

Die richtige Isomatte finden

Du bist mehrere Tage in den Bergen unterwegs und willst am nächsten Morgen erholt und fit aufwachen? Dann spielt nicht zuletzt auch die Isomatte eine große Rolle. Eine Isomatte dient als Schlafunterlage und soll Dich in erster Linie vor Bodenkälte schützen. Sie schützt Dich zudem auch vor unbequemen Untergrund schützen und bietet dir somit möglichst hohen Liegekomfort. Doch Isomatte ist nicht gleich Isomatte! Die Wahl der richtigen Isomatte richtet sich wie auch beim Schlafsack nach Faktoren wie Einsatzbereich, Isolationswert, Konstruktion, Packmaß und Gewicht. Wir bei funktionelles.de führen Isomatten der Matten-Spezialisten

[Therm-a-Rest](#) aus den USA, dem Schweizer Hersteller [Exped](#) und [Nemo](#)
Wir verschaffen Dir hier einen Überblick:



Foto: Exped

R-Wert // Temperaturbereich und Isolationsfähigkeit

Ein Wert über den man wohl sehr schnell stolpert, wenn man sich mit dem Thema Isomatte auseinander setzt, ist der sog. R-Wert. Er misst den Isolationsgrad bzw. die Dämmfähigkeit einer Isomatte und gibt damit Auskunft darüber bei welchen Temperaturen noch angenehm auf der Isomatte genächtigt werden kann. Je höher nämlich der R-Wert, desto besser die Wärmeleistung des Materials. Erste Frage bei der Kaufentscheidung ist also zunächst: **Bei welchen Temperaturen werde ich unterwegs sein?**

R-Wert	Einsatz- und Temperaturbereich
1,0 – 1,5	Sommercamping bis +7 Grad Celsius
1,5 – 2,5	Camping im Frühjahr und Herbst bis +2 Grad Celsius
2,5 -3,5	Ganzjahrescamping bis –5 Grad Celsius
3,5 – 4,5	Ganzjahres-Biwaks im alpinen Gelände bis –10 Grad Celsius
4,5 - 5,5	Winterbiwaks bis –18 Grad Celsius
5,5 – 6,5	Expeditionseinsatz bis -22 Grad Celsius
> 6,5	Extreme Winter und Polarexpeditionen ab -22 Grad Celsius

ASTM-F3340-18 // Das Standard-Prüfverfahren für R-Werte

ASTM F3340-18 ist ein „Standard-Prüfverfahren für den Wärmewiderstand von Camping-Matratten unter Verwendung eines bewachten Heizplattengeräts“ von dem Unternehmen ASTM International. Zuvor gab es zwar schon diverse Prüfungsverfahren zur Messung des R-Werts aber keine einheitliche Methode. Die Wärmeeigenschaften einer Matte können durch den sogenannten R-Wert dargestellt werden. Das R steht für den Widerstand, für den Wärmedurchgangswiderstand oder den Wärmerückhalt. Desto niedriger der R-Wert, desto kälter die Matratze. Desto höher der R-Wert, desto wärmer die Matratze.

Das Testverfahren kurz erklärt:

In dem Testverfahren wird der Wärmewiderstand von Matratten mit Hilfe eines Zwei-Platten-Geräts gemessen. Dabei wird die Matratze unter konstantem Druck zwischen einer geschützten Heizplatte und einer Kühlplatte gehalten. Die Heizplatte simuliert dabei eine schlafende Person und die Kühlplatte simuliert dabei den kalten Boden, auf dem die Matratze liegt. Im Prüfverfahren wird dann festgestellt wieviel Energie benötigt wird, um die Temperatur der Wärmeplatte konstant zu halten. Aus dieser benötigten Energiemenge lässt sich dann der sogenannte „R-Wert“ berechnen. Dieser gibt Aufschluss über den Wärmerückhalt, beziehungsweise der Isolierung der Matratze.

Anwendungsbereich:

Das Prüfverfahren kann bei jeder Matratze angewandt werden. Zusatzisolierungen werden nicht berücksichtigt. Zusatzisolierungen sind sämtliche Materialien, die von der jeweiligen Matratze entfernt werden können. Beispielsweise Matratzenbezüge.

Über ASTM International:

Das globalagierende Unternehmen mit Sitz in den USA hat es sich zur Aufgabe gemacht technische Standards von Waren und Dienstleistungen festzulegen. Dadurch können Waren und Dienstleistungen mit Hilfe von standardisierten Prüf- und Analyseverfahren zu bewertet werden.

Die Vorteile für den Nutzer:

Durch die Standardisierung des Prüfungsverfahrens ist es dem Kunden möglich verschiedene Matratzen herstellerunabhängig miteinander zu vergleichen.

Schlafkomfort vs. // Länge, Stärke

Zweite Frage: Wie viel Komfort muss es für dich sein? Bist du Gewichts-Minimalist? Oder doch Typ „Komfort-über-Alles“? Je nach dem werden die Maße der jeweiligen Matte unterschiedlich sein.

Im Durchschnitt ist eine Isomatte in etwa 4 Zentimeter dick. Alles drunter, selbstverständlich leichter, aber weniger komfortabel. Alles drüber, insbesondere ab einer Mattendicke von 5 cm, Komfort pur.

Was die Länge betrifft gilt Ähnliches. Wenn du nicht aufs Gewicht Acht geben musst, dann wähle eine Isomatte mindestens so lang wie die eigene Körpergröße. Wenn das ein oder andere Gramm auf deiner Trekkingtour oder beim Biwak doch eine Rolle spielt, dann kann die Isomatte auch gerne kürzer als deine Körpergröße sein.

Als Seitenschläfer oder Jemand mit Rückproblemen empfiehlt sich eine eher dickere und damit bequemere Isomatte zu wählen.



Foto: Exped

Gewicht & Packmaß // Transport

Auch Gewicht und Packmaß sind insbesondere abhängig davon, wo die Matte dann später zum Einsatz kommt. Zur groben Orientierung für Dich: bei Isomatten bis zu 0,5 kg spricht man von sog. „ultraleichten“ Matten. Der Normalbereich ist in etwa zwischen 0,5 und 1 kg. Ab 1 kg läuft die Matte unter der Kategorie „Komfort“.

Mit zu bedenken ist ebenfalls, dass eine leichtere Isomatte aus leichteren Materialien besteht und somit selbstverständlich auch weniger robust ist als andere Matten. Es bedarf also ein Plus an Achtsamkeit oder zumindest Know-How zum Reparieren kleiner Löcher oder Abschürfungen.

Konstruktion // Pro & Contra

Ebenfalls sehr entscheidend ist die Konstruktion der Isomatte. Wir zeigen Dir die Vor- und Nachteile der jeweiligen Typen:

	+	-
Aufblasbare Isomatten	• Geringes Gewicht • Kleines Packmaß • Einfach zu reparieren • Hoher Komfort • Je nach Füllung hoher R-Wert	• Anfällig gegenüber spitzen Gegenständen • Beschädigung bedeutet kompletten Isolationsverlust • „raschelig“
Selbstaufblasende Isomatten	• Geringes Packmaß • Einfache Handhabung • Gutes Verhältnis zwischen Wärmeleistung und Komfort • Einfach zu reparieren • Auch bei Undichtigkeit ein gewissen Maß an Restisolation	• etwas empfindlicher • meist schwer
Klassische Schaumstoff-Isomatten	• Unempfindlich, langlebig, robust • Preisgünstig • Winterfest • Geringes Gewicht	• Höheres Packmaß • Nicht so komfortabel (insbesondere für Seitenschläfer)
Luftkammer-Isomatten mit Füllung	• Sehr gute Wärmeleistung und Isolationseigenschaften • Gut geeignet für Wintertouren • Im Verhältnis zur Wärmeleistung sehr leicht und kompakt • Geringes Packmaß	• Hoher Preis



Jetzt weißt Du Bescheid! Die richtige Isomatte für Dich zu finden sollte ja jetzt ein Klacks sein. Solltest du dennoch Fragen an uns haben, wir sind gerne für Dich da. Du erreichst uns unter 08026/922 1810 oder per Mail an verkauf@funktionelles.de .

Komm doch einfach bei uns in [Schliersee vorbei](#) oder besuche unseren [Online-Shop](#)!