig ist, dass über dem Reißverschluss von innen Abdeckleisten angebracht sind, um einen Wärmeverlust zu verhindern. Zudem sind bzw. sollten innen beidseitig Schutzleisten neben dem Reißverschluss angebracht sein, um ein Verklemmen des Reißverschlusses mit dem Innenfutter zu verhindern.

Temperaturangabe

Bei Schlafsäcken werden drei Temperaturbereiche angegeben: die Komforttemperatur, die Grenztemperatur und die Extremtemperatur. Für diese Temperaturbereiche gilt **DIN EN ISO 23537-1** (aktuelle Fassung 2022-10). Sie hat

2017 die frühere EN 13537 von 2005 abgelöst und legt fest, wie die Temperaturangaben zu ermitteln sind. Dadurch ist es möglich, die Angaben der einzelnen Hersteller miteinander zu vergleichen. Diese Norm gilt allerdings nicht für Kinderschlafsäcke, hier müssen Sie sich auf die Angaben des Händlers bzw. des Herstellers verlassen. Die für Erwachsenenschlafsäcke gültigen Normwerte werden dabei wie folgt ermittelt:

- **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 Nacht in dieser Haltung ist möglich, aber unbequem.
- **Extremtemperatur T ext**: **Kein Nutzungsbereich, sondern ein Gefahrenpunkt.** Gemeint sind rund sechs Stunden Überleben mit dem Risiko bleibender Gesundheitsschäden durch Unterkühlung. **Als Kaufkriterium ist der Wert unbrauchbar.**

Die Normwerte werden mit einer Puppe ermittelt, die einen Trainingsanzug und Strümpfe trägt. Beim Schlafsackkauf sollten Sie sich immer am Komfortwert orientieren. Eine zu warme Temperatur kann leicht durch Öffnen des Schlafsacks reguliert werden, eine zu niedrige Temperatur ist dagegen sehr viel unangenehmer und schwerer auszugleichen.

Wärmekragen

Ein gefüllter Wulst auf Schulterhöhe, der die warme Luft im Schlafsack hält, wenn sich der Schläfer bewegt. **Ohne ihn entweicht bei jeder Drehung Luft am Hals — der größte einzelne Verlustweg eines sonst gut gebauten Schlafsacks.** Der Kragen sitzt innen im Schulter- und Halsbereich und lässt sich mit einem Kordelzug zuziehen. Bei Winterschlafsäcken Standard, bei Dreijahreszeitenmodellen nicht immer vorhanden.

Hohlfaser und Mikrofaser

Die beiden verbreiteten Kunstfaserfüllungen unterscheiden sich in der Faserform. **Hohlfasern** haben einen Hohlraum in der Faser selbst, teils mit mehreren Kanälen; sie bauen viel Volumen auf und isolieren entsprechend gut, sind aber voluminöser im Packmaß. **Mikrofasern** sind sehr feine Vollfasern, die ein dichtes Vlies bilden; sie packen kleiner und fühlen sich daunenähnlicher an, isolieren je Gramm aber etwas schlechter.

Beide Begriffe sind keine geschützten Bezeichnungen, und die Herstellerangaben dazu sind untereinander nicht vergleichbar. Aussagekräftiger als der Fasertyp ist bei

Kunstfaser das Füllgewicht zusammen mit der Temperaturangabe nach DIN EN ISO 23537-1.

Komfort-, Grenz- und Extremtemperatur

Die drei Werte auf dem Etikett beschreiben keine drei Nutzungsbereiche, sondern zwei Körperhaltungen und einen Gefahrenpunkt. **T comf** gilt für eine entspannt auf dem Rücken liegende Person — daran orientiert sich der Kauf. **T lim** gilt für eine zusammengerollte Person und beschreibt, wo acht Stunden Schlaf noch möglich sind. **T ext** ist kein Nutzungsbereich: rund sechs Stunden Überleben mit dem Risiko bleibender Gesundheitsschäden.

Zu älteren Angaben gehört ein Hinweis: Die verbreiteten Werte zu einer „Standard-Frau" und einem „Standard-Mann" mit Alter und Gewicht stammen aus der abgelösten EN 13537. Die geltende Norm beschreibt die Temperaturen über die Körperhaltung der Prüfpuppe, nicht über Körpermaße.

R-Wert

Die Maßzahl für den Wärmedurchlasswiderstand einer Isomatte, gemessen nach ASTM F3340. Je höher, desto besser die Isolation gegen Kälte von unten. R-Werte addieren sich, wenn zwei Matten übereinander liegen — zwei Matten mit R 2 ergeben also etwa R 4.

Der Wert gehört in dieses Glossar, weil er mit der Schlafsackangabe zusammenhängt: Die Temperaturangabe nach ISO 23537-1 wird über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung gemessen. **Ohne passende Matte gilt die Zahl auf dem Schlafsack nicht.** Mehr dazu auf der Normseite zum R-Wert.

Kammerbauweise

Der konstruktive Aufbau der Räume, in denen die Füllung liegt. Von der einfachen Steppung über Schräg- und H-Kammern bis zur V- und Trapezkammer; entscheidend ist, ob an der Naht eine Wärmebrücke entsteht. Ausführlich im Ratgeber zu den Füllkammern.

Reißverschlussabdeckung

Eine gefüllte Leiste hinter dem Reißverschluss. Fehlt sie, verläuft über die ganze Schlafsacklänge eine Linie ohne Isolation. Lässt sich am aufgebauschten Schlafsack prüfen, indem man ihn gegen das Licht hält — was durchscheint, isoliert nicht.

Daunenanteil und Mischungsverhältnis

Die Angabe „90/10" beschreibt das Verhältnis von Daune zu Federn in der Füllung — 90 Prozent Daune, 10 Prozent Federn. Daune ist das verzweigte, dreidimensionale Gebilde ohne Kiel, das die Luft hält; Federn haben einen Kiel, sind schwerer und isolieren schlechter, geben der Füllung aber Struktur.

Höhere Daunenanteile bedeuten mehr Isolation je Gramm. Die Angabe ist dabei unabhängig von der Bauschkraft: Eine 90/10-Mischung kann 600 oder 800 cuin erreichen, und beide Zahlen gehören zusammen gelesen.

Füllgewicht

Die Masse der Füllung in Gramm, ohne Hülle und Reißverschlüsse. Zusammen mit der Bauschkraft ergibt sie das Volumen, das die Füllung aufbauen kann — und damit die eigentliche Isolationsreserve des Schlafsacks. Das **Gesamtgewicht** auf dem Datenblatt ist eine andere Zahl und für die Wärme nicht aussagekräftig: Es enthält Hülle, Reißverschluss und Packsack.

Kältebrücke

Eine Stelle, an der die Isolation unterbrochen ist und Wärme ungehindert abfließt — etwa an einer Naht, an der Außen- und Innenstoff direkt aufeinanderliegen. Fachlich eine Wärmebrücke. Ihre Wirkung ist punktuell und nicht über die Fläche verteilt: Wer an einer solchen Naht liegt, friert genau dort.

Mumienform, Eiform, Deckenschlafsack

Die drei verbreiteten Schnitte, nach abnehmender Wärmeleistung und zunehmender Bewegungsfreiheit. **Die Bezeichnungen sind nicht genormt — „Mumie" bei einem Hersteller kann weiter geschnitten sein als „eiförmig" bei einem anderen.** Aussagekräftig sind die Innenmaße, vor allem Schulterweite und Innenlänge. Ausführlich im Ratgeber zu den Schlafsackformen.

Innenschlafsack

Ein dünner Schlafsack, der im eigenen Schlafsack getragen wird. Sein Hauptzweck ist nicht Wärme, sondern Sauberkeit: Er nimmt Körperfeuchtigkeit und Schmutz auf und verlängert damit die Zeit zwischen zwei Wäschen des Schlafsacks erheblich. Üblicherweise derselbe Artikel wie der Hüttenschlafsack.

Packmaß und Kompressionssack

Das Packmaß ist das Volumen des Schlafsacks im Kompressionssack, meist als Länge × Durchmesser oder in Litern angegeben. **Die Angaben sind untereinander schlecht vergleichbar, weil jeder Hersteller unterschiedlich stark komprimiert** und weil das genannte Maß oft nur mit dem beiliegenden Sack und mit Kraft erreicht wird.

Aussagekräftiger für den Vergleich zweier Schlafsäcke sind Bauschkraft und Füllgewicht: Eine Daune mit höherer Bauschkraft braucht weniger Gramm für dasselbe Volumen und packt entsprechend kleiner.

Der Kompressionssack selbst gehört auf die Tour und nicht in den Schrank. Dauerhafte Kompression kostet Bauschkraft, bei Daune schneller als bei Kunstfaser, in beiden Fällen aber endgültig. Zur Lagerung dient ein großer, luftiger Beutel.

Wärmedurchlasswiderstand

Die physikalische Größe hinter allen Isolationsangaben: der Widerstand, den eine Schicht dem Wärmefluss entgegensetzt. Bei Isomatten wird er als R-Wert angegeben, bei Bekleidung als clo-Wert oder RET. Ausführlich im Glossareintrag zum Wärmedurchlasswiderstand.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Vergleichen Sie zwischen zwei Herstellern nur, was **nach demselben Verfahren gemessen** ist. Bei allem anderen — Formnamen, Kammerbezeichnungen, Füllungsmarken — vergleichen Sie die **Innenmaße und das Gewicht**, nicht die Wörter auf dem Etikett.