



# SCOUTI informiert

## Schlafsack und Co.

Der Schlafsack ist bei den Pfadfindern ein wichtiger Teil der Grundausstattung, daher sollte er auch nach gewissen Kriterien ausgesucht werden. Ein Spruch sagt,

**„Wie man sichbettet so schläft man“**

genau dies trifft auch auf den Schlafsack zu, er trägt sehr zum Wohl – oder Unwohlbefindend seines Besitzers bei. Nach einer kalten und feuchten Nacht wird niemand gut aufgelegt sein und eine volle Leistung bringen können. Vor jedem Kauf sollte überlegt werden wofür und wo der Schlafsack hauptsächlich eingesetzt werden soll. Worauf sollte also beim Schlafsackkauf geachtet werden.

Wir unterscheiden zwei Gruppen und zwar

**Daunen – und Kunststoffschlafsäcke.**

### **Merkmale die für beide Gruppen gelten:**

Der **Mumienschnitt** fördert das schnellere erwärmen.

Eine Konturkapuze mit Kordelzug und Wärmekragen im Bereich der Schulter mit Kordelzug zu verschließen.

**Schindelsteppung** bei Kunststoffschlafsäcken und **Kammerkonstruktion** bei Daunenschlafsäcken. Die Nähte dürfen **nicht durchgesteckt** sein, da sonst Kältebrücken entstehen.

Die Innenhülle sollte aus Mischfaser bestehen um einen Feuchtigkeitsstau zu vermeiden.

Jeder bessere Hersteller hat Temperaturangaben, ausschlaggebend ist der Komfortbereich.

Um **Wärmereserven** zu haben sollten wir vom Komfortbereich noch **5 Grad abziehen**. Also, ein Pfadfinderschlafsack fürs Zelt, sollte einen Komfortbereich um die +10 Grad haben.

Welche Unterschiede gibt es aber zwischen den beiden Typen.

Bevor man sich entscheidet sollte festgelegt werden wo und in welcher Jahreszeit der Schlafsack hauptsächlich benutzt wird.

### **Kunststofffüllungen:**

Kunstfasern, unter anderem aus Polyester, hat auch ihre Vorteile, umgangssprachlich ist sie als Chemiefaser bekannt, Polarguard ist beispielsweise eine der bekannten Marken. Vollfasern, die älteren und heute immer seltener werdenden Vertreter der Kunstfasern, wurden durch Hohlfasern abgelöst. Gute Hohlfasern sind mit Silikon ummantelt, was das Aneinandergleiten der Fasern überhaupt erst ermöglicht. Die Qualität des Silikons kann dabei entscheidend über die Lebensdauer der Isolation des Schlafsacks mitbestimmen.

Sie sind für Einsätze rund ums Wasser geeignet z.B. Kanufahrten, Wildwasser, Höhlenklettern, usw. ebenso eignet sie sich für Gebiete, in denen Daunen durch Mikroben leiden könnten

Die Füllungen werden unter Namen wie Polaryguard, GLT, Hollofill, Gekrauste Feder,...angeboten, auf jeden Fall sollte die Füllung der Daune nachempfunden sein, also so eine Art Bauschkraft haben. Auch ein durchnässter Kunststoffschlafsack behält einen großen Teil seiner Wärmeleistung. Um aber die Wärmeleistung eines Daunenschlafsackes zu erreichen, wird ca. ein drittel mehr an Kunststofffüllung benötigt.

Allgemein gesehen nehmen Kunstfasern keine oder wenig Feuchtigkeit auf und trocknen somit auch schneller. Die Feuchtigkeit wird rein zwischen den Fasern festgehalten, wodurch sie nicht aufquellen. Sollten sie dennoch einmal feucht werden, isolieren Kunstfasern selbst dann noch. Das Druckaufnahmevermögen ist dank ihrer reißfesten sowie strapazierfähigen Struktur ebenfalls höher, d.h. im allerhöchsten Notfall ist es möglich eine Nacht ohne Unterlage auf trockenem, nicht zu kalten Boden zu verbringen. Hinzu kommt, dass die Kunstfasern weniger kosten.

Kunstfasern gibt es in unterschiedlichen Stärken, wobei die dünnen für den Feuchtigkeitstransport verantwortlich sind und somit für die Kühlung. Die dickeren hingegen sorgen vorrangig für die entsprechende Isolation. Allerdings wiegt der Schlafsack bei gleicher Isolation mehr, benötigt ein größeres Packmaß und geringere Atmungsaktivität. Dennoch sind die oben genannten Vorteile keinesfalls zu verachten.

### **DAUNE:**

Hat die beste Isolation gegen Wärme und Kälte, jedoch Daune ist nicht gleich Daune. So gibt es Enten – und Gänsedaunen, Gänsefedern sind meistens hochwertiger Entendaunen beginnen früher zu riechen.

Jedoch wird bei beiden die Füllung in % angegeben, so sagt eine Angabe von 60/40 folgendes aus, die erste Zahl gibt immer die Prozent der Daunen an und die zweite Zahl die Prozent der Stützfedern, also 60 % Daune und 40 % Stützfedern. Qualitativ hochwertige Schlafsäcke haben eine Zahl von 80/20, 90/10 und 95/5. Die Bauschkraft der Daune wird in cuin gemessen, je höher die Bauschkraft desto besser die Wärmedämmung im Verhältnis zum Packvolumen, hochwertige Daune hat einen Cuin Wert von 700 – 800.

Gute Schlafsäcke oder Jacken haben einen Wert von 600 – 700 einen Schlafsack der einen Cuin Wert unter 550 hat, würde ich nicht empfehlen.

Daune isoliert bei gleichem Gewicht wie Kunststoff viel besser, sie lässt sich besser komprimieren und sorgt für ein angenehmeres Schlafklima, da sie schnell die Feuchtigkeit vom Körper ableitet. Dies ist jedoch auch ein Nachteil, denn die Daunen nehmen Nässe auf und speichert sie, daher muss ein Daunenschlafsack regelmäßig getrocknet (gelüftet) werden da er sonst, wenn er Nass ist, bis zu 70 % seiner Isolierfähigkeit verlieren kann.

## Vor und Nachteile auf einem Blick.

	DAUNE	KUNSTSTOFF
<b>Preis</b>		+
<b>Isolierkraft bei gleichem Gewicht</b>	+	
<b>Komprimierfähigkeit</b>	+	
<b>Feuchtigkeitsunempfindlichkeit</b>		+
<b>Schlafkomfort</b>	+	
<b>Isolierung gegen Wärme und Kälte</b>	+	

## ATMUNGSAKTIV:

**100% atmungsaktiv gibt es nicht, das würde nackt bedeuten!!!**

Damit die Atmungsaktivität bei wasserdichten, atmungsaktiven Produkten funktioniert, ist immer ein Temperaturunterschied von >16°C notwendig. Erst dann entsteht durch das Gefälle ein Differenzdruck. Dieser zieht die Feuchtigkeit in Form vom Dampf nach außen. Gehen wir von einer Jackeninnentemperatur von 36°C aus – dann bedarf es eine Außentemperatur von 20°C oder weniger, damit Wasserdampf nach außen diffundieren kann.

## Unterlagsmatte:

Den Komfort jedes Schlafsacks hängt auch viel von der Unterlagsmatte ab. Es nützt einem der beste und wärmste Schlafsack nichts, wenn man auf einer Folienunterlage, Bastmatte, usw. liegt.

Die Schlafsackfüllung wird im Bodenbereich zusammengedrückt und verliert einen großen Teil seiner Isolierfähigkeit.

## Wichtig:

Eine Luftmatratze ist die schlechteste Unterlage. Erstens kühlte die Luft ihn ihr Nacht stark ab und dadurch wird Kälte in den Schlafsack geleitet. Zweitens wird durch die Abkühlung Feuchtigkeit freigesetzt die ebenfalls das Schlafklima stark beeinträchtigt. Schaumstoffmatten, sollten Oberflächenverschweißt sein oder geschlossen Zellig gegen Wasseraufnahme sein.

Sich selbst aufblasende Matten z. B. Therm -A- Rest bieten den besten Liegekomfort, hier gibt es Modelle bis 10 cm Dicke. Der Preis ist aber auch ca. das 10 fache von einer Schaumstoffmatte.

Erst zu empfehlen ab CaEx und wenn es privat auch benötigt wird, oder wenn noch längeres verweilen bei den Pfadfindern absehbar ist.

Gut Pfad

Scouti