

## So wird es auch bei tiefen Temperaturen im Zelt gemütlich!



Gegen Kälte kann man sich gut schützen: ein warmer Schlafsack, eine gute Isoliermatte und ein satter Magen sind dazu eine gute Voraussetzung!

### Schlafsack

Nun, noch gibt es keinen Schlafsack, der von selbst Wärme erzeugt. Zwar baut die Industrie schon an einer Schlafsackheizung, zur Zeit ist diese aber noch zu schwer, zu voluminös und zu teuer 😊!

Die aktuellen Schlafsäcke verhindern „nur“, dass Körperwärme nach außen abgegeben wird.

*Wie kannst du deinen Schlafsack schon vor der Tour ein wenig aufwerten?*

Sehr wichtig ist die richtige Lagerung: offen und gut getrocknet von der letzten Tour in einer Bettzeuglade ist dein treuer Begleiter am besten aufgehoben. Je nach Intensität des Einsatzes sollte der Schlafsack auch immer wieder gereinigt werden. Ein verschwitzter Schlafsack hat eine stark reduzierte Bauschkraft! Je nachdem ob Daune oder Kunstfaser gibt es dafür spezielle Waschmittel.

Zudem gibt es Inlets für Schlafsäcke (z.B. [Grizzly von Carinthia aus Fleece](#)), die standardmäßig in jeden Schlafsack passen und die Wärmeleistung bis zu 5° C erhöhen können.



### Isoliermatte

Am besten isoliert eine selbstaufblasende Matte (die voll aufgeblasen sein sollte). Heute gibt es bereits Modelle, die eine Dicke von 10cm(!) haben (z.B. [SI Matte Superior 10cm von Nomad](#)).

Fix geschäumte Matten haben eine schlechtere Isolierung (es fehlt der Luftpolster), hier empfiehlt sich wenn möglich gleich zwei solcher Matten zu verwenden. Ist die Isoliermatte zu dünn, so suchst du am besten nach allen möglichen Teilen wie Regenjacke, Packsäcke, Plastiksäcke um sie unter die Matte zu stopfen. Am meisten gibst du unter die Bereiche, wo dein Körper mit dem größten Gewicht aufliegt.

Profitipp für Grammjäger: Als extrem leichte und günstige Alternative legst du eine „Rettungsdecke“ unter die Matte (oder den Zeltboden). Die ist absolut wasserdicht und isoliert die Bodenkälte bzw. Feuchtigkeit (z.B. [Rettungsdecke Sirius von Relags](#)).

### Richtige Bekleidung

Es empfiehlt sich mit langer (Funktions-)Unterwäsche und warmen Socken in den Schlafsack zu steigen. Wenn du bei den Füßen leicht frierst legst du eine Daunen- oder eine Fleecejacke über den Fußteil. Wenn du die Jacke ein Stück weit seitlich unter die Matte stopfst dann kann auch nichts mehr verrutschen. Danach ziehst du die Kapuze über und schließt das Atemloch so weit wie möglich zu. Eine (Sturm-)Haube komplettiert dein perfektes Outfit.

### „Wärmeflasche“

Wenn du dein Abendessen kochst, kannst du deinen Kocher gleich ein wenig zusätzliches Wasser heiß machen lassen (nicht kochen!) und in eine Trinkflasche oder einen Wassersack einfüllen. Mit einem Handtuch oder einem Wäschestück umwickelt kannst du so z.B. den Fußteil deines Schlafsackes vorwärmen“



### Zeltkerze

Eine Zeltkerze (z.B. UCO-Zeltlaterne) bringt romantisches Licht ins Zelt und gibt gleichzeitig Wärme ab. Du bist aber gut damit beraten im Zelt mit offener Flamme vorsichtig zu hantieren und für eine gute Belüftung zu sorgen.