



SCHLAFSACK-RATGEBER

Outdoorschlafsack

Nächtigen ohne Zelt: ein atmungsaktiver Biwaksack schützt den Daunenschlafsack, in Folienmodellen bildet sich Kondenswasser. Nylonfutter wirkt kühl.

Outdoorberater

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

Stand: 07.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Die richtige Füllung für einen Outdoorschlafsack
2. Funktionelle Details bei Outdoorschlafsäcken
3. Daune oder Kunstfaser: die Entscheidung an vier Fragen
4. Die Temperaturangabe richtig lesen
5. Die Ausstattung, die über die Nacht entscheidet
6. Unter freiem Himmel: was zusätzlich dazugehört
7. Was den Schlafsack über die Jahre erhält
8. Den Schlafsack im Lager richtig behandeln
9. Was nicht in den Schlafsack gehört
10. Die Hülle und ihr Gewebe
11. Der Reißverschluss als Regler

KURZ GESAGT

Für den Einsatz draußen fällt die Formfrage meist auf die **Mumienform**, weil weniger Luft zu erwärmen ist. Wichtiger als jedes Ausstattungsdetail sind zwei Dinge, die nicht am Schlafsack hängen: eine **Hülle gegen Wind und Feuchtigkeit**, wenn ohne Zelt geschlafen wird, und eine **ausreichend lange Unterlage**. Was den Schlafsack über die Jahre erhält, ist dagegen keine Frage des Gebrauchs, sondern der **Lagerung**.

Wer plant, mit dem Schlafsack draußen unterwegs zu sein und eventuell auch unter freiem Himmel ohne Zelt zu nächtigen, sollte sich über die Form, besonders aber über die Materialien seines Schlafsacks Gedanken machen.

Bei der Form kommt für Einsätze outdoors in erster Linie ein mumienförmiger Schlafsack in Frage, da bei diesem weniger Luft erwärmt werden muss und er somit besser, und auch schneller, wärmt. Rechteckige Deckenschlafsäcke sind beim Sommercamping eine bequeme Alternative und lassen sich oft auch koppeln, also zusammenhängen. Aber das Packmaß und das Gewicht sind sehr viel ungünstiger als bei einem Mumien Schlafsack.

Die richtige Füllung für einen Outdoorschlafsack

Wer viel draußen nächtigt, ist Wind und Wetter stärker ausgesetzt. **Das heißt, dass der Schlafsack warm sein muss, vor allem, wenn die Outdoor-Tour nicht nur im Hochsommer im Flachland stattfinden soll.** Das beste Verhältnis von Wärme und Gewicht bieten Daunenschlafsäcke. Dafür sind Daunen feuchtigkeitsempfindlich und die Wärmeleistung lässt empfindlich nach, wenn die Daunen verklumpen. Soll die Übernachtung ohne Zelt erfolgen, kann ein atmungsaktiver Biwaksack den Daunenschlafsack schützen. Bei den einfachen Biwakschlafsäcken aus Kunststoffolie bildet sich schnell Kondenswasser im Inneren, diese sind daher nicht bei Verwendung mit Daunenschlafsäcken zu empfehlen. Allgemein sind Kunstfaserschlafsäcke unempfindlicher und wärmen auch dann noch, wenn sie feucht geworden sind. Dafür sind sie aber auch schwerer und weisen ein höheres Packmaß auf. Weitere Unterschiede bei Daunen- und Kunstfaserschlafsäcken sind die längere Lebensdauer, aber auch der oft viel höherer Preis von Daunenschlafsäcken.

Neben dem Material ist die Wärmeangabe entscheidend. **Dabei ist die Komforttemperatur entscheidend, nicht die Extremtemperatur.** Und wer weiß, dass er sehr kälteempfindlich ist, sollte sich im Zweifel lieber für den wärmeren Schlafsack entscheiden.

— SCHLAFSACK

Wo die Wärme am Hals entweicht

Ein Schlafsack hat genau eine große Öffnung, und sie liegt oben. Alles, was die Füllung an Wärme hält, nützt wenig, wenn an dieser Stelle warme Luft entweicht und kalte nachströmt. Der Wärmekragen ist das Bauteil, das genau das verhindert.



1 Der Wulst schließt den Hals ab

Ein eigener, gefüllter Ring quer über der Öffnung. Er legt sich an den Hals und verhindert, dass die warme Luft aus dem Sack nach oben entweicht.

2 Die Kapuzenkordel schließt den Kopf ab

Sie zieht die Kapuze um das Gesicht zusammen. Beide zusammen machen aus dem Sack eine geschlossene Hülle — einzeln leistet keiner von beiden viel.

3 Darauf beruht die Temperaturangabe

Die Norm misst mit geschlossenem Kragen und geschlossener Kapuze. Wer offen schläft, erreicht die angegebene Komforttemperatur nicht — die Abweichung liegt im Bereich mehrerer Grad.

Woran man einen guten erkennt: Er ist eigenständig gefüllt und nicht nur eine Stoffbahn, er lässt sich getrennt von der Kapuze zuziehen, und sein Zug liegt so, dass man ihn im Dunkeln findet. Ein Kragen, den man zum Schließen suchen muss, bleibt nachts offen.

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

Mehr dazu: [ISO 23537](#) · [Schlafsackformen](#)

Funktionelle Details bei Outdoorschlafsäcken

Für die Wärmeleistung und die Qualität eines Schlafsacks spielen auch die kleinen Details eine, mitunter entscheidende, Rolle. So sollte zum Beispiel der [Reißverschluss](#) mit einer Abdeckleiste versehen sein, damit hier keine Kälte eindringen kann. Zudem sollte der Schlafsack über eine Kapuze verfügen, die sich mittels Kordelzug anpassen lässt, um möglichst wenig Wärme über den Kopf zu verlieren. Auch ein Wärmekragen ist sinnvoll, der die Wärme im Schlafsack hält und nicht am Kragen entweichen lässt.

Das Innenfutter ist bei Schlafsäcken, die für den Outdooreinsatz gedacht sind meist aus Nylon. Dies mag sich anfänglich unangenehm kühl auf der Haut anfühlen, verschmutzt aber nicht so leicht und nimmt Feuchtigkeit nicht an. Wem das zu

unangenehm ist, kann einen Innenschlafsack verwenden, der leicht und oft gewaschen werden kann. Innenschlafsäcke, bzw. Hüttenschlafsäcke, gibt es aus günstiger Baumwolle, angenehmer Seide, pflegeleichter Mikrofaser oder warmen Fleece.

Der Schlafsack sollte zudem an die Körpergröße angepasst sein; **ist der Schlafsack zu groß, muss zu viel Luft angewärmt werden**, ist der Schlafsack zu klein, ist dies natürlich ebenfalls ungünstig. Weitere Unterschiede hinsichtlich Qualität und Wärmeleistung ergeben sich auch durch die unterschiedlichen Füllprinzipien der Kammern; je aufwendiger die Verarbeitung, umso besser die Qualität, umso höher aber auch der Preis.

Zu guter Letzt muss sich jeder, der gerne draußen nächtigt, noch Gedanken machen, ob ein Zelt zum Einsatz kommen soll oder doch nur ein Biwaksack bzw. ein Biwakzelt. Ebenso muss eine ebenso gute passende Isomatte ausgesucht werden, da diese einen entscheidenden Beitrag zur Qualität der Nachtruhe leistet, nicht nur aufgrund des Komforts, sondern vor allem aufgrund der Isolierung gegen Bodenkälte.

Daune oder Kunstfaser: die Entscheidung an vier Fragen

Diese Wahl wird häufig über den Preis entschieden und sollte über den Einsatz entschieden werden. Vier Fragen klären sie zuverlässiger als jeder Vergleich von Datenblättern.

Wie nass wird es? Daune verliert bei Feuchtigkeit ihr Volumen und damit ihre Wärme; sie verklumpt und trocknet langsam. Kunstfaser isoliert auch feucht noch und trocknet schneller. In dauerhaft feuchten Gebieten, bei mehrtägigem Regen oder im Boot ist das kein Komfortargument, sondern das entscheidende.

Wie weit wird getragen? Daune bietet das beste Verhältnis von Wärme zu Gewicht und das kleinste Packmaß. Auf einer langen Tour mit allem auf dem Rücken ist dieser Vorteil die halbe Entscheidung; am Fahrzeug ist er bedeutungslos.

Wie kalt wird es? Bei wirklich tiefen Temperaturen hat Daune kaum Konkurrenz — ein Kunstfaserschlafsack mit vergleichbarer Wärmeleistung wird schwer und groß. Bei Dreijahreszeiten-Einsätzen liegen beide nah beieinander.

Wie wird gelagert und gepflegt? Daune verlangt trockene, unkomprimierte Lagerung und eine aufwendigere Wäsche. Wer das nicht einhalten kann oder will, verliert die Bauschraft über die Jahre und damit genau den Vorteil, für den er bezahlt hat.

Die Temperaturangabe richtig lesen

Auf jedem nach [DIN EN ISO 23537-1](#) geprüften Schlafsack stehen drei Temperaturen, und nur eine davon ist ein Kaufkriterium.

Die **Komforttemperatur** beschreibt die Lufttemperatur, bei der eine entspannt auf dem Rücken liegende Person gerade noch nicht friert. An diesem Wert orientiert sich der Kauf. Die **Grenztemperatur** gilt für eine zusammengerollte Person und beschreibt den Bereich, in dem acht Stunden Schlaf noch möglich sind — ohne Komfort. Die **Extremtemperatur** ist kein Nutzungsbereich, sondern ein Gefahrenpunkt: rund sechs Stunden Überleben mit dem Risiko bleibender Schäden. Als Kaufkriterium ist sie unbrauchbar, und wo sie im Marketing herausgestellt wird, lohnt der Blick auf die beiden anderen Werte.

Zwei Einschränkungen gehören dazu. Erstens gelten die Werte für eine Gliederpuppe, nicht für Ihren Stoffwechsel — wer schnell friert, rechnet mit Reserve. Zweitens wird über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung gemessen: **Ohne passende Matte gilt die Zahl nicht.** Welchen [R-Wert](#) die Matte dafür braucht, hängt von der erwarteten Nacht ab.

Die Ausstattung, die über die Nacht entscheidet

Vier Details wirken stärker als fünf Grad Unterschied auf dem Etikett, und sie stehen selten in der Werbung.

Der [Wärmekragen](#) hält die warme Luft im Sack, wenn sich der Schläfer dreht. Ohne ihn entweicht bei jeder Bewegung Luft am Hals — der größte einzelne Verlustweg eines sonst gut gebauten Schlafsacks.

Die Reißverschlussabdeckung ist eine gefüllte Leiste hinter dem Reißverschluss. Fehlt sie, läuft über die ganze Länge eine Linie ohne [Isolation](#).

Die Kapuze muss sich am Kopf festziehen lassen, ohne das Gesicht zu bedecken. Eine Kapuze, die im Schlaf abrutscht, zählt nicht.

Der [Differenzialschnitt](#) sorgt dafür, dass die Füllung an Knie und Schulter ihr Volumen behält, statt vom Körper flachgedrückt zu werden.

Unter freiem Himmel: was zusätzlich dazugehört

Wer ohne Zelt schläft, braucht zwei Dinge mehr als beim Zelten, und beide betreffen nicht den Schlafsack selbst.

Zum einen eine Hülle gegen Wind und Feuchtigkeit. Ein [Biwaksack](#) schützt den Schlafsack vor Tau, Nebel und leichtem Regen und bringt selbst etwas Wärme. Bei Daunenfüllung sollte er atmungsaktiv sein — in einer einfachen Folienhülle kondensiert der Wasserdampf des Körpers an der Innenwand und landet in der Füllung, und nasse Daune isoliert nicht.

Zum anderen eine ausreichend große [Isomatte](#). **Was im Zelt noch reicht, reicht unter freiem Himmel nicht:** Dort fehlt die Bodenwanne als zweite Schicht, und eine Matte, die an der Hüfte endet, legt die Beine ohne Zwischenlage auf den Untergrund.

Was den Schlafsack über die Jahre erhält

Der größte vermeidbare Verlust entsteht nicht im Gebrauch, sondern im Schrank. Ein komprimiert gelagerter Schlafsack verliert dauerhaft Bauschkraft — bei Daune schneller und deutlicher, bei Kunstfaser langsamer, aber ebenso endgültig.

Richtig ist die Lagerung in einem großen, luftigen Beutel oder locker hängend, und zwar trocken. Der Kompressionsack gehört auf die Tour und nicht in den Keller. Alles Weitere zu Lüften, Waschen und Trocknen steht im Ratgeber zur [Schlafsackpflege](#).

Den Schlafsack im Lager richtig behandeln

Drei Gewohnheiten machen auf Tour mehr aus als die letzten Grad auf dem Etikett, und alle drei kosten nichts.

Früh ausbreiten. Wer den Schlafsack sofort nach dem [Zeltaufbau](#) aus dem Packsack nimmt, gibt ihm bis zum Schlafengehen Zeit, sein Volumen aufzubauen. Ein Schlafsack, der komprimiert aus dem Sack kommt und direkt benutzt wird, hat sein Volumen noch nicht erreicht — und damit nicht seine Isolation.

Trocken hineinsteigen. Die durchgeschwitzte Tourenkleidung bleibt draußen, auch wenn sie sich trocken anfühlt. Verdunstung kühlt, und sie kühlt die ganze Nacht. Eine dünne, trockene Lage ist wärmer als drei feuchte.

Morgens lüften. Solange das Lager steht: Reißverschluss öffnen, Innenseite nach außen wenden, über Zelt oder Stein legen. Eine halbe Stunde Wind oder Sonne macht über eine Tourwoche den Unterschied zwischen einem trockenen und einem zunehmend feuchten Schlafsack — besonders bei Daunenfüllung.

Was nicht in den Schlafsack gehört

Zwei verbreitete Gewohnheiten sind kontraproduktiv. **Die erste ist dicke Kleidung: Sie drückt die Füllung von innen zusammen und hebt deren Volumen auf.** Wer friert, löst das besser mit einer Mütze und einer trockenen Schicht als mit der [Daunenjacke](#) im Schlafsack.

Die zweite ist nasse Ausrüstung. Socken, Innenschuhe oder Handschuhe trocknen im Schlafsack nicht wirklich — die Feuchtigkeit wandert in die Füllung, und bei Daune ist das der schlechteste Ort dafür. Was trocknen muss, gehört in den Vorraum oder unter die Jacke, nicht in die Isolation.

Die Hülle und ihr Gewebe

Die Außenhülle entscheidet über Gewicht, Haltbarkeit und darüber, wie gut der Schlafsack mit Feuchtigkeit von außen umgeht. Angegeben wird sie meist in [Denier](#) — **einem Maß für die Garnfeinheit, nicht für die Reißfestigkeit.**

Leichte Hüllen mit niedrigem Denier-Wert sparen spürbar Gewicht und sind entsprechend empfindlicher gegen Dornen und Funken. Wer ohne Zelt schläft, fährt mit einer robusteren Hülle besser; im Zeltinnenraum ist die leichte Variante vertretbar. Eine wasserabweisende Ausrüstung hält Tau und Spritzwasser ab — Regen hält sie nicht, dafür braucht es einen [Biwaksack](#).

Der Reißverschluss als Regler

Ein Detail, das den Einsatzbereich eines Schlafsacks nach oben erweitert und beim Kauf wenig Aufmerksamkeit bekommt: **[Ein Reißverschluss, der sich auch am Fußende öffnen lässt, macht aus einem warmen Schlafsack einen, der auch in einer milden Nacht benutzbar ist.](#)**

Ohne diese Möglichkeit bleibt bei Wärme nur, den Schlafsack oben weit zu öffnen — dann entweicht die Wärme dort, wo sie gebraucht wird, während die Füße zu warm bleiben. Ein zweiseitiger Reißverschluss regelt stattdessen am Fußende, und das ist die Stelle, an der ein Mensch Überschusswärme am besten abgibt.

Zwei Dinge sind dabei zu prüfen: ob der Reißverschluss von innen zu bedienen ist und ob er eine gefüllte Abdeckung hat. Ein Regler, den man nur von außen erreicht, nützt nachts nichts.

KURZ GEMERKT

Lassen Sie **dicke Kleidung und nasse Ausrüstung** aus dem Schlafsack — beides kostet mehr Wärme, als es bringt. Prüfen Sie beim Kauf, ob sich der Reißverschluss **auch am Fußende** öffnen lässt und ob er **von innen** zu bedienen ist.