



Pressemitteilung der Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

2. Juli 2026

Warm im Winter und kühl im Sommer

Wärmedämmung kann bei Hitze helfen

Viele denken bei Dämmung nur an den Winter. Doch gute Dämmung ist ein Ganzjahresgewinn: Sie schützt nicht nur vor Kälte, sondern kann auch einen Teil der Sommerhitze draußen halten.

Wie funktioniert Dämmung überhaupt?

Dämmung bremst den Wärmestrom. Das heißt, dass sich beheizte Räume im Winter langsamer abkühlen, wenn die Außenflächen gedämmt sind. Das Prinzip funktioniert auch in die andere Richtung.

Dämmstoffe enthalten viele kleine Luftporen, und weil Luft Wärme nur schlecht leitet, wird der Temperatenausgleich mit einer Dämmung verlangsamt.

Der Effekt, dass mit einer Dämmung im Winter weniger geheizt werden muss, ist bekannt. Im Sommer hält Dämmung die Räume länger kühl

Hitzeschutz im Sommer

Die zunehmende Zahl heißer Tage mit mehr als 30°C und längere Hitzeperioden in den Sommermonaten führen immer häufiger zur Überhitzung von Wohnräumen. Mit nachträglichen Wärmedämmungen kann die Erwärmung der Räume verzögert werden. Außerdem werden Temperaturspitzen verringert. Aber: Nicht überall gleichermaßen.

Besonders wirksamen Hitzeschutz liefern Wärmedämmungen von Dachschrägen für die Wohnräume darunter. Räume unter Dachschrägen haben an heißen Tagen häufig höhere Temperaturen als andere Wohnräume. Grund dafür ist, dass Dachschrägen geneigt sind und sich stark aufheizen. Außerdem führen undichte Fugen häufig dazu, dass heiße Umgebungsluft gut in die Wohnräume eindringen kann. Beides kann mit einer nachträglichen Wärmedämmung verringert werden.

Die Erwärmung von Wohnräumen unter Dachschrägen erfolgt mit einer Wärmedämmung verzögert, denn die Räume heizen langsamer auf und bleiben insgesamt auf geringeren Temperaturen. Klimaanlage müssen seltener und weniger kühlen oder sind in manchen Häusern überhaupt nicht notwendig. Das spart den Verbrauch von Strom und damit von Energiekosten ein.

Auf das richtige Material kommt es an

Wärmedämmstoffe sind Materialien mit geringer Wärmeleitfähigkeit. Damit reduzieren sie Wärmeverluste in der Heizperiode und ungewollte Erwärmung an heißen Tagen.

Für verschiedenen Anwendungsbereiche eignen sich unterschiedliche Dämmmaterialien: Bei einer Dachsanierung kommen für die Dämmung zwischen den Sparren Faserdämmstoffe aus Glas-, Steinwolle oder Naturfasern in Frage. Holzfaserdämmplatten oder druckfeste Hartschaumdämmplatten sind für Aufsparrendämmungen geeignet.

Worauf Verbraucher:innen achten sollten:

Der U-Wert

Der U-Wert ist die wichtigste Kennzahl für die Qualität einer Dämmung. Er ist Maß für den Wärmeverlust und hängt davon ab, welche Wärmeleitfähigkeit die Dämmung hat und wie dick die Dämmschicht ist. Je niedriger der U-Wert ist, desto besser ist die Dämmung. Gesetzliche Vorschriften schreiben beim nachträglichen Einbau von Dämmschichten einen Mindestwärmeschutz vor.

Wärmebrücken

Wärmebrücken sind Stellen in einem gedämmten Bereich, an denen der Wärmefluss stärker ist als an den übrigen Stellen. Bei einer Dachschräge kann das beispielsweise eine angrenzende Außenwand oder ein Schornstein sein, der die Fläche durchdringt.

Typische Warnzeichen für Wärmebrücken machen sich meistens im Winter bemerkbar: Kalte Stellen sowie ein Gefühl von Zugluft oder Kondenswasser.

Wird bei einer Dämmung der Dachschräge eine Fuge nicht sorgfältig abgedichtet, handelt es sich ebenfalls um eine Wärmebrücke, die sich an heißen Sommertagen bemerkbar machen kann, weil an dieser Stelle erhitzte Luft von außen in die Wohnräume gelangen kann.

Eine gute Dämmung weist aus diesen Gründen möglichst wenige Wärmebrücken auf. Das gilt gleichermaßen für den winterlichen Wärmeschutz wie für den sommerlichen Hitzeschutz.

Wichtig: Wärmebrücken müssen bereits bei der Planung und Bauausführung einer Dachdämmung verhindert werden. Zum Beispiel durch lückenloses Einbauen der Dämmschichten und einer luftdichten Schicht auf der Innenseite.

Fazit:

- Eine gute Dachdämmung kann mehr als nur warm halten – sie dient als Hitzeschutz in immer heißeren Sommern.
- Auch Fenster haben erheblichen Einfluss auf die Erwärmung von Wohnräumen an heißen Tagen. Gute Fenster und geeigneter Sonnenschutz senken ebenfalls das Risiko von Überhitzung.
- Nachträgliche Wärmedämmungen der Außenwände verringern Heizkosten erheblich, haben aber wegen der Sonneneinstrahlung durch Fenster weniger Einfluss auf die sommerliche Erwärmung als Dachdämmungen.
- Für den nachträglichen Einbau von Wärmedämmungen können Zuschüsse beantragt werden.

Fragen zum Thema Dämmung und Wärmebrücken beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Die Beratung findet online, telefonisch, per Video oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Fachleute informieren anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen gibt es auf www.verbraucherzentrale-energieberatung.de oder unter unserer bundesweit kostenfreien Hotline **0800 – 809 802 400**.

Vereinbaren Sie gerne auch direkt bei der ZEKK gGmbH, der Energieagentur für die Region Ostwürttemberg einen Termin für eine kostenlose Energieberatung unter **07321 – 279 4560** oder unter **energieberatung@zekk-ow.de**.

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie.

Pressestellen

Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart
www.vz-bw.de
presse@vz-bw.de
Tel: (0711) 66 91 73

ZEKK für die Region Ostwürttemberg
Alte Ulmer Str.2, 89522 Heidenheim/Brenz
www.zekk-ostwuerttemberg.de
energieberatung@zekk-ow.de
Tel: (07321) 279 4560

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages