

18 Ratschläge, um beim Camping wirklich warm zu bleiben

Camping ist nicht nur im Sommer möglich.

Der Herbst, der Winter und der Frühling bieten genauso tolle Aufenthalte in der Natur.

Nun fragst du dich sicher, was du gegen Kälte im Zelt und im Schlafsack tun kannst.

Denn die Kälte wird dich vielleicht bis jetzt abgehalten haben, loszuziehen.

Das will ich ändern und du wirst merken, dass du beim Camping auch im Winter nicht frieren musst.

Dieser Artikel gibt dir jetzt Tipps an die Hand, wie du dich im Zelt warm hältst – und garantiert nicht frierst.

Glückliches Campen fängt mit Warmhalten an – Campen wie ein Kaltwetterprofi

Ich habe schon oft im Herbst und im Winter in Deutschland gezeltet – und es war wirklich kalt.

Einmal merkte ich nach 10 Minuten, dass ich immer noch darauf wartete, dass mein Tee kochte.

Die Gaskartusche prüfte ich und sie war randvoll. Ich entzündete den Gaskocher wieder und 5 Minuten später ist immer noch nichts passiert.



Im Winter benötigst du die passenden Gaskartuschen

Ich steckte meinen Kopf aus dem Vorzelt und fragte meinen Partner, ob er eine Idee hätte, warum mein

Wasser nicht kochen würde.

Er wies mich freundlich darauf hin, dass die von mir verwendete Gaskartusche bei Temperaturen im einstelligen Bereich einfach zu kalt sei.

Ich musste also meine Gaskartusche erst aufwärmen.

Das war ein Anfängerfehler, den ich seitdem nicht mehr mache.

Also steckte ich die Gaskartusche unter meine Achselhöhle (der einzige Teil von mir, der zu diesem Zeitpunkt nicht eiskalt war). Das war nicht gerade ein Vergnügen und so habe ich auf die harte Tour gelernt.

Nach vielen Jahren des Ausprobierens habe ich nun viele Lösungen gefunden, die mich zum Glück nicht mehr die ganze Nacht zittern lassen.

Eine der wichtigsten Lektionen, die ich gelernt habe, ist die, dass man nicht lächerlich viel einpacken muss, um warm zu bleiben.

Es lohnt sich wirklich, in ein paar gut ausgewählte Artikel zu investieren, die speziell für ein komfortables Camping entwickelt wurden. Wenn du noch mehr Tipps für dein camp benötigst, zögere nicht und entdecke [diese 18 genialen Tricks für mehr Komfort im Camp](#).

Die nachfolgenden Tipps will ich dir nun ans Herz legen. Probiere sie am besten selbst aus und du wirst sehen, dass du beim Camping im Winter nicht frieren musst.

1. Das Offensichtliche: Eine sichere Heizung im Zelt nutzen

Eine Zeltheizung ist eine naheliegende Möglichkeit, dein Zelt warmzuhalten. Diese Heizgeräte verwendest du direkt im Zelt.

Ich empfehle dir jedoch, die Heizung nicht die ganze Nacht laufen zu lassen.

Stattdessen empfehle ich dir, die Heizung vor dem Schlafengehen ein wenig laufen zu lassen und sie dann auszuschalten, bevor du dich für die Nacht schlafen legst.

Genau wie bei tragbaren Gasheizungen musst du auch hier besonders vorsichtig sein und die Sicherheitshinweise beachten. Kein Heizgerät sollte während des Schlafs oder über längere Zeiträume hinweg eingeschaltet bleiben.

Es gibt zwar tragbare Gasheizgeräte (wie die von [Fritzmann](#), sogar mit Sauerstoffmangelschalter), die für Camper verlockend sind, aber sie sollten nur mit großer Vorsicht verwendet werden.

Gasheizungen sollten **NICHT in einem geschlossenen Raum** wie dem Schlafrum eines Zelts verwendet und es muss für ausreichende Belüftung gesorgt werden.



Lasse eine Gasheizung im Zelt niemals unbeaufsichtigt

Wer sich mit einer Gasheizung nicht anfreunden kann und lieber auf urtümliche Methoden steht, weil er vielleicht ein [Bushcrafter](#) ist, der greift zu einem Zeltofen.

Beim Zeltofen benötigst du jedoch ein Zelt – besser ein Tipi – welches einen Ausgang für einen Schornstein besitzt.

Besitzt du solch ein Tipi und einen Zeltofen, dann kannst du davon ausgehen, dass du nicht mehr im Zelt frieren wirst. Ganz im Gegenteil, denn du wirst dir die dicken Pullis vor Hitze vom Leib reißen.



Mit einem Zeltofen wird es kuschelig warm im Zelt

Beachte folgende Sicherheitshinweise:

Bitte benutze deinen gesunden Menschenverstand und befolge die Sicherheitshinweise der Hersteller. Lass einen Gasheizer/Zeltofen niemals unbeaufsichtigt, benutze ihn nicht in einem unbelüfteten Bereich in deinem Zelt und stelle sicher, dass du einen Kohlenmonoxidalarm benutzt.

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

2. Kuschlig warm: Nimm zusätzliche Decken mit

Nachts kann es sogar im Sommer in Deutschland immer noch kalt sein – gehe nicht davon aus, dass du nur einen Schlafsack brauchst, nur weil es Juli ist.

Nimm daher immer ein paar zusätzliche Decken mit – vor allem, wenn du Kinder dabei hast.

Dicke, flauschige Thermodecken können in kalten Nächten einen großen Unterschied machen.



Dicken decken sind in den kalten Jahreszeiten sehr sinnvoll

Keine Decke dabeizuhaben, ist ein klassischer Fehler von Anfängern beim Campen. Lies daher noch meinen Ratgeber: "[Die 25 größten Camping-Fehler, die du als Beginner vermeiden solltest](#)".

3. Dünn und leicht: Notfall-Thermodecke

Notfall-Thermodecken ([wie diese hier](#)), manchmal auch als Rettungsdecken und Mylar-Decken bekannt, sind eine großartige Möglichkeit, das Zelt warmzuhalten.

Sie sind nicht für Notfälle geeignet und in der Regel auch preiswert und in den meisten Sport- und Campinggeschäften erhältlich.

Du kannst die Notfall-Thermodecke um dich herum verwenden, um dich warmzuhalten.



Eine Rettungsdecke hält dich nicht nur im Notfall warm, sondern ist auch sinnvoll unter der Isomatte oder als Reflektor

Aber auch auf deine Isomatte oder Luftmatratze legen oder sie sogar verwenden, um Wärme auf dich zurückzuwerfen.

Um die Wärme mit der Notfall-Thermodecke zu reflektieren, befestige sie mit Klebeband an der Decke deines Zelts. Sie reflektiert einen Großteil der Wärme im Zelt, die entweder von der eigenen Körperwärme oder von der kürzlich verwendeten Zeltheizung stammt.

4. Kluge Standorte: Wähle einen geschützten Zeltplatz

Die Wahl des perfekten Zeltplatzes ist entscheidend. Wenn am Abend tiefe Temperaturen angesagt sind, wirst du froh sein, dass du einen geschützten Lagerplatz gewählt hast.

Vermeide tief liegende Gebiete, in denen sich kalte Luft ansammelt. Ein Platz, der sich 15 Meter über der Talsohle befindet, sollte ausreichen, um dich wärmer zu halten.

Suche dir einen Zeltplatz, der auch vor zu viel Wind geschützt ist. Ein kalter Wind in einer kalten Nacht kann dich bis auf die Knochen auskühlen.

Lesetipp: [Wie du die ideale Lage für dein Bushcraft-Camp findest](#)

5. Unverzichtbar: Verwende einen temperaturbeständigen Schlafsack

Vergewissere dich, dass du einen qualitativ hochwertigen, temperaturbeständigen Schlafsack besitzt.

Ich habe in meinem [Kaufratgeber über die besten Schlafsäcke](#) geschrieben und dort sind auch Modelle aufgelistet, die für unter 0 Grad perfekt geeignet sind.



Ein dicker und wärmender Schlafsack ist lebensnotwendig

Für maximale Wärme sollte dein Schlafsack für null Grad ausgelegt sein. Vielleicht möchtest du auch in einen mit Fleece gefütterten Innenschlafsack investieren.

Mit einem Innenschlafsack kannst du damit den Wert deines aktuellen oder neuen Schlafsacks um etwa 10 Grad erhöhen.

Lesetipp: [Wie ein Profi deinen Schlafsack waschen](#)

6. Essenziell: Halte deine Füße trocken und warm

Vergewissere dich, dass deine Socken völlig trocken sind, bevor du dich für die Nacht in deinen Schlafsack legst.

Selbst leicht feuchte Socken können dazu führen, dass du über deine Füße viel Wärme verlierst (denk daran: Feuchtigkeit bedeutet Kälte!).

Ich empfehle dir, ein Paar extra Socken nur zum Schlafen mitzunehmen und sie erst anzuziehen, wenn du schlafen gehst.



Trockene und warme Füße erreichst du mit den richtigen Methoden

Wichtig ist, dass du dich nicht zu dick einpackst, damit du nicht ins Schwitzen kommst. Wenn dir nachts zu warm wird und du anfängst zu schwitzen, wachst du mit Sicherheit feucht und kalt auf.

Ziehe dich daher in Schichten an, die du mit deinem Schlafsack leicht ausziehen kannst.

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

7. Profi-Tipp: Sorge für eine gute Belüftung deines Zelts

Die meisten Menschen wissen nicht, dass man sein Zelt nachts belüften muss. Das klingt vielleicht etwas seltsam, aber es gibt einen triftigen Grund dafür.

Deine Körperwärme und dein Atem im Zelt können dazu führen, dass sich Kondenswasser bildet und alles im Zelt leicht feucht wird.

Indem du dein Zelt belüftest, kannst du die Feuchtigkeit und Kondensation reduzieren und so dafür sorgen, dass du und das Innere deines Zelts trockener bleiben – was dich die ganze Nacht über wärmer hält.

Ebenso wichtig ist es, dass du versuchst, dich vor dem Schwitzen zu schützen. Wenn du aufwachst und merkst, dass du schwitzt, zieh ein paar Schichten aus, um dich trocken zu halten.

Du willst nicht, dass es in deinem Zelt zu heiß wird.

Um es mit den unsterblichen Worten vom Survival-Experte Les Stroud zu sagen:

Wer schwitzt, der stirbt!

Ok, du wirst bei deinem Wochenendausflug wahrscheinlich nicht sterben, aber du wirst definitiv frieren, wenn du in einer kalten Nacht schwitzt.

P. S. Falls du noch nie im Winter draußen geschlafen hast, dann lies unbedingt diesen [Erfahrungsbericht](#) mit wertvollen Tipps.

8. Trocknen: Lüfte deinen Schlafsack aus

Nachdem du die ganze Nacht gemütlich in deinem temperaturbeständigen Schlafsack geschlafen hast, ist es eine vielversprechende Idee, die Feuchtigkeit der Nacht loszuwerden.

Denke daran, dass Feuchtigkeit gleichbedeutend mit Kälte ist.

Und das Letzte, was du nach deiner ersten warmen Nacht tun möchtest, ist, in einen kalten, feuchten Schlafsack zu kriechen.

Lege deinen Schlafsack mindestens komplett aus und öffne ihn. Extrapunkte gibt es, wenn du deinen Schlafsack im Freien aufhängst.



Dein Schlafsack sollte tagsüber trocknen, denn Feuchtigkeit bedeutet Kälte

9. Wissenschaft nutzen: Isoliere den Grund

Eine Isomatte ist großartig, aber manchmal braucht sie ein wenig Hilfe. Ein kalter Boden kann dir die Wärme aus dem Körper saugen.

Lege daher noch eine Schaumstoffmatte unter deine Isomatte, um den Wärmerückhalt in deinem Zelt zu erhöhen(z. B. [diese hier](#)).

Alternativ kannst du auch eine Schicht aus Blättern und Tannenzweigen unter deine Isomatte legen, anstatt eine weitere Unterlage mitzunehmen. Es sollte nicht allzu schwer sein, Blätter und Nadeln in den

Wäldern zu finden. Falls doch, zelttest du wahrscheinlich an der falschen Stelle.

Aber pass dann auf, dass du dir deine Isomatte nicht durch Nadeln oder spitze Zweige zerstichst.

Lesetipp: [Finde die besten Isomatten – auch fürs Wintercamping](#)

10. Bring das Blut in Wallung: Warm ins Bett gehen

Um das Lagerfeuer in dir zu entfachen, solltest du dich sportlich betätigen, bevor du in dein Zelt gehst.

Versuche es mit Hampelmännern, Kniebeugen oder Burpees, bevor du in den Schlafsack steigst, um dein Blut in Wallung zu bringen.

Wenn dir im Schlafsack kalt wird, mach ein paar Bauchpressen (Crunches), um dich wieder aufzuwärmen. Auf diese Weise musst du nicht einmal deinen Schlafsack oder dein Zelt verlassen.

Bewege dich gerade so viel, dass dir warm wird, aber nicht so viel, dass du schwitzt.

11. Kopfbedeckung: Trage eine Mütze im Bett

Es mag selbstverständlich klingen, aber trage eine Mütze im Bett. Ich habe mich daran so sehr gewöhnt, dass ich nicht mehr ohne Mütze in der Kälte schlafen kann.

Meine Mütze ([wie diese hier](#)) besitzt sogar noch Ohrklappen, damit auch meine Ohren warm bleiben.

Alle unsere Vorfahren haben das gemacht, damit sie nachts nicht auskühlen.

Du kannst eine Menge Körperwärme über deinen Kopf verlieren, wenn der Rest deines Körpers bedeckt ist.



Ohne Mütze gehe ich in kalten Jahreszeiten niemals raus

Eine Mütze zu tragen ist auch viel besser, als den Kopf einfach in den Schlafsack zu stecken. Durch die Atmung im Schlafsack entsteht nämlich Kondenswasser, und das führt zu Feuchtigkeit.

Und ich weiß, dass du inzwischen weißt, was Feuchtigkeit bedeutet! (Tipp: Es ist Kälte)

12. Der richtige Schlafanzug: Saubere, trockene Schlafkleidung

Die richtige Kleidung zum Schlafen ist entscheidend dafür, dass du in deinem Zelt warm bleibst.

Es ist ratsam, dass du immer Kleidung trägst, die ausdrücklich nur zum Schlafen gedacht ist.

Lockere Thermokleidung aus Baumwolle ist eine erstklassige Wahl für Zeltcamping-Schlafkleidung.

Sie schränkt die Blutzirkulation nicht ein und hält dein Blut in Schwung. Eine gute Durchblutung des Körpers trägt dazu bei, dass du warm bleibst.

13. Wasser Marsch: Trinke viel tagsüber

Achte darauf, dass du tagsüber ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst, und trinke nicht zu viel kurz vor dem Schlafengehen.

Dadurch ist es unwahrscheinlich, dass du in der Nacht aufstehen und pinkeln gehen musst.



Trinke tagsüber genug, so musst du nicht Abends an die Flasche

Wenn du unbedingt in der Nacht pinkeln musst, versuche es mit einer Pinkelflasche. Ja, ich weiß, das geht bei Männern besser.

Aber es funktioniert in zweierlei Hinsicht: Du musst nicht aus dem Bett aufstehen und kannst die jetzt lauwarme Flasche zum Aufwärmen verwenden.

Hey, wir tun, was wir im Wald machen müssen! Außerdem verbraucht das "Festhalten" von Urin wertvolle Energie, die du zum Warmhalten brauchst.

14. Einfache Heizung: Nimm eine Flasche mit heißem Wasser mit ins Bett

Urin ist nicht die einzige heiße Flüssigkeit, die du mit ins Bett nehmen kannst. Es gibt auch eine weniger bekannte Flüssigkeit namens Wasser, die genauso nützlich ist.

Aber Spaß beiseite, denn Wasser ist wunderbar, kostbar und äußerst vielseitig.

Für die kalte Nacht solltest du etwas Wasser abkochen und es in eine auslaufsichere, wiederverschließbare Flasche füllen.

Ich empfehle dir die [Nomader Faltbare Wasserflasche](#) oder die [Hydro Flask](#), um das Wasser stundenlang warmzuhalten, aber jede wiederverschließbare Flasche (auch die [Nalgene Trinkflaschen](#)) reicht aus.

Sei nur vorsichtig, wenn du eine Flasche (Glas, Plastik oder Metall) verwendest, die nicht für heiße Flüssigkeiten geeignet ist.

Die altbewährte Wärmflasche ist eine weitere Option für alle Camper da draußen. Wie die Flaschen von Nomader und Hydro Flask sind sie speziell für heiße Flüssigkeiten gedacht und isolieren sie, um sie heiß zu halten.

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

15. Lecker: Iss ein hochkalorisches Abendessen

Kalorien sind eine Einheit der Wärme. Mehr Kalorien bedeuten mehr Wärme.

Also hab kein schlechtes Gewissen, wenn du in einer kalten Nacht den zweiten oder dritten Müsliriegel isst.

Wenn du eine kleine Mahlzeit isst, bevor du ins Bett gehst, hat dein Bauch während der Nacht etwas zu tun. Allein der Akt der Verdauung trägt dazu bei, den Körper aufzuwärmen.



Ein deftiges Essen am Abend hält deinen Körper auch warm

[Dazu lege ich dir wärmsten meine Outdoor-Rezepte ans Herz.](#) Dort zeige ich dir, wie du eine deftige Bohnenpfanne oder Steak mit Pilzen kochst.

Außerdem sind Camp-Mahlzeiten bei kaltem Wetter ganz anders

Ich liebe Speck und Eier als [Camping-Frühstück](#) im Sommer und Herbst, aber Eier frieren im Winter ein und das Kochen im Freien ist schwierig.

Vereinfache deinen Speiseplan mit einem einfachen Gaskocher und schnellen und einfachen Mahlzeiten, wie:

- Suppen
- gegrillte Sandwiches
- Instantnudeln
- Haferflocken
- gefriergetrocknete Mahlzeiten

Ergänze mit Erdnussbutter- und Marmeladen-Sandwiches, Bagels, Studentenfutter und deinen Liebessnacks.

Und vergesse nicht die Thermoskanne – sie ist ein Gamechanger.

Manchmal sind davon sogar zwei sinnvoll, vorwiegend an Tagen, an denen du längere Zeit der Kälte ausgesetzt bist. Eine enthält meinen Tee und in der anderen ist Suppe zum Mittagessen.

16. Schütze dein Gesicht: Benutze ein Halstuch oder eine

Sturmhaube

Für alle, die es nicht wissen: Eine Sturmhaube ist eine Art Kopfbedeckung aus Stoff, die den Kopf und den Hals bedeckt und das Gesicht (meist nur die Augen) frei lässt.



Schütze dein Gesicht: Benutze ein Halstuch oder eine Sturmhaube

Du kannst eine Sturmhaube verwenden oder einen einfachen Schal, den du dir **vor dem Schlafengehen um den Kopf und den Hals wickelst**.

Auf diese Weise werden dein Mund und deine Nase aus dem Schlafsack herausgehalten, aber können trotzdem bedeckt werden, wenn es nötig ist.

Außerdem ist eine Sturmhaube ideal, wenn es sehr kalt ist oder du in einem Schneesturm mit deinem Zelt feststeckst.

Lies auch

[Camping in einem Wintersturm: diese 11 Tipps helfen dir, um sicher zu bleiben](#) – Ein Wintersturm kann beim Camping eine gefährliche Sache werden. Ergreife die notwendigen Schritte, um so sicher und komfortabel wie möglich zu bleiben.

17. Geologie: Wärmesteine

Lege ein paar handgroße Steine in dein Lagerfeuer.

Erhitze sie etwa eine Stunde lang und lass sie dann etwas abkühlen. Sobald sie handlich, aber noch warm sind, wickelst du die Steine in ein Handtuch und legst sie in den Fußbereich deines Schlafsacks.

Du kannst sie auch in der Mitte deines Zelts platzieren und sie zusammen mit den Notfall-Thermodecken an der Zeltdecke verwenden. Das sollte dein Zelt für Stunden warm halten.



Mit heißen Steinen aus deinem Lagerfeuer bleibt dein Zelt und Schlafplatz warm

Eine alternative Methode ist das Ausheben eines Grabens, gefüllt mit heißen Steinen.

Während die Steine im Feuer erhitzt werden, gräbst du einen Graben unter der Stelle, wo dein Zelt/Schlafplatz stehen wird.

Stell sicher, dass er über die gesamte Länge deines Körpers reicht und tief genug ist, um alle Steine mit ein paar Zentimetern Erde zu bedecken.

Lege die erhitzten Steine vorsichtig in den Graben und bedecke sie mit ein paar Zentimetern Erde. Errichte deinen Schlafplatz auf den vergrabenen Steinen und schlafe gemütlich ein.

Aber Achtung: Die Verwendung von heißen Steinen ist für unbeaufsichtigte Kinder oder unerfahrene Camper nicht zu empfehlen. Erwärme niemals nasse Steine, da sie sich in der Hitze des Feuers ausdehnen und platzen können. Dadurch können heiße Glut- und Steinsplitter herausschießen, welche dich schwer verletzen können.

18. Spaß für Kinder: Hand- und Fußwärmer verwenden

In besonders kalten Nächten solltest du zwei Einweg-Handwärmer mitnehmen – nur für den Notfall.

Lege einen davon in die Nähe des Fußendes deines Schlafsacks, um deine Füße warmzuhalten. Den anderen hältst du an deine Brust, während du schläfst.

Selbst wenn du ihn in der Nacht fallen lässt, sollte er im Schlafsack bleiben und dich warm halten.

Fragen und Antworten zum warm bleiben im Zelt

Wie hält man sich im Zelt am besten warm?

Verwende Isomatten, Rettungsdecken, Planen, eine Schaumstoff-Yogamatte oder sogar ein Bett aus Kiefernadeln unter deinem Zelt, wo die Matratze platziert liegen wird. Die Investition in eine hochwertige Isomatte kann nicht nur Platz sparen, sondern auch dazu beitragen, dass du in deinem Zelt wärmer bleibst.

Wie kalt ist zu kalt für Zeltcamping?

Die schnelle Antwort lautet: Nachttemperaturen ab 4 Grad Celsius sind für unerfahrene Camper mit billiger Ausrüstung zu kalt, um Zeltcamping zu machen. Nachttemperaturen von etwa 10 bis 18 Grad Celsius sind für das Camping am angenehmsten.

Ist das Schlafen im Auto wärmer als im Zelt?

Zelte besitzen ein kleineres Volumen, was bedeutet, dass sie schneller wärmer werden und sie besitzen eine doppelte Isolierung. Sie bestehen auch aus speziellen Stoffen, die verhindern, dass es so kalt wird wie das Aluminium, aus dem dein Auto besteht. Kurz gesagt, es ist wärmer, in einem Zelt zu schlafen als [im Auto zu schlafen](#).

Kann ich im Winter mit der Hängematte schlafen?

Du kannst im Winter mit der Hängematte schlafen, aber du solltest einige Vorsichtsmaßnahmen treffen. Stelle zunächst sicher, dass du eine gute Isolierschicht nach unten besitzt. Zweitens solltest du ein [Tarp](#) nutzen, damit du bei Regen oder Schnee nicht nass wirst.

Lies hier mehr dazu: [Wie du im Winter in der Hängematte sicher und warm schläfst](#)

Ist es wärmer, mit Kleidung zu schlafen?

Generell hält dich das Tragen von langer Unterwäsche und Kleidung wärmer. Deine Kleidung ist eine weitere Isolationsschicht, die deine natürliche Wärme in der Nähe deines Körpers hält und verhindert, dass sie entweicht.

Und, wie gefallen dir die Tipps zum Warmbleiben in der kalten Jahreszeit?

Gibt es noch andere Vorschläge? Dann schreib sie mir und nutze dafür die Kommentarfunktion.

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>