

# Der richtige Schlafsack

---

Der Schlafsack ist fast der wichtigste Ausrüstungsgegenstand, wenn man mit den Pfadfinder unterwegs ist. Denn schließlich verbringt man eine Menge Zeit darin.

Die Auswahl des richtigen kann sich allerdings schwierig gestalten. Zu unterschiedlich sind die Anforderungen, die Unterschiede zwischen den einzelnen Modellen und nicht zuletzt die eigene Preisvorstellung. Wir wollen hier versuchen, ein paar Tipps zu geben, damit die Wahl leichter fällt.

## Temperaturangaben

Vielleicht das wichtigste Merkmal eines Schlafsacks. Soll er eher im Sommer, im Winter oder gar ganzjährig benutzt werden. Da jeder Mensch aber ein anderes Temperaturempfinden hat, kann man keine allgemeinen Empfehlungen geben. Ein Schlafsack, der für eine durchschnittlich temperaturempfindliche Person ein komfortables Schlafen gewährleistet, kann für andere schon viel zu kalt sein.

Daher sollten die Temperaturangaben über den Komfortbereich nur als Richtlinie gesehen werden. Wer schneller friert, sollte also eher einen Schlafsack nehmen, der auch für niedrigere Temperaturen geeignet ist. Lieber wärmer schlafen als frieren!

Wer den Schlafsack sowohl im Winter als auch im Sommer benutzen möchte, und keine zwei anschaffen möchte, sollte sich zusätzlich einen Schlafsack im Schlafsack kaufen. Diese so genannten Schlafsack-Inletts sind wesentlich günstiger als ein kompletter Schlafsack und können den Komfortbereich um einige Grad erweitern, im Extremfall um 10 Grad nach unten. Diese sind meist aus Fleece hergestellt und kann auch einzeln benutzt werden. Außerdem schonen sie die Innenseite des Schlafsackes, da man sie herausnehmen und problemlos waschen kann.

Temperatur-Bereiche für den Komfort-Bereich eines Schlafsackes:

- bis + 10° Schlafsäcke für Sommer und südliche Gefilde
- bis + 5° Für kalte Sommernächte geeignet
- bis 0° 2-Jahreszeiten-Schlafsäcke; für Sommer und bis Temperaturen um 0° C
- bis -5° Für mäßigen Frost (bis ca. -5° C) geeignet
- bis -7° 3-Jahreszeiten-Schlafsäcke, auch für stärkere Frosttemperaturen
- bis -10° Bedingt wintertaugliche Schlafsäcke
- bis -15° Schlafsäcke für die große Kälte



Beispiel einer Temperaturangabe auf dem Schlafsack.

**Für unser Camp sollte die Comfort Temperatur bei +3..+8 °C liegen. Ideal bei +5°C**

## Füllung

Welche Füllung die bessere Wahl ist, entscheidet hauptsächlich das Einsatzgebiet. Für die Benutzung bei nicht zu extremen Temperaturen (zu heiß, zu kalt) sind Kunstfaser- und Daunenfüllungen gleichermaßen gut geeignet. Daher entscheiden hier die jeweiligen Vor- und Nachteile, welche Füllung die bessere ist.

### Kunstfaserfüllungen:

Kunstfaserfüllungen bestehen aus hohlen Polyesterfasern, die mit Silikon ummantelt werden, damit sich die einzelnen Fasern nicht verhaken und so Bauschfähigkeit verloren geht. Bei billigen Schlafsäcken kann allerdings schon bei der ersten Wäsche diese Ummantelung zerstört werden.

- Vorteile:
- trocken schnell
  - Isolation auch noch gut, wenn der Schlafsack nass/feucht ist
  - unempfindlich gegen Nässe
  - einfacher zu waschen
- Nachteile:
- bei gleichen Eigenschaften schwerer und nicht so kompakt wie ein Daunenschlafsack
- Einsatzgebiete:
- Gebiete mit hoher Luftfeuchtigkeit
  - normale Wintertouren

### Daunenfüllungen:

Daune ist immer noch das am meisten verwendete Füllmaterial. Da Daune gut Feuchtigkeit aufnimmt, sorgt sie so für ein angenehmes Schlafklima. Allerdings hat dies auch seinen Nachteil: wenn die Daunenfaser zu nass werden und mehr als das 3-fache Eigengewicht an Wasser aufnehmen, fangen sie an zu verklumpen. Daher ist in feuchten Gebieten ein Schlafsack mit Kunstfaserfüllung eindeutig vorzuziehen, da die Daune sonst dauerfeucht ist und dann nicht mehr ausreichen wärmt. Daune sollte auch niemals nass komprimiert werden, da dies zu einer dauerhaften Schädigung der Daunenfeder führen kann.

- Vorteile:
- angenehmeres Schlafklima
  - kleiner und leichter als vergleichbarer Kunstfaserschlafsack
  - hohe Lebensdauer (bei entsprechender Pflege)
- Nachteile:
- empfindlich gegen Nässe, nimmt auch Feuchtigkeit aus der Luft auf
  - im feuchten Zustand schlechte Isolationswirkung
- Einsatzgebiete:
- Bergtouren (geringes Gewicht / Packmaß)
  - Tiefsttemperaturen (arktische Kälte), hier auch kaum Feuchtigkeitsproblem

### Einige Vorschläge für wenig Geld:

Mc Kinley Laguna 29,95€

oder High Peak Safari 27,95€

