SCHLAFSACK-RATGEBER

Schlafsackformen

Mumie, Ei oder Decke: Die Form entscheidet über Wärme, Gewicht und Bewegungsfreiheit.

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

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

Inhalt

1. Eiförmige Schlafsäcke
2. Einsatzbereiche verschiedener Schlafsäcke
3. Die Form entscheidet über drei Dinge gleichzeitig
4. Wann die Mumienform der falsche Kauf ist
5. Koppeln: was dabei tatsächlich passiert
6. Was am Schlafsack über die Form hinaus die Wärme bestimmt
7. Die Form hilft nicht gegen Kälte von unten
8. Innenmaße lesen statt Formbezeichnungen vergleichen
9. Zwei Formen statt einer Allzweckform
10. Die Form hat eine Grenze nach oben

KURZ GESAGT

Die Form legt **drei Eigenschaften zugleich** fest: wie viel Luft der Körper erwärmen muss, wie viel Material dafür nötig ist und wie viel Bewegungsfreiheit bleibt. Daraus folgt die Rangfolge **Mumie vor eiförmig vor Decke**, wenn es um Wärme je Gramm geht, und genau umgekehrt bei der Bewegungsfreiheit. Die Bezeichnungen sind dabei **nicht genormt** — zwischen zwei Modellen derselben Marke liegen manchmal zehn Zentimeter Schulterweite.

bis etwa +5 °C

Temperaturbereich von Sommer- und Hüttenschlafsäcken

bis ±0 °C

Temperaturbereich von Ganzjahres- und Allroundmodellen

bis ca. −20 °C

Temperaturbereich von Winter- und Expeditionsschlafsäcken

Deckenschlafsäcke sind rechteckig geschnitten und verfügen häufig über einen umlaufenden Reißverschluss. Bei manchen Modellen besteht auch die Möglichkeit, dass sie mit einem anderen Schlafsack gekoppelt werden können. Deckenschlafsäcke bieten viel Platz und eignen sich für Einsätze bei sommerlichen Temperaturen oder auch für den Einsatz auf Hütten. Das Packmaß und das Gewicht sind bei diesen Schlafsäcken naturgegeben hoch.

Eiförmige Schlafsäcke

Diese ovale Form findet sich inzwischen häufig bei Kinderschlafsäcken, aber ebenso auch bei Schlafsäcken für Erwachsene. Sie stellen einen Kompromiss zwischen einem Mumienschlafsack, mit seiner hohen Isolierung aber geringen Bewegungsfreiheit, und einem Deckenschlafsack, mit der geringen Wärmeleistung und dem hohen Gewicht und Packmaß, dar. Im Knie- und Schulterbereich ist bei dieser Form auch für unruhige Schläfer ausreichend Platz. Dennoch ist im Fußbereich nicht zu viel Platz und damit zu viel Luft, die erwärmt werden muss. Eiförmige Schlafsäcke gibt es mit Kunstfaser– oder Daunenfüllung.



SCHLAFSACKFORMEN

Vier Formen und wie viel Luft sie einschließen

Ein Schlafsack wärmt nicht von selbst — er hält die Wärme fest, die der Körper abgibt. Je mehr Luft im Sack steht, desto mehr muss aufgeheizt werden. Daher kommt der Unterschied zwischen den Formen.

Mumie



Wenig Luft zum Aufheizen

Schnitt
Eng an Schultern, Hüfte und Füßen, mit Kapuze

Dafür
Wärmste Form bei gleicher Füllung, leichtestes Gewicht

Dagegen
Wer sich im Schlaf dreht, dreht den ganzen Sack mit

Typisch für
Trekking, Hochgebirge, alles unterhalb des Gefrierpunkts

Ei-Form



Etwas mehr Luft

Schnitt
Weit an Schultern und Hüfte, eng an den Füßen

Dafür
Mehr Bewegungsfreiheit als die Mumie, noch ordentlich warm

Dagegen
Etwas schwerer und voluminöser als eine Mumie

Typisch für
Wer unruhig schläft, Dreijahreszeiten-Touren

Decke



Schnitt
Gleich breit über die ganze Länge, meist ohne Kapuze

Dafür
Lässt sich ganz öffnen und als Decke nutzen, bequem

Dagegen
Viel Luftvolumen, kaum Kopfisolation, schwer

Typisch für
Campingplatz, Hütte, milde Sommernächte

Quilt



Schnitt
Ohne Unterseite, ohne Reißverschluss, ohne Kapuze

Dafür
Leichteste Lösung — die Füllung unter dem Körper ist ohnehin plattgedrückt

Dagegen
Zieht an den Rändern, braucht eine gute Matte und Übung

Typisch für
Ultraleicht-Trekking bei berechenbarem Wetter

Die Form allein sagt nichts darüber, wie warm ein Schlafsack ist — das steht im Füllgewicht und in der Bauschkraft. Sie sagt, wie viel von dieser Wärme der Körper überhaupt nutzen kann, und wie bequem die Nacht dabei wird.

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

Mehr dazu: Quilt · Wärmekragen und Kapuzenzug · Füllgewicht (Daune)

Mumienschlafsäcke bieten die beste Isolierleistung, das kleinste Packmaß und das geringste Gewicht und können mit Kunstfaser oder Daunen gefüllt sein. Durch den an den Körper angepassten Schnitt ist der Schlafsack durch den Körper leicht zu erwärmen und vor allem leicht warm zu halten. Ein nicht ausgefüllter Fußraum ist nämlich vom Körper kaum zu erwärmen. Bei niedrigen Temperaturen ist die Mumienform auf jeden Fall empfehlenswert.

Einsatzbereiche verschiedener Schlafsäcke

Für die verschiedenen Einsatzbereiche (Hütte, Sommercamping, Trekkingtour, Wintercamping ...) gibt es auch die verschiedensten Schlafsäcke. Vor dem Kauf muss also klar sein, wann, zu welcher Jahreszeit, und wo, unter welchen klimatischen Bedingungen, der Schlafsack zum Einsatz kommen soll. **DEN Schlafsack für alle**

Einsatzbereiche gibt es nicht, sondern nur jeweils DEN richtigen Schlafsack für DEN speziellen Einsatz.

Eine erste grobe Einteilung kann in drei Typen von Schlafsäcken erfolgen:

Sommerschlafsack und Hüttenschlafsäcke

Für wärmere Regionen bzw. wärmere Jahreszeiten und den Einsatz auf Hütten; Temperaturbereich bis etwa +5 Grad. Solche Schlafsäcke kommen auf Hütten, wo sie oft Pflicht sind, oder beim Sommercamping zum Einsatz. Da sie nur moderate Temperaturen abdecken, ist auch die Konstruktion nicht aufwendig und die Füllung nicht so hochwertig, was sich entsprechend im geringen Preis niederschlägt. Reine Hüttenschlafsäcke bzw. Inlays gibt es aus pflegeleichter und günstiger Baumwolle, aus klimaregulierender Seide und aus wärmeren Fleece. **Sommerschlafsäcke sind leichte Kunstfaserschlafsäcke.**

Ganzjahresschlafsack und Allroundschlafsäcke

Diese Schlafsäcke eignen sich für einen breiten Einsatz, bei niedrigeren Temperaturen sollte eventuell zusätzlich ein wärmender Innenschlafsack zum Einsatz kommen; Temperaturbereich bis +/- 0 Grad. Bei einem Ganzjahresschlafsack muss die Verarbeitung (zum Beispiel der Füllkammern und Nähte) bereits aufwendiger sein. **Als Füllung kommt Kunstfaser zum Einsatz, da diese pflegeleichter und unempfindlich gegen Feuchtigkeit ist.**

Winterschlafsack und Expeditionsschlafsäcke

Winterschlafsäcke sind für sehr niedrige Temperaturen bis ca. -20 Grad geeignet. **Die Füllung besteht bei diesen in der Regel aus Daunen, da diese bei geringem Packmaß eine sehr hohe Wärmeisolation bieten.** In feuchten Gebieten oder bei Übernachtungen im Freien ist bei Daunenschlafsäcken ein Biwaksack vonnöten, um den Schlafsack vor Feuchtigkeit zu schützen. Bei extremen Temperaturen kann auch ein Daunenschlafsack als „Inlay“ in einem Kunstfaserschlafsack dienen.

Die Form entscheidet über drei Dinge gleichzeitig

Die Schlafsackform ist keine Geschmacksfrage mit Nebenwirkung auf das Gewicht, sondern eine Entscheidung, die drei Eigenschaften zugleich festlegt: wie viel Luft der Körper erwärmen muss, wie viel Hülle und Füllung dafür nötig ist, und wie viel Bewegungsfreiheit bleibt. Diese drei lassen sich nicht unabhängig voneinander optimieren — jede Form ist ein Punkt in diesem Dreieck.

Der physikalische Kern ist einfach: **Der Körper heizt den Schlafsack nicht, indem er das Material erwärmt, sondern indem er die eingeschlossene Luft erwärmt.** Je

mehr Luft im Sack steht, desto länger dauert das, und desto mehr Wärme geht bei jeder Bewegung verloren, die Luft austauscht. Ein Fußraum, der nicht ausgefüllt ist, wird vom Körper praktisch nicht erwärmt — er ist kalter Puffer, nicht Reserve.

Daraus folgt die Rangfolge, die sich durch alle Formen zieht: Mumie vor eiförmig vor Decke, wenn es um Wärme je Gramm geht. Und genau umgekehrt, wenn es um Bewegungsfreiheit geht. Wer beides zugleich will, kauft keinen Kompromiss, sondern zwei Schlafsäcke für zwei Einsätze.

Wann die Mumienform der falsche Kauf ist

Die Mumienform ist die effizienteste, und deshalb wird sie oft als die generell bessere beschrieben. Das ist sie in zwei Fällen nicht.

Für unruhige Schläfer, die sich nachts mehrfach umdrehen. Im engen Mumienschlafsack dreht sich nicht der Körper im Sack, sondern der Sack mit — und dann liegt der Reißverschluss unter dem Rücken und die Kapuze im Gesicht. Wer das aus eigener Erfahrung kennt, schläft in einer weiteren Form besser, auch wenn die Zahl auf dem Etikett schlechter ist. Schlaf, der durch Aufwachen unterbrochen wird, wärmt niemanden.

Für sommerliches Camping am Fahrzeug oder auf dem Zeltplatz, wo Packmaß und Gewicht keine Rolle spielen. Dort ist der Deckenschlafsack die sachlich richtige Wahl, und das ist kein Rückschritt: Bei milden Temperaturen ist die Möglichkeit, den Reißverschluss ganz zu öffnen und den Sack als Decke zu nutzen, mehr wert als eine Isolationsreserve, die man nicht braucht.

Ein dritter Fall betrifft die Körperform: Mumienschlafsäcke sind für eine bestimmte Schulter- und Hüftbreite geschnitten. Wer breiter gebaut ist, drückt die Füllung von innen flach — und eine flachgedrückte Kammer isoliert nicht, unabhängig von ihrer Bauweise. Viele Hersteller führen deshalb Weitenvarianten; die Angabe steht meist bei den Innenmaßen und nicht in der Modellbezeichnung.

Koppeln: was dabei tatsächlich passiert

Dass sich zwei Deckenschlafsäcke mit umlaufendem Reißverschluss zu einem Doppelschlafsack verbinden lassen, ist ein echter Vorteil der rechteckigen Form — mit einer Einschränkung, die vor dem Kauf zählt.

Gekoppelt werden können nur Modelle mit zueinander passendem Reißverschluss, und das heißt in der Praxis: **gleiche Länge, gleiche Zahngröße, und einer der beiden muss einen linken, der andere einen rechten Einstieg haben**. Zwei identische Schlafsäcke derselben Ausführung passen deshalb oft gerade nicht zusammen. Wer koppeln will, kauft das Paar bewusst als Paar.

Thermisch ist das Ergebnis zwiespältig. Zwei Personen in einem gekoppelten Doppelsack wärmen sich gegenseitig, was Wärme spart. Gleichzeitig entsteht an den beiden Längsseiten ein großer Innenraum, und die gekoppelte Naht in der Mitte ist eine Kältebrücke über die ganze Länge. Für milde Nächte ist das ohne Bedeutung, für kalte nicht.

Was am Schlafsack über die Form hinaus die Wärme bestimmt

Vier Details wirken stärker als der Unterschied zwischen zwei benachbarten Formen, und sie werden beim Vergleich regelmäßig übersehen.

Der Wärmekragen ist ein gefüllter Wulst auf Schulterhöhe, der die warme Luft im Sack hält, wenn sich der Schläfer bewegt. Ohne ihn entweicht bei jeder Drehung Luft am Hals — das ist der größte einzelne Verlustweg eines sonst gut gebauten Schlafsacks. Bei Winterschlafsäcken ist er Standard, bei Dreijahreszeitenmodellen nicht immer.

Die Kapuze muss sich so zuziehen lassen, dass sie am Kopf anliegt, ohne das Gesicht zu bedecken. Eine Kapuze, die nur nominell vorhanden ist und im Schlaf vom Kopf rutscht, zählt nicht — über den Kopf geht erhebliche Wärme verloren.

Die Reißverschlussabdeckung ist eine gefüllte Leiste hinter dem Reißverschluss. Fehlt sie, verläuft über die ganze Schlafsacklänge eine Linie ohne Isolation. Beim Prüfen hilft derselbe Griff wie bei den Kammern: gegen das Licht halten.

Der Differenzialschnitt entscheidet, ob die Füllung an Knie und Schulter ihr Volumen behält. Ohne ihn hebt der Körper die Isolation genau dort auf, wo er sie braucht.

Die Form hilft nicht gegen Kälte von unten

Eine Einschränkung gilt für jede Form gleichermaßen: Auf der Unterseite wird die Füllung vom Körpergewicht zusammengedrückt und speichert keine Luft mehr. Die Isolation nach unten übernimmt die Isomatte, und zwar **vollständig**.

Das ist auch der Grund, warum die Temperaturangabe auf dem Etikett ohne die Matte gar nicht zustande kommt: DIN EN ISO 23537-1 misst über einer Unterlage mit festgelegter Isolationswirkung. Wer die beste Mumienform auf eine dünne Matte legt, hat die Entscheidung an der falschen Stelle getroffen. Was zu einer bestimmten Nacht gehört, sind Schlafsack und Matte zusammen — weil sie nur zusammen eine Aussage ergeben.

Innenmaße lesen statt Formbezeichnungen vergleichen

Die Formbezeichnungen sind nicht genormt. „Mumie" bei einem Hersteller kann weiter geschnitten sein als „eiförmig" bei einem anderen, und zwischen zwei Modellen derselben Marke liegen manchmal zehn Zentimeter Schulterweite. Wer Formen vergleicht, vergleicht Wörter; wer die Innenmaße vergleicht, vergleicht die Sache.

Drei Angaben stehen auf den meisten Datenblättern und sind aussagekräftig: die **Schulterweite** (meist als Innenumfang oder als flach gemessene Breite), die **Fußraumweite** und die **Innenlänge**. Die Schulterweite entscheidet über Bewegungsfreiheit und darüber, ob die Füllung flachgedrückt wird. Die Fußraumweite entscheidet, wie viel Luft am kältesten Punkt des Schlafsacks erwärmt werden muss. Und die Innenlänge sollte die eigene Körperlänge um etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter übersteigen — mehr kostet Wärme, weniger drückt die Füllung am Fußende zusammen.

Zum Vergleich zu Hause: Den vorhandenen Schlafsack flach ausbreiten und an der Schulter messen. Diese eine Zahl sagt mehr über die Passform des nächsten Modells als jede Formbezeichnung — und man weiß danach, ob der eigene Schlafsack bisher zu eng oder zu weit war.

Zwei Formen statt einer Allzweckform

Eine Form, die alles kann, gibt es nicht — das folgt schon aus dem Dreieck weiter oben. Wer im Jahreslauf beides braucht, deckt die warmen Nächte und die kalten mit zwei verschiedenen Schnitten ab und fährt damit meist auch günstiger als mit einem einzigen Wintermodell.

Die übliche Kombination: ein leichter Mumienschlafsack für Touren und ein Deckenschlafsack oder ein Hüttenschlafsack für warme Nächte und Hütten. Für wirklich kalte Nächte lassen sich beide kombinieren — der leichtere innen —, was nicht ganz so wirksam ist wie ein echter Winterschlafsack, aber für gelegentliche Fröste genügt.

Die Form hat eine Grenze nach oben

Bei sehr tiefen Temperaturen stößt die Formoptimierung an eine Grenze: **Enger als körpernah lässt sich ein Schlafsack nicht schneiden, ohne die Füllung flachzudrücken.** Weitere Wärme kommt dann nur über mehr Füllung — und damit über Gewicht und Packmaß, nicht über den Schnitt.

Deshalb unterscheiden sich Winterschlafsäcke in der Form kaum voneinander und erheblich im Füllgewicht. Wer in diesem Bereich sucht, vergleicht Füllung, Bauschkraft und Kammerbauweise — die Formfrage ist dort entschieden, bevor sie gestellt wird.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Vergleichen Sie **Innenmaße statt Formbezeichnungen**, vor allem die **Schulterweite**. Messen Sie dafür den vorhandenen Schlafsack flach ausgebreitet an der Schulter — diese eine Zahl sagt mehr über das nächste Modell als jedes Wort auf dem Etikett.