SCHLAFSACK-RATGEBER

Pflege des Schlafsackes

Lagern, lüften, waschen — und warum jede Wäsche die Füllung kostet.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/schlafsack/pflege-des-schlafsackes/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

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

Inhalt

1. Mit dem Schlafsack unterwegs
2. Nach der Tour
3. Den Schlafsack waschen
4. Waschen: wann, wie oft und womit
5. Die Imprägnierung der Außenhülle
6. Reparaturen, die sich selbst erledigen lassen
7. Lagerung — der Punkt mit der größten Wirkung
8. Wenn es unterwegs nicht trocknen will
9. Was die Lebensdauer wirklich bestimmt
10. Der Packsack gehört zur Pflege
11. Eine Gegenprobe, bevor Sie waschen
12. Wenn der Schlafsack riecht

KURZ GESAGT

Über die Lebensdauer entscheidet nicht der Gebrauch, sondern der **Schrank**: Dauerhafte Kompression nimmt der Füllung Bauschkraft, und die kommt nicht zurück. Gelagert wird deshalb **locker, trocken und dunkel**, der Kompressionssack bleibt der Tour vorbehalten. Gewaschen wird **so selten wie möglich** — und zwar erst, wenn die Füllung trotz Aufschütteln flach bleibt. **Geruch allein ist kein Grund**; er verschwindet beim Lüften.

30 °C
Waschtemperatur, bei der ein Schlafsack gewaschen wird

10–15 min
Einweichzeit vor dem Auswaschen

Wenn Sie sich schließlich für den richtigen Schlafsack, oder auch mehrere, entschieden haben, möchten Sie sicher auch möglichst lange etwas davon haben. Dafür ist aber die **Pflege und Lagerung entscheidend**, ganz besonders bei mit Daunen gefüllten Schlafsäcken.

Mit dem Schlafsack unterwegs

Da Daunen viel Körperflüssigkeit aufnehmen, sollte der Schlafsack während der Tour **morgens gut gelüftet** werden. Das gilt prinzipiell auch für Kunstfaserschlafsäcke, ist bei Daunenschlafsäcken aber wirklich wichtig. Bei wasserabweisenden oder beschichteten Außenhüllen empfiehlt es sich, das Futter nach außen zu wenden und den Schlafsack mit geöffnetem Reißverschluss trocknen zu lassen. Wer voraussehen kann, dass er in Regionen mit hoher Luftfeuchtigkeit unterwegs ist, sollte besser gleich auf einen Kunstfaserschlafsack zurückgreifen. Ebenso wenn das Risiko besteht, dass der Schlafsack feucht oder gar nass wird und es schwer sein wird, diesen trocknen zu lassen.

Nach der Tour

Nach Beenden der Tour bzw. der Reise sollte der **Schlafsack auf der Wäscheleine oder im Trockner gut durchlüften** können. Ist er vollständig abgetrocknet, sollte er in einem großen Stoffbeutel, Stausack oder ähnlichem trocken gelagert werden. **Auf keinen Fall darf ein Daunenschlafsack in komprimierten Zustand gelagert werden**, da sonst die Bauschfähigkeit der Daunen reduziert wird und die

Wärmeleistung des Schlafsacks leidet. Aber auch für Kunstfasern ist eine Lagerung in nicht komprimierten Zustand vorteilhaft.

Den Schlafsack waschen

Generell sollten Schlafsäcke möglichst selten gewaschen werden. Um Verschmutzungen vorzubeugen, empfiehlt sich die Verwendung eines **Inletts**, eines Hüttenschlafsacks. Diese gibt es aus preisgünstiger Baumwolle, aus pflegeleichter und klimaregulierender Seide und aus wärmendem Fleece. Sie schützen den Innenraum des Schlafsacks vor Verschmutzungen und können einfach und oft gewaschen werden. Wenn der Schlafsack unangenehm riecht, kann er für längere Zeit auf links gedreht gelüftet werden. **Flecken können einfach mit Waschmittel und Wasser herausgewaschen werden**, ohne gleich den ganzen Schlafsack zu waschen. Am häufigsten dürften der Wärmekragen und die Kapuze von Verschmutzung betroffen sein, aufgrund des Kontakts mit Haut und Haaren. Ziehen Sie zum Waschen dieser Stellen den Stoff leicht von der Füllung weg und reinigen Sie so den Stoff, ohne die Füllung dabei nass zu machen.

INFOGRAFIK



PFLEGE

Waschen, wärmen, erst dann imprägnieren

Funktionsbekleidung wird nicht schlechter, weil sie gewaschen wird — sondern weil sie falsch gewaschen wird. Und weil viele zum Imprägnierspray greifen, wo Wärme gereicht hätte.

1. **Etikett lesen.** Dort steht die Waschtemperatur und ob die Jacke in den Trockner darf. Beides entscheidet über die nächsten vier Schritte, und beides unterscheidet sich von Material zu Material.
2. **Spezialwaschmittel nehmen.** Es neutralisiert im Stoff abgelagerte Waschmittelreste, statt neue zu hinterlassen. Reste sind der häufigste Grund, warum eine Jacke nicht mehr abperlt.
3. **Zweimal spülen, kaum schleudern.** „Wasser plus" oder „Spülen +" einschalten; den Schleudergang auf 400 Umdrehungen reduzieren oder ganz abstellen.
4. **Wärme geben.** Trockner auf niedriger Stufe, wenn das Etikett es erlaubt — sonst bügeln mit Tuch dazwischen. Die Wärme richtet die vorhandene Imprägnierung wieder auf.
5. **Erst jetzt prüfen, ob neu imprägniert werden muss.** Wasser auf den trockenen Stoff tropfen: Perlt es ab, ist nichts zu tun. Zieht es ein, kommt das Imprägniermittel an die Reihe.

Was nicht in die Maschine gehört

- **Weichspüler** — Legt einen Film auf die Fasern, der Wasser anzieht statt abweist.
- **Vollwaschmittel** — Enthält Bleiche und optische Aufheller, die die Imprägnierung aufheben.
- **Fleckenentferner** — Greift die Ausrüstung punktuell an — dort perlt danach nichts mehr.
- **Hohe Schleuderzahl** — Drückt Daune zusammen und schert die Beschichtung.

> Die Tropfenprobe ist der ganze Unterschied zwischen Pflege und Rateverfahren: Sie dauert zehn Sekunden und beantwortet, ob Schritt 5 überhaupt nötig ist.

Wie oft gewaschen werden muss, hängt am Gebrauch und nicht am Kalender. Eine Jacke gehört in die Maschine, wenn sie sichtbar verschmutzt ist oder nicht mehr abperlt — beides ist ein Zustand, kein Zeitraum. Zu seltenes Waschen schadet übrigens mehr als zu häufiges: Schmutz in den Fasern ist genau das, was die Imprägnierung blockiert.

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

Mehr dazu: DWR · Spray-Test · Pflegeleicht

Sollte eine Reinigung dennoch nötig sein, ist ein geeignetes Waschmittel, bei Daunenschlafsäcken möglichst ein **Daunenwaschmittel**, auf jeden Fall aber ein seifenfreies Feinwaschmittel, zu verwenden. Der Schlafsack kann in einer Waschmaschine mit großer Trommel oder auch per Hand, zum Beispiel in der Badewanne, bei niedrigen Temperaturen (30 Grad) gewaschen werden.

Wenn Sie den Schlafsack von Hand waschen wollen, sollten Sie wie folgt vorgehen:

- Tauchen Sie den Schlafsack ein und reiben Sie das Waschmittel schonend in das Material ein. Lassen Sie den Schlafsack dann für etwa 10 bis 15 Minuten einweichen.
- **Lassen Sie jetzt das Wasser ab und drücken Sie das Wasser aus dem Schlafsack. Spülen Sie das Waschmittel mit frischem Wasser aus dem Schlafsack aus. Lassen Sie ihn wieder ein paar Minuten im Wasser liegen.**
- **Jetzt erneut das Wasser ablassen und den Schlafsack behutsam ausdrücken. Dieser Vorgang kann oder muss so oft wiederholt werden, bis das Waschmittel vollständig ausgespült ist.**

- Anschließend sollte der Schlafsack bei wenigen Umdrehungen in der Waschmaschine geschleudert und entweder bei ausreichend Wind oder im Trockner bei **geringer** Hitze getrocknet werden. Ein Tipp ist die Verwendung von Tennisbällen im Trockner in der Endphase, wenn der Schlafsack fast trocken ist, um einem Verklumpen der Daunen entgegenzuwirken. Wird der Schlafsack draußen getrocknet, muss er regelmäßig ausgeschüttelt werden, um die Füllung wieder gleichmäßig zu verteilen. Der Schlafsack darf dabei nicht in direktem Sonnenlicht hängen, da dies das Material belastet.

Es gibt auch die Möglichkeit, auf eine aufwendige professionelle Reinigung zurückzugreifen, die im Outdoorfachhandel oder auch von Onlinehändlern angeboten wird. (Eine chemische Reinigung in einer Wäscherei ist für Daunenschlafsäcke NICHT geeignet.) Dabei werden die Schlafsäcke geöffnet und Hülle und Füllung getrennt gewaschen. Die Daunen werden also erst nach dem Trocknen wieder in die Kammern gefüllt. Dadurch ist es auch möglich, Daunen nachfüllen zu lassen. Dass dieser Service einiges mehr kostet als die heimische Wäsche, versteht sich von selbst.

Waschen: wann, wie oft und womit

Die erste Regel lautet: so selten wie möglich. Jeder Waschgang beansprucht die Füllung, und bei Daune kostet er Bauschkraft, die nicht zurückkommt. Ein Schlafsack, der gelüftet und mit Innenschlafsack benutzt wird, braucht über Jahre nur wenige Wäschen.

Gewaschen wird, wenn die Füllung nicht mehr aufbauscht, obwohl der Schlafsack trocken und ausgeschüttelt ist. Das ist das verlässliche Zeichen: Körperfette haben die Daune verklebt, und Lüften hilft dann nicht mehr. Geruch allein ist kein Grund — er verschwindet beim Lüften.

Daune: Spezialwaschmittel für Daune, kein Vollwaschmittel und kein Weichspüler, niedrige Temperatur, Schonprogramm, zusätzlicher Spülgang. Entscheidend ist der Trockner: Daune muss vollständig durchtrocknen, sonst bleiben Klumpen zurück. Mehrere Trockengänge bei niedriger Temperatur mit zwei oder drei Tennis- oder Trocknerbällen in der Trommel lösen die Klumpen auf. Das dauert Stunden und lässt sich nicht abkürzen.

Kunstfaser: mildes Waschmittel, niedrige Temperatur, Schonprogramm. Trockner nur bei niedriger Stufe, weil manche Füllungen bei Hitze verhärten; Lufttrocknung liegend ist die sicherere Wahl.

Für beide gilt: **nicht in die Reinigung geben und nicht wringen.** Ein nasser Schlafsack ist schwer, und das Gewicht reißt an den Kammerstegen — er wird deshalb getragen und nicht an einem Ende gehoben.

Die Imprägnierung der Außenhülle

Viele Schlafsäcke haben eine wasserabweisend ausgerüstete Außenhülle. Diese Ausrüstung lässt mit der Zeit nach, und **man merkt es daran, dass die Hülle Feuchtigkeit aufnimmt statt sie abperlen zu lassen** — der Schlafsack fühlt sich morgens außen feucht an und trocknet langsam.

Oft hilft Wärme allein: Eine nachlassende Ausrüstung lässt sich durch Trocknen bei niedriger Temperatur im Trockner reaktivieren, weil sich die Molekülketten dabei neu ausrichten. Hilft das nicht mehr, kann die Hülle mit einem Imprägniermittel für Funktionstextilien nachbehandelt werden. Zwei Dinge dabei: Das Mittel muss für die Anwendung von außen geeignet sein, und die Füllung muss anschließend vollständig trocknen.

Wichtig ist die Erwartung: Eine wasserabweisende Hülle macht aus dem Schlafsack keinen Biwaksack. Sie hält Tau und Spritzwasser ab, keinen Regen.

Reparaturen, die sich selbst erledigen lassen

Drei Schäden treten regelmäßig auf, und zwei davon lassen sich unterwegs beheben.

Ein Loch in der Außenhülle ist der häufigste Schaden — ein Funke vom Lagerfeuer, ein Dorn, ein Reißverschluss. Bei Daunenschlafsäcken ist Eile geboten, weil die Füllung durch das Loch austritt und nicht zurückkommt. Ein selbstklebendes Reparaturpflaster für Funktionstextilien hält dauerhaft und gehört in jedes Reparaturset.

Ein Reißverschluss, der aufspringt, hat meist einen aufgebogenen Schieber. Vorsichtiges Zusammendrücken mit einer Zange löst das oft; fehlende oder verbogene Zähne lassen sich dagegen nicht richten und verlangen einen neuen Reißverschluss.

Verklumpte Daune ist kein Schaden, sondern ein Pflegerückstand: Sie stammt fast immer aus einem Waschgang, bei dem nicht vollständig durchgetrocknet wurde. Ein weiterer Trockengang mit Bällen löst die Klumpen meist auf.

Lagerung — der Punkt mit der größten Wirkung

Ein Schlafsack verliert im Schrank mehr als auf jeder Tour. Wer ihn zusammengepresst aufbewahrt, nimmt ihm Bauschkraft — bei Daune binnen Monaten, bei Kunstfaser langsamer, am Ende aber genauso. **Zurück kommt sie nicht.**

Richtig ist ein großer, luftiger Beutel oder lockeres Hängen, trocken und nicht in direkter Sonne. Der Kompressionssack gehört auf die Tour. Und selbst dort gilt: Wer den Schlafsack abends als Erstes aus dem Sack nimmt, gibt ihm die ganze Zeit bis zum Schlafengehen, um sein Volumen aufzubauen — das wirkt mehr als die letzten Grad auf dem Etikett.

Wenn es unterwegs nicht trocknen will

Auf mehrtägigen Touren sammelt der Schlafsack Körperfeuchtigkeit, auch ohne Regen. Dagegen hilft Routine mehr als Ausrüstung.

Morgens, solange das Lager noch steht: **Reißverschluss öffnen, Innenseite nach außen wenden und den Schlafsack über Zelt, Stein oder Seil legen.** Eine halbe Stunde Sonne oder Wind macht einen messbaren Unterschied, und es ist die Zeit, in der gefrühstückt wird. Mittags, bei einer längeren Pause an einem trockenen Platz, lohnt ein zweiter Durchgang.

Was nicht hilft: den Schlafsack im geschlossenen Zelt liegen lassen. Dort ist die Luftfeuchtigkeit am höchsten, und am Abend ist er feuchter als am Morgen. Wer in Gebieten mit dauerhaft hoher Luftfeuchtigkeit unterwegs ist, löst das Problem beim Kauf über die Füllung und nicht unterwegs über die Pflege.

Was die Lebensdauer wirklich bestimmt

Schlafsäcke gehen selten kaputt — sie werden schlechter. Und die Reihenfolge der Ursachen ist eine andere, als man erwartet.

An erster Stelle steht die **Lagerung**: dauerhafte Kompression kostet Bauschkraft, und dieser Verlust ist endgültig. An zweiter die **Zahl der Waschgänge** — jede Wäsche beansprucht die Füllung, weshalb Lüften und ein Innenschlafsack mehr für die Lebensdauer tun als sorgfältiges Waschen. An dritter die **Feuchtigkeit im Gebrauch**, die bei Daune nicht nur die Nacht kostet, sondern über Jahre die Füllung belastet.

Erst danach kommen mechanische Schäden. Das heißt für die Praxis: Wer seinen Schlafsack lange behalten will, muss nicht vorsichtig damit umgehen — er muss ihn richtig lagern und selten waschen.

Der Packsack gehört zur Pflege

Zu jedem Schlafsack gehören eigentlich zwei Säcke: der **Kompressionssack** für die Tour und ein großer, luftiger **Lagerbeutel** für die Zeit dazwischen. Viele Hersteller legen beide bei — und der große wird häufig weggeräumt und vergessen.

Genau dieser ist der wichtigere. Dauerhafte Kompression kostet Bauschkraft, und dieser Verlust kommt nicht zurück. Fehlt der Beutel, genügt ein Kopfkissenbezug oder ein alter Wäschesack; entscheidend ist nur, dass der Schlafsack locker darin liegt und Luft bekommt.

Eine Gegenprobe, bevor Sie waschen

Weil jeder Waschgang Bauschkraft kostet, lohnt eine Gegenprobe: **Den Schlafsack kräftig aufschütteln, zwei Stunden ausgebreitet liegen lassen und dann die Füllhöhe ansehen.** Baut er sein Volumen auf, war das Problem die Lagerung und nicht der Schmutz — dann genügt Lüften.

Bleibt er flach, sind die Daunen von Körperfetten verklebt, und dann hilft nur Waschen. Diese zwei Stunden sind der Unterschied zwischen einer nötigen und einer unnötigen Wäsche, und über die Jahre summiert sich das zu mehreren vermiedenen Waschgängen.

Wenn der Schlafsack riecht

Geruch ist kein Grund zu waschen. Er stammt meist von Restfeuchte und verschwindet, wenn der Schlafsack einen Tag ausgebreitet an der Luft liegt — am besten auf links gewendet, weil die Innenseite die Feuchtigkeit trägt.

Bleibt der Geruch nach zwei Tagen Lüften, steckt Feuchtigkeit in der Füllung, und dann hilft Wärme: ein Trockengang bei niedriger Temperatur. Erst wenn auch das nichts ändert, ist eine Wäsche fällig.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Machen Sie vor jeder Wäsche die Gegenprobe: **aufschütteln, zwei Stunden ausgebreitet liegen lassen, Füllhöhe ansehen.** Baut der Schlafsack auf, war es die Lagerung und nicht der Schmutz. Und nehmen Sie ihn **abends als Erstes aus dem Sack** — bis zum Schlafengehen hat er dann Zeit, sein Volumen aufzubauen.