



ZELT-RATGEBER

Hängematte

Hängematten an 64 Datenblättern dreier Hersteller gemessen: 54 bis 181 kg Tragfähigkeit — und kein einziges Blatt nennt ein Prüfverfahren dazu.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/zelt/haengematte/>

Stand: 08.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



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

Inhalt

1. Was eine Hängematte leistet und was sie nicht leistet
2. Die Kennwerte dieser Gattung
3. Die Tragfähigkeit: eine Zahl auf jedem Blatt, ein Verfahren auf keinem
4. Die Gurtbreite ist eine Baumschutzfrage
5. Der Durchhang — die Angabe, die auf keinem Blatt steht
6. Warum von unten isoliert werden muss
7. Für wen — und für wen nicht
8. Was es kostet
9. Die typischen Fehlkäufe

⚡ KURZ GESAGT

Eine Hängematte löst zwei Probleme, die am Boden bleiben — **nasser Untergrund und fehlender ebener Platz** — und schafft dafür ein neues: **von unten muss isoliert werden**, weil das Körpergewicht jede Füllung zusammendrückt. Die Tragfähigkeitsangaben sind dabei mit Vorsicht zu lesen: Über 64 Datenblätter dreier Hersteller reichen sie von **54 bis 181 Kilogramm**, und **kein einziges Blatt nennt das Prüfverfahren** dazu.

Eine Hängematte zum Übernachten ist eine Gewebbahn mit je einem Aufhängepunkt an den Enden. Kein Boden, keine Wand, kein Gestänge: Sie trägt den Schläfer frei über dem Untergrund und braucht dafür zwei Festpunkte im richtigen Abstand. Daraus folgt alles — der Untergrund ist gleichgültig, die Bäume sind es nicht.

Diese Seite ist die Maß- und Kaufseite zur Gattung: welche Zahlen die Hersteller veröffentlichen, welche nicht, was die Gurtbreite mit dem Baum zu tun hat und warum hier ein zweites Isolationsteil nötig ist. Das Dach darüber ist ein eigener Gegenstand und steht im Ratgeber zum [Tarp](#).

54 bis 181 kg

Spanne der angegebenen Tragfähigkeit über 64 Datenblätter

0 von 64

Datenblätter mit einem Prüfverfahren zur Tragfähigkeit

2,5 bis 5 cm

Breite der angebotenen Baumgurte derselben drei Hersteller

0 von 64

Datenblätter, die den Durchhang als Gradzahl nennen

Gezählt wurde an **64 Hängematten-Datenblättern dreier Hersteller** — Hennessy Hammock (27), DD Hammocks (20) und ENO (17) — und zusätzlich an 14 Blättern ihrer Aufhängungen; abgerufen wurden sie am 8. Oktober 2026 beim Hersteller selbst. Alle Zahlen unten stammen aus diesem Satz, und jede Lücke darin wird beziffert.

Was eine Hängematte leistet und was sie nicht leistet

Der Vorteil liegt im Untergrund. Wurzeln, Steine, Gefälle, nasser Boden — alles das ist für eine Hängematte kein Thema, weil sie den Boden nicht berührt; ein Zelt braucht dagegen eine ebene, geräumte Fläche, und die Suche danach entscheidet beim [Zeltaufbau](#) über den halben Abend. Ein Hängemattenlager braucht stattdessen zwei tragfähige Bäume im richtigen Abstand — das Problem verschiebt sich, es verschwindet nicht.

Der Nachteil liegt in dreierlei. Erstens: **Über der Baumgrenze geht nichts** — das ist der Unterschied zum freistehenden Zelt, das auch auf Fels und Plattform steht; welche Bauform für welches Gelände taugt, steht bei den [Einsatzgebieten](#). Zweitens ist eine Hängematte allein kein Wetterschutz. Drittens wird sie von unten kalt, stärker als jede Liegefläche am Boden.

Die Nachbargattung mit der schärfsten Abgrenzung ist der [Biwacksack](#): Er braucht keinen Festpunkt und keine Abspannung, dafür liegt man am Boden und ohne Luftraum über dem Gesicht — die beiden Gegenpole der minimalen Übernachtung.

Die Kennwerte dieser Gattung

Angabe	Spanne in den Datenblättern	veröffentlicht
Liegemaß	190 × 110 cm bis 366 × 150 cm	64 von 64
Gewicht	164 g bis 2.548 g bei den Tourenmodellen; drei Garten- und Gestellmodelle wiegen 4,6, 7 und 8,9 kg	64 von 64
Packmaß	14 × 10 × 7,5 cm bis 45 × 18 × 15 cm bei den Tourenmodellen	64 von 64
Tragfähigkeit	54 kg bis 181 kg, durchgehend ohne Prüfverfahren	64 von 64
Moskitonetz eingebaut	Netzgewebe mit 20 oder 30 Denier, wo es beziffert wird	43 von 64

Angabe	Spanne in den Datenblättern	veröffentlicht
Gewebe des Liegetuchs mit Fadenstärke	30 bis 210 Denier, Nylon und Polyester	40 von 64
Gurtbreite auf dem Hängemattenblatt	2,5 cm, 3,8 cm oder 5 cm	34 von 64
Körpergrößengrenze des Nutzers	162 cm bis 213 cm	27 von 64
Prüfkraft der Aufhängeseile	545 kg bis 954 kg, ohne genanntes Verfahren	27 von 64
Durchhang als Gradzahl	—	0 von 64
R-Wert oder genormte Temperaturangabe	—	0 von 64

Beim Gewebe klaffen die drei Hersteller weit auseinander. Einer nennt auf allen 27 Blättern das Gewebe des Liegetuchs samt Fadenstärke — die Spanne reicht von 30 Denier silikonbeschichtetem Ripstop bis 210 Denier Oxfordnylon, und zwei Modelle nennen sogar den Lagenaufbau aus 70 und 40 Denier. Der zweite nennt auf allen 17 Blättern das Material, davon auf 13 mit Fadenstärke. Der dritte nennt **auf keinem seiner 20 Blätter ein Gewebe** — kein Material, keine Fadenstärke, keine Bindung. Was eine Denierzahl aussagt, steht im Eintrag zu [Denier](#). Ein Packmaß nennen alle 64 Blätter, gemessen wird es aber nach keinem festgelegten Verfahren — siehe den Eintrag zum [Packmaß](#).

Die Tragfähigkeit: eine Zahl auf jedem Blatt, ein Verfahren auf keinem

Alle 64 Blätter nennen eine Tragfähigkeit. 63 beschreiben eine Hängematte für Personen und tragen einen von acht Werten: 54, 91, 100, 113, 125, 136, 159 oder 181 Kilogramm; das 64. ist eine Gerätehängematte mit 25 Kilogramm. **Keines nennt ein Prüfverfahren, eine Norm oder eine Sicherheitsreserve** — auch nicht, ob die Zahl statisch gilt, ob sie das Einsteigen mit Schwung einschließt und ob sie sich auf das Tuch, die Aufhängung oder das ganze System bezieht.

Ein Hersteller kommt der Sache am nächsten: Auf allen 27 seiner Blätter steht neben der Lastgrenze eine Prüfkraft der Aufhängeseile, 545 bis 954 Kilogramm, und sie ist sauber gestaffelt — zur 91-Kilogramm-Matte gehört das 545-Kilogramm-Seil, zur

159-Kilogramm-Matte das mit 954. Die Angabe gilt aber dem *Seil*, nicht der Hängematte, und ein Verfahren nennt auch sie nicht.

Zwei Angaben derselben Gattung widersprechen sich dabei offen. Ein Hersteller schreibt auf sein größtes Modell — 320 × 170 cm bei 125 Kilogramm —, es sei „ausschließlich für die Nutzung durch eine Person vorgesehen“. Ein anderer verkauft eine Matte mit 290 × 192 cm und 181 Kilogramm ausdrücklich als „geräumig genug für zwei“. Die Zahl auf dem Blatt ist also eine Hausgrenze, kein Messwert, und ob zwei Personen hineingehören, beantwortet nur das jeweilige Blatt.

Achtung

Die Lastgrenze gilt nur zusammen mit der Aufhängung, und auf keinem der 64 Blätter steht, mit welcher Reserve gerechnet wurde. Beschädigtes Gurtband und verformte Karabiner werden ersetzt, nicht geprüft.

Die Gurtbreite ist eine Baumschutzfrage

Die Breite des Baumgurts entscheidet nicht über den Komfort, sondern darüber, ob der Baum den Besuch übersteht. Den Grund hat eine deutsche Behörde knapp aufgeschrieben: Die Versorgung der Krone läuft unmittelbar unter der Rinde; wird diese Schicht gequetscht oder aufgeschauert, ist sie unterbrochen, und rund um den Stamm stirbt der Baum ab. Eine schmale Schnur wirkt wie eine Klinge, weil dieselbe Kraft auf einem Bruchteil der Fläche ankommt.

Eine Norm dafür gibt es nicht. Es gibt zwei Empfehlungen, und **sie nennen zwei verschiedene Zahlen** — das ist der eigentliche Befund dieses Abschnitts.

Die **hängemattenbezogene** Empfehlung stammt vom Leave No Trace Center for Outdoor Ethics, das 2025 eigene Richtlinien für das Übernachten in der Hängematte veröffentlicht hat: Gurtband von **mindestens einem Zoll** Breite, also 2,54 Zentimetern, nie etwas Schmaleres; nur *einmal* um den Stamm wickeln; locker hängen, weil eine straffe Aufhängung Rinde und Bast quetscht; Bäume mit mindestens sechs Zoll Durchmesser, also etwa 15 Zentimetern, möglichst mit dicker Rinde und ohne Flechten; keine toten Bäume; und Lagerplätze mindestens 200 Fuß, etwa 61 Meter, von jedem Gewässer entfernt.

Die **amtliche** deutsche Angabe ist strenger, stammt aber aus einem anderen Zusammenhang. Die Stadt Nürnberg regelt über ihren Servicebetrieb Öffentlicher Raum das Slacklinen in Grünanlagen und lässt Gurte — ausdrücklich keine Seile — nur zu, wenn der Baumumfang mindestens 120 Zentimeter beträgt, also etwa 40 Zentimeter Durchmesser, wenn der Baum dicke, grobe Borke hat und wenn ein **Abribschutz von mindestens 5 Millimetern Stärke und doppelter Gurtbreite, mindestens 5 Zentimeter**, den Stamm sichert. Knoten und Karabiner dürfen den

Stamm nicht berühren. Wer sich nicht daran hält, kann nach der Grünanlagensatzung belangt werden.

Vor dem einfachen Übertragen sei gewarnt: Die städtische Vorgabe ist für eine Slackline geschrieben, die nach derselben Quelle bis zu 3,5 Tonnen Zugkraft entwickelt, und eine Hängematte liegt weit darunter. Die Rinde unterscheidet die Lasten aber nicht nach Herkunft, und die Zahlen klaffen: **2,5 gegen 5 Zentimeter Gurtbreite, 15 gegen 40 Zentimeter Baumdurchmesser.**

Was die Hersteller daraus machen, ist nachzählbar. 34 der 64 Blätter nennen die Gurtbreite selbst, die übrigen stehen auf den Blättern der Aufhängung. Angeboten werden 2,5, 3,8, 4 und 5 Zentimeter; ein Hersteller führt verjüngtes Gurtband, am Baum 4 Zentimeter breit und zur Matte hin 2. Zu seinem breitesten Satz mit 5 Zentimetern schreibt er, dieser biete den größten Baumschutz und erfülle die meisten Vorschriften öffentlicher Parks. Die leichtesten Sätze liegen bei 2,5 Zentimetern — am unteren Rand der einen Empfehlung und unterhalb der anderen.

Tipp

Ein Stück Filz oder eine Gummimatte zwischen Gurt und Stamm kostet wenige Gramm, verteilt den Druck und nimmt das Scheuern auf — genau das, was die städtische Vorgabe als Abriebschutz verlangt.

Der Durchhang — die Angabe, die auf keinem Blatt steht

Der Durchhang entscheidet über Liegeposition und Zugkraft zugleich: Je straffer gespannt, desto größer die Kraft am Baum und desto straffer das Tuch unter dem Körper; je lockerer, desto tiefer liegt man und desto geringer die Kraft.

Verbreitet wird dafür ein Aufhängewinkel von etwa 30 Grad gegen die Waagerechte genannt. **Auf keinem der 64 Blätter steht diese Zahl.** Ein Hersteller zeigt den Winkel in einer Aufbauskeizze, deren Bildbeschreibung „den Winkel, in dem die Aufhängeseile stehen sollten“ nennt — eine Gradzahl liefert auch sie nicht. Der Richtwert ist damit eine Erfahrungsregel ohne Herstellerangabe; nachprüfbar bleibt nur die Richtung: locker statt straff.

Warum von unten isoliert werden muss

Hier erzwingt die Hängematte eine Entscheidung, die ein Zelt nicht kennt. Unter dem Körpergewicht wird jede Füllung zusammengedrückt, und zusammengedrückte Füllung dämmt nicht mehr — am Boden fängt das die Liegematte auf, in der Hängematte presst das Tuch den Schlafsack über die ganze Liegefläche flach, nicht

nur unter Hüfte und Schultern. Was Isolation leistet, steht im Eintrag zur [Isolation](#), die Schlafsackauswahl im Ratgeber zu den [Kriterien bei der Schlafsackauswahl](#) — beides wird hier nicht wiederholt.

Zwei Wege führen zum Ziel. Der erste ist eine **Liegematte in der Hängematte**: ausgelegt im Tuch oder, bei doppelagigen Modellen, zwischen die Lagen geschoben — ein Hersteller baut die zweite Lage ausdrücklich dafür ein. Ihr Vorteil ist, dass die Dämmleistung als Zahl vorliegt und nach einem benannten Verfahren gemessen ist; welche Matte welchen Wert hat, steht im Ratgeber zu den [Isomatten](#), das Verfahren auf der Seite zu [ASTM F3340](#).

INFOGRAFIK

ISOMATTEN

R-Wert: die Skala, die keine Norm einteilt

Wie der R-Wert gemessen wird, steht in ASTM F3340-22. **Welcher Wert zu welcher Jahreszeit passt, steht dort nicht.** Diese Einteilung stammt von Marken — und die sind sich nicht einig.

Sea to Summit

Herstellerangabe



Switchback Travel

Fachredaktion, 12/2025



Ultralight Outdoor Gear

Händler



Ohne Urheber

nur in Aggregator-Blogs



R-Wert



R 4,8 — der einzige Wert aus einer Norm

ISO 23537-1 prüft Schlafsäcke auf einer Matratze mit $R_{ct} = (0,85 \pm 0,06) \text{ m}^2\cdot\text{K}/\text{W}$, umgerechnet rund **R 4,8**. Die Komforttemperatur auf dem Etikett gilt nur mit dieser Unterlage. Eine Sommermatte mit R 1,5 betreibt den Sack außerhalb seiner Prüfbedingung — und eine Matte mit R 8 macht ihn nicht wärmer als damals, sie stellt die Bedingung wieder her.

Der aufgedruckte Wert ist imperial

Die Norm schreibt SI-Einheiten vor, die Marktangabe folgt dem imperialen Widerstand: R 5,7 sind rund $1,0 \text{ m}^2\cdot\text{K}/\text{W}$. Deutsche Ratgeber, die den Aufdruck als $\text{m}^2\cdot\text{K}/\text{W}$ ausgeben, rechnen um den Faktor 5,7 falsch.

Gemessen wird eine Matte, liegend, neu

Wärmefluss senkrecht nach unten, gleichbleibender Anpressdruck, stationärer Zustand. Randverluste, Drehen im Schlaf und Alterung sind ausdrücklich nicht erfasst — das schreibt die Norm selbst.

Zwei Matten: Addieren ist Herstellerauskunft

Die Norm misst stets eine Matte und schließt Zusatzisolierung aus. „R-Werte addieren sich“ sagen Hersteller; eine veröffentlichte Messung am Stapel gibt es nicht.

Alte Werte sind nicht einfach geschönt

Bei der Umstellung 2020 stiegen manche Werte (XLite 3,2 → 4,2) und andere fielen (Ether Light XT 3,8 → 3,2). Die Richtung ist uneinheitlich — gemessen wurde vorher anders, nicht durchweg großzügiger.

Prüfverfahren: ASTM F3340-22 (seit Juli 2022 gültig; die verbreitete Angabe „F3340-18“ ist überholt). Die vier Einteilungen stammen von Marken, einer Fachredaktion und — bei der untersten — aus keiner auffindbaren Quelle. Eine Umrechnung von R-Werten in Außentemperaturen gibt es nicht; wo sie im Netz steht, ist sie ein Faustwert ohne Herkunftsnachweis.

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

Quellen: [ASTM F3340-22](#)

Mehr dazu: [Isomatten](#) · [ISO 23537-1 für Schlafsäcke](#) · [Schlafsack auswählen](#) · [Schlafsäcke](#)

Der zweite Weg ist der **Unterquilt**, eine Isolationsdecke, die außen unter dem Tuch hängt und deshalb nicht zusammengedrückt wird. Er liegt angenehmer und verrutscht nicht — und hier endet die Nachprüfbarkeit. **Keines der nachgesehenen Unterquilt-Datenblätter nennt einen R-Wert** oder eine Temperaturangabe nach einem benannten Verfahren: Einer nennt nur das Füllgewicht, ein zweiter ein Komfortniveau „bis 2 Grad Celsius“ ohne die Norm dahinter. Die Matte lässt sich also vergleichen, der Unterquilt nur nach Füllgewicht und Bauart einordnen.

Dazu kommt der Luftstrom: Wind unter dem Tuch kühlt die Unterseite stärker aus als Bodenkälte eine Matte. An kühlen Abenden gehört deshalb Windschutz zur Unterisolation — das Tarp tief auf einer Seite gespannt statt flach als Dach.

Für wen — und für wen nicht

Dafür gebaut: Bewaldetes Mittelgebirge, Flussauen, Gelände ohne ebene Fläche; lange Touren bei Wärme; und jeder, dem die Suche nach einem steinfreien Platz regelmäßig den Abend kostet.

Nicht dafür gebaut: Gelände über der Baumgrenze. [Kälte unter dem Gefrierpunkt](#), solange die [Unterisolation](#) nicht geklärt ist. Schutzgebiete und Parks mit eigenen Vorschriften zum Anbringen von Gurten — die Rechtslage zum Übernachten im Freien unterscheidet sich je Land und Bundesland und gehört in die Tourenplanung. Und Rückenschläfer: Eine Matte ohne Spreizstange drückt den Körper in eine Bananenform, die nicht jedem liegt.

Was es kostet

€ — einfaches Liegetuch mit Gurtband, ohne Netz, ohne Unterisolation. €€ — Tourenmatte mit eingebautem Moskitonetz, Spreizstangen und Aufhängung; hier liegt die Mehrzahl der 64 Modelle. €€€ — Leichtbauten unter 300 Gramm und Doppelmatten mit zweiter Lage für die Liegematte. Zu rechnen ist immer das System aus Matte, Aufhängung, Netz, Dach und Unterisolation; welche Posten in diese Rechnung gehören, steht beim [Basisgewicht](#).

Die typischen Fehlkäufe

Nur die Matte gekauft. Das leichteste nachgesehene Modell wiegt 164 Gramm — [Dach](#), Netz und Unterisolation wiegen zusammen ein Mehrfaches davon. Eine Hängematte ist nie der ganze Schlafplatz.

Nach der Lastgrenze gekauft. 181 Kilogramm klingen beruhigender als 100, aber ohne Verfahren sind beide Zahlen Hausangaben. Aussagekräftiger ist die Prüfkraft der Aufhängung — die nennt einer von drei.

Mit zu schmalen Gurten gekauft. Die Ersparnis liegt bei wenigen Gramm, der Schaden am Baum ist dauerhaft, und in manchen Anlagen ist es untersagt.

Ohne Unterisolation in die kalte Nacht. Der Schlafsack, der am Boden auf der Matte trägt, trägt in der Hängematte nicht — und das merkt man erst um drei Uhr nachts.

Zu straff aufgehängt. Straff liegt schlechter und zieht stärker am Baum. Durchhängen ist hier kein Mangel, sondern die Bauweise.

⚡ KURZ GEMERKT

Eine Hängematte wird nach Liegemaß, Gewicht, Tragfähigkeit und Gurtbreite ausgesucht — und ist erst mit Dach und Unterisolation ein Schlafplatz. Die Tragfähigkeit steht auf allen 64 Datenblättern, das Verfahren dahinter auf keinem, und die Gurtbreite entscheidet nicht über den Komfort, sondern über den Baum.

📄 Quellen

1. [Leave No Trace Center for Outdoor Ethics, Hammock Camping Guidelines 2025](#) 2026-10
2. [Stadt Nürnberg, Servicebetrieb Öffentlicher Raum, Slackline in Grünanlagen — Baumschutzvorgaben](#) 2026-10
3. [Hennessy Hammock, Expedition Zip — Datenblatt mit Lastgrenze, Seil- und Gurtmaßen](#) 2026-10
4. [Hennessy Hammock, Hyperlite Zip — Datenblatt mit 2,5 cm Gurtbreite](#) 2026-10
5. [ENO, DoubleNest Hammock — Datenblatt mit 181 kg Lastgrenze](#) 2026-10
6. [ENO, Atlas EXT Straps — Herstellerangabe zu 5 cm Gurtbreite und Baumschutz](#) 2026-10
7. [ENO, Helios Ultralight Straps — Datenblatt mit 2,54 cm Gurtbreite](#) 2026-10
8. [ENO, Vulcan UnderQuilt — Datenblatt ohne R-Wert und ohne Temperaturangabe](#) 2026-10
9. [DD Hammocks, Frontline Hammock — Datenblatt mit 125 kg Lastgrenze](#) 2026-10
10. [DD Hammocks, Tree Huggers — Datenblatt mit 2,5 cm und 4 cm Gurtbreite](#) 2026-10
11. [DD Hammocks, Underblanket — Herstellerangabe bis 2 Grad Celsius ohne Norm](#) 2026-10