Verbraucherzentrale Hamburg

Innendämmung von Außenwänden

Nachträglicher Wärmeschutz ist die wichtigste Maßnahme, um den Heizenergiebedarf älterer Gebäude zu verringern. Am wirksamsten ist dabei die Wärmedämmung der Außenwände an der Fassadenseite. Ist eine Fassadendämmung jedoch aus optischen, technischen oder sogar rechtlichen Gründen ausgeschlossen, bietet sich eine Innendämmung der Außenwände an – auch wenn die Einsparungen geringer ausfallen.



© iStock.com/July Alcantara

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Die Dämmung von Innenwänden kann eine effektive Maßnahme zum Wärme- und Kälteschutz von Gebäuden sein.
2. Für Maßnahmen des Wärmeschutzes lassen sich Fördergelder beantragen.
3. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale berät bei technischen Fragen.

Stand: 24.06.2026

Der wirksamste Schutz eines Gebäudes vor Wärme im Sommer oder Kälte im Winter ist die Dämmung der Außenwände. Dies ist jedoch aus verschiedenen Gründen nicht immer möglich. Wann bietet sich stattdessen eine Innendämmung der Außenwände an.

- **Historische Fassaden:** Soll das Erscheinungsbild historischer Fassaden nicht verändert werden, kommt nur eine Innendämmung der Außenwände infrage, um Energie einzusparen und Wohnräume im Winter vor Kälte und im Sommer vor Hitze zu schützen.
- **Platzmangel:** Stehen Gebäude sehr nahe beieinander oder ist der Abstand zu benachbarten Grundstücken oder Gebäuden zu gering, ist eine Wärmedämmung von der Fassadenseite nicht möglich. Stattdessen bietet es sich an, die Außenwände von innen zu dämmen.
- **Verschiedene Eigentümerinnen und Eigentümer:** Spricht sich die Gemeinschaft aus Eigentümerinnen und Eigentümern gegen eine Fassadendämmung aus, bleibt einzelnen Mitgliedern die Option, eigene Außenwände von innen zu dämmen.

Wie sieht die Innendämmung einer Außenwand aus?

Bevor eine Außenwand von innen gedämmt werden kann, muss sichergestellt sein, dass sie wasserdicht und trocken ist. Innendämmungen existieren in unterschiedlichen Varianten:

- Tragkonstruktion aus Holz oder Aluminium: Die Konstruktion bildet den Rahmen für Dämmstoffplatten oder -matten. Darauf wird luftdicht eine Dampfbremsfolie angebracht. Den Abschluss bildet eine Abdeckung aus zum Beispiel Holzfaser oder Gipskarton.
- Mineralische, diffusionsoffene Dämmplatten ohne Dampfbremsfolie: Sie werden auf die Innenseite der Außenwand aufgebracht und verputzt.

Als Dämmstoffe eignen sich zum Beispiel Mineralwolle, Holzweichfaserplatten oder poröse mineralische Dämmplatten.

UNSER RAT

Bei Fragen zum baulichen Wärme- und Hitzeschutz hilft Ihnen unsere Energieberatung weiter. Die Beratung findet online, telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch statt. Unsere Expertinnen und Experten informieren Sie anbieterunabhängig und individuell. Infos und Anmeldung zur Beratung an der Telefonhotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

Luftfeuchtigkeit in der Dämmung

Bei der Innendämmung besteht die Gefahr, dass Luftfeuchtigkeit in der Wärmedämmung kondensiert. Daher ist ein Nachweis darüber, dass dieser Tauwasserausfall nicht zu Schäden führt, häufig erforderlich. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale rät in jedem Fall dazu, qualifizierte Fachunternehmen mit der Innendämmung zu beauftragen.

Pluspunkte der Innendämmung im Vergleich zur Fassadendämmung:

- Eine Innendämmung ist eine sinnvolle Alternative zur Fassadendämmung, zum Beispiel bei schützenswerten Fassaden.
- Eine raumweise Dämmung ist möglich.
- In Gemeinschaften von Eigentümerinnen und Eigentümern benötigen einzelne Mitglieder keine Zustimmung der gesamten Gemeinschaft.

Minuspunkte der Innendämmung im Vergleich zur Fassadendämmung:

- Wärmebrücken können nicht vollständig vermieden werden.
- Es ist bei vielen Innendämmungen ein Tauwassernachweis erforderlich.
- Innendämmungen haben geringere Dämmschichtdicken als Fassadendämmungen.
- Innendämmungen verkleinern Wohnräume geringfügig.

Förderung

Die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) bietet Zuschüsse von bis zu 20 Prozent der förderfähigen Kosten, wenn es sich bei den Außenwänden um denkmalgeschützte Fassaden oder sonstige schützenswerte Bausubstanz handelt oder bei Sichtfachwerk. Weitere Zuschüsse und zinsgünstige Kredite können Sie beantragen, wenn das Gebäude einen Effizienzhausstandard erreicht. Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg hilft Ihnen dabei, die richtigen Fördermöglichkeiten zu ermitteln.

Einen Überblick über wichtige Aspekte der Innendämmung liefert der Dämmatlas der Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentralen wird durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/energetische-sanierung/innendaemmung-von-aussenwaenden