



## Wissen

# Richtig Dämmen und Sanieren

**Wenn das Budget nicht reicht, stellt sich oft die Frage: Zuerst das Dach, die Wände, oder doch nur die Fenster? Damit man sich Chancen nicht vergibt, die Wärme im Haus bleibt und keine Schäden entstehen sind ein paar Punkte zu beachten.**

### Durchschnittliche Energieverluste beim Einfamilienhaus:

- Dach oder Estrichboden: 20-25%
- Keller oder Kellerdecke: 10-15%
- Fassade: 30-35%
- Fenster: 10-20%
- Lüften und Undichtigkeiten: 10-15%

Eine [luftdichte Gebäudehülle](#) kombiniert mit einer [Komfortlüftung](#) spart demnach sehr viel Energie.

Es ist unbestritten, ein modernes gut gedämmtes Haus benötigt fast keine Heizenergie mehr, da die inneren Wärmequellen (Kochen, Elektrogeräte, Beleuchtung und Personen) oft ausreichen. Im Vergleich zu Gebäuden aus den 1970er Jahren, sind heutige Häuser im Schnitt vier- bis fünfmal besser. Früher waren die Gebäude nicht oder kaum gedämmt und verloren so bei strengem Frost bis zu 50 Watt pro m<sup>2</sup>. Heute sind es nur noch 8-10 Watt pro m<sup>2</sup>. Für die Mieter und Eigentümer von modernen Wohngebäuden eine positive Nachricht.

Aber was ist mit dem Altbestand? Wer ans [Modernisieren und Sanieren](#) denkt beginnt automatisch zu rechnen. Zwar werden die Kosten unterm Strich wieder eingespart, aber die Anfangsinvestition schreckt dann doch ab. Dann liegt der Gedanke oft nahe in Etappen zu sanieren. Aber was passiert, wenn man zuerst nur die Aussenwände saniert, oder nur das Dach? Dem steht nichts entgegen, wenn vorab ein paar Überlegungen gemacht werden:

- **Zuerst nur die Aussenwände?** Beginnen kann man mit einer [Fassade](#). Wichtig ist nur, dass das Sanierungskonzept, die zu verwendenden [Materialien](#) und [Dämmstärken](#) vorab festgelegt und die Anschlussdetails entsprechend ausgebildet werden, damit später ohne grossen Aufwand fortgefahren werden kann. Wird eine Fassade angegangen, ist es sehr zu empfehlen, auch die

jeweiligen Fenster zu ersetzen.

- **Zuerst nur die Fenster?** Wenn alle [Fenster](#) ersetzt werden und die Fassade vorerst unangetastet bleibt, muss mehr gelüftet werden, denn neue Fenster sind sehr viel dichter. Ein zu hoher Feuchtigkeitsanfall im Innenbereich kann [bauphysikalische](#) Probleme hervorrufen. Im Zweifelsfalle immer einen Fachmann hinzuziehen. Je nach Konstruktion der Aussenwände kann ein Teil der Feuchtigkeit gepuffert oder bei diffusionsoffenen Bauteilen auch nach draussen abgegeben werde.
- **Zuerst Kellerdecke und Estrichboden?** Wenn das Haus nicht mehr gross umgebaut werden soll, z.B. Ausbau von Dachräumen zu Wohnzwecken, ist dies eine gute Überlegung. So bleiben die Füsse warm und das Haus verliert weniger Wärme über den Estrichboden durch das Dach. Sollte eine Heizungssanierung oder gar ein Ersatz notwendig werden, kann bereits jetzt schon eine kleinere und sparsamere [Wärmeerzeugung](#) gedacht werden.
- **Zuerst nur das Dach?** Wenn klar ist, dass der Estrichboden / Dachboden später noch ausgebaut werden soll, oder sich dort bereits Wohnräume befinden, kann dieser Teil des Hauses problemlos angegangen werden. In diesem Falle gleich mit überlegen, ob zusätzliche oder neue Dachfenster und Gauben notwendig sind. Unter Umständen bietet es sich auch an, gleich an [Sonnenkollektoren](#) für [Warmwasser](#) oder gar zur Heizungsunterstützung zu denken.

**Merke:** Die sanierte und wärmedämmte neue Hülle muss luftdicht sein. Wenn durch Undichtigkeiten und Ritzen feuchte Luft aus dem Innenraum entweicht und in die Konstruktion gelangt, kann diese kondensieren. Feuchtigkeit fällt aus und führt unter Umständen zu Bauschäden. Nach einer Sanierungsmassnahme muss die Heizung neu eingestellt werden, denn die Heizkurve muss dem neuen Wärmebedarf angepasst werden.

**Der erste Beratungsschritt siehe in [Energieberatung - Tipps](#).**

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

#### Sponsoren/Partner:

