

# Heizkörpernischen mit Luftpolsterfolie 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 „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 Luftpolsterfolie schon ein ganzes Stück weiter.

Zum Dämmen benutzen wir hier zwei Lagen metallbeschichtete Luftpolsterfolie aus dem Internethandel. In der Folie ist Luft eingeschlossen, die Wärme dämmt. Zusätzlich sorgt die Metallbeschichtung dafür, dass ein großer Teil der Wärmestrahlung nicht die Innenoberfläche der Wand erwärmt.

Du kannst auch eine ebenfalls metallbeschichtete Dämmtapete aus expandiertem Polystyrol verwenden. Diese Variante bringt nicht ganz so viel Einsparung, ist etwas teurer und weniger flexibel. Dafür bekommst du diese Tapete in jedem Baumarkt. Wenn du dich für diese Variante entscheidest, wirf doch einen Blick in die Anleitung „Heizkörpernische mit Dämmtapete dämmen“.

## Materialliste

1. Alu Luftpolsterfolie aus dem Internethandel, 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 Fold-back-Klammern

## Vorbereiten

1. Miss mit einem Meter-Maßstab oder einem Maßband die Größe der Heizkörpernische, die du dämmen möchtest und notiere dir die Maße. Am besten, du machst dir einen einfachen Plan wie in



Abbildung 1: Die Heizkörpernische.



Abbildung 2: Material und Werkzeug.

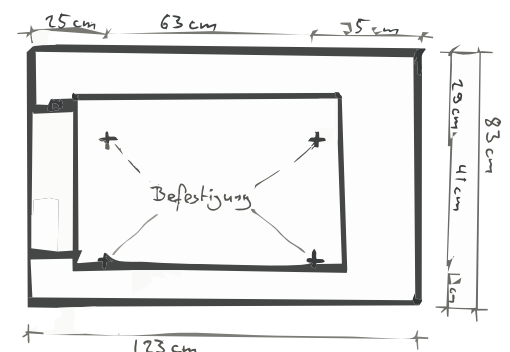


Abbildung 3: Nische mit Heizkörper, Befestigungen und Maßen.



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 zu dämmen, nicht nur hinter dem Heizkörper.

2. Bestelle im Internethandel Alu Luftpolsterfolie (denk daran, doppelt so viel Folie wie Heizkörpernischenfläche zu kaufen). Die Folie gibt es aufgerollt in verschiedenen Längen und Breiten. Bei großen Rollen ist der Preis pro Quadratmeter geringer als bei kleinen. Er liegt zwischen 3 und 5 €/m<sup>2</sup>. Außerdem brauchst du noch doppelseitiges 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 Meter-Maßstab 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.

#### 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. So haben wir das auch gemacht. Falls nötig, mach hinter dem Heizkörper und rund herum sauber.
5. Schneide nun die Luftpolsterfolie wie in Abbildung 4 so in Streifen, dass der erste Streifen waagrecht unter die Heizkörperbefestigung passt. Der zweite und dritte Streifen kommen zwischen die Befestigungen, der vierte darüber. Die Folie ist leicht gebogen, weil sie aufgerollt war. Richte es so ein, dass die Krümmung so liegt, dass sie sich in der Mitte von der Wand wegdrückt.
  - Übertrage den Abstand zwischen Fußboden und der Mitte der unteren Heizkörperbefestigung auf die Folie; in unserem Fall 13 cm. Markiere mit dem Stift und der Wasserwaage die Schnittlinie und schneide die Folie dort mit der Schere ab.
  - Halte nun die Folie an ihren Einsatzort und markiere mit dem Stift die Befestigungen des Heizkörpers. Dort schneidest du die Folie so aus, dass der Platz für die Befestigung frei ist.
6. Nun klebst du das doppelseitige Klebeband rundum auf die Folie. Achte dabei darauf, dass die Klebebänder in den Ecken aneinander stoßen, damit später keine Luft hinter der Folie vorbei streichen kann. Bringe zusätzlich Klebestreifen unter den Ausschnitten für die untere Befestigung an. Und ein bis zwei Streifen zwischendurch, wie in Abbildung 6 zu sehen.
7. Jetzt klebst du die zugeschnittene Folie an die Wand.

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

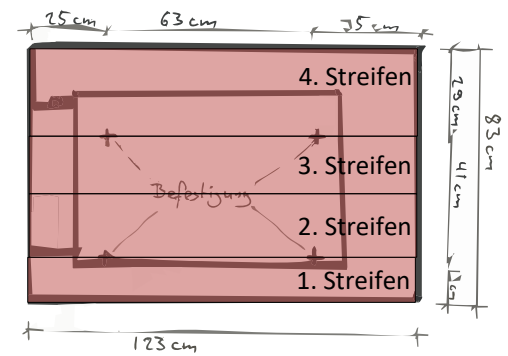


Abbildung 4: 4 Folienstreifen der ersten Schicht.



Abbildung 5: Folie schneiden.

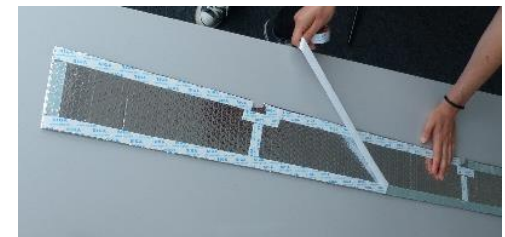


Abbildung 6: Befestigung ausgespart, doppelseitiges Klebeband aufgebracht.

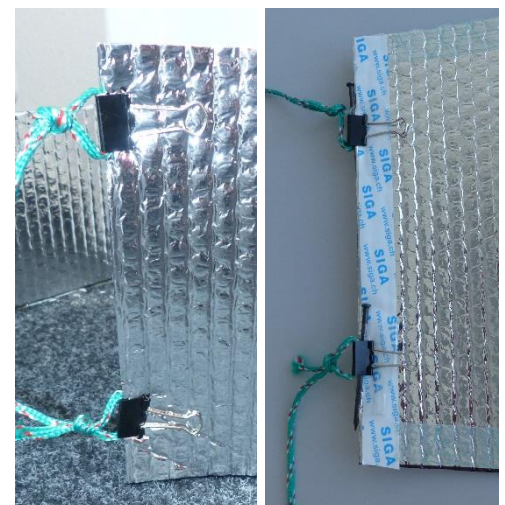


Abbildung 7: Folie angeklammert, mit und ohne Bremsnagel.



### Dämmen hinter dem Heizkörper

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

8. Schneide ein Stück Folie in derselben Länge wie zuvor zu (Streifen 2 in Abbildung 4). Die Höhe beträgt etwa die Hälfte der Maße zwischen den unteren und oberen Haltepunkten des Heizkörpers.
9. Stecke die Folie nun hinter den Heizkörper und schau, ob alles passt. Markiere die Stelle, wo die Folie auf die unteren Halterungen trifft und schneide sie dort, falls nötig, ein oder aus.
10. Nun klebst du wie zuvor das doppelseitige Klebeband auf und ziehst die Schutzschicht überall ab. Nur an den schmalen Seiten nicht.
11. So kommt die Folie hinter den Heizkörper:
  - Fädle 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 Folie an.
    - Spätestens jetzt brauchst du die Hilfe einer zweiten Person: Eine zieht vorsichtig die an den Klammern befestigte Folie 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 und auch, warum es besser ist, das Klebeband auf der Seite anzubringen, deren Enden sich nach oben biegen. Würde die Mitte sich gegen die Wand wölben, bliebe das Klebeband ständig hängen. Haltet die Folie aber gut straff, sonst passiert das trotzdem.
12. Geschafft: Nun die Klammern lösen, die verbleibende Schutzschicht abziehen und die Folie andrücken. Hinter dem Heizkörper kannst du das beispielsweise mit einem Gliedermaßstab tun.
13. Den Vorgang wiederholst du nun erst mit dem oberen Teil zwischen den Befestigungen (3. Streifen) und dann mit dem letzten Stück oberhalb des Heizkörpers (4. Streifen).

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.

14. Mit der gesammelten Erfahrung kannst du nun gleich alle Teile messen, zuschneiden und mit dem doppelseitigen Klebeband versehen.
15. Beginne mit dem Ankleben der Folie wieder am Rand bis zu den Heizkörperbefestigungen. Vergiss nicht, die Folie dort ein- bzw. auszuscheiden.



Abbildung 8: Durchziehen der Folie.

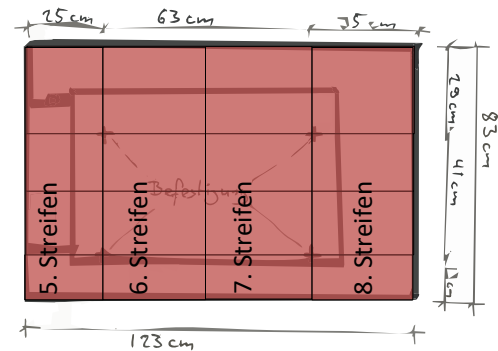


Abbildung 9: Folienabschnitte der 2. Schicht.



Abbildung 10: Die Folien zwischen den Befestigungen fädelt ihr am besten gemeinsam ein.



Abbildung 11: Die 2. Schicht ist aufgeklebt.



16. 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.
17. Dann kommt noch die verbleibende Seite am Heizkörperende und fertig ist die Kleberei. Drittes Erfolgserlebnis!
18. 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.

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 in etwa 40%. Das bedeutet hier eine Einsparung von etwa 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 Folie vor deinem Auszug notfalls wieder entfernen, die Folie 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.



Abbildung 12: Bereit für den nächsten Heizkörper!

