



## »» Lager-Checkliste: Schlafsack

Ungefähr ein Drittel der Zeit auf Fahrten verbringst du im Schlafsack. Klar, dass die richtige Wahl des Schlafsacks da eine große Rolle spielt. Vor dem Kauf eines Schlafsacks solltest du dir über einige Kriterien Gedanken machen und dich auch in einem Outdoor-Fachgeschäft beraten lassen.

Die wichtigsten Kriterien haben wir für dich zusammengefasst:

### Schlafsacktypen

Zunächst solltest du dir die Frage stellen, in welcher Jahreszeit bzw. in welchen Klimaregionen du den Schlafsack benutzen möchtest. Dadurch wird die Auswahl bereits eingeschränkt.

Typ	Temperaturwert Komfort	Einsatzbereich
Sommerschafsäcke	> 10° C	Wärmere Regionen, Sommer, Hütten
Frühjahrsschlafsäcke	10 °C bis 0° C	Mildere Regionen, Frühjahr
3-Jahreszeiten-Schlafsäcke	5°C bis -5°C	Kalte Regionen, Frühjahr, Herbst, mit Reserven <b>Das geeignetste Modell für Pfadfinder</b>
Expeditionsschlafsäcke	< -5°C	Sehr kalte Regionen, Winter, Alpentouren

### Temperaturbereich

Das wichtigste Kauf-Kriterium ist der angegebene Temperaturwert, der sich an der Norm EN 13537 orientiert und in 3 Bereiche gegliedert ist.

- Komfort: Eine Norm-Frau (25 Jahre, 60 Kg, 1,60m) friert noch nicht und schläft komfortabel.  
Limit: Ein Norm-Mann (25 Jahre, 70 Kg, 1,75m) schläft gerade noch, ohne groß zu frieren.  
Extrem: Eine Norm-Frau überlebt, es besteht die Gefahr von Gesundheitsschäden



**Orientieren solltest du dich am Komfortwert.**

**Der Wert sollte der erwarteten Außentemperatur in der Nacht entsprechen.**

### Die richtige Füllung

Es gibt zwei Arten von Füllungen – Daune und Kunstfaser, die beide ihre Vor- und Nachteile haben. Für Kinder empfehlen wir eine Kunstfaserfüllung, da sie deutlich pflegeleichter und kostengünstiger ist. Wenn du ausgewachsen bist, entscheide nach deinen persönlichen Vorlieben.

Typ	Vorteile	Nachteile
Daunenfüllungen	Geringes Packmaß Geringes Gewicht Feuchtigkeitsregulierend Angenehm trockenes Klima	Empfindlich gegen Feuchtigkeit Anspruchsvoll in der Pflege Hoher Preis Darf nicht im Packsack gelagert werden
Kunstfaserfüllungen	pflegeleicht, antibakteriell Feuchtigkeitsunempfindlich Schnelltrocknend Niedriger Preis	Hohes Gewicht Hohes Packmaß





### **>>> Wärmeabgabe**

Nicht der Schlafsack erzeugt die Wärme, sondern der Mensch, der darin schläft. Die Wärmeabgabe eines Menschen ist aber nicht konstant. So erzeugt ein erschöpfter und untrainierter Mensch weniger Wärme als ein ausgeruhter und trainierter Mensch.

### **Die Beschaffenheit des Bodens**

Durch das Gewicht des Körpers wird der Schlafsack zusammengedrückt – die Isolationswirkung geht verloren. Ist der Boden kälter als der Schlafsack (eigentlich immer der Fall), fließt ein Teil der Wärme vom Körper zum Boden hin ab. Deshalb gehört zu jedem Schlafsack auch eine isolierende Isomatte.

### **Die Schlafkleidung**

Wenn du im Schlafsack zu viel oder zu wenig anziehst, frierst du. Durch die Kleidung wird die Körperwärme daran gehindert die Luft im Schlafsack aufzuwärmen. Die isolierende Luft in der Füllung des Schlafsacks wird nicht warm. Die Kleidung speichert außerdem den vom Körper abgegebenen Schweiß, wird feucht und entzieht dem Körper zusätzlich Wärme.

Wir empfehlen dir eine Schlafanzughose und ein T-Shirt im Schlafsack anzuziehen. Wenn du öfter die Arme außerhalb des Schlafsacks hast, ziehe ein langes Shirt an.

### **Die richtige Schlafsackgröße**

Die Körpergröße hat ebenfalls einen unmittelbaren Einfluss auf das Kälteempfinden. Wird der Schlafsack nur zum Teil von dir ausgefüllt, entsteht speziell im Fußbereich viel Luftraum. Die abgegebene Körperwärme reicht dann nicht aus, um diesen Raum zu erwärmen. Die Folge sind kalte Füße. Es ergibt also keinen Sinn, den Schlafsack schon mal ein paar Nummern größer zu kaufen, damit du ihn vom Wölflings- bis zum Roveralter verwenden kannst.

Ist der Schlafsack zu klein geworden, kannst du ihn auch an Geschwister o.ä. weitergeben.

