

Wissenswertes nicht nur übers Schlafsackschlafen

Der Schlafsack produziert keine Wärme. Er hält nur die Wärme des Schlafers zurück, und gibt sie, je nach Qualität des Schlafsackes, kaum an die Umgebung weiter.

Ist der Schläfer nicht mehr in der Lage entsprechende Wärme zu produzieren (durch Hunger, Erschöpfung, Unterkühlung usw.) dann wird es im Schlafsack nie warm.

Der Schlafsack ist nur **ein Wärmespeicher**.

Das Hauptproblem des Schlafsackes ist die Kälte aus dem Untergrund. Deshalb sollte man unbedingt eine Isomatte (Thermarest usw.) oder ähnliches verwenden, Das Schlafsackmaterial und dessen Füllung wird durch das Körpergewicht zusammengepresst, und somit die Isolier - und Speicherfunktion zum Boden hin gewaltig herabgesetzt.

Einfache Luftmatratzen, wenn sie nicht gefüllt sind, isolieren kaum gegen die Bodenkälte, da in ihnen die Luft zirkulieren kann, und somit die Warme Luft vom Körper abtransportiert wird.

Einen erholsamen Schlaf findet der Mensch nur, wenn die Hautoberflächentemperatur von der Zehe bis zum Ohr zwischen 36,5° und 37° C pendelt.

Wichtig ist also, welche Wärmeleistung der Schlafsack hat, und welchen Temperaturbereich er abdeckt. Jedenfalls sollte es immer etwas wärmer im Schlafsack sein, denn öffnen zum Kühlen kann man ihn immer.

Der menschliche Körper verliert über den ungeschützten Kopf an die 40% der Körperwärme. Bei Glatzköpfen sind es sogar 60%, wenn man sich draussen aufhält bzw. übernachtet.

Um dem entgegen zu wirken empfehlen wir das Tragen eines Multifunktionsstuches (z.B. HAD) oder einer Mütze. Aber auch das Tragen von warmen Socken im Schlafsack ist empfehlenswert.

Auch muss darauf geachtet werden, dass die Wärmeleistung schnell abnimmt, wenn ein Wind bläst (Chill Faktor) oder der Schlafsacknass ist.

Ein Biwaksack bietet sich hier als zusätzlicher Schutz an.

Auch ein Poncho kann helfen, allerdings ist seine Atmungsaktivität nicht sehr gut, sodass man innen mit Kondenswasser rechnen muss.

Die Hoffnung auf laue Sommernächte muss auch aufgegeben werden, da, bedingt durch die immer dünner werdende, schützende Ozonschicht die Weltraumkälte, besonders in klaren, wolkenlosen Nächten bis an unsere Lagerstätte vordringt.

Auch in der Sahara kann es nachts einige Minusgrade haben.

Frauen frieren um einiges schneller, und sollten von den Temperaturangaben der Schlafsackhersteller mindestens 6° abziehen.

Wenn also eine Komforttemperatur von 0° angegeben ist, sollte Frau lieber einen Schlafsack mit Komforttemperatur von minus 8° nehmen.

Jeder, der leicht friert, sollte immer einen wärmeren Schlafsack auswählen.

Unserer Erfahrung nach, haben sich Schlafsäcke mit einer Komforttemperatur um die minus 5° für Männer und um die minus 12° für Damen bewährt.

Wir übernachten in Hängematten oder auf Feldbetten im Freien.

Darüber spannen wir ein Tarp (eine bessere Plane z.B. Jack Wolfskin Moonshadow).

Dadurch ersparen wir uns das Hineinzwängen in ein Zelt, dass zudem noch immer einer gewissen Kondenswasserentwicklung unterliegt.

Ein weiterer Vorteil ist, dass man etwas Strahlungswärme des Lagerfeuers abbekommt, und sich freier unter der Überdachung bewegen kann.