

# Der Underquilt: Die Lösung gegen Kälte in Hängematten?

Kennst du das Problem, wenn du in deiner Hängematte liegst und der kalte Wind von unten durchzieht? Es ist ungemütlich, nicht wahr?

Du versuchst dich einzumummeln, aber es hilft nicht wirklich. Die Kälte kriecht immer noch durch und stört deine entspannte Zeit.

Aber stell dir vor, es gibt eine Lösung. Der Underquilt für die Hängematte. Er hängt unter deiner Hängematte und schützt dich vor der Kälte.

Nie wieder frieren, nie wieder ungemütliche Momente. Nur du, deine Hängematte und der warme Komfort des Underquilts.

Du wirst den Unterschied spüren.

Lass uns nun tiefer einsteigen und du wirst danach wissen, was ein Underquilt ist und ob du einen benötigst.

## Schluss mit Kälte und Unbehagen: Der lebensverändernde Vorteil von Underquilts

Auf längeren Wanderungen ist mir mein Zelt oft zu sperrig und nicht wirklich praktisch.

Stattdessen greife ich gerne auf meine Hängematte als Schlafmöglichkeit ([Finde hier die Hängematten-Grundlagen](#)) zurück.

Doch an kalten Nächten **kriecht die Kälte förmlich in meinen Rücken** und bei einer leichten Brise ist eine [erholsame Nacht](#) nur schwer möglich.

Eine Isomatte ([hier meine Bestenliste](#)) kommt bei mir nicht infrage, da sie beim Schlafen nur verrutscht und stört.

Einen Schlafsack ([meine Bestenliste](#)) habe ich meist ohnehin dabei, jedoch tritt an kalten Nächten oft der oben geschilderte Fall ein.

**Eine Alternative ist ein sogenanntes Underquilt, welches die Hängematte von unten vor Kälte und Wind schützt.**

Nach genaueren Recherchen und Erfahrungen trage ich hier jetzt mein gesammeltes Wissen zusammen und gehe darauf ein, zu welcher Ausrüstung du in puncto Hängematte greifen solltest.



## Was ist ein Underquilt?

**Der Underquilt, eine Art Isolierung, wird unter der Hängematte befestigt, um vor Kälte zu schützen. Er ist ideal für kalte Nächte oder windige Umgebungen und steigert den Schlafkomfort in der Hängematte erheblich.**

*Gehen wir da mal ins Detail:*

Liegst du mit deinem Schlafsack in der Hängematte, wird dieser samt Kleidung stark unter deinem Eigengewicht zusammengedrückt.

Durch diese Kompression entsteht hier eine **Kältebrücke** und der Schlafsack bietet wenig bis keine Isolation mehr.

Ein Underquilt dagegen liegt nicht mit dir in der Hängematte, sondern umhüllt dich von unten wie ein Kokon. Somit bist du von unten vor Kälte und Wind geschützt.

Deshalb solltest du jedoch keinesfalls deinen Schlafsack zu Hause lassen. Denn von oben bist du weiterhin ungeschützt vor Kälte. Ein **Topquilt** wäre da eine Alternative, ist jedoch vom Packmaß vorwiegend klobiger.

Es stellt sich daher nicht die Frage, ob Underquilt oder Schlafsack, sondern vielmehr in welchen Situationen ist ein Underquilt sinnvoll und was sind mögliche Alternativen.



## Die Isomatte als Isolation

An sich halte ich Isomatten zur Isolation in der Hängematte für großartig.

Du kannst sie leicht am Rucksack befestigen, sie wiegt kaum etwas und hält dich von unten warm.

Zusätzlich kannst du bei Bedarf schnell auf den Boden wechseln, falls das Spannen deiner Hängematte nicht möglich ist.

Das erste Problem ist jedoch die Bequemlichkeit.

Da die Isomatte für gewöhnlich mit dir in der Hängematte liegt, verrutscht diese und passt sich nicht wirklich gut der Form an.

Das hat mir schon einige schlaflose Nächte beschert, weshalb ich nicht wieder zur Isomatte greifen werde. Zudem wird es sogar mit Isomatte im Winter zu kalt.

Dazu sei gesagt, dass es Hängematten mit eingebautem Fach für Isomatten gibt. Diese habe ich selbst nicht getestet, allerdings kann ich mir vorstellen, dass es so gut funktioniert.

Da ich allerdings nicht in eine neue Hängematte investieren möchte, bleibt die Frage, ob sich ein Underquilt lohnt.



## Wann benötigst du ein Underquilt?

Als ich im Sommer mehrere Wochen in Frankreich wandern war, habe ich nur in meiner Hängematte geschlafen.

Hier war mir fast schon mein Schlafsack zu warm und ein Underquilt wäre Ballast gewesen. Doch die Temperaturen waren nachts mild und der Wind wehte nur seicht.

**Willst du allerdings auch in den übrigen drei Jahreszeiten in Deutschland oder sogar weiter im Norden warm schlafen, lohnt sich der Underquilt in jedem Fall.**

Ab Temperaturen unter 15 Grad stößt die Isomatte – ob mit Fach oder ohne Fach – an ihre Grenzen.

Hier kommt es natürlich maßgeblich auf die Temperaturempfindungen deines Körpers an. Mir wird im Sommer schnell mal warm im Schlafsack, ein Underquilt wäre da schlicht zu heiß.

Allerdings schafft er auch zusätzlichen Komfort und Geborgenheit. Gerade bei meinen ersten Abenteuern allein, war es oft eine Überwindung in die Hängematte zu steigen.

Ein Underquilt kann hier definitiv zusätzliche Sicherheit vermitteln. So ganz eingeschlossen im Kokon wirst du ganz seicht in das Land der Träume gewogen.



## Was ist ein Topquilt?

**Ein Topquilt ist im Wesentlichen eine Decke. Viele Topquilts ähneln dem Material eines Schlafsacks, aber sie umhüllen nicht den gesamten Körper wie ein Schlafsack. Er wurde für den Einsatz in Hängematten oder beim Bodenschlafen im Freien entwickelt.**

Was macht einen Topquilt aber so besonders?

Ein Topquilt in Kombination mit einem Underquilt ist besonders in kalten Nächten sinnvoll.

Im Winter kann sogar die Kombination aus Quilts und Schlafsack notwendig sein, um nicht zu frieren.

Für Herbst und Frühling wird für gewöhnlich ein Schlafsack als Schutz von oben ausreichen. Jedoch gilt auch hier seine individuellen Bedürfnisse zu kennen.

Lies auch

[Draußen schlafen im Winter – mit diesen erprobten Tipps klappt es bestimmt](#) – Viele Outdoor-Fans schrecken vor der Kälte einer Winternacht zurück. Doch mit der passenden Ausrüstung und Tipps kommst du auch bei Minusgraden gut zurecht.

## Schlafsack in Underquilt umwandeln

Prinzipiell ist ein Underquilt nichts anderes als ein Schlafsack, den du unten an deiner Hängematte befestigst.

Denn seine erste Funktion ist die Isolation ohne Kompression durch dein Körpergewicht. Theoretisch lässt sich daher ein Schlafsack in einen Underquilt umwandeln.

Sei dir darüber bewusst, dass du deinen Schlafsack zerschneiden musst, damit du ihn um deine Hängematte legen kannst.

Weiter musst du ihn so präparieren, dass du deinen zukünftigen Quilt auch individuell aus der Hängematte anpassen kannst.

Diese Funktion weiß ich bei meinem Underquilt besonders zu schätzen, den sonst müsste ich ja zur Anpassung nachts in die Kälte.

Alles, was du dazu benötigst, ist ein alter Schlafsack, Nähzeugs (oder alternativ Tape) und bei Bedarf einen Gummizug.

Hier eine kurze Anleitung für einen Gratis-Under-Quilt:

1. Schneide am Fußende ein Loch hinein, sodass die Hängematte hindurchpasst
2. Nähe oder klebe die Seiten des Lochs wieder zusammen, sodass das Futter geschützt ist
3. Optional: Nähe einen Gummizug ein, um die Größe des Lochs zu minimieren
4. Schneide ein weiteres Loch am Kopfende genau dort, wo normalerweise der Kopf liegt. Das Loch sollte in etwa die gleiche Größe haben.
5. Normalerweise besitzt ein Schlafsack hier bereits einen Gummizug, sodass du nur noch alles wieder zusammennähen musst.
6. Nähe Gurte ein, um dein Quilt an die Hängematte anzupassen

Den Quilt stülpst du nun über deine Hängematte. Je nach Hängematte und Schlafsack musst du noch einige Verbesserungen vornehmen, damit alles richtig sitzt.

Die Anleitung ist ohne Gewähr und ich habe selbst einfach herumprobiert. Daher solltest du nicht deinen Lieblingsschlafsack dafür opfern.



## Fragen und Antworten

### Was ist der Unterschied zwischen einem Topquilt und einem Underquilt?

Im Gegensatz zu einem Schlafsack, der dich von Kopf bis Fuß bedeckt, hängen Underquilts unterhalb und bedecken die Unterseite deiner Hängematte, während Topquilts dich von oben abdecken, genau wie eine Decke.

### Kann man einen Underquilt als Topquilt verwenden?

Ein Underquilt kann als Alternative zum Schlafsack oder Topquilt verwendet werden, wenn du auf einer Isomatte schlafen möchtest. Denke daran, dass die Isomatte einen angemessenen R-Wert haben sollte.

### Ist ein Schlafsack oder ein Underquilt besser für kaltes Wetter?

Es ist eine Frage der persönlichen Vorlieben. Underquilts bieten die größte Flexibilität und haben viele Vorteile, aber wenn du viel Zeit in alpinen oder schneebedeckten Bedingungen verbringst, bietet dir ein Schlafsack die maximale Wärme. Wie bei vielen Wander-Ausrüstungsgegenständen gibt es oft nicht den einen perfekten Gegenstand für alle Gelegenheiten.

### Benötigt man im Sommer einen Underquilt?

Im Allgemeinen würdest du ohne jegliche wirkliche Unterisolierung nach einigen Stunden bei Temperaturen unter 15 Grad anfangen, einen kalten Hintern zu bekommen. Es wird in einigen Sommernächten so kühl, dass du normalerweise das ganze Jahr über etwas für die Unterisolierung benötigst. Deine zwei Optionen sind: eine Isomatte oder ein Underquilt.

### Braucht man einen Underquilt, wenn man eine Isomatte hat?

Wenn du die komfortabelste Option möchtest, wähle einen Underquilt. Suchst du jedoch nach einer vielseitigeren und budgetfreundlicheren Option, entscheide dich mindestens für eine Schaumstoff-Isomatte, wenn nicht sogar für eine aufblasbare Isomatte.

### Wie wähle ich einen Underquilt aus?

Konzentriere dich auf die Temperaturbewertung, um den besten Underquilt für deine Hängematte zu finden. Der durchschnittliche Schläfer wird in den meisten Bedingungen mit einem Underquilt von ca.  $-7^{\circ}\text{C}$  komfortabel schlafen. Kälteempfindlichere Schläfer sollten einen Underquilt wählen, der für ca.  $-12^{\circ}\text{C}$  oder niedriger bewertet ist.

## Was sind Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Schlafsäcken, Isomatten, Underquilts und Topquilts?

Ausrüstungsgegenstand	Wärmeisolation	Komfort	Flexibilität	Preis
Schlafsack	Sehr gut	Gut	Mittel	Varriert stark
Isomatte	Gut	Mittel	Hoch	Varriert
Underquilt	Sehr gut	Sehr gut	Mittel	Varriert stark

Ausrüstungsgegenstand	Wärmeisolation	Komfort	Flexibilität	Preis
Topquilt	Gut	Sehr gut	Hoch	Varriert stark

*Diese Tabelle stellt lediglich eine allgemeine Übersicht dar und die genauen Eigenschaften können je nach Modell und Hersteller variieren.*

## Worauf solltest du beim Kauf von einem Underquilt achten?

Ein guter Underquilt für eine Hängematte folgende Eigenschaften aufweisen sollte:

- **Gute Isolation:** Ein Underquilt sollte gut isoliert sein, um Wärme zu speichern und Kälte abzuhalten. Die Angabe von "4 Jahreszeiten" deutet darauf hin, dass solche Modelle für unterschiedliche Wetterbedingungen ausgelegt ist.
- **Leicht und tragbar:** Wenn du planst, mit deinem Underquilt zu wandern oder zu Backpacken, ist es wichtig, dass er leicht und einfach zu packen ist.
- **Volle Länge:** Ein voller Längen-Underquilt bietet in der Regel mehr Wärme und Schutz als ein Dreiviertel-Länge oder Halblänge-Underquilt. Es ist besonders wichtig, wenn du in kälteren Bedingungen campst.

## Was sind gute Underquilts?

Einer der am höchsten bewerteten Underquilts ist der "AMAZONAS Underquilt". Er wird für sein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, seine hochwertige Verarbeitung und seine Vielseitigkeit gelobt.



4,4 (49)

*Daten aktualisiert vor 6 Stunden*

[AMAZONAS Underquilt-Poncho 2 in 1 Hängematten Wärmeschutz und Poncho bis 0°C 260x120 cm 990g in Braun Packmaß 1 010 g](#)

- Ultralight Outdoorerlebnis – Der Underquilt Poncho sorgt für Wärmeschutz von unten damit sie auch im Winter warm bleiben und nicht auf ihr Outdoorerlebnis verzichten müssen. Bis zu -5 °C ist der Wärmeschutz garantiert mit einer geeigneten Isomatte ist es möglich in der Temperatur weiter runter zu gehen
- Atmungsaktiv und Reißfest – Der Underquilt Poncho besteht aus 100 % extra stabiler und atmungsaktiver Fallschirmseide. Das Nylon-Ripstop (210D) Material ist nicht nur ultra leicht sondern auch besonders reißfest. Die Füllung besteht aus 100% Hohlfaser
- Ultraleicht und kompakt – Mit einem Eigengewicht von nur 990g können sie ohne Probleme die Taschen ihres Ponchos füllen und trotzdem Ultralight bleiben, auch die Liegefläche von ca 260 x 120 cm ist der Underquilt Poncho mit allen Ultralight Hängematten kompatibel
- Kompatibilität - Ultra-Light Hängematten mit einer Liegefläche von ca. 250 - 300 cm z.B. Moskito-Traveller, Adventure Hammock, ... (Achtung: Nicht kombinierbar mit unseren XXL Hängematten!)
- Lieferumfang – AMAZONAS Underquilt Poncho mit farblich abgestimmter Stoffbeutel (wiederverwendbar) mit angehängtem Produktflyer

**93,87 €**

[Artikel anschauen](#)

Ein weiterer gut bewerteter und günstiger Underquilt ist der "OneTigris Underquilt", bekannt für seine Leichtigkeit und hervorragende Wärmeisolierung.



4,6 (230)

*Daten aktualisiert vor 6 Stunden*

[OneTigris Hideout Hängematte Underquilt Isomatten Unterblanket für Hängematten Unterdecke Wärmeschutz Ultraleicht für Outdoor Wandern Camping 280x120cm\(Kojote Braun\)](#)

- Strapazierfähiges Material: Die Camping Underquilt Hängematte von OneTigris ist aus 210T Terylenschale, 300T Polyester Pongee Futter, und 700g Polyester-Baumwollfüllung, bietet die Hammock Underkilt eine weiche, bequeme Entspannung, leicht und hochfunktionell
- Tragbare Ultralight Underquilt: Die Outdoor underquilt umfasst eine Tragetasche, Sie lässt sich in eine kompakte Größe (33cm x 17cm) zusammenfalten und umfasst einen eigenen Kordelzug, sodass Sie diese überall zum Camping oder Wandern mitnehmen können
- Einfacher Auf- und Abbau: Kurze Bungeeseilschlaufen für eine einfache und bequeme Befestigung an Ihrer Hängematte, sehr schnell und einfach auf- und abzubauen. Sie werden die Freiheit genießen
- Warme Hängematte Baumwolle: Die Abmessungen: 280x120cm. Passt auf alle Hängematten in Standardgröße. Der Underquilt sorgt für Wärmeschutz von unten und hält Sie bei kalten Temperaturen warm und behaglich, ohne Eiszapfensyndrom (CBS), geeignet für 5?~20? Temperaturen
- Bequemes Outdoorerlebnis: Ideal für Rucksackreisen, Wandern, Ausflüge, allgemeine Erkundung und es ist sogar großartig in deinem eigenen Garten! Sie ist nicht nur die Hängematte unter der Steppdecke, sondern kann auch als Schlafsack für Outdoor-Camping, Reisen und Abenteuer verwendet werden

**51,99 €**

[Artikel anschauen](#)

Auch möchte ich den "Onewind Underquilt" erwähnen. Er wurde entwickelt, um Temperaturen von 1-10 Grad standzuhalten und ist somit geeignet für 3 Jahreszeiten.



Amazon  
Angebot

-6 %

4,5 (125)

*Daten aktualisiert vor 6 Stunden*

[Onewind Hängematte Underquilt, Isolierte Camping Unterdecke Hammock Underquilt für Wärmeschutz Wasserabweisend Winterschlafsack für Outdoor Camping Wandern Rucksackreisen Ausflüge, 2-10°C](#)

- [FÜR ALLE JAHRESZEITEN] Die warme Camping Underquilt ist Ihre Drei-Jahreszeiten-Unterdecke für Hängematten in voller Größe, ideal für Doppel- oder Einzelhängematten. In Kombination mit der Decke von onewind für die Unterdecke(<https://www.amazon.de/dp/B085BY4QM7>) ist die Temperatur ideal, wenn Sie bei -12 bis 0 °C bei schlechtem Wetter campen
- [ULTRALICHT & TRAGBAR] Diese Hängematten-Unterdecke besteht aus Muschel- und Futterstoffen aus Daunensicherem, federartigem, ultraleichtem Nylon mit 1 kg. Es bietet weiche, winddichte und wasserabweisende Eigenschaften. Erhalten Sie sie bei 210 x 130 cm. Es ist mit allen Arten von Onewind-Hängematten kompatibel
- [MIT SORONA GEBAUT] Diese Hammock Underkilt ist mit der Sorona-Isolierung beladen und enthält biobasierte Faser-Sustans in diesem Material. Sustans bezieht sich auf das flauschige Material, das ein maximales Loft gewährleistet, seine hohe Elastizität und das weiche Handgefühl,

wodurch die Unterdecke bequem und flexibel zu bedienen ist

- [COSY BEHALTEN] Die Hängemattendecke verfügt über Stoßdämpfer, die das Durchhängen der Enddämme verringern. So werden die kalten Stellen unter den Beinen und Schultern des Produkts beseitigt. Schnelle Einrichtung durch Befestigen der beiden Karabiner an jedem Ende der Hängematte. Mit Stoßdämpferkabeln kann man die Unterdecke bei wechselndem Wetter warm oder kalt einstellen.
- [VIELSEITIG] Perfekt für Outdoor-Camping, Rucksackreisen und Abenteuer verwendet werden. Beim Entspannen am Lagerfeuer oder beim Schlafen unter den Sternen – Onewind Unterdecken für Hängematten bieten Ihnen überall zuverlässige Wärme und Komfort.

**79,99 €**

UVP: ~~84,90 €~~

[Artikel anschauen](#)

Der AMAZONAS Topquilt bietet optimalen Wärmeschutz von oben für deine Hängematte. Er ist ideal für Outdoor-Abenteuer, da er aus ultraleichtem und dennoch robustem Material hergestellt ist.

Mit der speziellen konischen Form und der verstellbaren Kopfpartie ist er perfekt für Übernachtungen in der Hängematte geeignet.



Amazon  
Angebot

**-6 %**

4,3 (31)

*Daten aktualisiert vor 6 Stunden*

[AMAZONAS Hängematten-Wärmeschutz von Oben: Topquilt für Ultraleicht-Hängematten bis 5 °C | Optimale Wärmeisolierung | Komfortabel und vielseitig einsetzbar | Ultraleicht mit nur 935 g](#)

- **PERFEKTER WÄRMESCHUTZ FÜR KALTE NÄCHTE** – Der AMAZONAS Topquilt mit Hohlfaser-Füllung bietet optimalen Wärmeschutz von oben für Hängematten und sorgt für ein gemütliches Schlafklima bei Temperaturen ab 5 °C.
- **EINFACHE HANDHABUNG** – Die konische Form ermöglicht ein einfaches Ein- und Aussteigen ohne Reißverschlüsse während das individuell justierbare Kopfende und das geschlossene Fußteil zusätzlichen Komfort und Wärme bieten.
- **VIELSEITIGE NUTZUNG** – Ideal als Ergänzung zu einem Underquilt oder als leichte Decke eignet sich der Topquilt für alle Hängematten und Personen bis zu 195 cm Körpergröße.
- **KOMPAKT UND LEICHT** – Mit einem Packmaß von nur ca. 30 x 18 x 18 cm und einem Gewicht von 935 g ist der Topquilt der perfekte Begleiter für Outdoor-Abenteuer und Campingausflüge.
- **AMAZONAS GMBH** - Als führender Hersteller von Hängematten steht unser Unternehmen seit 1995 für höchste Qualität und Nachhaltigkeit. Mit eigener Produktion in Brasilien Polen und China legen wir Wert auf traditionelle Handwerkskunst und verantwortungsvolle Herstellung.

**56,04 €**

UVP: ~~59,56 €~~

[Artikel anschauen](#)

*Beachte dabei auch, dass der "beste" Underquilt stark von deinen individuellen Bedürfnissen und Vorlieben abhängt, einschließlich deines Budgets, deiner Präferenz für Gewicht gegenüber Wärme, und so weiter.*

## **Mein Fazit: Ist ein Underquilt sinnvoll?**

Willst du bei winterlichen Temperaturen in deiner Hängematte schlafen, ist der Underquilt ein Muss.

Weiterhin schafft er auch in wärmeren Nächten Geborgenheit und Komfort.

Allerdings ist das große Packmaß ein Nachteil, der unbedingt einbezogen werden sollte.

Außerdem kann so ein Quilt eine ganze Menge Geld kosten. Ein alter Schlafsack kann alternativ als DIY-Underquilt erhalten.

Falls du dich noch mehr mit Kälte im Winter beschäftigen möchtest, lege ich dir meinen Ratgeber "[Wie du im Winter in der Hängematte sicher und warm schläfst](#)" ans Herz.

---

## **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>