

DACHBODEN DÄMMEN

Ausführliche Anleitung: Dämmung einer nicht begehbaren oberen Geschossdecke



Schritt 3: Aufmaß und Einkauf

Nachdem Sie sich für einen Dämmstoff entschieden haben, ermitteln Sie die Menge, die Sie benötigen. Dafür wird zunächst die Fläche vermessen. Bei Matten oder Platten rechnen Sie pro Lage etwa fünf bis zehn Prozent Verschnitt hinzu. Bei Zelluloseflocken aus Altpapier können Sie von etwa 0,3 kg Flocken je Quadratmeter Fläche und Zentimeter Dämmung ausgehen. Bei anderen Einblasdämmstoffen und Schüttungen können Bemessungstabellen auf den Verpackungen und auf den Datenblättern unter Berücksichtigung des Setzmaßes helfen.

Dann ermitteln Sie, wie dick die Dämmung sein soll. Die erforderliche Dicke ist abhängig von der Wärmeleitfähigkeit bzw. Wärmeleitstufe (WLS) eines Dämmstoffes. Je niedriger diese ist, umso besser dämmt der Dämmstoff. Diese Werte finden Sie in den Datenblättern des Herstellers. Grundsätzlich kann großzügig gedämmt werden, möglichst dicke Dämmung lohnt sich auf der obersten Geschossdecke, die meist auch ausreichend Platz dafür bietet.

Auf jeden Fall müssen die Anforderungen nach dem Gebäudeenergiegesetz (GEG) eingehalten werden. Wenn die Dämmung zudem gefördert werden soll, müssen die strengerer Anforderungen nach der Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) erfüllt sein. Die Anforderungen werden über den U-Wert, - den Wärmedurchgangskoeffizienten – eines Bauteils ausgedrückt. Auch hier gilt: Je niedriger, desto besser. Die folgende Tabelle zeigt Dämmstoffdicken für die Dämmung einer Betondecke, mit denen in etwa zu rechnen ist, um die Anforderungen nach GEG oder BEG einzuhalten.

Wärmeleitfähigkeit des Dämmstoffs in W/(mK) / WLS	Anforderung GEG $U \leq 0,24 \text{ W/(m}^2\text{K)}^*$ Mindestdicke des Dämmstoffs	Anforderung BEG $U \leq 0,14 \text{ W/(m}^2\text{K)}^*$ Mindestdicke des Dämmstoffs
0,023 / 023	10 cm	16 cm
0,028 / 028	12 cm	20 cm

0,032 / 032	14 cm	22 cm
0,035 / 035	14 cm	24 cm
0,038 / 038	16 cm	26 cm
0,040 / 040	16 cm	28 cm
0,042 / 042	18 cm	30 cm
0,045 / 045	18 cm	32 cm

Stand Oktober 2025

Dämmmatten und Dämmplatten ohne Nut und Federn, sollten zwei- oder mehrlagig verlegt werden, damit Stoßstellen überdeckt werden. Wenn Sie also Dämmmatten der WLS 035 verlegen möchten, benötigen Sie Dämmung mit einer Dicke von 12 cm in der doppelten Menge der zu dämmenden Fläche + Verschnitt, um den nach BEG geforderten U-Wert von $0,14 \text{ W}/(\text{m}^2\text{K})$ einzuhalten. Dünnere Dämmung hat den weiteren Vorteil, dass sie sich leichter handeln lässt, als sehr dicke.

Gebräuchliche Dämmstoffe bekommen Sie online oder vor Ort in jedem Baumarkt. Für speziellere Dämmungen müssen Sie sich eventuell an den Fachhandel, ebenfalls online oder vor Ort, wenden. Wenn im Dachboden ausreichend Platz ist, können Sie eine dickere Dämmung mit etwas höherer Wärmeleitfähigkeit wählen. Das kann insgesamt kostengünstiger sein.

Wenn Sie zudem eine Luftdichtheitsschicht benötigen, kalkulieren Sie für deren Größe $1,2 \times$ der Dachbodenfläche.

Weitere Infos: Pflichten und Förderung

Decken beheizter Räume zum unbeheizten Dachraum (oberste Geschossdecken oder auch Dachböden) müssen nach den Vorgaben des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) gedämmt werden, sofern nicht das darüberliegende Dach gedämmt ist oder die bestehende Decke die Anforderung an den sogenannten bauphysikalischen Mindestwärmeschutz einhält. Dieser dient allerdings nur dem Feuchteschutz, aber nicht der Einsparung von Heizenergie, weshalb auch dann eine Dämmung des Dachbodens sinnvoll sein kann.

Eine Ausnahme von der Nachrüstverpflichtung besteht für Eigentümer*innen in selbstgenutzten Ein- und Zweifamilienhäusern, bei denen mindestens eine Wohnung vor 2002 von den Eigentümer*innen selbst genutzt wurde. Dann greifen die Anforderungen erst bei einem Eigentümerwechsel mit einer Frist von zwei Jahren. Aber auch in diesem Fall, ist es ratsam, die oberste Geschossdecke zu dämmen, um Energie zu sparen. Lassen Sie sich gerne dazu beraten.

Als Mieter*in können Sie nachfragen, ob bei Ihnen im Haus diese Pflicht besteht und ob sie bereits erfüllt wurde.

Wenn Sie als Eigentümer*in die Maßnahme nicht selbst durchführen möchten, steht Ihnen ein Fachbetrieb zur Seite. Ansprechbar sind zum Beispiel Zimmereien, Trockenbaubetriebe oder Dachdeckereien. Finanzielle Unterstützung erhalten Sie über das Förderprogramm „Bundesförderung für effiziente Gebäude – Einzelmaßnahmen (BEG EM)“ des Bundesamts für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA). Einen Förderkredit für Einzelmaßnahmen "Energieeffizient Sanieren – Kredit (151, 152)" erhalten Sie über die KfW.

Aber die mit der energetischen Sanierungsmaßnahme verbundenen Materialkosten einer Eigenleistung sind förderfähig. Die fachgerechte Durchführung und die korrekte Angabe der Materialkosten müssen durch eine Energieeffizienz-Expertin oder einen -Experten oder ein berechtigtes Fachunternehmen bestätigt werden.