

## Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

### Innen- oder Außendämmung?

(VZ-RLP / 22.04.2025) Hat man die Wahl, ist eine Dämmung der Hauswände von außen eine bessere Lösung zur Begrenzung von Wärmeverlusten und zum Hitzeschutz als eine Innendämmung. Denn bei der Außendämmung ist eine dickere Dämmschicht möglich und damit eine größere Dämmwirkung. Außerdem wird der Wohnraum nicht verkleinert, die Dämmung ist bautechnisch einfacher auszuführen und Wärmebrücken können vollständig überdeckt werden.

Bestimmte Gründe können aber auch für eine Innendämmung sprechen, wie zum Beispiel erhaltenswerte oder gar denkmalgeschützte Fassaden oder wenn in einer Wohnungseigentümergeinschaft die Entscheidung gegen eine Außendämmung gefallen ist. Sollte nur eine Innendämmung infrage kommen, muss beim Einbau sehr sorgfältig gearbeitet werden. Es darf keine warme Raumluft hinter die Dämmkonstruktion gelangen, sonst kann es zu Wasserdampfausfall und Feuchteschäden kommen. Ob eine zusätzliche Dampfsperre einzubauen ist, hängt von der Wahl des Dämmstoffs und des Gesamtaufbaus ab. Hierzu und zu allen Fragen des Energiesparens in Haus und Haushalt beraten die unabhängigen Energieberater: innen der Verbraucherzentrale nach Terminvereinbarung.

Die Beratungsgespräche sind kostenlos. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden statt:

**In Saarburg telefonische Beratung am Freitag, dem 16. Mai von 10 bis 13 Uhr** Anmeldung unter Tel. 0 6581 81-111.

**In Trier jeden Donnerstag von 10 bis 17.45 Uhr** in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77. Anmeldung unter Tel. 0651 48802.

#### Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683

## Energietelefon der Verbraucherzentrale

0800 60 75 600 (kostenfrei)

montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,

dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr

VZ-RLP

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### Über uns:

Die aus Bundesmitteln geförderte Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte interessenneutrale Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Haushalte mit derzeit rund 700 Energieberater: innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Jedes Jahr werden mehr als 140.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch die Beratungen eines Jahres bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen führen zu einer Einsparung an Energie, die einem Güterzug von 85 km Länge voller Steinkohle entspricht. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

### Pressestelle

Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz  
Tel. (0 61 31) 28 48 85  
Fax (0 61 31) 28 48 683