



# Rahmen von Fenstern mit Isolierfolie dämmen



Du hast deine Fenster schon mit Isolierfolie verbessert? Dann gehe den nächsten Schritt und dämme auch noch den Fensterrahmen. Das ist gar nicht schwer, kostet wenig und gibt deinen Fenstern einen neuen Look.



Du hast deine Ein- oder Zweifachverglasung noch nicht mit Isolierfolie verbessert? Dann schau in der Anleitung „Verglasung mit Isolierfolie verbessern“ nach, wie es geht. So eine Verbesserung kommt für dich nicht in Frage? Macht nichts, mit leichten Änderungen kannst du mit dieser Anleitung auch Fensterrahmen ohne Isolierfolie verbessern.



Das Prinzip ist ganz einfach. Du stellst eine Dämmschale in Form eines „L“ her, die du dann auf den Fensterrahmen klebst. Dabei kannst du so ziemlich jeden Dämmstoff nehmen. Wir verwenden hier EPS, das ist preiswert und gut zu bearbeiten.

Die Dämmung veredelst du zum Beispiel mit einem farbigen, extrabreiten Gewebeklebeband deiner Wahl. So kannst du deinem ollen Fensterrahmen einen neuen, individuellen Look verpassen. Zusätzlich bringst du noch Dichtungen an, damit es durch deine Fenster weniger zieht.



Neuer Look, weniger Zugluft, mehr Klimaschutz. Das lohnt sich. Cool, oder? Na, dann los. Lies dir aber bitte diese Anleitung erst durch, bevor du startest.

## Vorbereiten

Ein Fenster besteht aus mindestens zwei Teilen: Der *Blendrahmen* ist der feststehende Teil, der in der Wand verankert ist. Die Nische, in der das Fenster in der Wand verankert ist, wird Laibung genannt. Der *Fensterflügel* ist der Teil, den du öffnen kannst. Hier ist auch die Scheibe eingelast. Manchmal gibt es noch feststehende Verglasungen, die direkt in den Blendrahmen eingelast sind.

1. Miss die Fenster inklusive der Rahmen, die du verbessern möchtest und mach dir eine Liste mit den Größen am besten mit Skizze. Dabei sind die folgenden Größen wichtig:
  - Die Längen und Breiten der einzelnen Flügelrahmenteile
  - Der Abstand zwischen dem Fensterflügel und der Wand sowie zwischen zwei Flügeln
  - Wie hoch der Flügel über den Blendrahmen hinaus ragt (bedenke, dass die Dichtung etwa 0,3 cm aufrägt)

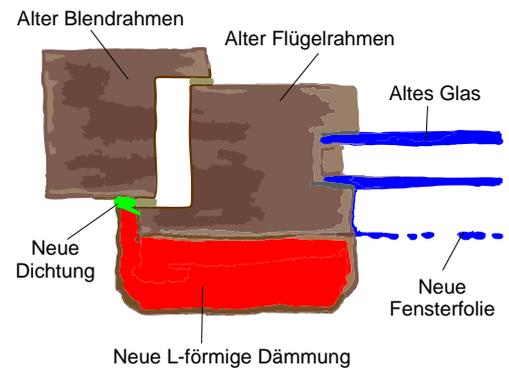


Abbildung 1: Alter Fensterrahmen mit neuer Folie, Dämmung und Dichtung.



Abbildung 2: Du brauchst Dämmung, doppelseitiges Klebeband, Kautschukklebeband, extrabreites Gewebeklebeband und Fensterdichtung. Metermaßstab, Messer, Schere, Stift, einen langen, graden Gegenstand und ein Elektromesser oder Styroporschneider.



Abbildung 3: Musterstück aus EPS mit rotem Gewebeklebeband, doppelseitigem Klebeband und selbstklebender Fensterdichtung.



- Der Abstand zwischen dem geöffneten Flügel und der Laibung: Damit stellst du sicher, dass das Fenster auch noch auf geht, wenn die Dämmung drauf ist
  - Die Position des Fenstergriffes
2. Besorge dir dann im Baumarkt oder im Internethandel Dämmung (wir verwenden 4 cm dickes EPS), extrabreites Gewebeklebeband, selbstklebende Fensterdichtung, doppelseitiges Klebeband (zum Beispiel Teppichklebeband) und selbstklebendes Kautschukband aus der Sanitärabteilung.
  3. Lege dir folgendes Werkzeug bereit: Zum Schneiden und Profilieren haben wir einen Heißdrahtschneider (auch Styroporschneider genannt) verwendet. Das geht gut und super schnell. Du kannst dir einen gebraucht und preiswert im Internet besorgen oder aber ein Messer, besser noch ein Elektro-Küchenmesser (siehe Abbildung 2) verwenden. Außerdem brauchst du einen Metermaßstab und Stift, Messer und Schere sowie einen langen, geraden Gegenstand - wir verwenden eine Wasserwaage.



Abbildung 4: Das Profil ist schon einseitig auf Gehrung geschnitten. Nun wird an der Innenkante des "L" die Schnittlinie für die zweite Gehrung markiert.



Abbildung 5: Aufkleben des Gewebeklebebandes.

### Los geht's!

Stelle zunächst die L-Form her:

4. Zeichne die L-Form auf die Dämmstoffplatte auf und schneide sie anschließend mit dem Messer, Elektromesser oder dem Heißdrahtschneider aus. Mache dir erst einmal ein Probestück. Halte es an die verschiedenen Fensterrahmenteile und schau, ob es an allen Stellen passt und ob das Fenster noch aufgeht.
5. Wenn dieser Test erfolgreich war, gehst du in die „Massenproduktion“ und produzierst die L-Stücke für das komplette Fenster.
6. Vermutlich brauchst du für die langen Seiten des Fensters zwei Dämmstoffstücke, die du aneinanderstoßen musst. Der Fenstergriff ist die ideale Position für diese Stoßstelle.
7. Die Länge des Fensterrahmens überträgst du auf die Innenseite des L-Profiles und ziehst etwa die Dicke des Kautschukbandes ab. Mache die Profile eher ein Stück zu lang, als zu kurz.
8. An der Fensterecke schneidest du die L-Stücke auf Gehrung, das heißt im 45°-Winkel ab. Wenn du einen Heißdrahtschneider mit Winkeleinstellung verwendest, benutze am besten den für den Gehrungsschnitt. Du kannst den Winkel auch z.B. mit einem Geodreieck ausmessen oder einfach ein Blatt Papier Kante auf Kante diagonal falten, dann entsteht automatisch ein 45°-Winkel.
9. Wenn du L-Stücke profiliert und auf die richtige Länge zugeschnitten hast, beklebst du sie mit dem extrabreiten Gewebeklebeband. Beklebe teilweise auch die Seite, die später am Rahmen angeklebt wird (wie in Abbildung 5 und 7 zu sehen). Das bringt zusätzliche Stabilität.
10. Schneide überstehendes Gewebeklebeband an den Kanten der Profile ab und mache einen Test, ob die Teile passen. Wenn nötig, arbeite nach.
11. Nun klebst du an den auf Gehrung geschnittenen Kanten das Kautschukband vollflächig auf die Schnittfläche auf. Dies bewirkt einen kleinen Toleranzausgleich, so brauchst du nicht allzu genau



Abbildung 6: Erster Test: Passt!



Abbildung 7: Aussparen des Fenstergriffes.



- arbeiten. Wenn du ein Präzisionsmensch bist, kannst du das Band auch weglassen.
12. Schneide nun mit dem Messer eine Aussparung für den Griff in die Dämmprofile und spare die Beschläge (das sind die Teile, die den Flügelrahmen mit dem Blendrahmen verbinden) aus.
  13. Nun klebst du das doppelseitige Klebeband und die Fensterdichtung auf (siehe Abbildung 3 und 8).
  14. Anschließend noch ein Test, ob alles passt, dann ziehst du die Schutzfolien vom Klebeband ab und klebst die L-Profile auf den Rahmen. Aber Vorsicht: Das Klebeband ist richtig gut. Wenn das Profil einmal dran ist, bekommst du es nur schwer zerstörungsfrei wieder ab. Mache also besser vorher noch eine „Trockenübung“.
  15. Ganz zum Schluss überklebst du noch die Stoßstellen der L-Profile mit dem Gewebeklebeband. Schöner ist es natürlich ohne Stoßstellen: Du kannst mit dem Gewebeklebeband auch gleich von Anfang an mehrere L-Profile zusammenkleben. Das ist ein bisschen schwieriger mit dem Messen und Anpassen, aber mit Geduld und Übung klappt das auch.



Abbildung 9: Fensterdichtung aufkleben.

Das war es auch schon! Herzlichen Glückwunsch, du hast die DIY-Maßnahme erfolgreich abgeschlossen und bist damit zum Klimaschützer geworden! Wenn du das Profilieren und Bekleben gut durchorganisiert hast, wirst du pro Fensterflügel etwa 1,5 Stunden brauchen.

Aber was bringt das? Du verbesserst die Luftdichtheit deiner Fenster und die Oberflächen werden wärmer. So kannst du die Wärmeverluste deines Rahmens um etwa 1/3 reduzieren. Gleichzeitig verpasst du deinen Fenstern einen neuen Look. Wir haben für unser Fenster etwa 10 € gezahlt. Nach wenigen Jahren hast du diese Kosten durch den geringeren Wärmeverlust schon wieder eingespart.

Als Mieter kannst du deinen Vermieter fragen, bevor du startest. Vielleicht gibt er dir einen Zuschuss, denn sein Gebäude erfährt durch deine Arbeit eine Wertsteigerung – Wir wünschen dir alles Gute mit deinem Projekt.



Abbildung 9: Die ersten Profile sind montiert.



Abbildung 10: Geschafft - Ein echter Hingucker!

