

Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Kellerdecke: Eine Dämmung lohnt sich häufig

(VZ-RLP / 16.09.2025) Ist die Decke eines unbeheizten Kellers nicht gedämmt, gibt das Erdgeschoss permanent Wärme über den Fußboden ab. Das ist noch bei vielen älteren Häusern der Fall und zeigt sich an erhöhten Heizkosten und Fußkälte im Erdgeschoss.

Dabei ist die Dämmung der Kellerdecke eine der wirtschaftlichsten Energiesparmaßnahmen, da die Materialkosten vergleichsweise niedrig ausfallen. Bei der Beauftragung eines Fachbetriebes erhöhen sich die Kosten entsprechend.

Wer sich selbst an der Dämmung versuchen will, arbeitet am besten mit fertigen Kellerdecken-Dämmplatten, die von unten an die Decke geklebt werden. Verlaufen an der Kellerdecke Installationen, werden mehrere Dämmplatten verwendet und schichtweise aufgebracht, so dass die Rohre in die Dämmung eingearbeitet werden können. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Kellerräume hoch genug sind und dass keine Fenster oder Türen dicht unterhalb der Decke anschließen. Unebene Kellerdecken benötigen eine Unterkonstruktion, auf der das Material angebracht wird. Dabei sollten Fugen und Anschlüsse luftdicht verschlossen werden, damit sich die Dämmwirkung nicht verringert. Nach dem Gebäudeenergiegesetz (GEG) darf der Wärmeverlust der gedämmten Kellerdecke einen bestimmten Wert nicht überschreiten. Dazu sollten die Dämmplatten meist eine Dicke von 10 bis 12 Zentimetern haben abhängig von der Dämmwirkung des Materials. Wird noch besser gedämmt, können staatliche Zuschüsse beantragt werden.

Für weitere Informationen zum Thema Dämmung findet am Mittwoch, dem 08. Oktober, um 18 Uhr das kostenlose Webseminar „Energetische Gebäudesanierung – Schritt für Schritt“ der Verbraucherzentrale statt. Die Anmeldung erfolgt unter: www.verbraucherzentrale-rlp.de/webseminare-rlp

Zu den Details der Kellerdämmung und zu allen Fragen des Energiesparens im Alt- und Neubau beraten außerdem 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 17. Oktober, 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.

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

Bildunterschrift für anhängendes Foto: Zehn Zentimeter sollten es bei einem guten Dämmstoff mindestens sein. Das Anbringen in Schichten erleichtert das Einarbeiten von Rohren und Anschlüssen.

Foto: B. Andre

Pressestelle
Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.
Seppel-Glückert-Passage 10
55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48 - 85
presse@vz-rlp.de
www.verbraucherzentrale-rlp.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Über die Energieberatung

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.