



SCHLAFSACK-RATGEBER

Kunstfaserschlafsack

Hohlfaser gegen Microfaser, Polyester gegen Polyamid:
Kunstfaserfüllung isoliert auch feucht, braucht für die gleiche
Wärme aber mehr Füllmaterial.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Woraus Kunstfaserfüllungen bestehen
2. Wo Kunstfaser der Daune überlegen ist
3. Der Preis des Vorteils: Gewicht und Packmaß
4. Die Temperaturangabe und ihre Grenzen
5. Aufbau, Form und Größe
6. Herkunft der Faser: rPET und GRS
7. Wofür Kunstfaserschlaftsäcke typischerweise gebaut werden
8. Pflege: einfacher, aber nicht beliebig
9. Ausstattung und Marken
10. Häufige Fragen zum Kunstfaserschlaftsack

KURZ GESAGT

Kunstfaser isoliert wie Daune über eingeschlossene Luft — nur hält sie das Luftgerüst aus der Faser selbst, nicht aus einer Verästelung. Deshalb behält sie bei Nässe einen Teil ihrer Wirkung und verträgt häufiges Waschen. Der Preis dafür ist messbar: Für dieselbe Wärmeleistung braucht sie mehr Gewicht und mehr Packvolumen, und dieser Abstand wächst, je kälter es wird.

0,4 %

Feuchterückgewinn von Polyester

1, 4 oder 7

übliche Kanalzahl einer Hohlfaser

GRS

prüft den Recyclinganteil

chemisch gleich

rPET und neues Polyester

Woraus Kunstfaserfüllungen bestehen

Kunstfasern — fachlich Chemiefasern — werden industriell aus Polymeren gesponnen. In Schlafsackfüllungen dominiert [Polyester](#); [Polyamid](#) kommt seltener vor. Das gemeinsame Merkmal aller Chemiefasern ist die sehr geringe Feuchtaufnahme — sie ist der Grund, warum eine Kunstfaserfüllung schnell trocknet. Die gemeinsamen Grenzen sind Hitzeempfindlichkeit und Geruchsbildung; beide tauchen weiter unten bei der Pflege wieder auf.

Isoliert wird auch hier nicht die Faser, sondern die Luft zwischen und in ihr. Wie gut das gelingt, hängt an zwei Konstruktionsentscheidungen: am Querschnitt der einzelnen Faser und daran, ob die Füllung aus kurzen Stapelfasern oder aus durchgehenden Filamenten besteht.

Die 0,4 Prozent sind der Kern des Materialvorteils: So wenig Wasser nimmt Polyester in der Faser selbst auf. Was nach einer feuchten Nacht im Schlafsack steckt, hängt deshalb zwischen den Fasern und nicht in ihnen — es lässt sich ausschütteln und verdunstet rasch, statt über Stunden aus dem Material getrieben werden zu müssen.

INFOGRAFIK

— ISOLATION

Daune oder Kunstfaser: wo der Unterschied liegt

Beide halten Wärme, indem sie Luft festhalten. Unterschiedlich ist, wie viel Gewicht das kostet, wie klein es sich packen lässt — und was bei Nässe passiert.

Daune

Die Unterfedern von Gans oder Ente, dreidimensional verzweigt



Wärme je Gramm

■■■■■ Das beste Verhältnis, das es gibt

Packmaß

■■■■■ Lässt sich sehr klein komprimieren

Bei Nässe

■ ■ ■ ■ ■ Verklumpt und verliert das Volumen fast ganz

Lebensdauer

■■■■■ Hält bei guter Pflege Jahrzehnte



Trocknet langsam — eine nasse Daunenjacke braucht Stunden im Trockner, nicht Minuten an der Luft.

Kunstfaser

Hohle oder gekräuselte Polyesterfasern, lose oder als Vlies



Wärme je Gramm

■■■■■ Rund ein Drittel schlechter als Daune

Packmaß

■■■■■ Deutlich voluminöser bei gleicher Wärme

Bei Nässe

■■■■■ Behält einen Teil der Dämmung und trocknet rasch

Lebensdauer

■■■■■ Die Kräuselung lässt mit den Jahren nach



Pflegeleicht und unempfindlich — die Jacke für Bedingungen, bei denen man mit Nässe rechnet.

Die Entscheidung hängt weniger am Einsatzgebiet als an der Frage, ob die Füllung nass werden kann. Unter einer wasserdichten Schale und im trockenen Winter spielt Daune ihre Stärken aus; bei Dauerregen, im Boot oder auf mehrtägigen Touren ohne Trockenmöglichkeit ist Kunstfaser die sicherere Wahl.

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

Mehr dazu: [Hydrophobe Daune](#) · [Bauschkraft](#) · [PrimaLoft](#) · [Kunstfaserschlaflsack](#)

Hohlfaser und Mikrofaser

Eine [Hohlfaser](#) hat in Längsrichtung einen oder mehrere Kanäle. Als Isolationsmaterial nutzt sie die darin eingeschlossene Luft und dämmt bei gleichem Gewicht besser als eine Vollfaser. Verbreitet sind Fasern mit einem, vier oder sieben Kanälen — je mehr Kanäle, desto mehr stehende Luft bei gleicher Masse.

Mikrofasern gehen den anderen Weg: **Sie sind sehr fein und bauen das Luftgerüst nicht im Inneren der Faser auf**, sondern über die große Zahl feiner Fasern und die

Zwischenräume. Das Ergebnis ist weicher und anschmiegsamer als eine Hohlfaserfüllung und kommt im Griff der Daune näher.

⚡ KURZ GEMERKT

Hohlfaser und Mikrofaser sind keine Qualitätsstufen, sondern zwei Bauweisen mit verschiedenen Schwerpunkten: Die Hohlfaser setzt auf Dämmung je Gramm, die Mikrofaser auf Packmaß und Anschmiegsamkeit. Welche verbaut ist, steht auf dem Etikett meist nur als Produktname der Füllung.

Stapelfaser oder Endlosfilament

Die zweite Unterscheidung betrifft die Länge. Stapelfasern sind kurz geschnitten und zu einem lockeren Vlies verarbeitet; sie lassen sich gut komprimieren und schmiegen sich an. Endlosfilamente laufen als durchgehende Fäden durch die ganze Lage und werden zu einer zusammenhängenden Matte gelegt.

Der praktische Unterschied zeigt sich über die Zeit: **Eine Endlosfilament-Lage kann nicht verrutschen und bildet keine dünnen Stellen, weil sie als Ganzes zusammenhängt.** Warum das bei Daune anders liegt, zeigt der Ratgeber zu den [Füllkammern](#). Stapelfaserfüllungen wandern bei starker Beanspruchung eher, halten dafür ein kleineres Packmaß.

Wo Kunstfaser der Daune überlegen ist

Welche Füllung die richtige ist, entscheidet nicht der Preis, sondern der Einsatz. In den folgenden vier Lagen greift man nicht zur Kunstfaser, weil sie weniger kostet, sondern weil sie das Problem löst, an dem Daune scheitert.

Bei dauerhafter Feuchtigkeit. Kunstfaser behält auch in feuchtem Zustand einen Teil ihrer Isolationswirkung, weil die Fasern selbst kein Wasser aufnehmen und ihre Form behalten. [Daune](#) verklumpt, verliert ihr Volumen und damit die Luft, die isoliert. Auf einer Tour mit mehrtägigem Regen, im Boot oder in sehr feuchtem Klima ist das der entscheidende Unterschied.

Wenn Trocknen nicht möglich ist. Kunstfaser trocknet deutlich schneller. Eine durchnässte Daunenfüllung braucht Stunden bis Tage und mehrere Trockengänge mit Bällen in der Trommel — unterwegs ist das keine Option.

Bei häufigem Waschen. Jeder Waschgang kostet Daune Bauschkraft. Kunstfaser verträgt mehr Wäschen, und das zählt überall, wo der Schlafsack regelmäßig schmutzig wird: bei Kindern, auf Jugendfahrten, im Verleih.

Bei Allergien. Wer auf Daune oder Federn reagiert, hat mit Kunstfaser eine Alternative, die ohne tierisches Material auskommt — das gilt ebenso für die Entscheidung, grundsätzlich kein tierisches Produkt zu verwenden.

Der Preis des Vorteils: Gewicht und Packmaß

Die Kehrseite ist messbar und sollte nicht beschönigt werden. Für dieselbe Wärmeleistung braucht Kunstfaser mehr Gewicht und mehr Volumen als Daune, und der Abstand wächst mit sinkender Temperatur: Bei einem Sommerschlafsack ist er gering, bei einem Wintermodell erheblich.

Achtung

Daraus folgt die Umkehrung des Abschnitts oben: **Für kalte Nächte und lange Tragestrecken ist Daune die richtige Wahl**, nicht Kunstfaser. Ein Kunstfasersack, der dieselbe Komforttemperatur erreicht wie ein Daunensack, ist schwerer und packt größer — und je tiefer die Zieltemperatur, desto deutlicher. Die Gegenseite der Entscheidung steht im Ratgeber zum [Daunenschlafsack](#).

Praktisch heißt das: Am Fahrzeug, auf dem Zeltplatz und bei feuchtem Wetter ist der Gewichtsnachteil der Kunstfaser bedeutungslos — und ihre Robustheit ein Gewinn.

Ein zweiter Punkt betrifft die Lebensdauer: Kunstfaserfüllungen verlieren mit den Jahren Volumen, auch bei guter Pflege — die feinen Fasern brechen unter wiederholter Kompression. Eine gut gelagerte Daunenfüllung übersteht dagegen Jahrzehnte. Über die gesamte Nutzungszeit relativiert das den Preisunterschied.

Die Temperaturangabe und ihre Grenzen

Auch Kunstfaserschlafsäcke werden nach [DIN EN ISO 23537-1](#) geprüft, und es gilt dasselbe wie bei Daune: Die **Komforttemperatur** ist das Kaufkriterium, die **Grenztemperatur** beschreibt den Bereich ohne Komfort, und die **Extremtemperatur** ist ein Gefahrenpunkt und kein Nutzungsbereich.

Entscheidend ist der Hinweis, der bei beiden Füllungen gleichermaßen übersehen wird: Gemessen wird über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung. **Ohne passende Isomatte gilt die Zahl nicht** — denn unter dem Körpergewicht wird jede Füllung zusammengedrückt und speichert keine Luft mehr, Kunstfaser genauso wie Daune. Sack und Matte sind deshalb ein Paar und keine zwei Kaufentscheidungen.

Aufbau, Form und Größe

Kunstfaserfüllungen werden als zusammenhängende Lagen verarbeitet und nicht wie Daune in Kammern geschüttet — sie können nicht zur Seite rutschen.

Die übliche Bauweise legt zwei oder mehr Lagen versetzt übereinander, sodass die Nähte der einen Lage von der anderen abgedeckt werden. Damit entfällt die Kältebrücke, die bei einfachen Daunen-Steppnähten entsteht.

Die Form folgt denselben Regeln wie bei Daune, mit einer Verschiebung: Weil Kunstfaser ohnehin voluminöser baut, finden sich Decken- und weit geschnittene Modelle hier deutlich häufiger als im Daunenregal. Welcher Schnitt wofür taugt, steht im Ratgeber zu den Schlafsackformen.

Tipp

Die Länge ist auch hier ein Wärmekriterium und kein Komfortdetail: Zu viel Leerraum wird mitgeheizt, ein zu enger Schnitt drückt die Füllung an Schultern und Füßen flach. Flachgedrückte Füllung speichert keine Luft — und isoliert deshalb nicht.

Herkunft der Faser: rPET und GRS

Bei Daune dreht sich die Herkunftsfrage um das Tier. Bei Kunstfaser dreht sie sich um den Rohstoff — und die Antwort darauf heißt meist **rPET**, recyceltes Polyester aus gebrauchten PET-Flaschen.

Chemisch unterscheidet sich rPET nicht von neuem Polyester. Die Angabe sagt also etwas über die Herkunft des Rohstoffs, nichts über Qualität, Dämmleistung oder Haltbarkeit der Füllung — ein Schlafsack mit rPET-Füllung ist weder wärmer noch langlebiger als einer mit Neuware. Geprüft wird der Anteil über den **Global Recycled Standard (GRS)**, der die Kette vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt dokumentiert.

Achtung

Der Kreislauf endet an der Kleidung. Aus einer PET-Flasche wird eine Schlafsackfüllung, aus der Füllung wird keine neue Faser — Mischgewebe lassen sich nicht wieder in ihre Bestandteile trennen. rPET verlängert die Nutzung des Rohstoffs um eine Stufe, es schließt keinen Kreis. Mehr dazu auf der Begriffsseite zu rPET.

Der zweite Nachweis, der Ihnen begegnet, ist **Bluesign**. Er prüft nicht den Rohstoff, sondern die Chemie und den Ressourceneinsatz in der Fertigung, und er gilt je Stoff

oder je Produkt — nie pauschal für eine Marke. Was das Siegel am fertigen Schlafsack genau abdeckt und wo seine Grenze liegt, ist im Ratgeber zum [Daunenschlafsack](#) aufgeschlüsselt. Über die Dämmleistung sagt es nichts.

Wofür Kunstfaserschlafsäcke typischerweise gebaut werden

Die Eigenschaften der Füllung schlagen auf die Bauarten durch, in denen sie überwiegend vorkommt.

Camping am Fahrzeug. Wo nichts getragen wird, fällt der Gewichtsnachteil weg, und die Robustheit zählt. Entsprechend sind Decken- und weit geschnittene Modelle fast durchgängig mit Kunstfaser gefüllt — der [Campingschlafsack](#) behandelt diese Gattung im Einzelnen.

Kinder. Hier treffen zwei Argumente zusammen: Der Sack wird häufiger schmutzig und muss entsprechend öfter in die Wäsche, und das Gewicht trägt in aller Regel ein Erwachsener. Worauf es bei der Größe ankommt, steht im Ratgeber zum [Kinderschlafsack](#).

Verleih und Gruppenfahrten. Dieselbe Rechnung in groß: viele Nutzer, häufige Wäsche, wechselnde Sorgfalt. Eine Daunenfüllung verliert unter diesen Bedingungen schnell an Bauschkraft, eine Kunstfaserfüllung hält länger durch.

Als zweite Lage. Ein leichter Kunstfasersack lässt sich über einen Daunensack ziehen und verschiebt dessen Komforttemperatur nach unten. Der Vorteil gegenüber einem einzelnen schweren Sack ist die Aufteilbarkeit; der Nachteil ist, dass die kombinierte Temperatur nicht geprüft und damit nicht genormt angegeben ist. Ein [Inlett](#) wirkt in dieselbe Richtung, allerdings deutlich schwächer.

Pflege: einfacher, aber nicht beliebig

Kunstfaser ist pflegeleichter als Daune, verträgt aber zwei Dinge schlecht: Hitze und Dauerkompression.

Gewaschen wird mit mildem Waschmittel bei niedriger Temperatur im Schonprogramm, ohne Weichspüler. Der Trockner ist erlaubt, aber nur auf niedriger Stufe — manche Füllungen verhärten bei Hitze, und das ist nicht rückgängig zu machen. Liegend an der Luft zu trocknen ist die sicherere Variante und dauert bei Kunstfaser nicht lange.

Bei der Lagerung gilt dieselbe Regel wie bei Daune, und sie wiegt hier schwerer: **Der Sack darf zwischen zwei Touren nicht zusammengepresst im Packsack liegen.** Auf der Tour ist der Kompressionssack richtig, danach gehört der Schlafsack locker in

einen weiten Stoffbeutel oder über einen Bügel. Dauerhafte Kompression bricht die feinen Fasern — anders als bei Daune, die sich nach dem Auspacken wieder aufschütteln lässt, ist dieser Verlust endgültig. Waschmittel, Trocknung und Lagerung behandelt der Ratgeber zur [Pflege des Schlafsackes](#) für beide Füllungen.

Ausstattung und Marken

Die Ausstattungsmerkmale sind dieselben wie beim Daunensack und dort einzeln erklärt; bei Kunstfaser verschieben sich nur die Gewichte. Die Abdeckleiste über dem [Reißverschluss](#) ist hier seltener gefüllt und öfter als einfache Stoffflasche ausgeführt — das spart Gewicht und kostet wenig, solange der Sack nicht für Frost gebaut ist. Der [Wärmekragen](#) fehlt an Sommer- und Campingmodellen häufig ganz. Umgekehrt ist der beidseitig zu öffnende Reißverschluss verbreiteter, weil diese Säcke öfter bei milden Temperaturen zum Einsatz kommen und dann Lüftung wichtiger ist als die letzte Kältebrücke.

Welche Marke welche Gattung bedient und wo sie fertigen lässt, steht je Marke auf den [Schlafsack-Markenseiten](#). **Eine nach Temperaturwerten sortierte Rangliste führen wir dort nicht:** Die Angaben verschiedener Hersteller sind nur eingeschränkt vergleichbar, weil die Norm bei der Prüfung Spielraum lässt.

Häufige Fragen zum Kunstfaserschlafsack

Kann ein Kunstfaserschlafsack genauso warm sein wie ein Daunenschlafsack?

Ja — die Komforttemperatur [nach ISO 23537-1](#) lässt sich mit beiden Füllungen erreichen. Der Unterschied liegt nicht in der erreichbaren Wärme, sondern im Preis dafür: **Der Kunstfasersack ist bei gleicher Komforttemperatur schwerer und packt größer**, und dieser Abstand wächst mit sinkender Zieltemperatur.

Isoliert Kunstfaser im nassen Zustand wirklich noch?

Einen Teil ihrer Wirkung behält sie, weil die Fasern kein Wasser aufnehmen und ihre Form behalten. Eine tiefend nasse Füllung isoliert aber auch hier schlecht — **der Unterschied zur [Daune](#) liegt darin, dass Kunstfaser nicht vollständig in sich zusammenfällt und binnen Stunden wieder trocken ist.**

Was bedeuten die Produktnamen der Füllungen?

Sie bezeichnen die Faserkonstruktion des jeweiligen Herstellers — Querschnitt, Kanalzahl, Stapel- oder Filamentbauweise. **Ein branchenweites Maß, das der [Bauschkraft](#) bei Daune entspräche, gibt es für Kunstfaser nicht.** Zwei Füllungen

verschiedener Hersteller lassen sich deshalb nur über das Gewicht und die geprüfte Komforttemperatur vergleichen.

Wie lange hält eine Kunstfaserfüllung?

Kürzer als eine Daunenfüllung. Die feinen Fasern brechen unter wiederholter Kompression, und der Volumenverlust ist nicht umkehrbar. Unkomprimierte Lagerung verlängert die Nutzungsdauer deutlich.

Darf ein Kunstfaserschlafsack in den Trockner?

Ja, aber nur auf niedriger Stufe. Hitze kann die Füllung verhärten, und das lässt sich nicht rückgängig machen. Liegend an der Luft zu trocknen ist sicherer und dauert bei Kunstfaser nicht lange.

Wofür eignet sich ein Kunstfaserschlafsack nicht?

Für lange Touren mit knappem Gewichts- und Volumenbudget und für trockene Kälte. In beiden Fällen bringt Daune dieselbe Wärme bei weniger Gewicht und kleinerem Packmaß.