

R-WERT BEI ISOMATTEN

Der R-Wert (Resistance-Value) gibt den Wärmedurchgangswiderstand einer Isomatte an. Je höher dieser Wert ist, desto besser isoliert die Matte gegen die vom Boden aufsteigende Kälte.

Übersicht der R-Werte und Temperaturbereiche

R-Wert	Eignung / Jahreszeit	Grenztemperatur (ca.)
1.0 bis 2.0	Sommer (warme Nächte)	bis +7 °C
2.0 bis 3.0	3-Jahreszeiten (Frühling bis Herbst)	bis -2 °C
3.0 bis 4.0	3-Jahreszeiten Plus (leichter Frost)	bis -11 °C
4.0 bis 5.0	Wintertauglich	bis -17 °C
5.0 bis 6.0	Extremer Winter	bis -24 °C
6.0 +	Expeditionen / Extreme Kälte	unter -25 °C

Wichtiger Hinweis: R-Werte sind additiv. Wenn man zwei Isomatten übereinander legt (z. B. eine Schaumstoffmatte und eine Luftmatte), addieren sich deren R-Werte zu einem Gesamtschutz.

Einflussfaktoren auf die Isolation

- **Material:** Luftgefüllte Matten mit Daunen- oder Kunstfaserfüllung bieten oft das beste Gewichts-Isolations-Verhältnis.
- **Konstruktion:** Kammern-Systeme verhindern die Luftzirkulation und damit den Wärmeverlust.
- **ASTM F3340-18:** Dies ist der aktuelle Standard für die Messung von R-Werten, der für Vergleichbarkeit zwischen verschiedenen Herstellern sorgt.

Tipps für die Wahl der richtigen Matte

Für die meisten Wanderer in Mitteleuropa ist ein R-Wert zwischen 2.5 und 3.5 ideal für den Einsatz von Frühjahr bis Spätherbst. Wer auch bei Bodenfrost zelten möchte, sollte zu Modellen mit einem Wert ab 4.0 greifen.

Leitfaden zur Wärmeisolation von Schlafunterlagen