



SCHLAFSACK-RATGEBER

Selbstaufblasende Matte

Dreiundzwanzig Datenblätter geprüft: R 3,0 bis 8,1 bei 605 bis 2.600 Gramm. Sechs nennen eine Aufblaszeit, und alle sechs stammen von einem einzigen Hersteller.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/schlafsack/isomatten/selbstaufblasende-matte/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Wie lange das dauert — und wie viele es sagen
2. Die Kennwerte, die auf den Blättern stehen
3. Die Schaumdichte: fünf Blätter, und ein Zusammenhang, der nicht gilt
4. Wie viele Blätter das Prüfverfahren überhaupt nennen
5. Die Eigenschaft, die keine andere Bauart hat: sie überlebt ein Loch
6. Woran man eine gute erkennt
7. Woraus das Gewicht besteht
8. Die erste Nacht mit einer neuen Matte
9. Für wen — und für wen nicht
10. Was sie kostet, und was dabei schiefgeht

⚡ KURZ GESAGT

Der offenporige Schaumkern saugt sich beim Öffnen des Ventils selbst voll — **aber nie ganz**; nachgepustet wird immer. Dafür bekommt man die Eigenschaft, die keine andere Bauart hat: **Sie überlebt ein Loch**, weil der Schaum auch ohne Luftdruck noch dämmt. Beahlt wird das mit **Gewicht und Packmaß** — diese Bauart ist die schwerste der drei, weil zum Gewebe und zum Ventil der Kern hinzukommt.

Die selbstaufblasende Matte hat einen offenporigen Schaumkern, der in einer luftdichten Hülle sitzt. Geöffnetes Ventil, und der zusammengepresste Schaum dehnt sich wieder aus; dabei zieht er Luft nach. Das ist der Vorgang, der dem Bauteil seinen Namen gegeben hat — und der Name sagt die halbe Wahrheit. Die Selbstaufblasung endet dort, wo der Luftdruck innen dem Luftdruck außen entspricht, und das ist weicher, als die meisten Menschen schlafen wollen. Der Hersteller mit den sechs geprüften Blättern schreibt das selbst in seine Antwortsammlung: Die Matte blase sich deshalb nicht vollständig auf, weil die meisten Nutzer mehr Druck wollten als das Gleichgewicht liefere.

R 3,0 bis 8,1

Spanne über dreiundzwanzig geprüfte Datenblätter

605 bis 2.600 g

Eigengewicht derselben dreiundzwanzig Matten

2,5 bis 11 cm

Aufbauhöhe derselben Matten

6 von 23

Datenblätter mit einer Angabe zur Aufblaszeit

Wie lange das dauert — und wie viele es sagen

Eine Aufblaszeit nennen **sechs der dreiundzwanzig Blätter, und alle sechs stammen von derselben Marke**: Fünf bis fünfzehn Minuten für jede ihrer selbstaufblasenden Matten. Die Spanne von zehn Minuten begründet dieselbe Quelle mit vier Einflüssen — Aufbau des Kerns, Dauer der vorherigen Kompression, Höhenlage und Temperatur —, und sie nennt die Kompression als den wichtigsten davon: Eine werksseitig lange gerollte oder monatelang gepresst gelagerte Matte braucht länger.

Die siebzehn übrigen Blätter schweigen dazu. Das ist bei einem Bauteil, dessen Verkaufsargument im Namen steht, die auffälligste Lücke dieser Gattung. Wer wissen will, ob er am Lagerplatz zehn Minuten oder zwei hat, findet die Antwort bei genau einem von sechs Anbietern.

Tipp

Das Verfahren, mit dem die Zeit am Lagerplatz zusammenschmilzt: Ventil öffnen, sobald das Zelt steht, und die Matte liegen lassen, während alles andere ausgepackt wird. Der Schaum arbeitet in dieser Zeit allein. Nachgepustet werden dann nur die letzten Atemzüge für die gewünschte Festigkeit — und der Rest ist Geschmack, nicht Dämmung.

Die Kennwerte, die auf den Blättern stehen

Über die dreiundzwanzig Blätter reicht der **R-Wert** von 3,0 bis 8,1, das Gewicht von 605 bis 2.600 Gramm und die Aufbauhöhe von 2,5 bis 11 Zentimetern. Diese Spanne ist die größte der drei Bauarten, und sie trennt zwei völlig verschiedene Geräte: die dünne Dreijahreszeitenmatte um 3,8 Zentimeter, die man trägt, und die elf Zentimeter hohe Komfortmatte, die man fährt. Dass beide „selbstaufblasend“ heißen, ist eine Aussage über den Mechanismus und keine über den Einsatz.

Den Ventiltyp beim Namen nennen zwölf der dreiundzwanzig Blätter — Einwegventile für das Füllen, getrennte Wege für Füllen und Entlüften, Schraub- und Großventile. Vier weitere nennen nur das Material des Ventils und nicht seine Bauart, und sieben erwähnen es in der Spezifikation überhaupt nicht. Das ist eine ernste Lücke, weil das Ventil der Teil ist, den man jahrelang täglich bedient und der als Erstes versagt.

Die Schaumdichte: fünf Blätter, und ein Zusammenhang, der nicht gilt

Die Dichte des Polyurethanschaums im Kern steht auf **fünf der dreiundzwanzig Blätter**, und alle fünf gehören zu einer Marke: 13, 14 und 16 Kilogramm je Kubikmeter. Genau diese fünf Blätter erlauben die interessanteste Probe dieser Seite, weil drei von ihnen dieselbe Aufbauhöhe von fünf Zentimetern haben. Man würde erwarten, dass der dichtere Schaum den höheren R-Wert ergibt. Er tut es nicht: 13 Kilogramm je Kubikmeter stehen für R 4,2, 14 für R 6,5 und 16 für R 5,9.

Die Reihenfolge ist also nicht monoton, und die Erklärung steckt nicht im Schaum, sondern in der Hülle: Das Blatt mit dem niedrigsten R-Wert ist zugleich das mit dem dünnsten Obermaterial und dem geringsten Gewicht. „Dichter ist wärmer“ lässt sich an den einzigen fünf veröffentlichten Dichteangaben dieser Gattung nicht ablesen —

und bei allen anderen achtzehn Blättern fehlt die Zahl ohnehin. Die [Isolation](#) entsteht hier eben nicht aus dem Schaum, sondern aus der Luft, die er festhält.

Wie viele Blätter das Prüfverfahren überhaupt nennen

Über dieselben dreiundzwanzig Blätter gezählt: **zehn** nennen das Prüfverfahren mit Normnummer, verteilt auf zwei Marken — bei der einen in einer allgemeinen Antwortsammlung, bei der anderen in einem eigenen Abschnitt neben der Zahl. **Fünf** beschriften das Feld mit „R-Value (ASTM)“ ohne Normnummer. **Acht** nennen kein Verfahren, und **zwei** nennen gar keinen R-Wert, obwohl sie eine Dämmmatte verkaufen.

Die Zahl beschreibt einen Widerstand gegen Wärmedurchgang und nicht die Temperatur, bei der man noch schläft. Zwei Zahlen aus verschiedenen Häusern sind nur dieselbe Größe, wenn in beiden Fällen dasselbe Verfahren dahintersteht; stapelt man zwei Matten, darf man die Widerstände summieren. Messaufbau, Streuung und die Fragen, die die Norm absichtlich offenlässt, behandelt die Normseite zu [ASTM F3340](#). Die Gegenüberstellung aller drei Bauarten mit Modellzahlen führt der Glossareintrag zu den [Isomattentypen](#), und was bauartunabhängig beim Kauf zählt, steht in der Nabe über [Isomatten](#).

Achtung

Zwei europäische Marken setzen eine Gradangabe neben den R-Wert, und beide rechnen anders. Zu R 4,2 steht bei der einen -15 °C , bei der anderen -12 °C — derselbe R-Wert, drei Kelvin Unterschied im Versprechen. Schärfer noch im Katalog einer einzigen Marke: Die selbstaufblasende Matte mit R 3,4 wird dort mit -5 °C ausgewiesen, eine Luftmatte desselben Hauses mit dem *niedrigeren* R 3,2 mit -10 °C . Der höhere Widerstand bekommt das wärmere Versprechen. Keines der Blätter nennt ein Verfahren für diese Umrechnung.

Die Eigenschaft, die keine andere Bauart hat: sie überlebt ein Loch

Bei einer reinen [Luftkammermatte](#) ist die Luft die Dämmung — entweicht sie, ist von der Dämmung nichts übrig. Bei der selbstaufblasenden Matte ist der Schaumkern selbst ein Dämmstoff, der auch drucklos noch Luft in seinen Poren hält. Ein Loch kostet sie deshalb Höhe und [Liegekomfort](#), aber nicht die ganze Wärme. Das ist der eigentliche Grund, aus dem diese Bauart auf langen Touren abseits von Läden noch gekauft wird.

Beziffert ist das nirgends. **Keines der dreiundzwanzig Blätter sagt, welcher R-Wert nach einem Loch übrig bleibt**; sieben erwähnen die Panne überhaupt, und zwar ausschließlich als Reparaturhinweis. Wer eine Zahl dafür sucht, findet keine — die Aussage „sie dämmt noch“ ist belegbar aus der Bauform, ihr Umfang nicht aus den Datenblättern.

Woran man eine gute erkennt

Der Ventilweg. Ein Einwegventil hält fest, was man hineingepustet hat, statt es beim Absetzen zurückzugeben; zwei getrennte Öffnungen trennen zusätzlich das Füllen vom Leeren. Ein kleines Schraubventil wiegt weniger und braucht länger. Zwölf Blätter sagen, welche Bauart verbaut ist — bei den übrigen bleibt nur, das Teil im Laden selbst in die Hand zu nehmen.

Die Aufbauhöhe, nicht der R-Wert. Beides sind getrennte Eigenschaften: Unter den geprüften Blättern steht eine Matte mit fünf Zentimetern Höhe über einer mit 7,6 Zentimetern, was den R-Wert betrifft. Für Seitenschläfer entscheidet die Höhe, für die Wärme der R-Wert — und wer nach einem sucht, bekommt nicht automatisch das andere.

Die Aussparungen im Schaumkern. Mehrere Blätter beschreiben senkrechte Ausschnitte im Kern, die Gewicht und Packmaß senken. Eines begründet sie zusätzlich damit, dass sie die Isolierung verbesserten und [Kältebrücken](#) vermieden. Belegt ist von dieser Begründung nur die erste Hälfte: Dass weniger Schaum weniger wiegt und kleiner packt, zeigen die Zahlen desselben Blattes. Dass weniger Schaum besser dämmt, zeigt sie keines — eine Messung dazu veröffentlicht niemand.

Woraus das Gewicht besteht

Diese Bauart ist die schwerste der drei, und das ist kein Versäumnis der Konstrukteure, sondern eine Addition: Zum Gewebe und zum Ventil kommt der Schaumkern, der selbst Material ist. Eine Luftmatte hat an dieser Stelle Luft. Wie teuer das wird, zeigt der Katalog einer einzigen Marke: Ihre selbstaufblasende Komfortmatte wiegt in der mittleren Größe 2.070 Gramm bei R 8,1, ihre Luftmatte mit dem noch höheren R 8,8 wiegt 560 Gramm. Das ist bei praktisch gleicher Wärmeleistung der Faktor 3,7, und das Packmaß geht in dieselbe Richtung.

Eines folgt aus dieser Rechnung aber *nicht*, und es ist der verbreitetste Satz über diese Bauart: dass sie robuster sei. Die Fadenstärke der Hülle, in [Denier](#) angegeben, reicht über die geprüften selbstaufblasenden Blätter von 20 bis 75 — und über die Luftmatten derselben Häuser von 10 bis 75. Die beiden Bereiche überlagern sich fast vollständig. Es gibt also robuste und dünnhäutige Matten in beiden Bauarten, und nachlesbar ist das nur am Denierwert des einzelnen Blattes, nicht an der Gattung.

Was die selbstaufblasende Matte wirklich zuverlässiger macht, ist nicht ihre Haut, sondern der Schaum dahinter — der Abschnitt dazu steht weiter oben.

Die erste Nacht mit einer neuen Matte

Eine ungebrauchte Matte verhält sich anders als eine eingewöhnte, und der einzige Hersteller mit einer Zeitangabe nennt den Grund: Der Kern war im Werk lange gerollt, und ein lange gepresster Schaum richtet sich träger auf. Am ersten Abend braucht sie deshalb eher die fünfzehn Minuten als die fünf. **Wer sie vor der ersten Tour zu Hause einen Tag mit offenem Ventil flach liegen lässt, hat diesen Effekt hinter sich, bevor er im Dunkeln auffällt.** Dieselbe lockere Lagerung erhält sie auch danach — mehr dazu im Ratgeber zur [Pflege](#).

Für wen — und für wen nicht

Für jedes Lager, das mit Auto, Boot oder Packtier anreist und dann eine Woche stehen bleibt: Basislager, Standplatz, Wohnmobil, Hütte. Für alle, die ohne Pumpsack und ohne nennenswertes Pusten auskommen wollen. Und für lange Unternehmungen weit von jedem Laden, weil ein Loch hier das Ende des Komforts ist und nicht das Ende der Nacht.

Nicht für das Gewichtsbudget: Mit 605 Gramm beginnt diese Gattung dort, wo Luftmatten mit vergleichbarem R-Wert schon aufhören, und die Mitte des Feldes liegt um ein Kilogramm. Nicht für kleine Rucksäcke — ein Schaumkern lässt sich zusammendrücken, aber nicht wegzaubern, und das Packmaß bleibt deutlich über dem einer Luftmatte gleicher Wärmeleistung. Und nicht als Unterlage zum Stapeln: Dafür ist die [gefaltete Schaummatte](#) leichter und billiger. Nicht für wechselnde Lager jede Nacht, wenn es schnell gehen muss und die Matte dann doch von Hand gefüllt wird. Und nicht als vermeintlich bequemste Lösung: 2,5 Zentimeter Aufbauhöhe sind für Seitenschläfer zu wenig, obwohl das Blatt „selbstaufblasend“ sagt.

Was sie kostet, und was dabei schiefgeht

Preisklasse **€€**, bei den hohen und breiten Komfortmatten **€€€**. Innerhalb eines Katalogs liegt zwischen der einfachsten und der dicksten Einzelmatte dieser Bauart etwa der Faktor vier — eine größere Spannweite als bei [den beiden anderen Bauarten](#).

Die vier häufigen Fehlkäufe: Erstens die Erwartung, dass sich die Matte vollständig allein aufbläst; sie tut es bauartbedingt nicht, und das ist kein Mangel. Zweitens die dünnste Fassung für Seitenschläfer. Drittens die Komfortmatte für eine Tour, auf der sie getragen werden muss — zweieinhalb Kilogramm trägt man nicht zweimal. Viertens der Vergleich zweier R-Werte, von denen einer nach Norm gemessen ist und

der andere nicht; bei acht von dreiundzwanzig Blättern ist Letzteres der Fall, und dann sind die beiden Zahlen nicht dieselbe Größe.

KURZ GEMERKT

Selbstaufblasend heißt: Der Schaum macht den Anfang, der Mensch macht den Schluss. Gekauft wird diese Bauart nicht für das Gewicht und nicht für das Packmaß, sondern dafür, dass ein Loch nur den Komfort kostet und nicht die Nacht.

Quellen

1. [Therm-a-Rest, Antwortsammlung zu selbstaufblasenden Matten: fünf bis fünfzehn Minuten Aufblaszeit, Ende der Selbstaufblasung am Druckgleichgewicht](#) 10/2026
2. [Therm-a-Rest Trail Pro, Datenblatt mit R 4,4 bei 850 Gramm und 7,6 cm Aufbauhöhe](#) 10/2026
3. [Sea to Summit Camp Plus Self Inflating, Datenblatt mit R 5,3 und eigenem Abschnitt zur Prüfung nach ASTM F3340](#) 10/2026
4. [Exped SIM Lite 3.8, SIM 5, SIM Comfort 5 und SIM Ultra 5, Datenblätter mit Schaumdichten 13, 14 und 16 kg/m³ und dem Feld R-Value \(ASTM\)](#) 10/2026
5. [Robens Campground 50 und Iceshield 55, Datenblätter mit R 4,1 und R 4,2 samt Gradangabe, ohne genanntes Prüfverfahren](#) 10/2026
6. [NEMO Roamer, Produktseite einer selbstaufblasenden Matte ohne R-Wert im statischen Datenblatt](#) 10/2026
7. [Kontrollgruppe: je Domain ein frei erfundener Produktpfad, geprüft über Statuscode und ersten Absatz — alle acht antworteten mit 404](#) 10/2026