SCHLAFSACK-RATGEBER

Kriterien bei der Schlafsackauswahl

Temperatur, Füllung, Form, Maße: die Reihenfolge, in der man sich entscheidet.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/schlafsack/kriterien-bei-der-schlafsackauswahl/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Fragebogen als Entscheidungshilfe für die Auswahl des richtigen Schlafsackes
2. Die Reihenfolge der Kriterien
3. Die Isomatte gehört in dieselbe Entscheidung
4. Woran Sie merken, dass die Angabe nicht zu Ihnen passt
5. Gebraucht kaufen: worauf dabei zu achten ist
6. Die häufigsten Fehlkäufe
7. Im Laden: woran Sie fünf Minuten lang erkennen können, was das Datenblatt nicht sagt
8. Zwei Schlafsäcke statt eines Kompromisses
9. Das Budget sinnvoll aufteilen
10. Was nicht in die Entscheidung gehört

KURZ GESAGT

Die Fragen haben eine Reihenfolge, und sie wird meist verkehrt herum abgearbeitet: Die meisten beginnen beim Modell und enden beim Einsatz. **Richtig ist der umgekehrte Weg**, weil jede Antwort die nächste Frage einschränkt — Einsatz, dann Temperatur, dann Füllung, dann Form, erst zuletzt das Modell. In diese Kette gehört die **Matte von Anfang an hinein**: Ein Schlafsack mit niedriger Komforttemperatur auf einer dünnen Unterlage ist kälter als ein mittlerer auf einer guten.

Bevor Sie sich für einen Schlafsack entscheiden, sollten Sie sich über den Einsatz klar werden. **Das oberste Kriterium beim Kauf dürfte der Temperaturbereich sein**, der bei den Angaben vom Komfort- bis zum Extrembereich reicht.

- **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.
- **Extremtemperatur T ext**: **Kein Nutzungsbereich, sondern ein Gefahrenpunkt** — rund sechs Stunden Überleben mit dem Risiko bleibender Gesundheitsschäden. **Als Kaufkriterium unbrauchbar.**

Achtung bei älteren Angaben: Die verbreiteten Werte zu einer „Standard-Frau“ (25 Jahre, 60 kg) und einem „Standard-Mann“ (25 Jahre, 70 kg) stammen aus der abgelösten EN 13537. **DIN EN ISO 23537-1** beschreibt die drei Temperaturen über die **Körperhaltung** der Prüfpuppe, nicht über Körpermaße. Wer seine Kaufentscheidung an einer Körpergröße ausrichtet, rechnet mit einer Zahl, die in der geltenden Norm nicht mehr vorkommt.

Welche Komforttemperatur Sie brauchen, hängt von der Nacht ab, die Sie erwarten. Und von der Isomatte darunter: Ohne sie wird die Angabe auf dem Schlafsack gar nicht gemessen.

Ist der Temperaturbereich bestimmt, ist die Auswahl schon einmal eingeschränkt.

Ein zweites Kriterium ist das Packmaß und das Gewicht des Schlafsacks. Wird der Schlafsack nur im Auto transportiert, spielt es keine Rolle, bei mehrtägigen Trekkingtouren dafür eine entscheidende.

Neben dem Packmaß spielen noch die äußeren Bedingungen beim Einsatz eine Rolle: Ist das Klima im Gebiet trocken oder feucht? Schlafen sich im Zelt oder im Biwaksack?

Das entscheidet unter Umständen über die Frage, ob der Schlafsack mit Daunen oder mit Kunstfasern gefüllt sein sollte.

Extras oder besondere Features können beim Kauf ebenfalls eine Rolle spielen. Soll der Schlafsack auch als Decke zu verwenden sein? Dann macht ein umlaufender Reißverschluss Sinn und statt der Mumienform lieber eine rechteckige Form (die aber weniger Wärmeleistung bietet und ein größeres Packmaß bedeutet). Soll der Schlafsack einen Wärmekragen haben, der vor Wärmeverlust über die Schlafsacköffnung schützt, oder genügt ein gut geschnittener Schlafsack, da der Schlafsack nur bei moderaten Temperaturen zum Einsatz kommt?

Fragebogen als Entscheidungshilfe für die Auswahl des richtigen Schlafsackes

Um Ihre Entscheidung zu unterstützen, finden Sie hier eine Liste mit Fragen, die Sie sich vor dem Kauf stellen können:

1. Bei welchen **Temperaturen** soll der Schlafsack zum Einsatz kommen? Dadurch entscheidet sich zum Teil auch die Frage der Füllung, da Daunenschlafsäcke eine höhere Wärmeleistung bieten.
2. Für welchen **Einsatzbereich** ist der Schlafsack gedacht? Trekkingtouren, Himalayabesteigungen, Sommercamping, Hüttentouren .... Je nach Einsatzbereich müssen das Packmaß und das Gewicht berücksichtigt werden.
3. Wie **groß und wie schwer sind Sie**? Sind Sie eher kräftig gebaut und benötigen einen komfortableren Schlafsack oder eher schmal gebaut und brauchen daher ein extra schmal geschnittenes Modell?
4. Wie ist Ihr **persönliches Kälteempfinden**? Wer kälteempfindlich ist, sollte bei der Temperaturangabe unbedingt auf die Komforttemperatur und nicht auf die Extremtemperatur achten (was sich generell empfiehlt).
5. Soll der Schlafsack lieber schmal geschnitten sein und ein geringes **Packmaß** haben, oder benötigen Sie beim Schlafen viel Platz, zum Beispiel da Sie sich häufig drehen? Eine Alternative zum Mumienschlafsack ist ein eiförmig geschnittener Schlafsack, der zwar mehr Material und damit ein höheres Packmaß und mehr Gewicht mitbringt, aber auch mehr Bewegungsfreiheit bietet, ohne dass das zu erwärmende Volumen so groß ist wie bei einem Deckenschlafsack.

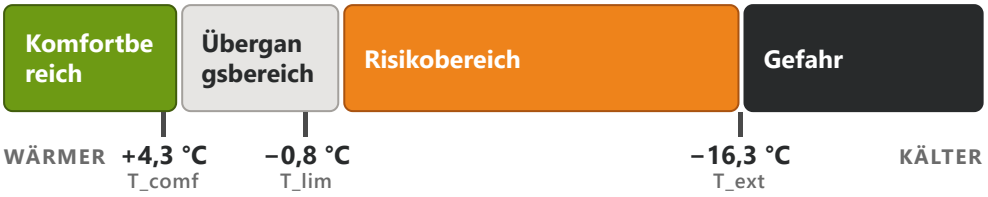
INFOGRAFIK



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

Die Reihenfolge der Kriterien

Beim Schlafsackkauf gibt es eine Reihenfolge, in der die Fragen zu stellen sind, und sie wird meist umgekehrt abgearbeitet: Die meisten beginnen beim Modell und enden beim Einsatz. Richtig ist der umgekehrte Weg, weil jede Antwort die nächste Frage einschränkt.

Erstens: Wo und wann? Gebirge im Herbst, Zeltplatz im Sommer, Hütte, Winterbiwak — daraus folgt der Temperaturbereich, und der ist das einzige Kriterium, bei dem ein Fehler die Nacht ruiniert.

Zweitens: Wie nass? Daraus folgt die Füllung. Feuchte Gebiete und lange Regenperioden sprechen für Kunstfaser, trockene Kälte für Daune.

Drittens: Wie weit getragen? Daraus folgen Gewicht und Packmaß — und damit die Form.

Viertens: Wie schlafen Sie? Unruhige Schläfer brauchen Bewegungsfreiheit, auch wenn die Mumienform rechnerisch besser abschneidet. Schlaf, der durch Aufwachen unterbrochen wird, wärmt niemanden.

Erst danach kommen Ausstattung, Marke und Preis. Wer in dieser Reihenfolge arbeitet, hat nach vier Fragen eine Anforderung und muss nicht mehr zwischen Modellen abwägen, die für verschiedene Einsätze gebaut sind.

Die Isomatte gehört in dieselbe Entscheidung

Dies ist die Stelle, an der die meisten Kaufberatungen aufhören und an der die wichtigste Verbindung liegt: **Die Temperaturangabe auf dem Schlafsack kommt ohne Unterlage nicht zustande.** DIN EN ISO 23537-1 misst über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung.

Der Grund ist einfach: Unter dem Körpergewicht wird die Schlafsackfüllung zusammengedrückt und speichert keine Luft mehr. Die Isolation nach unten übernimmt vollständig die Isomatte — gemessen wird deren Wirkung als R-Wert nach ASTM F3340.

Praktisch heißt das: Ein Schlafsack mit niedriger Komforttemperatur auf einer dünnen Matte ist kälter als ein mittlerer Schlafsack auf einer guten Matte. Wer sein Budget aufteilen muss, teilt es deshalb auf beide — nicht auf das Etikett mit der kleineren Zahl.

Woran Sie merken, dass die Angabe nicht zu Ihnen passt

Die Normwerte gelten für eine Gliederpuppe unter Laborbedingungen. Vier Abweichungen vom Prüfaufbau kommen in der Praxis regelmäßig vor und verschieben das Ergebnis alle in dieselbe Richtung — nach kalt.

Der eigene Stoffwechsel. Wer regelmäßig friert, während andere es angenehm finden, braucht Reserve. Das ist keine Schwäche, sondern eine Eigenschaft, mit der man rechnen kann.

Müdigkeit, Unterzuckerung, Dehydrierung. Am Ende einer langen Etappe produziert der Körper weniger Wärme als ausgeruht. Deshalb friert man in derselben Nacht nach einem harten Tag mehr als nach einem leichten.

Feuchte Kleidung. Wer im durchgeschwitzten Shirt in den Schlafsack steigt, kühlt über die Verdunstung aus. Eine trockene Lage zum Wechseln wirkt mehr als fünf Grad auf dem Etikett.

Wind und Zeltplatzwahl. Im Freien oder in einem zugigen Zelt gilt die Laborzahl nicht; kalte Luft sammelt sich außerdem in Senken, oft mehrere Grad kälter als wenige Meter höher.

Gebraucht kaufen: worauf dabei zu achten ist

Ein Schlafsack verliert mit den Jahren Bauschkraft, und zwar unabhängig davon, wie oft er benutzt wurde — entscheidend ist, wie er gelagert war. **Ein zehn Jahre alter, locker gelagerter Daunenschlafsack kann besser dastehen als ein dreijähriger, der im Kompressionssack lag.** Wie richtig gelagert wird, steht im Ratgeber zur Schlafsackpflege.

Der Prüfgriff ist derselbe wie im Laden: aufschütteln, zehn Minuten liegen lassen, dann die Füllhöhe ansehen und die Füllung gegen das Licht halten. Dünne Stellen, verklumpte Nester und durchscheinende Kammern lassen sich nicht reparieren. Bei Kunstfaser ist zusätzlich der Griff aussagekräftig: Eine Füllung, die sich hart und wenig federnd anfühlt, hat ihr Volumen verloren.

Die häufigsten Fehlkäufe

Zu warm gekauft. Ein Winterschlafsack für gelegentliche Sommertouren ist unbequem, schwer und lässt sich nach oben nicht regulieren. Zwei spezialisierte Schlafsäcke sind meist günstiger als ein Allzweckmodell, das beides schlecht macht.

Nach der Extremtemperatur gekauft. Dieser Wert ist ein Gefahrenpunkt und kein Nutzungsbereich. Wer ihn als Kaufkriterium nimmt, kauft einen Schlafsack, der zwei Klassen zu kalt ist.

Ohne die Matte gerechnet. Der häufigste und zugleich billigst zu behebende Fehler — siehe oben.

Zu groß gekauft. Ein nicht ausgefüllter Fußraum wird vom Körper kaum erwärmt. Die Innenlänge sollte die Körperlänge um etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter übersteigen, nicht um dreißig.

Im Laden: woran Sie fünf Minuten lang erkennen können, was das Datenblatt nicht sagt

Vier Handgriffe am ausgepackten Schlafsack sagen mehr als jeder Vergleich von Produktbeschreibungen, und sie dauern zusammen wenige Minuten.

Gegen das Licht halten. Was durchscheint, isoliert nicht. Bei einfacher Steppung zeichnen sich die Nahtlinien als helle Streifen ab; hinter einer H- oder Schrägkammer bleibt das Bild gleichmäßig. Dasselbe am Reißverschluss: Fehlt dort die gefüllte Abdeckung, läuft über die ganze Länge eine Linie ohne Isolation.

Hineinlegen und die Schulter prüfen. Drückt die Hülle an der Schulter von innen gegen die Füllung, ist der Schlafsack zu eng — und eine flachgedrückte Kammer isoliert nicht, egal wie gut sie gebaut ist. Viele Hersteller führen Weitenvarianten; die Angabe steht bei den Innenmaßen, nicht in der Modellbezeichnung.

Die Kapuze zuziehen. Sie muss am Kopf anliegen, ohne das Gesicht zu bedecken, und im Liegen nicht abrutschen. Eine Kapuze, die nur nominell vorhanden ist, zählt nicht.

Nach dem Wärmekragen tasten. Ein gefüllter Wulst auf Schulterhöhe hält die warme Luft im Sack, wenn man sich dreht. Fehlt er, entweicht bei jeder Bewegung Luft am Hals — bei Dreijahreszeitenmodellen ist er nicht selbstverständlich.

Zwei Schlafsäcke statt eines Kompromisses

Wer im Sommer auf dem Zeltplatz und im Herbst auf Tour schläft, fährt mit zwei Schlafsäcken besser als mit einem Allzweckmodell — und meist auch günstiger, weil ein leichter Sommerschlafsack und ein Hüttenschlafsack zusammen weniger kosten als ein Wintermodell.

Für gelegentliche kalte Nächte lassen sich beide kombinieren, der leichtere innen. Das ersetzt keinen echten Winterschlafsack, überbrückt aber zwei oder drei Nächte im Jahr, für die sich ein drittes Modell nicht lohnt.

Das Budget sinnvoll aufteilen

Wer eine feste Summe für das Schlafsystem hat, teilt sie besser auf Schlafsack und Isomatte auf, als **den besten Schlafsack zu kaufen und die Matte aus dem Bestand zu nehmen**.

Der Grund steht schon oben: Die Isolation nach unten übernimmt vollständig die Matte, und die Temperaturangabe auf dem Schlafsack setzt eine Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung voraus. Ein mittlerer Schlafsack über einer guten Matte ist wärmer als ein sehr guter Schlafsack über einer dünnen. Wer das einmal durchgerechnet hat, verschiebt die Kaufentscheidung.

Was nicht in die Entscheidung gehört

Zwei Angaben werden beim Vergleich häufig herangezogen und tragen nichts bei. Die **Extremtemperatur**, weil sie ein Gefahrenpunkt ist und kein Nutzungsbereich. Und das **Gesamtgewicht**, wenn es ohne das Füllgewicht gelesen wird: Es enthält Hülle, Reißverschluss und Packsack und sagt über die Wärme nichts.

Aussagekräftig sind Komforttemperatur, Füllgewicht und Bauschkraft — zusammen gelesen, nicht einzeln.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Teilen Sie das Geld auf **Schlafsack und Matte** auf, statt den besten Schlafsack zu kaufen und die Matte aus dem Bestand zu nehmen. Und wenn Sie im Jahr sehr verschiedene Nächte haben: **zwei einfache Modelle schlagen einen teuren Kompromiss**.