

# Das Bett für unterwegs

*Je dicker und schwerer die Isomatte, desto komfortabler die Schlafstatt auf blankem Boden. Wer nicht viel schleppen will, muss sich mit Kompromissen zufrieden geben.*

**W**iese, steinige Küste oder – welch ein Luxus – weicher Sand- oder Waldboden: Isomatten sollen die Übernachtung auf fast jedem Untergrund erträglich machen, vor Kälte und Feuchtigkeit schützen und geringe Bodenunebenheiten ausgleichen. Wir wollten wissen, wie bequem solche Outdoor-Betten wirklich sind. Deshalb wählten wir einen steinigen Untergrund und schliefen auf 21 selbst aufblasenden Isomatten zur Probe. Bleibt das Bett auch auf kaltem Boden warm? Zum Vergleich haben wir herkömmliche Luftmatratzen und Isomatten aus Schaumstoff einbezogen.

Ergebnis, von einzelnen Ausnahmen abgesehen: Je dicker die Matratze, desto besser sind sowohl Wärmeisolation als auch Liegekomfort. Doch wer es nachts bequemer haben will, muss tagsüber mehr schleppen. Je dicker die Matte, desto schwerer ist sie auch – meistens.

Selbst aufblasende Isomatten sehen aus wie dünne Luftmatratzen. Sie bestehen aus offenporigem Schaumstoff, einer darauf geklebten luftdichten Hülle

und einem Ventil. Breitete man die Matte aus, saugen sich die Poren voll Luft. Nach ein paar Minuten das Ventil schließen – fertig. Je nach Körpergewicht kann es aber erforderlich sein nachzublasen. Zwei oder drei Lungen voll Luft genügen meist. Gibt man aber zu wenig Luft dazu, liegt man auf dem Untergrund auf und es kann kalt werden, weil das Luftkissen zur Isolierung fehlt. Bei zu viel Druck wirds schnell unbequem hart. Und je dünner die Matratze, desto kleiner ist der Spielraum zwischen zu hart und zu weich. Der Tipp vom „alten Outdoor-Hasen“: Die Matte etwas fester aufpusten als nötig, sich drauflegen und dann genau so viel Luft ablassen, bis es richtig bequem ist.

Schwergewichtigen passiert es am ehesten durchzuliegen, also mit dem Boden in Kontakt zu kommen. Da ist es

## DIE RICHTIGE MATTE

### Für jeden Typ

Gefragt ist der Kompromiss zwischen Gewicht, Packmaß und Liegekomfort. Deshalb sind die Matten in der Tabelle nach Dicke und Gewicht sortiert.

- **Wärmeisolation:** Für Frostbeulen und all jene wichtig, die im Kalten übernachten. In lauen Sommernächten ist sie unwichtig.

- **Liegekomfort:** Schwere Menschen liegen besser auf dicken Matten mit „guten“ oder „sehr guten“ Noten. Zarte Frauenkörper und Kinder sind meist auch auf dünneren Matten gut aufgehoben.

- **Rutschfestigkeit:** Wer sich auf abschüssigem Boden betten muss, ist darauf angewiesen, wenn er nicht durchfrozen und wie gerädert erwachen will. Wer sein Gepäck schleppen muss, sollte vor allem auf das Gewicht achten. Die herkömmlichen

- **Isomatten** sind sehr beliebt und robust. Bei gleicher Dicke isolieren sie jedoch schlechter als die selbst aufblasenden Isomatten, und es mangelt am Liegekomfort. Die klassische

- **Luftmatratze** kann nur im Liegekomfort punkten. Sie isoliert kaum und ist nichts für kalte Nächte im Freien.

## UNSER RAT

Wer aufs Gewicht schaut, liegt auf der **Therm-A-Rest Ultra Lite** (160 Mark) richtig. Die Matte ist leicht und handlich zu verpacken. Für Liegekomfort und Wärmeisolation bekam sie „befriedigende“ Noten. Nicht viel schwerer ist die **McKinley Trekker 180 Air** von Intersport. Sie ist mit 100 Mark die billigste Matte, die in den Disziplinen Wärmeisolation und Liegekomfort ein „Gut“ erreichte. In der Handhabung schnitt sie aber nur „ausreichend“ ab. Am wärmsten und bequemsten liegt man auf der **Artiach Comfort Mat** (190 Mark). Die wiegt aber deutlich über zwei Kilo und könnte in der Rutschfestigkeit besser sein.

sicher sinnvoll, sich gleich für eine dickere Matratze zu entscheiden. Die sind meist auch breiter und länger. So rutschen Arme und Beine während des Schlafs nicht so leicht auf den blanken Boden, man kühlt nicht aus. Doch die Mattenmaße wirken sich auch aufs Packmaß aus. Für zierliche Leute genügen meist dünnere und kleinere Matten ohne nennenswerte Komforteinbußen.

**Dichtkunst**

Die Dauerprüfung überstanden alle Matten ohne Schäden. Im rauen Einsatz jedoch wurde die Hülle einiger Prüflinge undicht. Davor ist keine Matte gefeit. Die Anfälligkeit gegenüber spitzen Gegenständen ist eine generelle Schwäche der luftgefüllten Matten. Ist erst mal die Luft raus, ist es auch vorbei mit der Isolation. Wer unter Extrembedingungen kumpiert, sollte sich überlegen, ob er sich auf eine solche Matte verlässt. Besser er nimmt gleich eine

**AUSGEWÄHLT ▶ GEPRÜFT ▶ BEWERTET**

Im Test: 21 selbst aufblasende Isomatten unterschiedlicher Dicke und Größe. Einkauf: November/Dezember 1999. Preise: Anbieterbefragung im März 2000.

**Abwertung**

Das Urteil für die Handhabung konnte bei einem „Ausreichend“ im Prüfpunkt Aufblasen nicht besser sein.

**Wärmeisolation**

Ermittlung des Wärmedurchgangs.

**Liegekomfort**

Der Liegekomfort wurde von drei unterschiedlich schweren Personen auf optimal aufgeblasenen Matten auf glattem und unebenem Untergrund beurteilt.

**Rutschfestigkeit**

Es wurden der Reibwiderstand ermittelt und die Matten in der Praxis beurteilt.

**Haltbarkeit**

Die Matten wurden 100-mal auf- und nachgeblasen, 15 Minuten gelagert, wieder zusammengerollt und erneut 15 Minuten gelagert. Keine der Matten wies nach dieser Prüfung Schäden auf.

**Handhabung**

Beurteilung folgender Kriterien: Bedienen des Ventils (Öffnen und Schließen). Aus- und Einrollen. Aufblasen (Selbstaufblasen, Nachblasen mit dem Mund).

herkömmliche Isomatte. Die ist zwar sperriger, nicht so bequem und isoliert nicht so gut wie die mit Luft gefüllten. Dafür ist sie unempfindlich, leicht, und deutlich billiger. Klar, auch die

selbst aufblasenden Luftmatratzen lassen sich flicken, doch dazu muss man erst einmal die undichte Stelle finden. Ist das Loch sehr klein, klappt das ohne größeres Wasserbecken kaum.

**Selbst aufblasende Isomatten**

	Mittlerer Preis in Mark ca.	Gewicht in g	Länge x Breite x Dicke in cm	Durchmesser x Breite einfach gerollt in cm	Durchmesser x Breite, längs gefaltet und gerollt in cm	Material Oberseite / Unterseite	Material Ventil	WÄRMEREISOLATION 9)	LIEGEKOMFORT	RUTSCHFESTIGKEIT	HANDHABUNG	Bedienung des Ventils	Aus- und Einrollen	Aufblasen
<b>MATTENDICKE 25 MM</b>														
Vaude Standard	100,-	900	184x54x2,5	11x54	18x28	PES / PES	K	○	⊖	○	⊖	○	+	⊖*)1)
Jack Wolfskin Wolfmat Lite	120,-	1 025	182x53x2,5	13x53	18x28	PES / PES	K	○	⊖	○	○	○	○	○
<b>MATTENDICKE 30-35 MM</b>														
Therm-A-Rest Ultra Lite	160,-	695	186x53x3	12x53	15x27	PES / PA	K	○	○	○	+	+	+	○
Our Planet Premium Alpine	100,-	760	184x53x3	12x53	16x29	PA / PA	K	○	○	⊖	○	○	○	○
Jack Wolfskin Wolfmat Ultra Lite	140,-	840	186x55x3	12x56	17x29	PA / PA	M <sup>2)</sup>	○	○	○	⊖	○	○	⊖*)1)
Tatanka Traveller	70,-	840	179x50x3,5	13x51	17x28	PU / PU	M	○	○	++	+	+	+	○
Intersport/Mc Kinley Trekker 180 Air	100,-	865	182x53x3,5	14x55	19x28	PES / PES	K	+	+	○	⊖	⊖ <sup>3)</sup>	+	⊖*)1)
Tatanka Standard	90,-	1 000	182x52x3	14x54	19x27	PES / PES	M	+	○	⊖	+	+	+	+
Vaude Komfort	120,-	1 215	182x68x3	13x68	17x35	PES / PES	K	○	○	+	○	○	+	○
Tatanka Lux Air	140,-	1 410	193x64x3,5	15x64	21x33	PES / PES	M	+	○	○	○	+	○	○
<b>MATTENDICKE 40-45 MM</b>														
Therm-A-Rest Guide Lite	160,-	815	188x52x4	13x53	17x27	PES / PA	K	○	○	○	+	+	+	○
Therm-A-Rest Explorer	120,-	1 045	186x52x4	15x53	20x27	PES / PES	K	+	+	+	+	+	+	+
Our Planet Premium Classic	130,-	1 070	184x53x4	15x54	nicht ratsam <sup>4)</sup>	PA / PA	K	+	+	○	○	+	○	○
Karstadt/S*A*M Grip Tec Standard	140,-	1 390	185x54x4	14x55	18x29	PES / PES	M	+	+	⊖	○	○	○	○
Jack Wolfskin Wolfmat	140,-	1 400	184x57x4	16x59	25x29	PES / PES	K	+	○	+	+	○	+	+
Jack Wolfskin Wolfmat Deluxe Soft	190,-	1 980	194x64x4,5 <sup>5)</sup>	18x65	27x33	PES / PES	K	++	+	+	+	○	+	+
<b>MATTENDICKE 50-70 MM</b>														
Therm-A-Rest LE Camp Rest	290,-	1 620	196x65x7	18x66	nicht ratsam	PES / PA	K	+	++	+	+	+	+	+
Therm-A-Rest Camp-Rest	195,-	1 655	198x65x5	17x67	nicht ratsam	PES / PA	K	+	+	⊖	+	+	+	○
Our Planet Hexagrip Extrawide	200,-	1 765	190x68x5 <sup>3)</sup>	18x69	nicht ratsam	PA / PA	K	++	+	○	○	○	+	○
Edelrid Allmat-XXL	140,-	2 000	200x66x5	17x67	nicht ratsam	PES / PES	K	++	+	⊖	+	○	+	++
Artiach Comfort Mat	190,-	2 210	195x68x6,5	19x69	nicht ratsam	PES / PES	M / K	++	++	⊖	+	++	○	+

**Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse:**  
 sehr gut = ++, gut = +, befriedigend = ○,  
 ausreichend = ⊖, mangelhaft = -  
**Reihenfolge innerhalb der Gruppen nach Gewicht.**  
 Anbieter siehe Seite 99.

K = Kunststoff  
 M = Metall  
 PES = Polyester  
 PA = Polyamid  
 PU = Polyurethan

**\*) Führt zur Abwertung** (siehe „Ausgewählt ...“, Seite 50).

1) Mehrmaliges Nachblasen erforderlich. 2) Laut Anbieter inzwischen aus Kunststoff. 3) Ventil schließt und öffnet sich hakelig. 4) Vom Hersteller nicht empfohlen. 5) Mit verdicktem Kopfteil. 6) Keine Qualitätsabstufung, daher abweichende Semantik von sehr hoch (++) bis mittel (○).

