

Mit der Hängematte schlafen: Grundlagen und Ausrüstung

Manchmal laufe ich durch den Park und sehe Leute in ihrer Hängematte liegen. Sie ruhen sich aus und genießen den Tag.

Doch ist ihre Ausrüstung keinesfalls für mehrere Tage gedacht.

Wenn du [über Nacht in der Hängematte schlafen](#) willst, dann brauchst du einiges mehr als nur eine Nylon-Hängematte.

Nachts bist du nicht nur ein paar Stunden im Park. Es wird kalt, Wind setzt dir zu oder es regnet.

Allerdings gibt es ein paar Dinge, die du besser mitnimmst, damit du eine gute Erfahrung mit der Hängematte machst.

Und genau darum geht es in dem Ratgeber: **Lerne, was du benötigst, um warm und geschützt über Nacht in deiner Hängematte zu schlafen.**

Deine Hängematte

Um zu beginnen, benötigst du natürlich eine Hängematte. Es ist nichts falsch an einer einfachen Nylon-Hängematte. Sie sind langlebig und relativ günstig im Vergleich zu anderen Hängematten.

Ich benutze auch eine einfache [36 € Hängematte](#) und habe damit schon viele Nächte im Wald verbracht. Gerade für Anfänger sind solche günstigen Modelle wunderbar.



Meine aktuelle Hängematte

Sie funktioniert gut für so ziemlich jede Situation, aber wenn ich sie zurückgeben könnte, würde ich definitiv eine [Doppelhängematte](#) kaufen. Damit hätte ich viel mehr Platz.

Nylon-Hängematten habe einen riesigen Vorteil: **Sie sind absolut leicht.**

Aber das schafft auch ein Problem: **Sie sind dünn.**

Sie sind dünn wie Papier und das wird dem Wetter erlauben, direkt an deinen Körper zu kommen. Zum Halten deiner Körperwärme sind sie also nicht zu gebrauchen.

Ein paar Ausnahmen gibt es auf dem Markt, die dafür sorgen, dass du warm bleibst. Aber diese speziellen Hängematten können ziemlich teuer werden.

Nun geben wir uns natürlich nicht einfach mit einer Hängematte zufrieden. Es gibt wunderbare Ausrüstung, die dafür sorgt, dass es kuschelig warm bleibt. Gleich dazu mehr.

Hängemattengurte / Aufhängesystem

Die nächste Sache, die du unbedingt benötigst, sind [Hängemattengurte](#). Bei einigen Hängematten-Sets sind diese schon dabei, inklusive Karabiner.



Spare nicht bei den Aufhänggurten, denn sie müssen viel aushalten

Manchmal aber auch nicht, dann musst du dir welche zulegen. Investiere hier nicht zu wenig, denn die Gurte müssen dein ganzes Gewicht tragen. Nimm bitte kein [Paracord](#) oder andere Seile.

Die Vorteile der Gurte liegen auf der Hand: Sie sind leicht anzubringen und einzustellen. Außerdem ist mir noch nie einer von einem Baum gerutscht und sie sind viel haltbarer als Paracord.

Paracord dehnt sich über die Zeit aus, wenn es unter Spannung steht. Wenn du also am Morgen aufwachst, wundere dich nicht, wenn deine Hängematte fast den Boden berührt.

Wie eine Hängematte aufhängen?

Es gibt eine einfache Faustregel: Die Hängematte muss wie eine gekrümmte Banane geformt sein.

Wie du das ungefähr berechnest?

- Messe den Aufhängeabstand aus, also wie weit es von Baum zu Baum ist
- Die Aufhängehöhe der Hängematte beträgt nun in etwa die Hälfte des Aufhängeabstandes



So findest du die ideale Höhe, in der die Hängematte befestigt wird

Hier zwei einfache Rechnungen:

- Beträgt der Aufhängeabstand 5 Meter, so hängst du deine Gurte in 2,5 Meter Höhe auf.
- Beträgt der Aufhängeabstand 3 Meter, so hängst du die Gurte in 1,5 Meter Höhe auf.

Und noch ein Tipp: Mach da bitte keine Wissenschaft daraus. Leg dich so in die Hängematte, wie du eben gut liegen und schlafen kannst.

Deine Lage

Um die richtige Lage zum Schlafen zu finden, benötigst du mindestens zwei Bäume oder du musst dir noch ein [Dreibein bauen](#).

Bei den Bäumen achte unbedingt darauf, dass es keine alten abgestorbenen Bäume sind, die zusammenkrachen, wenn du gerade am Schlafen bist.

Auch nach oben solltest du schauen, denn sogenannte *Witwenmacher* lauern überall. Das sind alte schwere Äste, die bei starkem Wind auf dich nieder krachen.

Falls du wissen willst, welche Gefahren noch so auf dich lauern und wie du die perfekte Stelle für dein

Camp auswählst, dann lies meinen Artikel "[Wie du die ideale Lage für dein Bushcraft-Camp findest](#)".



Such dir ein sicheres Plätzchen

Der Schlafsack

Kommen wir nun endlich dazu, wie du warm bleibst. Ein Schlafsack ist ein Muss bei kaltem Wetter. Er hält dich in der Hängematte wirklich warm.

Es gibt auf dem Markt allerhand Schlafsäcke. Bei der Auswahl kauf dir einen für den Sommer, denn in der Jahreszeit wirst du wahrscheinlich mit dem Schlafen in der Hängematte anfangen.

Der zweite Schlafsack ist dann für die Winterzeit. Die sind noch mal besonders dick gepolstert und halten dich auch bei Minusgraden warm.

Alle Angaben zu den Temperaturen, für die der Schlafsack gemacht ist, findest du bei den Herstellerangaben.

Lies auch meinen [Kaufratgeber und schau dir die Bestenliste](#) an.



Besorg dir einen guten Schlafsack

Der Quilt unter der Hängematte

Ein Quilt ist eine Daunen- oder Kunstfaserdecke. Und um warm in der Hängematte zu bleiben, gibt es Underquilts.

Ein Underquilt schließt an die Enden deiner Hängematte an und hängt "unter" deiner Hängematte. Das macht es mehr oder weniger zu einer zweiten, flauschigeren Hängematte.

Obwohl der Underquilt nicht dafür ausgelegt ist, dein Körpergewicht zu halten, ist er dafür geschaffen, dich warmzuhalten. Er ist die Hauptbarriere zwischen dem kalten Wind und deinem Rücken.



Ein Quilt unter der Hängematte hält dich auch bei Minusgraden warm

Einige Modelle sind sogar so konstruiert, dass sie wie ein Gondelsystem funktionieren und über dir einen Reißverschluss haben.

Sogar mit einem Schlafsack kann ein Underquilt den Unterschied ausmachen, wenn es draußen kalt ist.

Achte beim Aufhängen des Underquilts darauf, dass er einige Zentimeter unter deiner Hängematte hängt. Immerhin legst du dich ja noch in die Hängematte und diese senkt sich dadurch nach unten.

Und du schaffst dir damit noch eine kleine isolierende Sperre, weil ein paar Zentimeter Luft zwischen dir und deiner Hängematte entstehen.

Lies auch

[Schlafen in der Hängematte: Warum der Underquilt deine Ausrüstung vervollständigt – Die Lösung gegen kalte Nächte?](#) – Finde heraus, wie ein Underquilt kalte Nächte in der Hängematte angenehmer macht. Wann setzt du einen Underquilt optimal ein und worauf solltest du achten?

Das Tarp für die Hängematte

Ein entscheidender Ausrüstungsgegenstand für eine erholsame Nacht ist dein gekauftes Tarp oder [selbstgenähtes Tarp](#). Offensichtlich ist dein Tarp gegen Regen konstruiert, aber es kann dir auch helfen, isoliert zu bleiben.

Stelle es wie ein Zelt nah und über deiner Hängematte auf. Wenn du es zu hoch aufstellst, dann hält es zwar Regen ab, aber es isoliert dich nicht mehr.



Baue dein Tarp wie ein Zelt auf und hänge es über die Hängematte

Hängt das Tarp nah über deiner Hängematte, fängt es etwas von der warmen Luft ein, die von deinem Körper kommt und hält sie so nah bei dir.



Wenn dein Tarp tief hängt, isoliert es dich sogar noch etwas

Schau dir auch meinen Ratgeber-Artikel "[Was ist ein Tarp](#)" an. Dort zeige ich dir verschiedene Aufbauformen.

Außerdem solltest du dir den Knoten "[Topsegelschotstek](#)" anschauen, denn der ist perfekt, um die Enden der Hängematte zu befestigen.

Das Mückennetz

Wer schon mal im Hochsommer im Wald geschlafen hat, weiß, wovon ich spreche. Egal, ob du am Wasser deine Hängematte aufschlägst oder nicht. Das Netz muss mit.

Ohne Mückennetz machst du KEIN Auge zu. Versprochen.



Ohne ein Mückennetz machst du im Sommer kein Auge zu

Ich liebe die freie Natur, aber ich hasse Mücken. Ein Mückennetz wird all diese lästigen Insekten fernhalten.

Mückennetze sind nicht kostspielig und manche Hängematten haben sogar ein integriertes Mückennetz.

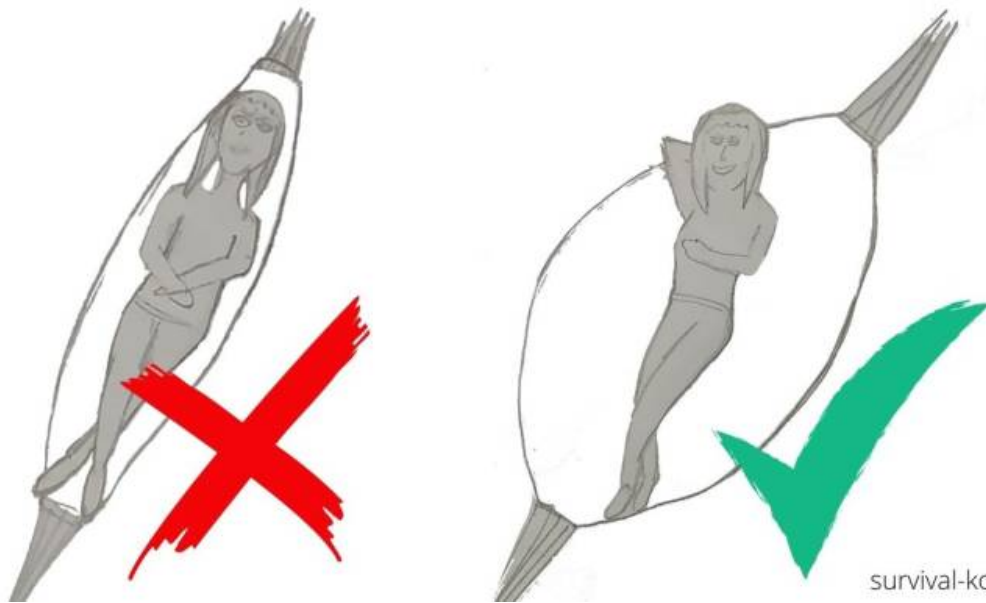
Und Fakt ist: Millionen von Menschen sterben jedes Jahr auf der ganzen Welt an Krankheiten, die sie sich durch Mückenstiche zugezogen haben.

Wie liegt man richtig in der Hängematte?

In der Regel legst du dich leicht schräg in die Hängematte. So nutzt du die komplette Liegefläche aus und dein Rücken wird deutlich weniger gekrümmt. Sich einfach der Länge nach in die Hängematte zu legen, ist eine schlechte Idee.

Ich habe dir dazu eine Infografik angelegt:

WIE LIEGT MAN RICHTIG IN DER HÄNGEMATTE?



Leicht schräg liegst du optimal in der Hängematte

Zusammenfassung

Du siehst also, dass nur eine Hängematte nicht ausreicht, um im Wald zu schlafen. Etwas Ausrüstung musst du einplanen.

Stelle sicher, dass dir nachts warm ist. Besorg dir einen Quilt und einen guten Schlafsack. Ausziehen kannst du dich immer noch oder den Schlafsack im Sommer beiseiteschieben.

Du wirst es auch nicht bereuen, einen Satz Hängemattengurte zu kaufen, mit denen du deine Hängematte sicher aufhängst.

Schließlich verwendest du ein Tarp, um den Regen und den Tau von dir fernzuhalten und um dich ein wenig mehr zu isolieren. Für zusätzlichen Schutz denkst du an ein Mückennetz.

Am Ende wirst du merken, dass es sich in Hängematten sogar gemütlicher schlafen lässt, als im Bett.

Schreib mir in die Kommentare, was du von den Tipps und Grundlagen hältst. Benutzt du auch die gleichen Ausrüstungsgegenstände?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>