

verbraucherzentrale



Energieberatung



verbraucherzentrale

# WÄRMEDÄMMUNG UND HITZESCHUTZ

## 2 | Wärmedämmung

### PACKEN SIE IHR HAUS GUT EIN

So sehr wir winterlichen Schneezauber oder sommerlichen Sonnenschein auch genießen – in unseren Innenräumen wünschen wir uns weder eisige Kälte noch drückende Hitze, sondern das ganze Jahr über möglichst gleichbleibende Temperaturen. Die Erfüllung dieses Wunsches kann jedoch teuer werden: Allein die Heizung macht bereits bis zu drei Viertel des Energieeinsatzes in privaten Haushalten aus, und schon ein einzelnes Klimagerät kann während eines Sommers mehrere Hundert Euro Stromkosten verursachen.

Deshalb ist es günstiger, Kälte und Hitze gar nicht erst ins Haus zu lassen – durch eine sinnvolle Wärmedämmung und intelligenten Hitzeschutz. Beide Ziele lassen sich oftmals sogar durch dieselben Maßnahmen erreichen.

### WÄRMEDÄMMUNG

Mehr als die Hälfte der Wärme entweicht bei einem nicht gedämmten Einfamilienhaus ungenutzt über den Keller, durch die Außenwände und durch das Dach. Die beste Methode Heizkosten zu sparen ist deshalb, das Haus dick einzupacken. Außerdem verbessern die dadurch höheren Oberflächentemperaturen an Wänden, Decken und Böden die Behaglichkeit spürbar. Und auch die Umwelt freut sich, denn weniger Heizen bedeutet auch weniger Abgase und weniger klimaschädliches Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>). Nicht zuletzt senkt Wärmedämmung das Schimmelrisiko.

### Dämmstrategie

Mit welchen Dämmmaßnahmen Heizenergie am effektivsten eingespart werden kann, ist bei jedem Haus anders. Bevor Sie mit jedweder Dämmarbeit beginnen, sollten Sie deshalb genau analysieren, wo die meiste Wärme verloren geht und welche Maßnahmen besonders wirtschaftlich sind.

Dabei können Ihnen Energieberater:innen der Verbraucherzentrale helfen. Sie spüren die Schwachstellen bei Ihrem Haus auf und erklären Ihnen, welche Veränderungen sinnvoll sind und was diese voraussichtlich kosten werden. So können Sie die Dämmung optimal planen und an Ihr Budget anpassen. Schon mit einzelnen Maßnahmen können Sie Ihre Energiekosten deutlich senken.

Besonders wirtschaftlich sind Dämmarbeiten, die im Zuge einer ohnehin anstehenden Sanierungsmaßnahme ausgeführt werden. Planen Sie, Ihr Haus außen neu zu streichen, den Putz zu erneuern, das Dach neu einzudecken oder auszubauen, sollten Sie den Zeitpunkt nutzen, diese Bereiche des Hauses mit einer Dämmung zu versehen.

Um die Kellerdecke, die oberste Geschossdecke, einen Spitzboden oder auch kleine Wärmebrücken wie Rollladenkästen oder Heizkörpernischen zu dämmen, braucht man nicht unbedingt eine Fachfirma. Handwerklich begabte Laien können diese Arbeiten oftmals selbst ausführen.

Bei einer Komplettsanierung lohnt es sich häufig, den Standard eines KfW-Effizienzhauses anzustreben – die Mehrkosten sind meist nicht sehr hoch, und es sind höhere Fördermittel verfügbar.



Der Bund, einige Bundesländer und Kommunen und auch manche örtlichen Energieversorger fördern die Dämmung von Wohngebäuden. Informationen zu den aktuellen Förderprogrammen erhalten Sie bei einer Energieberatung der Verbraucherzentrale.



### Dämmstoffe

Die Auswahl des richtigen Dämmstoffs hängt von der Anwendung sowie von wirtschaftlichen und ökologischen Kriterien ab. Für jeden Verwendungszweck gibt es heute spezielle Verarbeitungsformen von Dämmstoffen. So eignen sich Dämmstoffplatten besonders für Außenwände, als Aufsparrendämmung im Dach oder zur Dämmung der Kellerdecke. Bei verwinkelten Konstruktionen kommen eher flexible Matten, Dämmkeile oder Einblasflocken zum Einsatz. Zur Verfüllung von Hohlräumen oder als Ausgleich bei unebenen Böden werden Schüttungen verwendet.

Neben mineralischen und kunststoffbasierten Materialien stehen Produkte aus nachwachsenden Rohstoffen zur Auswahl, zum Beispiel Hanffasern, Zellulose oder Schafwolle.

Innovative Systeme wie Vakuum-Dämmplatten haben bei dünnen Materialstärken besonders gute Dämmeigenschaften. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale kann Sie bei der Dämmstoffauswahl unterstützen.

### Wärmedämmung – kritische Fragen

#### Brandschutz

In den letzten Jahren wurde Fassadendämmung aus expandiertem Polystyrol (EPS) zunehmend problematisiert. Expandiertes Polystyrol („Styropor“) ist weit verbreitet und besonders kostengünstig, wird aber als brennbar eingestuft. EPS-Fassadendämmung spielt statistisch nur selten eine Rolle bei Hausbränden und die bauaufsichtlichen Auflagen sind unter Brandschutzaspekten verschärft worden. Davon profitieren andere Fassadendämmstoffe: Mineral- und Steinwolle, Mineralschaumplatten sowie Perlite sind nicht brennbar.

## 6 | Wärmedämmung

### Umweltschutz

Grundsätzlich gilt: Dämmung ist ökologisch sinnvoll. Ein Dämmstoff spart mehr Energie ein, als für seine Herstellung eingesetzt wurde. Eine besonders gute Energiebilanz haben viele Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen: Sie sind oft schon nach wenigen Wochen im Plus.

Kritisch zu betrachten sind hingegen bestimmte Inhaltsstoffe. So enthalten viele Dämmstoffe Flammschutzmittel, um die geltenden Anforderungen an den Brandschutz zu erfüllen. Besonders in der Kritik steht zum Beispiel das Flammschutzmittel HBCD, das mehrere Jahrzehnte für Polystyrolplatten verwendet wurde. HBCD ist als toxisch eingestuft worden und mittlerweile verboten. In neuen Polystyrol-Dämmstoffen kommt in der Regel als Ersatzstoff bromiertes Styrol-Butadien-Copolymer, kurz „Polymer FR“, zum Einsatz, das gegenwärtig als unkritisch eingestuft wird.

HBCD-haltige Dämmstoffe aus Polystyrol sind bei Abbruch oder Sanierungsmaßnahmen getrennt zu sammeln und in die Abfallverbrennung zu geben. Andere Abfallbehandlungsverfahren befinden sich noch in der Erprobung.

Auch Biozide, die dem Putz oder Anstrich auf Wärmedämmverbundsystemen zum Schutz vor Algen und Pilzen beigegeben werden, belasten Umwelt und Gewässer. Es können stattdessen Alternativen mit Umweltzeichen Blauer Engel (RAL UZ 140) verwendet werden. Das Risiko von Algenbildung ist je nach Randbedingungen nicht höher.

### Wirtschaftlichkeit

Dämmmaßnahmen kosten Geld, im Falle einer Komplettsanierung sogar sehr viel Geld. Und nicht immer amortisieren sich die Ausgaben durch die Einsparung von Heizkosten binnen weniger Jahre.

Die Amortisationszeit lässt sich seriös auch nicht genau vorausberechnen, da die künftige Entwicklung der Energiepreise nur geschätzt werden kann.

Aber Dämmung lohnt sich sehr häufig – weil sie hilft, Energie zu sparen. Unter dem Strich erzielt Dämmung in der Nutzungszeit des Bauteils meistens ein klares finanzielles Plus. Zusätzlich erhöht sie den Wohnkomfort und steigert den Wert der Immobilie. Auch das bisherige Nutzerverhalten spielt eine Rolle für künftige Einsparungsmöglichkeiten. Die Energieberater:innen der Verbraucherzentrale können einschätzen, welche Dämmmaßnahmen für Ihr Haus sinnvoll und wirtschaftlich sind.



**Wer sein Haus verkaufen oder neu vermieten will, braucht einen Energieausweis. Dieser bewertet die energetische Qualität eines Gebäudes und zeigt anschaulich, mit welchem Heizenergieverbrauch zu rechnen ist.**



### Schimmel

Auch Schimmelbefall wird gelegentlich mit der Dämmung eines Hauses in Verbindung gebracht. Das Gegenteil ist jedoch richtig: Wärmedämmung verringert das Schimmelrisiko. Denn Schimmel entsteht vor allem dann, wenn feuchtwarme Luft auf kalte Bauteile trifft. Die Außenwände eines gedämmten Hauses sind aber deutlich wärmer als die eines ungedämmten – das Schimmelrisiko ist also geringer.

Wesentlich für den zweiten Schimmel-Risikofaktor – die Luftfeuchtigkeit – ist Ihr Lüftungsverhalten. Dieses muss angepasst werden, wenn Sie Ihr Haus sanieren, da sich z. B. durch eine Erneuerung der Fenster oder eine Dachsanierung die Luftdichtheit der Gebäudehülle verbessert. Folglich lüftet sich das Haus nicht mehr „von selbst“, und die feuchte Luft verbleibt im Haus. Eine Energieberatung der Verbraucherzentrale kann Ihnen Hinweise zu einem funktionierenden Lüftungskonzept geben.

Wichtig ist ferner eine lückenlose und luftdichte Ausführung der Dämmarbeiten. Denn an Wärmebrücken oder luftdurchlässigen Bauteilanschlüssen, wie zwischen Wand und Dach oder am Anschluss der Fenster an die Wand, schlägt sich Feuchtigkeit nieder, die zu Schimmelbildung führen kann. Deshalb sollten diese Dämmarbeiten besser einer Fachkraft überlassen werden.



**Wände können nicht atmen. Die Feuchtigkeit vom Kochen oder Duschen können gedämmte Wände genauso gut puffern wie ungedämmte: Die Wandoberfläche nimmt die Feuchtigkeit auf und gibt sie beim Lüften wieder ab. Regelmäßiges Lüften ist deshalb mit und ohne Wärmedämmung unerlässlich.**

### SOMMERLICHER HITZESCHUTZ

Bevor die warme Jahreszeit beginnt, sollten Sie sich Gedanken machen, wie sich die Sommerhitze in den Wohnräumen am besten verringern lässt.

Während Klimageräte zu den größten Stromfressern im Haushalt gehören, verhindert ein intelligenter Hitzeschutz, dass die Wärme überhaupt erst in Ihre Wohnräume eindringt. Selbst unter extremen Bedingungen lassen sich so in unseren Breitengraden auch ohne Klimageräte angenehme Innenraumtemperaturen erreichen.

- **Richtiges Lüften:** Tagsüber sollte der Luftwechsel auf das Notwendigste beschränkt bleiben. Erst nachts und in den frühen Morgenstunden sollte die kühle Luft in die Wohnung gelassen werden.
- **Außenliegender Sonnenschutz:** Bringen Sie vor den Fenstern einen außenliegenden Sonnenschutz an, zum Beispiel Jalousien, Rollläden oder Fensterläden. Weniger wirksam sind innen angebrachte Folien oder Innenrollos.
- **Dämmung:** Wer sein Haus oder seine Wohnung zum Schutz vor winterlicher Kälte dämmt, hat auch im Sommer gute Aussichten auf angenehme Temperaturen.
- **Luftdichtheit:** Insbesondere bei Wohnungen im Dachgeschoss muss die Gebäudehülle luftdicht sein. Im Sommer heizt sich die Luft unter den Dachziegeln nämlich schnell auf bis zu 80°C auf und sollte dann keinesfalls in die Wohnräume gelangen.

Wer auf ein Klimagerät nicht verzichten will, sollte sich möglichst für ein von einer Fachfirma fest eingebautes Splitgerät entscheiden. Denn mobile Monogeräte sind weniger effizient, sie verbrauchen für die gleiche Kühlleistung viel mehr Strom.

## WER WIR SIND

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale ermöglicht allen Verbraucher:innen kompetenten und unabhängigen Rat in Energiefragen. Seit 1978 wird die Energieberatung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. In bundesweit über 900 Einrichtungen engagieren sich mehr als 800 Energiefachkräfte aus Architektur, Ingenieurswesen und vergleichbaren Bereichen. Sie beraten anbieterunabhängig und neutral und finden individuelle Lösungen für alle Verbraucher:innen. Deren Interessen stehen im Mittelpunkt der Beratung.

Je nach Problemstellung und persönlichen Bedürfnissen gibt es verschiedene Beratungsformate.

Beratungsthemen sind alle Fragen des privaten Energieverbrauchs, zum Beispiel

- Stromsparen
- Heizen und Lüften
- Baulicher Wärme- und Hitzeschutz
- Heizungs- und Regelungstechnik
- Erneuerbare Energien  
(Solarenergie, Wärmepumpen, Blockheizkraftwerke)
- Förderprogramme
- Wechsel des Energieversorgers

Dank der Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz sind die Beratungen größtenteils kostenlos bzw. kosten maximal 30 Euro. Für einkommensschwache Haushalte ist die Beratung mit entsprechendem Nachweis kostenfrei.

**Energieberatung der Verbraucherzentrale**  
**Unabhängig, kompetent und nah.**

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale  
Bundesverband e. V.  
Team Energieberatung  
Rudi-Dutschke-Straße 17  
10969 Berlin

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

 80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
**ENERGIEWECHSEL**

**Titelfoto:** © Ozgur Coskun/

Shutterstock.com

**Stand:** Oktober 2022

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier.

© Verbraucherzentrale Bundesverband e. V.

**Terminvereinbarung kostenfrei unter  
0800 – 809 802 400**

**[www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de)**

**verbraucherzentrale**

Ihr Ansprechpartner: