

**Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz**

## **Heizkörpernischen dämmen – Hohe Einsparpotenziale in vielen Gebäuden**

(VZ-RLP / 01.04.2025) Besonders in Gebäuden aus den 1960er und 70er Jahren sind Heizkörpernischen in Außenwänden sehr häufig anzutreffen und noch nicht gedämmt. Durch die geringere Wandstärke und die hohe Temperatur des Heizkörpers auf der Wandinnenseite ist der Wärmeverlust hier besonders hoch. Die Dämmung der Nische zwischen Heizkörper und Wand macht dann viel Sinn.

Soll der Heizkörper an seiner bisherigen Stelle verbleiben, könnte man mit Hochleistungsdämmstoffen wie Polyurethanplatten oder Aerogelmatten arbeiten, die bei geringer Dicke eine hohe Dämmwirkung besitzen. Aber auch die üblichen mit Alu kaschierten dünnen Dämmplatten aus Baumärkten haben eine Wirkung. Die Aluminium-Schicht reflektiert die Wärmestrahlung zur Raumseite. Generell ist es sehr wichtig, dass die Dämmung flächig verklebt und damit luftdicht mit der Wand verbunden wird. Ist dies nicht gewährleistet, besteht ein erhöhtes Schimmelrisiko hinter der Dämmung. Die Kosten betragen je nach Material 20 bis 80 Euro pro Quadratmeter.

Energetisch noch günstiger ist es den Heizkörper zu versetzen und die Heizkörpernische mit einem mineralischen Dämmstoff auszufüllen bzw. mit Porenbeton auszumauern. Sollte in absehbarer Zeit die Fassade erneuert werden, ist es besser die Außenwand von außen zu dämmen. Bei Fragen zu diesem Thema oder zu weiteren Möglichkeiten den Energieverbrauch zu verringern, beraten Sie die Energieberater: innen der Verbraucherzentralen nach Terminvereinbarung.

Presseinfo Presseinfo Presseinfo

### **Pressestelle**

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

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

In **Saarburg telefonische Beratung am Freitag, den 02.05.25 von 10 – 13 Uhr** Anmeldung unter: 0 6581/ 81 111.

In **Trier jeden Donnerstag von 10.00 – 17.45 Uhr** in der Verbraucherzentrale, Fleischstraße 77. Anmeldung unter 0651 / 48802.

### **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

**80 MILLIONEN GEMEINSAM FÜR  
ENERGIEWECHSEL**

**Über uns:**

#### **Pressestelle**

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

Verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz e.V.

presse@vz-rlp.de  
www.verbraucherzentrale-rlp.de

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet das größte, unabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland. Seit 1978 begleitet sie private Verbraucher:innen mit derzeit fast 1.000 Energieberater:innen und an mehr als 900 Standorten in eine energiebewusste Zukunft. Im Jahr 2023 wurden mehr als 280.000 Haushalte zu allen Energie-Themen unabhängig und neutral beraten, beispielsweise zu Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Die durch diese Beratungen bewirkten Energieeffizienzmaßnahmen ermöglichen eine Einsparung, die dem Jahresenergieverbrauch aller Privathaushalte Frankfurts am Main entspricht.

# Presseinfo Presseinfo Presseinfo

**Pressestelle**

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