Richtig dämmen

Category: Ratgeber
geschrieben von Redaktion | 11. November 2026

Je besser ein Haus gedämmt ist, desto weniger Energie benötigt man fürs Heizen. Wer richtig dämmt, reduziert aber nicht nur dauerhaft seine Energiekosten, sondern sorgt für ein gesundes Wohnambiente, steigert den Wert seiner Immobilie und schont das Klima.

Weniger heizen, weniger zahlen

Weniger heizen spart nicht nur Geld, sondern ist auch gut fürs Klima – denn die meisten Heizungen werden heute immer noch mit fossilen Brennstoffen betrieben, die beim Verbrennen klimaschädliches CO_2 erzeugen. Die effektivste Art, das Heizen und die damit verbundenen Treibhausgase zu reduzieren, ist eine gute Wärme-dämmung der Wohnräume. Einmal fachgerecht angebracht, kann sie jahrzehntelang praktisch wartungsfrei die Kosten für das Heizen im Winter und für die Klimatisierung im Sommer erheblich reduzieren. Denn eine gute Wärmedämmung schützt nicht nur vor winterlicher Kälte, sondern auch vor der Hitze im Sommer. Je besser ein Bauteil, z. B. eine Wand oder eine Dachfläche, gedämmt ist, desto schlechter ist ihr Wärmedurchgangskoeffizient, kurz U-Wert (W/m^2K). Je kleiner der Wert, desto besser.

Das Gebäudeenergiegesetz (GEG) schreibt genau vor, wie gut die U-Werte bei Neubauten oder Sanierungen mindestens sein müssen. Das Einhalten des GEG ist für jeden verpflichtend, der eine Baugenehmigung erhalten will. Wer von den neuen, sehr großzügigen öffentlichen Fördermitteln für energieeffizientes Bauen und Sanieren profitieren möchte, muss ohnehin detailliert seine Anstrengungen in besonders klimaschonende Baumaßnahmen nachweisen. Diese Anstrengungen lohnen sich aber: Je energiesparender der Neubau oder das sanierte Haus wird, desto üppiger die staatliche Unterstützung. Deswegen vor Beginn einer jeden Baumaßnahme erst mal online unter www.kfw.de die Fördermöglichkeiten checken und sich in diesem Zuge auch informieren, ob es zusätzliche regionale oder kommunale Fördermaßnahmen gibt.



Jeder Dämmstoff hat seine spezifischen Stärken. Foto: www.elements.envato.com/westend61

Fassadendämmung

Wer nun beispielsweise bei seinem Altbau die Fassade dämmen möchte, dem schreibt das GEG den U-Wert vor, den die Außenwände nach der Dämmung nicht überschreiten dürfen. Bei einer Fassadendämmung mit Wärmedämmverbundsystem (WDVS) oder vorgehängter hinterlüfteter Fassade gilt laut GEG ein maximaler
U-Wert 0,24 W/m²K für die Außenwand. Ist der Platz für die Dämmung aus technischen Gründen begrenzt, gelten die Anforderungen bereits als erfüllt, wenn die „nach den anerkannten Regeln der Technik“ höchstmögliche Dämmschichtdicke der Wärmeleitfähigkeit 0,035 W/mK eingebaut wird. Bei einer Kerndämmung oder Einblasdämmung von mehrschaligem Mauerwerk sind die Anforderungen des Gebäudeenergiegesetzes erfüllt, wenn der bestehende Hohlraum zwischen den Schalen vollständig mit Dämmstoff der Wärmeleitfähigkeit von 0,045 W/mK ausgefüllt wird. Die Wärmeleitfähigkeit von 0,045 W/mK gilt auch dann als ausreichend, wenn für die Fassadendämmung ein Naturdämmstoff zum Einsatz kommt.

Ausgenommen von den Regelungen sind Außenwände, die nach dem 31. Dezember 1983 unter Einhaltung energiesparrechtlicher Vorschriften errichtet oder erneuert worden sind. Bei denkmalgeschützten Häusern und Häusern mit einer erhaltenswerten Bausubstanz darf ebenfalls von den Grenzwerten des Gebäudeenergie-gesetzes (GEG) abgewichen werden. Wärmedämmstoffe erzielen ihre Wirkung aufgrund der niedrigen spezifischen Wärmeleitfähigkeit (Lambda). Offiziell als Wärmedämm-
stoff dürfen sich Materialien mit einem Lambda-Wert von kleiner 0,1 W/mK bezeichnen. Dabei gilt: Je kleiner der Wert, desto besser die Dämmwirkung.

Zum Thema Fassadendämmung mit Mineralwolle stand uns Herr Dr. Thomas Tenzler, Geschäftsführer des FMI Fachverband Mineralwollindustrie e.V. für ein Interview zur Verfügung und beantwortete die folgenden Fragen:

Welche Vorteile hat eine Fassadendämmung mit Mineralwolle?

Bis zu 30 Prozent der Heizenergie können durch eine ungedämmte Fassade verlorengehen. Eine Dämmung mit Mineralwolle, sprich Glas- oder Steinwolle reduziert diese Verluste deutlich, senkt spürbar die Heizkosten und schafft im ganzen Haus eine gute Behaglichkeit bei gleichzeitig verbessertem Schall- und Brandschutz.

Wie gut dämmt Mineralwolle?

Eine Dämmung aus Glas- oder Steinwolle punktet mit niedrigen Wärmeleitfähigkeiten (Bemessungswerte je nach Produkt von 0,031 bis 0,040 W/mK) und verringert damit wirksam Wärmeverluste durch die Außenbauteile des Hauses. Dann kann an kalten Tagen kaum noch Wärme aus dem Gebäude entweichen bzw. an heißen Tagen unerwünschte Hitze ins Haus eindringen. So bleibt es im Winter schön warm und im Sommer angenehm kühl.

Ist Mineralwolle gesundheitlich unbedenklich?

In Deutschland dürfen nur gesundheitlich unbedenkliche, freigezeichnete Mineralwolle-Produkte eingesetzt werden. Diese sind mit dem RAL-Gütezeichen „Erzeugnisse aus Mineralwolle“ ausgezeichnet. Zudem belegen Produktauszeichnungen wie das Umweltzeichen „Blauer Engel 32″ oder „Eurofins Indoor Aircomfort Gold“, dass Dämmstoffe aus Mineralwolle zu einem guten Raumklima beitragen.

Ist das Verarbeiten von Glaswolle gesundheitlich gefährlich?

Die in Deutschland erhältlichen Dämmstoffe aus Glaswolle wie auch Steinwolle sind gesundheitlich unbedenkliche, regelmäßig geprüfte Produkte mit hoher Qualität. Wie auch bei anderen baulichen Tätigkeiten sind im Umgang mit Produkten aus Mineralwolle normale Arbeitsschutzmaßnahmen zu treffen, beispielsweise das Tragen von Arbeitshandschuhen. Hinweise dazu finden sich auf jeder Produktverpackung.



Beim Arbeiten mit Mineralwolle ist es sinnvoll, die Hinweise für Arbeitsschutzmaßnahmen auf der Produktverpackung zu beachten. www.elements.envato.com/africaimiages

Ist Mineralwolle brennbar?

Dämmstoffe aus Glas- und Steinwolle sind nicht brennbar und glimmen nicht. Mineralwolle wird in die höchste Brandschutzklasse A1 eingestuft. Eine Mineralwolle-Dämmung verbessert damit den passiven Brandschutz im Gebäude und erhöht so die Sicherheit von Leben und Eigentum. Mineralwolle besteht hauptsächlich aus mineralischen Rohstoffen wie etwas Feldspat, Dolomit, Kalkstein oder Basalt sowie Recyclingglas und ist wie diese mineralischen Rohstoffe von Natur aus nicht brennbar.

Wärmebrücken vermeiden

Wärmedämmschichten werden am besten ohne Schwachstellen oder Unterbrechungen, sogenannte Wärmebrücken, auf der Außenseite von Wand-, Dach- und Kellerkonstruktionen angebracht, um die Wärmeübertragung zwischen innen und außen möglichst wirkungsvoll zu unterbinden. Dafür stehen heute ganz unterschiedliche Dämmstoffe zur Verfügung, die aus mineralischen oder nachwachsenden Rohstoffen sowie aus Erdöl oder einer Kombination daraus hergestellt werden.

Die Entscheidung für oder gegen ein bestimmtes Dämmmaterial sollte in erster Linie aufgrund seiner spezifischen Eigenschaften getroffen werden, die es für unterschiedliche Einsatzbereiche am Haus empfiehlt. Es gibt stabile Dämmplatten für die Dämmung von Fassaden, Flach- und Steildächern, weiche flexible Matten und Filze, die zwischen Dachsparren oder in Gefache von Wänden eingepasst, oder Flocken, die in Hohlräume von Wänden oder Decken eingeblasen werden können, sowie körniges Schüttgut für Fußböden.

Grundsätzlich gilt: Anhaltende Feuchtigkeit reduziert die Dämmwirkung. Deswegen müssen Dämmstoffe, die materialbedingt nicht feuchteresistent sind, so eingebaut werden, dass sie nicht nass werden oder schnell trocknen können. Für die Dämmung von Kellern, Bodenplatten und Flachdächern ist es essenziell, Dämmstoffe zu verwenden, die dauerhaft feuchteresistent sind.

Brennbarkeit

Auch die Brennbarkeit von Dämmstoffen wurde in den letzten Jahren häufig diskutiert. Hier gibt es zwischen den verschiedenen Materialien deutliche Unterschiede. Abzulesen sind diese an der Zuordnung des Dämmstoffes zu einer bestimmten Baustoffklasse. Diese unterscheiden sich von A1,die nicht brennbare Baustoffe ohne brennbare Bestandteile kennzeichnet, über A2, nicht brennbar mit brennbaren Bestandteilen, und B1 für schwer entflammbar bis hin zu B2 für normal entflammbar. Während Dämmstoffe wie Mineralwolle aufgrund von natürlichen Materialeigenschaften nicht brennbar sind, erhalten andere durch spezielle Zusätze ein verbessertes Brandverhalten. Da die Brandschutzvorschriften, nachzulesen in der jeweils geltenden Landesbauordnung (LBO), für Ein- und Zweifamilienhäuser in der Regel nicht besonders streng sind, können fast alle zugelassenen Dämmstoffe bei diesen Bauvorhaben angewendet werden. Den Vorschriften entsprechend eingebaut, tragen sie kaum zu einer Erhöhung der Brandgefahr bei: Dämmstoffe werden in der Regel durch bauliche Schichten wie Fassaden- oder Dachmaterialien nach außen und Innenausbaumaterialien zum Wohnraum hin vor direktem Feuerkontakt geschützt.

Mit der energetischen Amortisationszeit wird die Menge an Energie, die zur Herstellung eines Dämmstoffes benötigt wird, ins Verhältnis gesetzt zu der Zeit, in der sie dieselbe Energiemenge durch weniger Heizen im Haus wieder einspart. Die erfreuliche Erkenntnis zahlreicher Studien ist, dass sich jede Dämmmaßnahme in ca. zwei Jahren energetisch amortisiert hat.

Entsorgt werden die meisten Dämmstoffe am Ende ihrer Nutzungsdauer zumeist auf Deponien oder in Müllverbrennungsanlagen. Bei Mineralwolle und synthetischen Dämmstoffen gibt es heute bereits erste Ansätze zum Recycling. Da Wärmedämmungen – vorausgesetzt sie sind fachgerecht verbaut – eine Lebensdauer von vielen Jahrzehnten haben und im Idealfall nahezu wartungsfrei sind, zählen sie zu den nachhaltigsten Energiesparmaßnahmen überhaupt.

Wenn Sie weitere Infos zum Thema Dämmung suchen, schauen Sie gerne auf unserer Website www.hausbauhelden-magazin.de vorbei.