



# Sanieren in Eigenleistung

**Wer sein Haus oder seine Wohnung energetisch sanieren will, um die Heizkosten zu senken, muss derzeit lange auf Handwerker warten. Aber nicht für jede Aufgabe braucht es einen Profi: Was Sie selbst anpacken können und wovon Sie besser die Finger lassen.**

## **DAS KÖNNEN SIE TUN:**

### **Dicht machen**

- ✓ Dichtungen einbauen. Bürstendichtungen verhindern Zugluft bei Haus- oder Wohnungstüren. Selbstklebende Kunststoffprofile und Dichtbänder schließen Ritzen und Spalten bei Fenstern.
- ✓ Ungedämmte Rollladenkästen von innen öffnen und mit Dämmplatten versehen.
- ✓ Reflexionsfolien hinter den Heizkörpern anbringen. Sie lenken Strahlungswärme zurück in den Raum. Dämmplatten in den Heizkörpernischen verhindern Wärmeverluste an dünnen Mauern.
- ✓ Thermofolien auf die Fensterscheiben kleben, dann geht bei alter Zwei- oder Einfachverglasung weniger Wärme verloren.

**Vorteile:** mehr Behaglichkeit, weniger Wärmeverluste, sinkende Heizkosten

## Warmhalten

- ✓ Kellerdecke von Staub und losem Putz befreien. Warmwasserrohre mit Dämmmanschetten einpacken. Dann Hartschaumplatten aus Polystyrol oder Polyurethan, Mineralwolle oder Naturdämmstoffen an die Kellerdecke kleben, dübeln oder mit einem Schienensystem befestigen. Die Höhe der Kellerdecke beschränkt oft die Dicke des Dämmstoffs: Zwölf Zentimeter sollten es sein, bei niedrigen Decken besser dämmende Materialien nutzen.
- ✓ Bei nicht ausgebauten Dachböden ist eine Dämmung der obersten Geschossdecke seit 2012 Pflicht. Wer den Dachboden nicht nutzt, verlegt flächendeckend Dämmplatten je nach Material von 12 bis 18 Zentimetern Dicke. OSB- oder Holzfaserplatten auf den Dämmplatten machen den Dachboden begehbar.

*Tip: Wenn es die Dachbodenhöhe erlaubt, bis zu zehn Zentimeter mehr Dämmstoff einbauen, als der Gesetzgeber fordert. Das kostet einmalig zwar etwas mehr Geld, spart aber dauerhaft Heizkosten.*

- ✓ Wer den Dachraum als Wohnraum nutzen will, kann das Dach von innen entweder unterhalb oder zwischen den Sparren dämmen. Auch Laien können mit etwas Geschick und Recherche Weichfaserdämmstoffe verlegen, ein Dampfbremse einbauen, darüber Nut- und Federbretter oder Gipskartonplatten anbringen, streichen oder tapezieren. Tutorials finden sich im Internet und in Fachbüchern.

**Vorteile:** warme Räume, verringerte Heizkosten

## DAS IST GUT ZU WISSEN:

### Davon lieber die Finger lassen ...

Laien können viel falsch machen! Technisch anspruchsvolle Aufgaben wie die Installation der Elektrik, Heizungs- und Sanitärtechnik, Außendämmung oder das Abdichten des Kellers besser Fachleuten überlassen. Für selbst ausgeführte Arbeiten stehen Bauherren in der Haftung. Nachbarn können unter Umständen Schadensersatz verlangen.

### Wer hat die Zeit

Hobby oder Plackerei: Laien überschätzen oft ihre Leistungsfähigkeit, viele Planungen sind von vornherein unrealistisch. Dazu fehlt die Routine der Profis, die erledigen die jeweiligen Aufgaben doppelt und dreimal so schnell. Wer selbst saniert, braucht Zeit und muss sie sich auch nehmen.

### Sicher ist sicher

Egal ob sie für ihre Arbeit bezahlt werden oder nicht: Wenn bei der Sanierung Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn unter die Arme greifen, müssen Bauherren die Helfer über eine private Unfallversicherung oder freiwillige Versicherung bei der Berufsgenossenschaft absichern.

### Vorsicht vorm Rebound-Effekt

Alles saniert und trotzdem kein Spareffekt bei den Heizkosten? Dann liegt's womöglich am Rebound-Effekt. Beispiel: Eine neue Badewanne wird eingebaut, die größer ist, mehr Warmwasser und auch mehr Energie verbraucht. Auch das Verhalten der Bewohnerinnen und Bewohner ändert sich, die vor einer Sanierung meist sparsamer heizen als nach den Umbauarbeiten.