

Schlafen im Auto (die besten Tipps und ist es erlaubt?)

Ein Camper bietet viele Vorteile, da du all deine wichtigen Sachen stets und ständig bei dir hast.

Allerdings können sich viele Campingurlauber keinen eigenen Wohnwagen oder Camper leisten.

Ein Zelt bietet zwar auch einen guten Unterschlupf, hält allerdings nicht allen Witterungsbedingungen stand.

Zusätzlich musst du dieses immer wieder aufbauen, während du deinen Wohnwagen einfach abstellst.

Wenn du dennoch sicher beim Campen unterwegs sein möchtest, aber die finanziellen Mittel nicht für einen eigenen Wohnwagen reichen, bekommst du hier die **besten Tipps zum Schlafen im Auto**.

Das richtige Auto

Dass du nicht einfach in einem Auto übernachten kannst, ist wohl klar. Ein Smart eignet sich wohl kaum dafür, um darin bequem schlafen zu können. Ein Kombi bietet dir hier bessere Bedingungen.

Er besitzt einen großen Kofferraum und die Sitze können umgeklappt werden. So krierst du dir eine Liegefläche, die ausreichend ist, um die Beine ausstrecken zu können.

Schau mal, ich habe einen Ford Tourneo Connect und kann darin wunderbar schlafen.



In meinem Auto kann ich wunderbar schlafen

Hierbei kommt es natürlich darauf an, wie groß du bist. Bist du nur 1,60 m groß, benötigst du höchstwahrscheinlich nicht allzu viel Platz. Dennoch musst du auch bedenken, dass deine Taschen

irgendwo liegen müssen.

Ein Kombi ermöglicht dir, dass du einfach dein Gepäck von hinten nach vorn verräumst und deine Liegefläche frei bleibt. Mit dem richtigen Auto und der richtigen Größe ist es also möglich, gemütliche Nächte in deinem Wagen zu verbringen.

Die Unterlage

Wenn du nur eine Nacht im Auto verbringen willst und dabei allein unterwegs bist, wirst du vermutlich nicht einmal die Rücksitzbank umklappen.

Möchtest du allerdings mehrere Nächte so verbringen, ist mehr Platz und eine richtige Unterlage essenziell.



Eine Nacht ohne Isomatte, Luftmatratze oder Matratze ist möglich, jedoch nicht bequem

Eine komplette Matratze wirst du nicht transportieren können. Sie ist zu sperrig und passt vermutlich nicht einmal ins Auto. Möchtest du dein Auto allerdings ausschließlich zum Campen nutzen und die Rückbank dauerhaft umgeklappt lassen, holst du dir einfach eine angepasste Matratze.

Gut geeignet sind hier allerdings Luftmatratzen. Diese kannst du ganz einfach aufblasen und wenn du weiterfährst wieder ablassen. So nehmen sie keinen unnötigen Platz weg und sind schnell griffbereit. Eine andere Möglichkeit sind Isomatten.

Diese sind jedoch nur relativ dünn und schützen in der Regel nur vor Kälte, sodass du [nicht frieren musst](#). Viel Polsterung bieten sie dir also nicht. Entscheidest du dich für eine Isomatte, dann schau dir unbedingt meinen [Kaufratgeber zu Isomatten](#) an.

Ich fahre am besten mit einer dicken und faltbaren Matratze. Da ich im Auto allein unterwegs bin, habe ich ausreichend Platz sie zu transportieren.

Und hier mein Geheimitipp: Kaufe eine, die dick genug ist für deine Ansprüche. 7 oder 8 cm Höhe sind mir zu wenig, ich bevorzuge 15 cm, denn damit liege ich weich und schlaf tief und fest.

Hier meine Empfehlung:



4,4 (639)

Daten aktualisiert vor 6 Stunden

[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 €

[Artikel anschauen](#)

Decke oder Schlafsack?

Viele Autos haben eine eingebaute Standheizung. Diese liefert dir in der Nacht natürlich kuschelige Wärme. Jedoch ist das unnötige Verschwenden von Benzin ein Widerspruch zum ökologischen Campen.



Eine dicke Decke und ein Schlafsack sind ein Muss beim Camping im Auto

Die richtige Decke oder ein Schlafsack muss also her. Ein Auto hat viele Fenster, in denen kalte Luft eindringen kann. Daher wird es hier meist deutlich kälter als in einem Wohnwagen.

Ein Schlafsack bietet dir den Vorteil, dass du rundum eingepackt bist und keine Wärme entweicht. Schau dir dazu meine [Bestenliste der besten Schlafsäcke](#) an.

Eine zusätzliche Decke schützt dich extra bei extremen Temperaturen. Lege diese einfach direkt über den Schlafsack. Ist es dennoch zu kalt, dann nimm eine Wärmflasche hinzu.

Lies auch

[Schlafen im Auto oder Zelt? – die Vor- und Nachteile](#) – Sicher und bequem in der Wildnis übernachten: Entdecke die Vor- und Nachteile von Auto- und Zeltübernachtungen. Dieser Ratgeber hilft dir bei der Auswahl.

Wohin mit dem Gepäck?

Wichtig ist, dass du gar nicht erst zu viel Gepäck mitnimmst. Beim Campen ist weniger mehr und häufig wird gar nicht so viel benötigt. Reduziere deine Kleidung und deine Ausrüstung also auf ein Minimum.

Vor allem, wenn du nur mit dem Auto unterwegs bist, hast du oft keine eingebauten Schränke, in denen du dein Zeug verstauen kannst. Eine Dachbox verschafft dir hier oft Abhilfe.



Eine Dachbox macht Sinn, wenn der Platz im Auto knapp wird

In einer Dachbox ([hier eine finden](#)) verstaust du deine Kleidung und all die Gegenstände, die du nicht so oft benötigst. So musst du sie auch nicht ständig öffnen und schließen.

Dinge, die du öfter benötigst, verstaust du auf dem Vordersitz deines Autos. Dazu gehört hauptsächlich dein Geschirr, dein Waschzeug und Lebensmittel.

Die richtige Ausrüstung

Zur Ausrüstung gehören hier vordergründig Kleidung und verschiedene Campingutensilien. Achte bei der Wahl der Kleidung immer darauf, dass du den Wetterbericht prüfst.

Generell ist es immer gut, wenn du Funktionskleidung dabei hast. Diese trocknet schnell und ist meist wasserfest.

Ein guter Tipp ist auch, wenn du dich im Zwiebellook kleidest. Dabei ziehst du immer etwas aus, umso wärmer es wird. Folgende Kleidungsstücke dürfen nicht fehlen:

- Regenjacke
- Funktionsshirts
- Wanderhose / Regenhose / [Outdoorhose](#)
- Wanderschuhe
- Funktionsunterwäsche für kalte Nächte

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

Interessanter wird es allerdings bei der Planung deiner Campingküche. Hierfür nimmst du dir am besten eine große Box (etwa eine [Eurobox](#), wie ich sie nutze). Darin verstaust du alle Utensilien und hast sie

immer beieinander.

Die Box lässt sich dann ganz einfach von hinten nach vorn räumen oder von vorn nach draußen zum Kochen. Folgende Dinge darfst du nicht vergessen:

- Kochgerät, wie Gaskocher ([finde hier alle Outdoor-Kocher](#))
- Teller
- Schüssel
- Tassen
- Besteck
- Topf
- Pfanne
- Gewürze

Lesetipp: [Was kann man beim Campen an Essen mitnehmen?](#)

Auch eine Kühlbox sollte bei deinem Ausflug nicht fehlen – falls du verderbliche Nahrungsmittel mitnimmst, wie Milch oder Fleisch. Besorge dir hier am besten eine, die du an den Zigarettenanzünder deines Autos anschließt oder lade sie über eine zweite Batterie.



Schlafen im Auto kann eine fantastische Alternative zum Zelt sein

Auch dein Auto musst du etwas ausrüsten. Im Schlaf atmet der Mensch einiges an Flüssigkeit aus. Fast bis zu zwei Liter kommen hier zusammen. Um zu vermeiden, dass sich Schimmel im Auto bildet oder alles anfängt zu gammeln, musst du die Fenster etwas offen lassen.

Bringe dazu am besten Windabweiser an die Fenster an. So kannst du diese ein Stück offen lassen, ohne dass es in den Innenraum regnet. Auch an Insekten musst du denken.

Wenn du permanent deinen Kofferraum offen lässt, hast du schnell Mücken im Innenraum, die dich die ganze Nacht nicht schlafen lassen. Mit Magneten bringst du einfach ein Moskitonetz an, welches du spielend leicht wieder entfernen kannst.

Das darf im Kofferraum auch nicht fehlen:

- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Trinkwasser
- Powerbank ([hier meine Bestenliste](#))
- Mückenschutz / Moskitonetz (falls du mit offenem Fenster schläfst)

Lesetipp: [Was sollte man beim Camping nicht vergessen?](#)



Schlafen im Auto - Die Regeln in Deutschland und anderen Ländern

Generell ist Schlafen im Auto in Deutschland erlaubt. Du musst jedoch beachten, dass du nicht auf einem privaten Grundstück parkst oder im Parkverbot stehst.

Allerdings gibt es ein paar Regeln zu beachten:

- Man darf nicht einfach auf öffentlichen Parkplätzen oder am Straßenrand übernachten. Hier greift in der Regel ein Parkverbot zwischen 22 und 6 Uhr.
- Auch das Parken auf Privatgrundstücken ist natürlich nicht gestattet.
- Auf einem Campingplatz ist das Übernachten im Auto dagegen kein Problem. Hierfür muss lediglich der übliche Platzpreis pro Fahrzeug bezahlt werden.



Wie sieht es in anderen Ländern aus?

- In den **skandinavischen Ländern** wie Schweden, Norwegen oder Finnland ist Wildcampen auch außerhalb von Campingplätzen weitgehend erlaubt. Man darf mit dem Auto in der freien Natur übernachten. Allerdings sollte man Rücksicht auf die Umwelt nehmen und Abfälle wieder mitnehmen.
- In **Frankreich** ist das Schlafen im Auto außerhalb von Campingplätzen grundsätzlich untersagt und kann mit Geldstrafen geahndet werden. Auf Campingplätzen ist es erlaubt.
- **Spanien** hat sehr liberale Regeln fürs Campen. Hier darf man sowohl auf öffentlichen Parkplätzen als auch in der freien Natur im Auto übernachten. Einzig in geschützten Naturparks gibt es Einschränkungen.
- In den **USA** ist das Übernachten im Auto meist problemlos möglich. Auf Parkplätzen entlang der Highways darf man in der Regel campen. Allerdings sollte man sich von privaten Grundstücken fernhalten. Auch in Nationalparks gibt es spezielle Camping-Zonen.
- **Neuseeland** erlaubt das "Freedom Camping" an vielen Orten. Man darf kostenlos mit dem Auto auf öffentlichem Grund campen, sollte aber Müll entsorgen und die Natur schonen. Es gibt auch ausgewiesene Übernachtungstellplätze.

Am besten informiert man sich vor einer Campingreise über die jeweils geltenden Regeln des Landes. So lassen sich böse Überraschungen durch Strafen vermeiden.



Fazit – die Vorteile vom Schlafen im Auto

Schlafen im Auto bietet eine **flexible und kostengünstige Alternative** zum Campingurlaub mit Wohnwagen oder Zelt.

Mit dem richtigen Fahrzeug und der passenden Ausrüstung kann man sehr komfortabel im Auto übernachten.

Die Vorteile liegen klar auf der Hand:

- Unabhängigkeit und Flexibilität bei der Routenplanung
- Du bist wetterunabhängig und kannst jederzeit einen geschützten Rückzugsort aufsuchen
- Im Vergleich zu Zelten ist man vor Mücken und Insekten besser geschützt
- Du musst morgens nicht abbauen, sondern kannst einfach losfahren
- Mit der richtigen Matratze und Ausrüstung kannst du super bequem schlafen
- Du hast immer alle wichtigen Dinge bei dir und musst nichts schleppen
- Es entstehen keine Zeltplatz-Gebühren wie beim Camping

Natürlich erfordert das Schlafen im Auto auch **gewisse Vorbereitungen** und **Anpassungen**.

Doch mit den hier vorgestellten Tipps zur optimalen Ausrüstung und Organisation steht erholsamen Nächten auf Rädern nichts mehr im Wege.

Möchtest du mehr wissen zu dem Thema, dann lies doch jetzt: [Schlafen im Auto oder Zelt? – die Vor- und Nachteile](#)

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>