Energiesparend bauen – bis hin zum guten Plus

Category: Ratgeber
geschrieben von Sylvia Gatzka | 24. Juni 2026

Mit einem Energiesparhaus schont man nicht nur die Umwelt, sondern auch den eigenen Geldbeutel. Doch was genau steckt hinter Begriffen wie Effizienzhaus oder Plus-Energie-Haus? Wir zeigen dir, welche Standards gelten, wie sich Heizkosten dauerhaft senken lassen und auf welche Komponenten es beim Bau deines sparsamen Zuhauses ankommt.

Inhaltsverzeichnis

- Warum energieeffizientes Bauen heute wichtig ist
- Was ist ein Effizienzhaus?
- Wege zu mehr Energieeffizienz beim Hausbau
- So sieht eine Top-Gebäudehülle aus
- Was ist ein Plus-Energie-Haus?

Die Reform des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ist im Januar 2024 in Kraft getreten und steht im Jahr 2026 erneut politisch zur Diskussion. Ziel ist die Verringerung des Energieverbrauchs und der Treibhausgasemissionen in Gebäuden unter zeitgleicher Förderung der Nutzung erneuerbarer Energien. Im Licht dieser strengeren gesetzlichen Vorgaben und im Sinne des Klimaschutzes bedeutet das für Baufamilien, dass sie sich Gedanken über die Energieeffizienz ihres Zuhauses machen müssen.

Warum energieeffizientes Bauen heute wichtig ist

In Zeiten steigender Energiepreise, weltwirtschaftlicher Unsicherheiten und des Klimawandels wächst bei Bauwilligen der Wunsch nach langfristig kalkulierbaren Wohnkosten und Autarkie. Einerseits begegnen Baufamilien den schwankenden Gas- und Strompreisen, indem sie sich vornehmen die Betriebskosten ihres Zuhauses möglichst niedrig zu halten. Andererseits ist ein Gebäude ein großer Eingriff in das natürliche System, weshalb Neubauten auch aus Rücksicht auf die Umwelt nachhaltig und energieeffizient sein sollten.

Die Themen Effizienz und Nachhaltigkeit rücken jedoch nicht nur auf der persönlichen Wunschliste weiter nach oben, sie sind sogar per Gesetz vorgegeben. Ein sogenanntes Effizienzhaus macht es möglich, die Heizkosten zu reduzieren und dabei nicht nur den Geldbeutel, sondern durch die Verringerung des Energieverbrauchs und der Treibhausemission auch die Natur zu schonen.

Ein weiterer Bonus: Indem du dich für den Bau eines Effizienzhauses entscheidest, steigerst du den Wert deiner Immobilie. Foto: halfpoint/www.elements.envato.com

Was ist ein Effizienzhaus?

Bei einem Effizienzhaus handelt es sich um einen energetischen Standard für Wohngebäude in Deutschland. Die heutigen gesetzlichen Mindestvorgaben an einen Neubau in puncto Energie sind hoch. Um künftig staatliche Förderung in Anspruch nehmen zu können, müssen diese sogar noch übertroffen werden. Dabei legt das Gebäudeenergiegesetz (GEG) fest, welche energetischen Anforderungen Gebäude erfüllen müssen. Es enthält unter anderem Vorgaben zur Heizungs- und Klimatechnik, zum Wärmedämmstandard und Hitzeschutz. Wichtig sind hier folgende Kennwerte:

- Zunächst muss der Gesamtenergiebedarf der Immobilie ermittelt werden. Dabei handelt es sich um den sogenannten Primärenergiebedarf (Q_p), der in der Einheit Kilowattstunden pro Quadratmeter (kWh/m²a) angegeben wird. Unter Primärenergie versteht man die gesamte Energie, die zur Deckung des Energiebedarfs eines Hauses – für Heizung, Warmwasser, Lüftung und Kühlung – nötig ist. Dabei wird auch die Energie für Herstellung und Transport berücksichtigt.
- Der Endenergiebedarf bezeichnet wiederum die tatsächliche Energiemenge, die für Heizung, Lüftung, Warmwasserbereitung und Kühlung eines Hauses bereitgestellt werden muss, um ganzjährig die normierte Raumtemperatur und die Erwärmung des Warmwassers zu ermöglichen.
- Außerdem muss bestimmt werden, wie hoch der Wärmeverlust durch die wärmeübertragenden Umfassungsflächen (z.B. Wände, Fenster, Dach etc.) ist. Bei diesem Wert handelt es sich um den Transmissionswärmeverlust (H_T), der ebenfalls in Kilowattstunden pro Quadratmeter (kWh/m²a) gemessen wird.

Die Klasse der Energieeffizienz wird in Effizienzhaus-Stufen wie beispielsweise Stufe 40 oder 55 angegeben. Je kleiner die Kennzahl, desto geringer ist der Energiebedarf des Gebäudes. Das Effizienzhaus 55 benötigt beispielsweise 55 Prozent der Primärenergie in Relation zu einem vergleichbaren Referenzgebäude. Der Transmissionswärmeverlust darf hingegen bei 70 Prozent des

Referenzgebäudes liegen.

Wege zu mehr Energieeffizienz beim Hausbau

Energieeffizienz kann beim Hausbau auf verschiedenen Wegen erzielt werden. Vor allem technische und bauliche Maßnahmen in den Bereichen Heizung, Lüftung und Dämmung haben Einfluss auf die Effizienzhausstufe.

Zu den technischen Maßnahmen gehören zum Beispiel eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung, eine moderne Heiztechnik wie die elektrische Wärmepumpe und eine smarte Haustechnik.

Zu den baulichen Maßnahmen zählt eine effektive Außenhülle. Umso kleiner diese Gebäudehülle, desto geringer wird der Wärmeverlust, weshalb auch eine kompakte Bauweise von Vorteil ist. Wichtig sind zudem eine durchdachte Platzierung der Fenster und die Art der Verglasung, sodass in den kalten Jahreszeiten möglichst viel Sonnenwärme eingefangen werden kann, im Winter wiederum weniger Wärme entweicht.

Hier findest du ein Praxisbeispiel für eine energetische Sanierung, die einige der aufgezählten Maßnahmen umfasst. Ziel des Vorhabens ist es, die Energieeffizienz eines 50er-Jahre Reihenhaus zu verbessern und dabei von Förderkrediten zu profitieren:

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von **YouTube**. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Mehr Informationen

Inhalt entsperren Erforderlichen Service akzeptieren und Inhalte entsperren

So sieht eine Top-Gebäudehülle aus

Um den Transmissionswärmeverlust zu verringern und einen möglichst niedrigen Energiebedarf zu erreichen, sollte an erster Stelle die Außenhülle deines Hauses effektiv sein. Zu einer guten Gebäudehülle gehört eine wirkungsvolle Dämmung von Keller bis hin zum Dach, wobei verschiedenste Dämmstoffe zum Einsatz kommen können. Darüber hinaus setzt sich die Außenhülle aus weiteren baulichen Maßnahmen zusammen, mit denen ein großer Effekt erzielt werden kann.

Maßnahme	Beschreibung
Gut gedämmtes Dach	Damit keine Heizenergie über die Dachfläche verloren geht, sollte das Dach oder die oberste Geschossdecke besonders gut gedämmt sein.
Dämmung von Außenwänden und Keller	Eine umfassende Wärmedämmung des gesamten beheizten Raumvolumens ist sehr wichtig. Hierzu zählen unter anderem die Außenwände und auch der Keller, wenn dieser beheizt werden soll.
Perimeter- & Sockeldämmung	Wird das Haus auf einer Bodenplatte geplant, so sind eine Perimeterdämmung unter der Platte sowie eine Sockeldämmung erforderlich, um den Energieverlust zu minimieren.
Fenster	Auch die Fenster sollten möglichst wenig Wärme entweichen lassen und daher einen geringen Wärmedurchgangskoeffizient (U-Wert) aufweisen. Dieser wird von der Art der Verglasung und dem Rahmenmaterial beeinflusst. Moderne Fenster können einen U-Wert zwischen 0,5 und 0,9 W/m²K erreichen.

Durch eine nach Süd, Ost oder West orientierte Verglasung kann außerdem viel Sonnenwärme eingefangen werden, um die Heizkosten zu reduzieren. Foto: RossHelen/www.elements.envato.com

Was ist ein Plus-Energie-Haus?

Viele Baufamilien wünschen sich ein autarkes Zuhause. Mit einem Plus-Energie-Haus kann man sich diesem Traum ein Stück weit annähern. Ein Plus-Energie-Haus ist nämlich, zumindest rechnerisch, dazu in der Lage, nicht nur den eigenen Energiebedarf zu decken, sondern sogar mehr Energie zu erzeugen, als seine Bewohner verbrauchen können. Um einen solchen Überschuss an Energie erwirtschaften zu können, müssen mehrere Komponenten zusammenspielen.

Gute Gebäudehülle	Eine gute Dämmung und dichte Bauweise verringern den Wärmeverlust im Winter und den Wärmeeintritt im Sommer.
Wärmepumpe	Die elektrische Wärmepumpentechnik nutzt im wesentlichen die kostenlose Umweltenergie aus Außenluft, Erdboden oder Grundwasser. Damit die gewonnene Energie auf eine für Heizzwecke geeignete Temperatur erwärmt werden kann, benötigt die Wärmepumpe Strom. Dieser kann beispielsweise von einer nachhaltigen PV-Anlage auf dem Hausdach gewonnen werden.
Photovoltaikanlage	Eine Photovoltaik (PV) -Anlage wandelt die Strahlung der Sonne in elektrische Energie um.
Hausbatterie	Da die tagsüber von der Photovoltaik-Anlage erzeugte Energie nur schwer vollständig verbraucht werden kann, wird diese mithilfe einer Hausbatterie nachts gespeichert. Der Strom kann dann zu einem späteren Zeitpunkt genutzt werden.
Lüftungsanlage	Eine automatische Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung sorgt dafür, dass auch ohne geöffnete Fenster frische Luft in die Innenräume gelangt. Die Anlage führt die „verbrauchte“ warme Luft nach draußen über einen Wärmetauscher ab, der einen großen Teil der Abluftwärme auf die zeitgleich angesaugte kalte Frischluft überträgt.

Im Grunde gibt es keine architektonischen Einschränkungen beim Bau eines Plus-Energie- oder Energiesparhauses. Von Vorteil ist es allerdings, einen Baupartner zurate zu ziehen, der sich mit Energiesparhäusern und den aktuellsten Förderungen auskennt. Vor allem bei einem Plus-Energie-Haus müssen nämlich die Haushülle und die Haustechnik perfekt aufeinander abgestimmt sein. Außerdem gilt es einige Dinge zu beachten, um nicht den Anspruch auf eine Förderung zu verlieren. Dabei kann es herausfordernd sein, den Überblick über regionale Förderprogramme zu behalten, die sich eventuell zu deinem Vorteil miteinander kombinieren lassen.

Du hast noch mehr Fragen rund ums Thema Energieeffizient bauen? Antworten gibt es in unserer

HausbauHelden Wissensdatenbank