

Heizkörpernischen mit Dämmtapete dämmen

In den Nischen hinter den Heizkörpern ist es besonders warm, und die Wand ist besonders dünn. Hier kannst du mit einer wärmedämmenden Folie schnell viel Energie und damit bares Geld sparen.

In dieser Anleitung zeigen wir dir, wie du die Heizkörpernische dämmen kannst, ohne den Heizkörper abzunehmen. Kannst du den Heizkörper abnehmen, sparst du durch die Anleitung „Heizkörpernische mit Platten dämmen“ noch mehr Energie. Den Heizkörper kannst du abnehmen, wenn du das Heizungswasser ablassen kannst oder der Heizkörper an jedem Anschluss ein Ventil hat. Aber Vorsicht: Völlig ungeübt wage dich lieber nicht an das Abnehmen des Heizkörpers. In diesem Fall bringt dich die Dämmtapete schon ein ganzes Stück weiter.

Zum Dämmen benutzen wir hier zwei Lagen Dämmtapete, das ist eine etwa 0,4 cm dicke, mit Aluminium beschichtete flexible Wärmedämmung aus expandiertem Polystyrol, EPS. Zusätzlich zu der dämmenden Wirkung des EPS sorgt die Aluminiumbeschichtung dafür, dass ein großer Teil der Wärmestrahlung nicht die Innenoberfläche der Wand erwärmt. Diese Dämmtapete gibt es in jedem Baumarkt.

Du kannst auch eine Luftpolsterfolie verwenden. Diese Variante bringt eine etwas höhere Einsparung, ist preiswerter und flexibler. Aber du bekommst die Folie nur im Internethandel. Wenn du dich für diese Variante entscheidest, wirf doch einen Blick in die Anleitung „Heizkörpernische mit Luftpolsterfolie dämmen“.

In unserem Beispiel gibt es gar keine Nische zu dämmen, der Heizkörper ist auf der durchgehenden Wand montiert. Das Dämmen lohnt sich trotzdem.

Materialliste

1. Dämmtapete aus dem Baumarkt, 3-5 mm stark
2. Doppelseitiges Klebeband, z.B. Teppichklebeband

Werkzeugliste

1. Meter-Maßstab oder Maßband, wasserfester Stift und ein langer, gerader Gegenstand
2. Schere und Cuttermesser
3. Draht und Schnüre, jeweils etwas länger, als der Heizkörper breit ist
4. Zwei Wäsche- oder Foldback-Klammern



Abbildung 1: Der Heizkörper.



Abbildung 2: Material und Werkzeug.

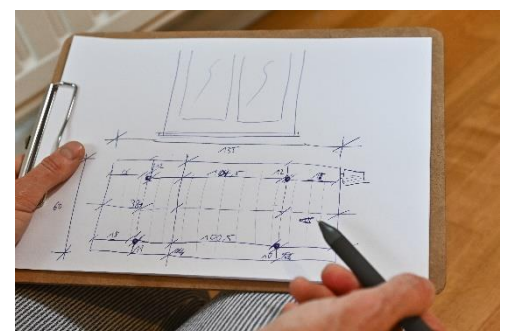


Abbildung 3: Nische mit Heizkörper, Befestigungen und Maßen.



Vorbereiten

1. Miss mit einem Meter-Maßstab oder einem Maßband die Größe der Heizkörpernischen, die du dämmen möchtest und notiere dir die Maße. Am besten, du machst dir einen einfachen Plan, wie den in Abbildung 3. Die Heizkörper sind meist an der Wand befestigt. Zeichne auch die Position und Größe der Befestigungen in deinen Plan ein. Es lohnt sich, die komplette Nische (und ohne Nische etwas um mehr) zu dämmen, nicht nur hinter dem Heizkörper.
2. Besorge dir im Baumarkt Dämmtapete (denk daran, doppelt so viel Folie wie Heizkörpernischenfläche zu kaufen). Der Preis liegt zwischen 3 und 5 €/m². Außerdem brauchst du noch doppelseitigen Klebeband, zum Beispiel Teppichklebeband, um die Folie zu verkleben. Dafür zahlst du etwa 20 Cent pro Meter.
3. An Werkzeug legst du dir eine Schere, einen Metermaßstab oder ein Maßband, einen langen, geraden Gegenstand (wir benutzen eine Wasserwaage), einen wasserfesten Filzstift (und falls du die Fußleiste entfernen möchtest, zusätzliches Werkzeug dafür) bereit. Dann brauchst du noch ein Stück Draht, Schnur und zwei Wäsche- oder Foldback-Klammern. Bist du neugierig, wofür? Dann lies weiter.



Abbildung 4: Folienstreifen schneiden.

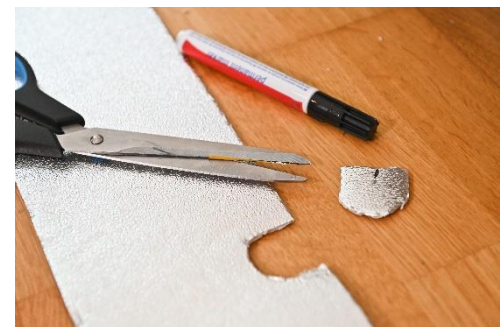


Abbildung 5: Befestigungen aussparen

Durchstarten

4. Wenn sich die Fußleiste leicht entfernen lässt, nimm sie ab, ohne sie kaputt zu machen und bewahre sie auf, damit du sie später wieder anbringen kannst. Falls nötig, mach hinter dem Heizkörper und rund herum sauber.
5. Schneide nun die Dämmtapete so in Streifen, dass der erste Streifen waagrecht unter die Heizkörperbefestigung passt. Der zweite Streifen kommt zwischen die Befestigungen, der dritte darüber. Achte darauf, dass die Aluseite immer zum Raum hin zeigt.
6. Halte die Dämmtapete an ihren Einsatzort und markiere mit dem Stift die Befestigungen des Heizkörpers. Dort schneidest du die Dämmtapete so aus, dass der Platz für die Befestigung frei ist.
7. Nun klebst du das doppelseitige Klebeband rundum auf die Dämmtapete. Achte dabei darauf, dass die Klebebänder in den Ecken aneinander stoßen, damit später keine Luft hinter der Dämmtapete vorbei streichen kann. Bringe zusätzlich Klebestreifen unter den Ausschnitten für die untere Befestigung sowie ein bis zwei Streifen dazwischen, um die Abstände zu verringern an.
8. Jetzt klebst du die zugeschnittene Dämmtapete an die Wand.



Abbildung 6: Doppelseitiges Klebeband aufbringen.

Voila, erstes Erfolgserlebnis! Bereit für die nächste Herausforderung? Ja? Dann los!

Dämmen hinter dem Heizkörper

Nun wird es knifflig – wie kommt die Tapete ohne frühzeitig festzukleben hinter den Heizkörper? Die Lösung ist ziemlich einfach: Durch Durchziehen.

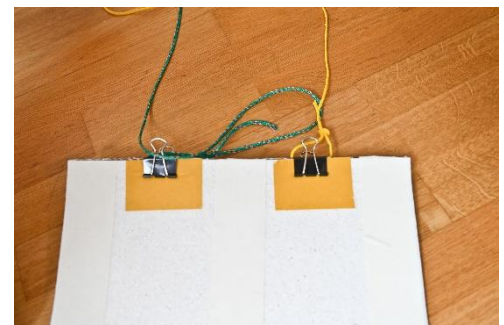


Abbildung 7: Dämmtapete angeklammert.



9. Schneide nun ein Stück Tapete in derselben Länge wie zuvor zu. Die Höhe entspricht dem Abstand zwischen den unteren und oberen Haltepunkten des Heizkörpers.
10. Stecke die Tapete nun hinter den Heizkörper und schau, ob alles passt. Markiere die Stelle, wo die Tapete auf die Halterungen trifft und schneide sie dort, falls nötig, ein oder aus.
11. Nun klebst du wie zuvor das doppelseitige Klebeband auf und ziehst die Schutzschicht überall ab. Nur an den schmalen Seiten nicht.
12. So kommt die Folie hinter den Heizkörper:
 - Fädele zwei Schnüre mit Hilfe des Drahtes zwischen die oberen und unteren Halterungen des Heizkörpers und knote die Klammern an die Schnur.
 - Klemme nun die Klammern an die Dämmtapete an.
 - Spätestens jetzt brauchst du die Hilfe einer zweiten Person: Eine zieht vorsichtig die an den Klammern befestigte Tapete mit der Schnur hinter dem Heizkörper entlang. Die andere führt von der anderen Seite. Aber nicht zu stark ziehen, sonst rutschen die Klammern ab. Falls das wieder und wieder passiert, kannst du einen Nagel mit Klebeband an der Folie befestigen, der die Klammer bremst.
 - Jetzt weißt du, wofür die Klammern sind. Haltet die Folie gut straff, sonst klebt sie vorzeitig an der Wand fest.
13. Geschafft: Nun die Klammern lösen, die Schutzschicht abziehen und die Folie andrücken. Hinter dem Heizkörper kannst du das beispielsweise mit einem Besen tun.
14. Den Vorgang wiederholst du nun noch mit weiteren Dämmstreifen, falls es welche gibt.

Die erste Schicht ist fertig. Glückwunsch, nächstes Erfolgserlebnis! Zeit für eine Pause!

Lage Nummer Zwei

Die zweite Folienlage klebst du um 90° gedreht auf die erste Lage. Dabei überdeckst du alle bisher vielleicht vorhandenen Ritzen.

15. Mit der gesammelten Erfahrung kannst du nun gleich alle Teile messen, zuschneiden und mit dem doppelseitigen Klebeband versehen.
16. Beginne mit dem Ankleben der Folie wieder am Rand bis zu den Heizkörperbefestigungen. Vergiss nicht, die Folie dort ein- bzw. auszuschnitten.
17. Zum Einfädeln der Schnur brauchst du nun keinen Draht mehr, denn jetzt hilft dir die Schwerkraft. Zieht die Folie wieder zu zweit von oben nach unten durch und drückt sie anschließend an.
18. Dann kommt noch die verbleibende Seite am Heizkörperende und fertig ist die Kleberei. Drittes Erfolgserlebnis!
19. Nun noch schnell die Fußleiste wieder montieren und ab zum nächsten Heizkörper. Ihr seid ja gerade im Flow.

Für den ersten Heizkörper werdet ihr vielleicht 2 Stunden brauchen. Beim Zweiten bestimmt nur noch die Hälfte.

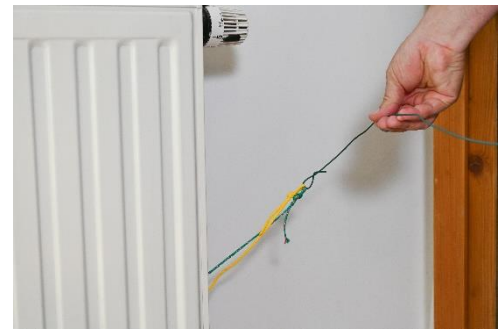


Abbildung 8: Durchfädeln der Schnur.



Abbildung 9: Durchziehen der Dämmtapete.



Abbildung 10: Andrücken der Folie.

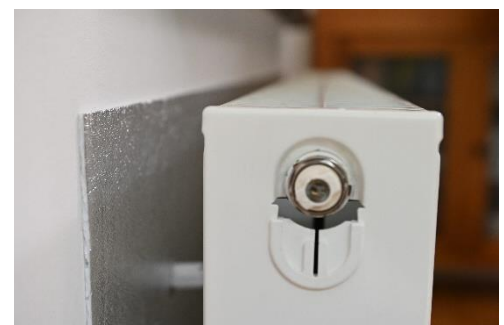


Abbildung 11: Die 1. Schicht ist fertig.





Aber wieviel könnt ihr sparen? Das hängt zum Beispiel von der Größe der Nische und der Dicke der Wand ab. Bei einer ungedämmten Altbauwand sinkt der Wärmeverlust um knapp 40% (wenn es bei dir keine Nische gibt, sind es immerhin noch fast ein Drittel). Das bedeutet hier eine Einsparung von knapp 20 € pro Quadratmeter, Nische und Jahr. Die Kosten liegen um 12 €. Die Maßnahme rechnet sich also schon im ersten Jahr. Gut investierte Zeit, oder?

Darfst du auch als Mieter hinter dem Heizkörper dämmen? Ja, das darfst du. Denn du kannst die Tapete vor deinem Auszug notfalls wieder entfernen, die Tapete ist also kein permanenter Einbau, sondern eher so etwas wie eine neue Tapete. Aber frag deinen Vermieter ruhig vorher. Vielleicht gibt er dir einen Zuschuss, denn sein Gebäude erfährt durch deine Arbeit eine Wertsteigerung.

Wir wünschen dir alles Gute mit deinem Projekt.

