SCHLAFSACK-RATGEBER

Kinderschlafsack

Kinderschlafsäcke gibt es nur mit Kunstfaserfüllung — mitwachsende Modelle kürzen den Fußteil per Reißverschluss um 30 Zentimeter, damit der Innenraum passt.

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

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

Inhalt

1. Verstellbare Kinderschlafsäcke
2. Ab wann brauchen Kinder einen Schlafsack?
3. Die Größe ist bei Kindern das Sicherheitsthema
4. Mitwachsende Modelle: was der Reißverschluss leistet und was nicht
5. Warum Kunstfaser bei Kindern fast immer die richtige Wahl ist
6. Welche Temperaturangabe bei Kindern gilt — und welche nicht
7. Was mit ins Lager gehört
8. Der Schlafsack ist nur ein Teil des Kinderschlafsystems
9. Was mit dem Alter wechselt
10. Die erste Nacht zu Hause
11. Ein Wort zur Kapuze

KURZ GESAGT

Bei Erwachsenen ist ein zu großer Schlafsack unbequem, bei Kindern ist er ein **Sicherheitsthema**: Kinder erzeugen weniger Wärme und müssten im Leerraum mehr Luft erwärmen. Der Schlafsack soll deshalb **ausgefüllt werden** und trotzdem lang genug sein. Mitwachsende Modelle lösen über einen Querreißverschluss die Längenfrage, **nicht die Breitenfrage**. Und die häufigste Ursache einer kalten Kindernacht ist nicht der Schlafsack, sondern die **zu dünne Matte** darunter.

Während sich bei Erwachsenen die Frage nach dem Material stellt, erübrigt sich diese Entscheidung beim Nachwuchs. Für Kinder gibt es nämlich nur die pflegeleichten und robusten Kunstfaserschlafsäcke. Die Wärmeleistung spielt auch keine ganz so große Rolle, da Kinder, bevor sie nicht auch einen Schlafsack für Erwachsene verwenden können, wohl nicht bei extremen Temperaturen draußen bzw. im Zelt nächtigen werden.

Entscheidend ist bei Kindern aber die richtige Größe des Kinderschlafsacks. Der Schlafsack darf auf keinen Fall zu groß sein, da es sonst sehr lange dauert, bis die Innenluft erwärmt ist, und die Temperatur im Schlafsack auch schwerer aufrecht zu halten ist. Auch besteht bei zu großen Schlafsäcken die Gefahr, dass die Kinder nachts aus dem Schlafsack rutschen und dann ohne daliegen.

Verstellbare Kinderschlafsäcke

Da Kinder nicht sehr lange bei der gleichen Größe verharren, gibt es seit längerer Zeit auch Schlafsäcke, die mitwachsen. Dabei lässt sich der untere Teil des Schlafsacks mit Hilfe eines Reißverschlusses um 30 Zentimeter kürzen, um den Innenraum zu verkleinern. Bei diesen Modellen muss aber darauf geachtet werden, dass sie ganz kleinen Kindern nicht zu breit sind, da sonst das Innenvolumen des Schlafsacks wieder zu groß ist und die Kinder darüber hinaus im Schlaf leicht herausrutschen können. Für etwas ältere Kinder ist diese Lösung aber gut geeignet, bis sie dann auch in einen „normalen“ Schlafsack passen.

Allgemein sind die Preisunterschiede bei Kinderschlafsäcken geringer als bei großen Schlafsäcken, da auch weniger gute Modelle verfügbar sind. Um den Schlafsack wärmer zu machen, und auch um Verschmutzungen vorzubeugen, lässt sich auch ein Innenschlafsack aus Fleece einsetzen. Dieser kann eventuell bei Übernachtungen bei Freunden auch den normalen Schlafsack ersetzen und lässt sich problemlos waschen.

INFOGRAFIK



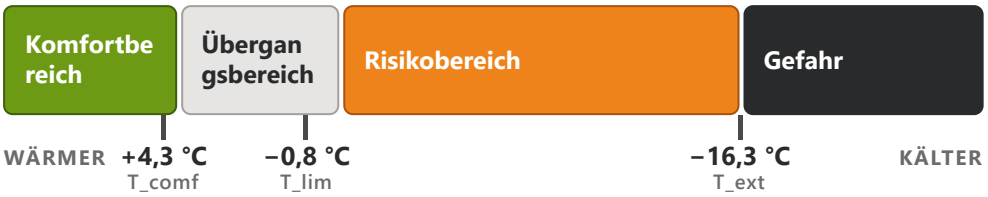
utdoor berater
Einfach besser finden

OUTDOOR BERATUNG UND RATGEBER

SCHLAFSACK-NORM

Die drei Temperaturen nach ISO 23537-1

Auf dem Etikett stehen drei Zahlen. Sie kommen aus **einer einzigen Messung** an einer beheizten Puppe — alles Weitere rechnet ein Modell. Was die Norm dazu festlegt und was nicht, steht hier.



T_comf Komforttemperatur

Untere Grenze des Komfortbereichs, bis zu der eine Person in entspannter Haltung — etwa auf dem Rücken liegend — im Wärmegleichgewicht bleibt und gerade anfängt zu frieren.

Der Wert, an dem sich ein Kauf ausrichten lässt.

T_lim Grenztemperatur

Untere Grenze, bei der eine Person in zusammengerollter Körperhaltung noch im Wärmegleichgewicht ist und gerade anfängt zu frieren.

Die Kauerstellung wird nicht gemessen, sondern gerechnet.

T_ext Extremtemperatur

Sehr niedrige Temperatur, bei der ein Gesundheitsschaden durch Unterkühlung möglich ist. Anmerkung der Norm: ein Gefahrenpunkt, der zum Tod führen kann.

Kein zugesichertes Überlebensfenster — ein Warnwert.

SO ENTSTEHEN DIE DREI ZAHLEN

Gemessen wird
eine einzige Liegeposition: Puppe auf dem Rücken, Sack zu, Kapuze über dem Kopf

Prüfklima
(10 ± 5) °C in einer windstillen Kammer — nicht bei der ausgewiesenen Temperatur

Unterlage
Schaumstoffmatratze mit R_{ct} = (0,85 ± 0,06) m^2·K/W, das sind rund R 4,8

Bekleidung der Puppe
zweiteiliger Anzug und kniehohe Socken — keine Mütze

Prüfungen
drei getrennte Läufe, gebildet wird das arithmetische Mittel

Nicht erfasst
Bewegung, Wetterwechsel, Aufwärmphase — bewertet wird nur der stationäre Zustand

Beispielwerte aus Tabelle 1 der ISO 23537-1:2022 für einen Schlafsack mit $R_{c(1)}$ = 0,900 m^2·K/W; die Bandbreiten sind maßstäblich. Die Tabelle endet bei T_{lim} = −19,5 °C — Schlafsäcke mit niedrigerer Grenztemperatur liegen außerhalb des Geltungsbereichs der Norm. Eine vierte Angabe, die obere Komfortgrenze T_{max}, steht nur in einem informativen Anhang und ist damit freiwillig.

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

Quellen: ISO 23537-1:2022

Mehr dazu: Schlafsack auswählen · Isomatten · R-Wert nach ASTM F3340 · Daunenschlafsack

Ab wann brauchen Kinder einen Schlafsack?

Ab dem Zeitpunkt, an dem die Eltern mit ihren Kindern zelten oder auf Tour gehen wollen. Grundsätzlich spricht nichts dagegen, auch mit ganz kleinen Kindern schon draußen bzw. im Zelt zu nächtigen. Sie sollten dabei aber nicht nur auf einen guten Schlafsack achten, sondern auch darauf, dass die ganz Kleinen nicht aus dem Schlafsack rutschen und auch nicht im Schlafsack verschwinden. Bei Babys dürften daher eher wirkliche Babyschlafsäcke mit Ärmeln zum Einsatz kommen. **Denken Sie auch daran, den Kopf und die Hände warm zu halten, indem Sie dem Kind auch eine Mütze und je nach Außentemperatur auch Handschuhe anziehen.**

Hinsichtlich Pflege und Lagerung gelten dieselben Regeln, wie Sie auch bei Schlafsäcken für Erwachsene zur Anwendung kommen. Die Schlafsäcke sollten offen und nicht komprimiert gelagert werden und möglichst selten gewaschen werden.

Die Größe ist bei Kindern das Sicherheitsthema

Bei Erwachsenen ist ein zu großer Schlafsack unbequem und kostet Wärme. Bei Kindern ist er ein ernsteres Thema, und zwar aus zwei Gründen, die sich gegenseitig verstärken.

Der erste ist physikalisch: **Kinder erzeugen weniger Wärme als Erwachsene, müssen aber im zu großen Schlafsack mehr Luft erwärmen** — wie sich ein Auskühlen ankündigt, steht im Sicherheitsratgeber. Beides zusammen bedeutet, dass die Innentemperatur langsamer steigt und nach jedem Lüften — etwa beim Umdrehen — länger braucht, um sich wieder einzustellen. Der zweite ist mechanisch: Im zu großen Schlafsack rutscht ein Kind nach unten, und dann liegt es entweder mit dem Kopf unter dem Material oder ganz außerhalb der Füllung. Beides passiert im Schlaf, ohne dass das Kind es bemerkt.

Praktisch heißt das: **Der Schlafsack sollte eng genug sein, dass das Kind ihn ausfüllt, und so lang, dass die Füße nicht am Ende anstoßen.** Ein Fingerbreit Luft am Fußende ist richtig; zwanzig Zentimeter sind es nicht. Diese Anforderung widerspricht dem Wunsch, ein mitwachsendes Modell zu kaufen — und der Widerspruch löst sich nicht auf, er wird nur verwaltet.

Mitwachsende Modelle: was der Reißverschluss leistet und was nicht

Die verbreitete Lösung ist ein zweiter Reißverschluss quer im unteren Bereich, mit dem sich der Innenraum um rund dreißig Zentimeter verkürzen lässt. Das löst die Längenfrage und lässt einen Schlafsack mehrere Jahre halten — aber es löst die Breitenfrage nicht.

Ein Modell, das in der längsten Stellung einem Zwölfjährigen passt, ist in der kürzesten Stellung für ein Fünfjähriges zu breit. Der Innenraum bleibt in der Summe zu groß, und genau das sollte die Verkürzung verhindern. Wer ein mitwachsendes Modell kauft, prüft deshalb nicht nur die Längenangaben, sondern legt das Kind in der kürzesten Stellung hinein und sieht nach, wie viel Raum seitlich bleibt.

Eine zweite Eigenschaft fällt bei verkürzten Modellen auf: Das zusammengefaltete Fußteil bildet unter den Füßen eine zusätzliche Materiallage. Das isoliert dort gut, baut aber eine Stufe, auf der manche Kinder schlecht liegen. Bei schmalen Modellen mit wenig Spielraum lohnt es, das vor der ersten Tour zu Hause auszuprobieren — das ist der einzige Zeitpunkt, an dem eine Umentscheidung noch nichts kostet.

Warum Kunstfaser bei Kindern fast immer die richtige Wahl ist

Dass es für Kinder praktisch nur Kunstfaserschlafsäcke gibt, ist keine Lücke im Angebot, sondern folgt aus dem Einsatz. Drei Gründe tragen das.

Feuchtigkeit ist bei Kindern die Regel, nicht die Ausnahme. Verschütteter Tee, nasse Kleidung, ein eingenässter Schlafsack — alles Fälle, die eine Daunenfüllung schlecht verträgt und die eine Kunstfaserfüllung übersteht. Kunstfaser isoliert auch in feuchtem Zustand noch, und sie trocknet deutlich schneller.

Waschen ist unvermeidlich. Ein Kinderschlafsack wird häufiger gewaschen als ein Erwachsenenmodell, und das ist bei Kunstfaser ein normaler Waschgang, während es bei Daune eine Prozedur mit Spezialwaschmittel, langem Trocknen und Tennisbällen in der Trommel ist.

Der Preis steht in einem anderen Verhältnis. Ein Kind wächst aus dem Schlafsack heraus, bevor er verschlissen ist. Die Mehrkosten einer Daunenfüllung zahlen sich über die Nutzungsdauer nicht aus, und ihr eigentlicher Vorteil — Wärme je Gramm — wiegt dort wenig, wo das Kind sein Gepäck ohnehin nicht selbst trägt.

Welche Temperaturangabe bei Kindern gilt — und welche nicht

Hier gehört ein Hinweis hin, der auf kaum einer Packung steht: **Die Temperaturangaben nach DIN EN ISO 23537-1 gelten für Erwachsene.** Gemessen wird mit einer Gliederpuppe in Erwachsenengröße; Komfort- und Grenztemperatur beschreiben zwei Körperhaltungen dieser Puppe. Für Kinderschlafsäcke ist die Norm nicht gemacht, und die Zahlen, die Hersteller dort angeben, sind Eigenangaben ohne vergleichbares Prüfverfahren.

Das heißt nicht, dass die Angaben wertlos sind — innerhalb einer Marke sind sie meist konsistent. Es heißt, dass sie zwischen zwei Marken nicht vergleichbar sind und dass eine Reserve hineingehört. Wer bei Kindern dieselbe Zahl ansetzt wie bei sich selbst, rechnet mit der schlechteren Wärmeproduktion nicht.

Der zweite Punkt wiegt schwerer als jede Zahl auf dem Etikett: Die Isolation nach unten übernimmt bei Kindern wie bei Erwachsenen die Isomatte, und Kinder liegen oft auf der dünnsten Matte im Haushalt. Eine warme Schlafsackfüllung über einer Schaumstoffmatte mit niedrigem R-Wert ist die häufigste Ursache für eine kalte Nacht, und sie lässt sich mit einer zweiten Matte unter dem Kind billiger lösen als mit einem neuen Schlafsack.

Was mit ins Lager gehört

Drei Dinge, die bei Kindern mehr ausmachen als die letzten fünf Grad auf dem Etikett.

Eine Mütze. Über den Kopf geht ein erheblicher Teil der Wärme verloren, und Kinderschlafsäcke haben oft keine oder nur eine flache Kapuze. Eine dünne Mütze ist das wirksamste einzelne Stück für eine kalte Nacht und wiegt nichts.

Trockene Kleidung zum Wechseln. Wer im durchgeschwitzten Shirt in den Schlafsack steigt, kühlt über die Verdunstung aus. Das betrifft Kinder stärker, weil sie am Tag intensiver spielen als Erwachsene wandern.

Etwas zu essen vor dem Schlafen. Die Wärmeproduktion im Schlaf hängt daran, dass der Körper etwas zu verarbeiten hat. Ein Kind, das hungrig einschläft, friert eher — und meldet das nachts, wenn sich am Lager nichts mehr ändern lässt.

Der Schlafsack ist nur ein Teil des Kinderschlafsystems

Wer eine kalte Nacht mit Kindern erlebt hat, sucht die Ursache meist beim Schlafsack. In der Praxis liegt sie häufiger an drei anderen Stellen, und alle drei sind billiger zu beheben.

Die Unterlage. Kinder liegen oft auf der dünnsten Matte im Haushalt, weil die guten Matten den Erwachsenen gehören. Dabei ist die Isolation nach unten bei Kindern genauso vollständig Sache der Matte wie bei Erwachsenen — die Schlafsackfüllung wird unter dem Körpergewicht zusammengedrückt und speichert keine Luft mehr. Eine zweite Schaumstoffmatte unter dem Kind kostet nichts und wirkt mehr als zehn Grad auf dem Etikett.

Die Lage im Zelt. An der Zeltwand ist es kälter als in der Mitte, und Kondenswasser läuft dort herunter. Kinder gehören in die Mitte, zwischen die Erwachsenen — das wärmt zusätzlich und hält den Schlafsack von der feuchten Wand weg.

Die Kleidung im Schlafsack. Zu viel ist genauso falsch wie zu wenig: Dicke Kleidung drückt von innen gegen die Füllung und hebt deren Volumen auf. Richtig ist eine dünne, trockene Lage plus Mütze. Was tagsüber getragen wurde, bleibt draußen, auch wenn es sich trocken anfühlt.

Was mit dem Alter wechselt

Für Säuglinge und Kleinkinder gilt eine eigene Logik, die mit dem Outdoor-Schlafsack wenig zu tun hat: Dort geht es um gesicherte Schlafpositionen und darum, dass

nichts das Gesicht bedecken kann. Ein Erwachsenenschlafsack, auch ein verkürzter, ist dafür nicht gemacht.

Ab dem Grundschulalter passt in der Regel ein verkürzter Jugendschlafsack oder ein Modell der kleinsten Erwachsenengröße — **oft die bessere Wahl als ein Kindermodell, weil die Ausstattung besser ist**: ein Wärmekragen, eine brauchbare Kapuze und eine Abdeckung hinter dem Reißverschluss finden sich bei Kindermodellen selten. Wer die Größe über die Innenmaße prüft und nicht über die Altersangabe, findet solche Modelle auch für schmale Kinder.

Die erste Nacht zu Hause

Ein Vorschlag, der sich bei Kindern mehr auszahlt als bei Erwachsenen: **Die erste Nacht im neuen Schlafsack findet im Kinderzimmer statt, nicht auf Tour.** Dort zeigt sich, ob das Kind die Mumienform erträgt, ob die Kapuze im Schlaf rutscht und ob es nachts aus dem Sack findet, wenn es muss.

Was dabei auffällt, lässt sich zu Hause noch ändern — auf dem Zeltplatz nicht. Und ein Kind, das den Schlafsack kennt, schläft in der fremden Umgebung leichter ein. Das ist kein Ausrüstungsthema mehr, wirkt aber auf dieselbe Nacht.

Ein Wort zur Kapuze

Viele Kindermodelle haben keine oder nur eine flache Kapuze. Eine dünne Mütze ersetzt sie vollständig und ist die billigste Wärmereserve, die es gibt — sie wiegt nichts und wirkt mehr als jede Angabe auf dem Etikett.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Legen Sie das Kind im Laden **in der kürzesten Stellung** hinein und sehen Sie nach, wie viel Raum seitlich bleibt. Planen Sie die **erste Nacht im Kinderzimmer** ein, nicht auf dem Zeltplatz. Und packen Sie eine **dünne Mütze** ein — sie wiegt nichts und ersetzt die fehlende Kapuze.