Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 25. Juni 2026

Wärmedämmung wirkt in Innenräumen auch an heißen Tagen

Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg berät zu Materialien, Einbau und Förderung

Von einer guten Dämmung profitiert ein Haus das ganze Jahr – nicht nur im Winter. Darauf weist die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg hin. Die Dämmung schützt nicht nur vor Kälte, sondern kann auch einen Teil der Sommerhitze draußen halten. Wie das funktioniert und worauf Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer achten sollten, erklärt die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg.

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 Temperaturausgleich mit einer Dämmung verlangsamt.

Hitzeschutz im Sommer

Eine nachträgliche Wärmedämmung kann die Erwärmung von Innenräumen verzögern und Temperaturspitzen verringern. Besonders wirksamen Hitzeschutz liefern Wärmedämmungen von Dachschrägen. Die Wohnräume darunter heizen sich an heißen Tagen aufgrund der geneigten Dachschrägen stärker auf als andere Wohnräume. Außerdem führen undichte Fugen dazu, dass heiße Umgebungsluft gut in die Wohnräume eindringen kann. Eine nachträgliche Wärmedämmung verringert beide Effekte.

Wohnräume unter Dachschrägen erwärmen sich mit einer Wärmedämmung verzögert und bleiben insgesamt kühler. Klimaanlagen müssen seltener und weniger kühlen oder

sind überhaupt nicht notwendig. Das spart Energiekosten.

Die richtigen Materialien wählen

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

U-Wert – Kennzahl für Qualität der Dämmung

Der U-Wert gibt den Wärmeverlust an und ist die wichtigste Kennzahl für die Qualität einer Dämmung. Je niedriger der U-Wert, desto besser die Dämmung. Gesetzliche Vorschriften sehen beim nachträglichen Einbau von Dämmschichten einen Mindestwärmeschutz vor.

Wärmebrücken verhindern

Als Wärmebrücken werden Stellen in einem gedämmten Bereich bezeichnet, an denen der Wärmefluss stärker ist. Bei einer Dachschräge kann das beispielsweise eine angrenzende Außenwand oder ein Schornstein sein, der die Fläche durchdringt. Anzeichen für eine Wärmebrücke sind meist im Winter spürbar: kalte Stellen sowie ein Gefühl von Zugluft oder Kondenswasser.

Wird bei einer Dämmung der Dachschräge eine Fuge nicht sorgfältig abgedichtet, kann an heißen Sommertagen erhitzte Luft von außen in die Wohnräume gelangen. Eine gute Dämmung weist aus diesen Gründen möglichst nur wenige Wärmebrücken auf. Ein lückenloser Einbau der Dämmschichten oder eine luftdichte Schicht auf der Innenseite können Wärmebrücken bereits bei der Planung und Bauausführung einer Dachdämmung verhindern.

Hinweis: Fragen zum Thema Dämmung – zu Materialien, Einbau und Förderung – beantwortet die Energieberatung der Verbraucherzentrale Hamburg. Die Beratung findet online, telefonisch, per Videochat oder in einem persönlichen Gespräch statt. Die Expertinnen und Experten beraten anbieterunabhängig und individuell. Interessierte können sich telefonisch an der Hotline der Hamburger Energielotsen unter unter 040 24832-250 anmelden.

Über die Energieberatung der Verbraucherzentrale

Die Energieberatung der Verbraucherzentralen wird durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie 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.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/waermedaemmung-wirkt-innenraeumen-auch-heissen-tagen