

Mit diesen bewährten Tipps schläfst du am besten im Zelt

Woanders zu schlafen, ist immer mit einem Abenteuer zu vergleichen. Die fremde Umgebung und neue Geräusche sorgen für eine aufregende Stimmung.

Gerade beim Campen kennst du sicher das Gefühl. Jedoch ist das Schlafen im Zelt mit noch weiteren Herausforderungen verbunden.

Daher stellen sich fast alle Camping-Beginner die Frage: Wie schläft man am besten im Zelt?

Grundsätzlich ist ein Feldbett perfekt, um bequem im Zelt zu schlafen. In der Regel bevorzugen aber die meisten Menschen eine Kombination aus Isomatte und Luftmatratze sowie einem warmen Schlafsack. Ein Kopfkissen und eine Wärmeflasche sorgen für noch mehr Komfort.

Um die Nacht im Zelt in keiner Katastrophe enden zu lassen, gibt es einige Tipps und Tricks, wie du am besten im Zelt schläfst.

Lies jetzt weiter und du erfährst alle wichtigen Fakten, was du rund um das Thema "Schlafen im Zelt" wissen musst.

Ein bequemer Untergrund

Klar gibt es viele Menschen, die das Zelten so einfach wie möglich halten wollen. Daher schlafen die Meisten nur auf einer ausgerollten Isomatte.

Es gibt allerdings auch bequemere Varianten, um nicht mit Rückenschmerzen aufwachen zu müssen.

Generell musst du den Untergrund beachten, auf dem du dein Zelt aufschlägst. Am besten eignet sich eine weiche Wiese.

Wenn du allerdings ein Feldbett oder eine Luftmatratze in dein Zelt legst, ist der Untergrund vermutlich für dich nicht so wichtig.

Die Isomatte für die ganz Harten

Bei vielen Campern bietet die Isomatte das ideale "Camping-Bett". Einfach an den Rucksack geschnallt, kommt die Isomatte überall mit hin. Auch rollst du sie schnell aus und schon hast du dein Nachtquartier errichtet.

Dass die Isomatte jetzt nicht die bequemste Alternative ist, ist uns allen bewusst. Aber sie ist die Einfachste! Und manchmal kommt es eben darauf beim Zelten an.



Die Isomatte ist extrem leicht, aber nicht die bequemste Variante

Achte beim Kauf am besten dennoch auf den Isolierwert und die Dicke der Matte. Eine Yogamatte macht sich nicht so gut. Sie besteht eher aus Schaumstoff und hat daher keine isolierende Wirkung - auch wenn sie auf den ersten Blick bequemer scheint.

Eine Isomatte ist der ideale Begleiter für kurze Campingtouren, zum Beispiel für [eine Nacht im Wald mit dem Zelt](#). Auf lange Sicht gesehen, bringt sie eher mehr Leid als Freud. Rücken- und Gliederschmerzen willst du dir im Urlaub sicherlich ersparen.

Lesetipp: [Die besten Isomatten für deine Outdoor-Abenteuer](#)

Die Luftmatratze für mehr Komfort

Die Luftmatratze ist wohl das bekannteste Schwimm-Tool überhaupt. Doch auch beim Campen kommt sie immer wieder zum Einsatz. Dabei gibt es die verschiedensten Arten der Luftbetten. Egal, ob für eine einzelne Person oder so groß, dass eine ganze Fußballmannschaft darauf Platz finden kann.



Mit einer Luftmatratze liegst du beim Zelten recht bequem

Eine Luftmatratze allein leistet jedoch keine guten Dienste beim Zelten. Sie ist zwar bequemer als eine Isomatte, allerdings hält sie dich nicht sonderlich warm. Schließlich ist sie nur mit Luft gefüllt.

Mittlerweile gibt es aber auch schon Luftmatratzen-Isomatten-Kombinationen zu kaufen. Also gewissermaßen einfach eine Isomatte zum Aufpumpen. Somit hast du beide Vorteile in einem.

Du kannst dir allerdings den Kauf der Luxusluftmatratze auch sparen. Leg einfach eine Isomatte darunter und du hast denselben Effekt. Auch macht es sich immer gut, eine Wolledecke auf die Luftmatratze zu legen.

Generell ist das Bett aus Luft eine gute Wahl für Bequemlichkeit. Sie kann leicht verstaut werden und mittlerweile bläst sie sich sogar von selbst auf (bei vielen neuen Modellen jedenfalls).

Lies auch: [Kann ich eine normale Luftmatratze fürs Camping nutzen?](#)

Die Matratze für die Wolkenschläfer

Es gibt geniale Klappmatratzen zu kaufen, die eigentlich mehr als Gästebett in den eigenen vier Wänden gedacht sind.

Ich jedoch habe – wenn ich mit dem Auto unterwegs bin – immer meine Klappmatratze dabei.



Meine Klappmatratze isoliert von unten und ist extrem bequem

Und das aus verschiedenen Gründen:

- Ich kann sie aufklappen und sie ist sofort einsatzbereit
- Mit 15 cm Höhe schlafe ich garantiert nie auf dem Boden
- Die Isolierung nach unten ist mit 15 cm Schaumstoff genial
- Ich kann die Klappmatratze in mein Auto legen und zwischen Zelt und Auto wählen
- Die Matratze dient zusammengeklappt auch als Hocker

Schau mal, diese hier habe ich im Einsatz und bin sehr zufrieden damit:



Angebot

-3 %

4,5 (776)

Daten aktualisiert vor einer Stunde

[Badenia Trendline faltbare Polyester Gästematratze XXL, Komforthöhe von 15cm, 196 x 65 x 15,5 cm Liegefläche, Plüsch, Öko-TEX zertifiziert, hellgrau, produziert nach deutschem Qualitätsstandard](#)

- MULTI-FUNKTIONAL - Platzsparende Gästematratze, bestens geeignet auf Reisen, zum Campen oder als Gästebett für Ihren Besuch
- HOCHWERTIGER BEZUG - Strapazierfähiger und besonders anschmiegsamer Polyesterbezug aus 100 Prozent Polyester (250g/m²)
- ATMUNGSAKTIVER KERN - bequemer und langlebiger Komfortschaumkern mit 15 cm Komforthöhe. Besonders die angenehme Schlafhöhe unterscheidet unsere Gästematratze von herkömmlichen Gästematratzen
- DETAILS - Größe ausgeklappt 196 x 65 x 15,5 cm. Größe zusammengeklappt 65 x 65 x 45 cm - so lässt sich die Gästematratze leicht transportieren und verstauen
- NACHHALTIGKEIT - Badenia Trendline Matratzen sind geprüft nach Öko-TEX Standard 100

77,90 €

UVP: ~~79,99 €~~

[Artikel anschauen](#)

Jedoch ist meine Klappmatratze nicht für Outdoor gemacht, denn sie bekommt schon Risse an den Nähten.

Daher solltest du dir überlegen, ob du nicht auf eine spezielle [Outdoor-Matratze](#) zurückgreifst. Diese Matratzen sind so konzipiert, dass sie langlebig und resistent gegen Feuchtigkeit und Schmutz sind, was sie perfekt für Campingausflüge macht.

Das Feldbett für ganz Bequeme

Auch beim Camping gibt es Menschen, die einfach nicht auf die Bequemlichkeit eines Bettes verzichten können. Klar kann das Feldbett jetzt nicht mit dem Boxspringbett von Zuhause mithalten, aber es ist dennoch eine sehr bequeme Alternative ([hier Feldbetten anschauen](#)).

Der Vorteil ist auf jeden Fall, dass das Feldbett sehr dem eigentlichen Bett ähnelt. Also du musst nicht am Boden umher Kriechen und auch hat es eine gewisse Federung.



Willst du auf so wenig Komfort verzichten wie mögliche, dann leg dir ein Feldbett zu

Allerdings benötigst du für das Gerät viel Stauraum im Auto. Wenn du zu Fuß unterwegs bist, ist das nicht die optimale Lösung für dich.

Auch das Schlafen im Feldbett stellt sich für viele als Herausforderung dar. Das Feldbett ist ein Bett zum Aufklappen. Dadurch ist es an sich etwas instabil und wankt evtl. auch ein wenig. Viele finden daher keine ruhige Minute in dem Bett.

Allerdings eignet sich das Feldbett auch super, wenn du mit deinem Partner oder deiner Partnerin unterwegs bist. Diese Betten gibt es nämlich auch in groß.

Dennoch musst du die Zelthöhe beachten. Es gibt Feldbetten von unterschiedlicher Höhe. Viele sind allerdings so hoch oder die Zelte so niedrig, dass du gewissermaßen schon mit dem Kopf an der Decke liegst.

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!](#)

Ohne den richtigen Schlafsack geht gar nichts!

Der Schlafsack ist das wichtigste Tool eines jeden Campers. Du hast vermutlich schon viele Fotos gesehen, wie es sich die Menschen mit ihren Bettdecken im Zelt oder Camper bequem machen. Gemütlich ist die Bettdecke von Zuhause, aber praktisch eben nicht.



Ein Schlafsack ist deshalb wertvoll, weil er deine Wärme isoliert. Du kannst dich in einer Bettdecke auch noch so gut einwickeln. Sie wird aber immer einen Teil der Wärme wieder nach außen abgeben.

Die Temperaturangaben liefern dir die optimalen Hinweise über die Funktionalität des Schlafsackes. Wenn du in kälteren Regionen unterwegs bist, achte darauf, dass der Schlafsack auch diesen Temperaturen Stand hält.



Zu Fuß ist es besonders wichtig, dass der Schlafsack ein geringes Packmaß hat und leicht ist. Dennoch muss er den vollen Funktionsumfang bieten können. Am besten bieten sich hier Schlafsäcke aus Daunen an.

Auch kommt es auf die Größe an. Achte darauf, dass du nicht allzu viel Platz im Schlafsack hast. Das ist nur unnötiger Raum, der mit Wärme versorgt werden muss.

Die richtige Wahl des Schlafsackes ist nicht zu unterschätzen. Du wirst schnell merken, dass sich das investierte Geld gelohnt hat.

Und genau deshalb empfehle ich dir meinen [Kaufratgeber zu Schlafsäcken](#). Dort findest du bestimmt ein tolles Modell.

Lies auch: [Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt](#)

Die Frage nach dem Kopfkissen

Oftmals wird an alles gedacht: Der Schlafsack, die Isomatte, eine Decke für den Notfall. Aber nicht an ein Kopfkissen.

Solch ein Kopfkissen mit zum Campen zu schleppen, scheint häufig übertrieben. Mittlerweile gibt es [Camping-Kopfkissen](#). Entweder nimmst du einfach ein kleines Kissen mit oder du setzt auch hier wieder auf die Luftvariante.



Ein Kopfkissen beim Zelten kann dir den Schlaf unheimlich versüßen

Ein Tipp für Kreative oder Vergessliche: Bastel dir dein Kissen einfach selbst. Eine zusammengerollte Jacke eignet sich am besten. Diese stopfst du einfach in einen Beutel und fertig ist dein Kopfkissen!

Lesetipp: [Du willst dir ein Zelt kaufen? Dann lies erst diesen ultimativen Ratgeber über Zelte](#)

Tipps für kalte Nächte

Im Zelt bist du ununterbrochen der Natur und den Witterungsbedingungen ausgesetzt. Dass dabei das Wetter nicht immer mitspielt, liegt auf der Hand. Dennoch gibt es gewisse Tipps, um dir dann im Zelt

nicht die Füße abzufrieren.

Eine Wärmflasche

Wenn du mit dem Zelt unterwegs bist, hast du meist auch einen Gaskocher dabei. Somit kannst du dir etwas Wasser aufkochen und dieses in eine kleine Wärmflasche fülle. Diese legst du einfach mit in den Schlafsack (am besten bevor du selbst hineingehst) und hast somit direkt ein warmes "Bett".

Den Schlafsack richtig zuschnüren

Der Schlafsack wird dich nur warm halten, wenn du ihn richtig benutzt. Schnüre ihn also bis oben hin zu, damit keine Luft rein oder raus kann.

Auch hilft es vielen immer, wenn sie eine Decke über den Schlafsack legen. Probiere es beim nächsten Zelten also einfach mal aus (wenn das Wetter mal wieder nicht mit spielt).

Oft wird auch erzählt, dass du am besten nackt im Schlafsack liegen sollst. Das hört sich im ersten Moment etwas befremdlich an. Kann aber helfen: So breitet sich deine Körperwärme nämlich direkt im Schlafsack aus.

Wenn dir das Nacktschlafen allerdings zu befremdlich ist, ziehe Funktionsunterwäsche an und setze eine Mütze auf.

Etwas essen

Klingt im ersten Moment banal, du hast aber richtig gelesen. Ein voller Magen schützt dich vor der Kälte (in gewisser Weise).

Wenn du zu wenig isst, verlangsamt sich dein Stoffwechsel. Dein Körper läuft also nur noch auf Sparflamme. Kostbare Wärme bleibt somit aus.

Iss dich richtig satt und du wirst nicht nur tief schlafen können, sondern auch weniger frieren.

Lies auch: [18 Ratschläge, um beim Camping im Zelt und Schlafsack warm zu bleiben und nicht zu frieren](#)

Was sind deine Tipps für einen erholsamen Schlaf beim Campen? Schreib es in die Kommentare.

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>