

Hängematte oder Bodenschlafen im Vergleich

Das nächste Survival-Ereignis steht vor der Tür.

Doch wie sollst du die Nacht verbringen?

Ist eine Hängematte besser oder ein Schlafsack am Boden?

Fakt ist: Du bist nicht allein mit dieser Frage. Viele Outdoor-Enthusiasten sind sich uneins, weil es oft stark um persönliche Vorlieben geht.

Das führt oft zu Verwirrung und Unsicherheit - und genau so ging es mir auch am Anfang.

Seit 7 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Survival- und Outdoor-Abenteuern und habe bereits zahlreiche solcher Projekte erfolgreich gemeistert.

In diesem Ratgeber möchte ich dir anhand von Fakten zeigen, welche Schlafart für deine Bedürfnisse am besten geeignet ist.

So kannst du gut informiert deine eigene Entscheidung treffen.

Der Vergleich zwischen Hängematte und Bodenschlafen

Eins vorab: Frage ich Leute aus meinem Umkreis ist die Antwort so individuell wie die Menschen. Es sind hauptsächlich persönliche Vorlieben, die eine große Rolle spielen.

Klar ist, wer Rückenschmerzen hat, nimmt besser den Schlafsack ([hier meine Bestenliste](#)) und die [Hängematte](#) oder das Haven Tent ([Hier mein Review dazu](#)). Wer lieber unsichtbar bleiben will, schläft auf dem Boden.

Lassen wir aber die Vorlieben jetzt außer Acht und widmen uns den Fakten.

Anhand der Fakten kann dann jeder bestimmen, was am besten mit seinen Vorlieben harmoniert.

Insekten-Begegnung

Hängematte: Gründe für geringe Insekten-Begegnung

In der Hängematte schwebst du über dem Boden und bist somit für die meisten krabbelnden Insekten unerreichbar. Auch wenn du mit offenem Mund schnarchst, werden die Ameisen nicht bis zu dir hochklettern.

Ein Moskitonetz um die Hängematte schützt dich zusätzlich vor den fliegenden Plagegeistern.

Ich erinnere mich an eine Nacht, in der ich dachte, ich hätte meinen Lagerplatz sorgfältig von Ameisen befreit. Pustekuchen! Die kleine Armee marschierte nachts über mein Gesicht. In der Hängematte wäre mir das nicht passiert.



Bodenschlafen: Ursachen für häufigere Insekten-Begegnung

Auf dem Boden bist du eine leichte Beute für Krabbeltiere aller Art - sofern du kein Zelt mit Bodenplane hast.

Unter dem Tarp sehen Ameisen, Käfer und Spinnen in dir eine willkommene Abwechslung in ihrem sonst eintönigen Bodenleben. Auch wenn du dein Nachtlager sorgfältig von Insekten befreist, können die kleinen Biester in der Nacht kommen.

Mein Tipp: Kontrolliere Schlafsack und Isomatte gründlich, bevor du dich hineinkuschelst. Nichts ist ärgerlicher, als mitten in der Nacht einen ungebetenen Gast in den Federn zu haben.



Regenschutz

Hängematte: Effektiver Regenschutz durch Tarp

Ein Tarp über der Hängematte gespannt - und schon bist du vor Regen geschützt. Da du ohnehin in der Luft schwebst, stört es auch nicht, wenn der Boden unter dir nass und matschig wird.

Bei meinen ersten Tarp-Versuchen sah meine Konstruktion aus wie ein abgestürztes Ufo. Aber mit etwas Übung findest du die perfekte Spannung für einen gemütlichen und trockenen Schlafplatz.



Bodenschlafen: Herausforderungen beim Regenschutz

Auf dem Boden ist guter Regenschutz fast noch wichtiger, denn du willst ja nicht in einer Wasserpfütze aufwachen. Ein Tarp schützt dich zwar von oben, aber wenn der Boden aufgeweicht ist, kann es schnell ungemütlich werden.

Mein Tipp: Achte auf eine wasserdichte Isomatte oder unterlege deinen Schlafsack zusätzlich mit einer Plane. So bleibst du auch von unten trocken.



Schlafkomfort

Hängematte: Faktoren für guten Schlafkomfort

Der Schlafkomfort in der Hängematte hängt von der richtigen Technik ab. Liegst du diagonal, verteilt sich dein Gewicht gleichmäßig und du vermeidest den Bananen-Effekt. Eine Decke oder ein [Hängematten-Underquilt](#) schützen dich vor Kälte von unten.



Meine erste Nacht in der Hängematte fühlte sich an, als hätte ich einen Dauerkurs in Yoga-Verdrehungen belegt. Aber wenn du die richtige Position gefunden hast, schwebst du wie auf Wolke sieben.

Tipp: Seitdem ich das "Haven Tent" entdeckt habe, schlafe ich nur noch darin. Lies hier: [Das Haven Tent: Mein Game-Changer für himmlischen Schlaf in der Wildnis \(Review und ausführlicher Praxistest\)](#)

Bodenschlafen: Einfluss der Unterlage auf den Schlafkomfort

Auf dem Boden ist eine geeignete Unterlage das A und O für erholsamen Schlaf. Eine selbstaufblasbare Isomatte oder ein Schaumstoffpad gleichen Unebenheiten aus und isolieren gegen Kälte von unten.

Pro-Tipp: Vermeide Steine oder Wurzeln unter dem Zelt. Die bohren sich sonst unbarmherzig in deinen Rücken und lassen dich morgens aussehen wie ein Fragezeichen.



Sichtbarkeit

Hängematte: Gründe für erhöhte Sichtbarkeit

In der Hängematte thronst du wie ein König über dem Waldboden. Das mag deinem Ego schmeicheln, macht dich aber auch leicht sichtbar. Wähle also eine unauffällige Farbe für Hängematte und Tarp, wenn du lieber unentdeckt bleiben willst.

Fun Fact: Eichhörnchen halten Hängematten gerne für eine neue Art von Futterspender. Sei also nicht überrascht, wenn du pelzigen Besuch bekommst.



Bodenschlafen: Vorteile der geringen Sichtbarkeit

Auf dem Boden bist du deutlich weniger auffällig. Ein Tarnzelt oder ein gut gewählter Lagerplatz lassen dich optisch mit der Umgebung verschmelzen. Das kann von Vorteil sein, wenn du lieber deine Ruhe hast und nicht von neugierigen Blicken gestört werden willst.

Mein Tipp: Ein Tarnmuster am Schlafsack bringt nichts, wenn du im knallorangenen Merino-Unterwäsche daneben sitzt. Bedenke immer das Gesamtbild.



Abhängigkeit auf Untergrund und Umgebung

Hängematte: Bedeutung von Bäumen und Unabhängigkeit vom Untergrund

Bäume sind dein bester Freund, wenn du in der Hängematte schlafen willst. Ohne sie geht nichts. Dafür ist dir der Untergrund relativ egal, Hauptsache deine Aufhängepunkte sind stabil.

Fun Fact: Im Amazonas gibt es über 16000 Baumarten. Da findest du sicher zwei, die deine Hängematte halten können.



Bodenschlafen: Notwendigkeit eines ebenen und hindernisfreien Untergrunds

Auf dem Boden brauchst du einen möglichst ebenen und hindernisfreien Untergrund. Große Steine und Wurzeln können die Nachtruhe empfindlich stören.

Ich sag' nur: "Die Prinzessin auf der Erbse". Stell dir vor, du bist die Prinzessin und deine Isomatte die Erbse. So ungefähr fühlt es sich an, wenn du auf einem Zapfen schläfst.



Tier-Begegnung

Hängematte: Geringes Risiko durch erhöhte Schlafposition

In der Hängematte bist du für die meisten nachtaktiven Tiere unerreichbar. [Wildschweine](#) und Co. werden vielleicht einfach unter dir durchlaufen, ohne dich eines Blickes zu würdigen.

Fun Fact: Faultiere verbringen die meiste Zeit ihres Lebens hängend in Bäumen. Vielleicht haben sie das Hängematten-Konzept erfunden?



Bodenschlafen: Erhöhtes Risiko durch Schlafen auf Tierhöhe

Am Boden bist du eher im Sichtfeld von nachtaktiven Tieren. Die meisten werden einen großen Bogen um dich machen, aber es ist wichtig, Essensreste und Müll sicher zu verstauen, um unerwünschten Besuch zu vermeiden.

Ich sag' nur: Es ist ein schmaler Grat zwischen "Boah, wie spannend, ein Dachs!" und "Hilfe, geh weg, du Stinktier!".



Überblick über die Umgebung

Hängematte: Besserer Überblick durch erhöhte Position

In der Hängematte hast du einen hervorragenden Überblick über deine Umgebung. Das kann bei der [Tierbeobachtung](#) oder der Orientierung von Vorteil sein.

Fun Fact: Mit einer Hängematte bist du der Tarzan des 21. Jahrhunderts. Fehlt nur noch der passende Schrei.



Bodenschlafen: Eingeschränkter Überblick auf Bodenniveau

Am Boden ist dein Blickfeld eher eingeschränkt. Hohes Gras oder Büsche können die Sicht zusätzlich erschweren.

Mein Tipp: Wähle einen leicht erhöhten Lagerplatz, um einen besseren Überblick zu haben. Aber pass auf, dass du nicht versehentlich ins Tal der Könige rollst.

Was haben beide Schlafvarianten gemeinsam?

Es gibt Faktoren, die **stark abhängig sind vom Material**. Ist eine Hängematte nun schwerer im Gewicht als ein Schlafsack mit Biwak? Das lässt sich nicht generell beantworten.

Wer es etwa weicher mag, nimmt zwei Isomatten ([hier meine Bestenliste](#)) mit in die Hängematte, was wiederum auch Gewicht beim Tragen erzeugt.

Oder manch Einer baut eine einfache Hängematte in fünf Minuten auf. Andere benötigen wiederum für eine stabile Konstruktion mit einem anderen Hängemattenmodell ganze 30 Minuten.

Folgende Fakten sind stark abhängig vom Material:

- Isolierung gegen Kälte und Wind
- Gewicht und Packvolumen
- Geschwindigkeit beim Aufbau und Abbau



Fazit: Beide Varianten haben ihre Vorteile, je nach Gebiet und Anspruch

So, das war mein Ausflug in die Welt der Hängematten und des Bodenschlafens.

Wie du siehst, haben beide Varianten ihre Vor- und Nachteile.

Am Ende musst du selbst entscheiden, was für dich und deine Anforderungen am besten passt.

Aber egal, ob du dich für die luftige Hängematte oder den bodenständigen Schlafsack entscheidest: Hauptsache, du bist draußen in der Natur und genießt die Zeit in der freien Wildbahn. In diesem Sinne: Gute Nacht und schlaf gut!

Nun meine Frage an dich: Was ist deine persönliche Wahl?

Bodenschlafen oder Hängematte? Worauf schwörst du?

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>