

Wie kann ich meine Mietwohnung dämmen?

Ist Ihr Nachbar zu laut? Zieht es in Ihrer **Mietwohnung**, auch wenn Türen und Fenster dicht und geschlossen sind? Das liegt möglicherweise an zu kalten Innenwandoberflächen. Diese zwei Probleme können Sie mit einer Innenwanddämmung aus **Mineralwolle** (Glas- oder Steinwolle) auch selbst lösen – vorausgesetzt, Ihr Vermieter gibt grünes Licht.

Dürfen bzw. können Mieter ihre Wohnung dämmen?

Eine **Dämmung der Innenwände** erhöht den Wohnkomfort, und zwar zu jeder Tages- und Jahreszeit. Sie reguliert nicht nur die **Raumtemperatur**, sondern bietet gleichzeitig **Schall- und Brandschutz** – zumindest dann, wenn Sie Ihre Wände mit Mineralwolle dämmen. Ein weiteres Plus: Auch die Nebenkosten, insbesondere die Heizkosten, werden so spürbar eingedämmt.

Die wichtigste Frage lautet aber zunächst: Ist der Vermieter mit den geplanten Dämmmaßnahmen des Mieters einverstanden? Gibt dieser seine Zustimmung, darf der Mieter laut aktuellem Mietrecht eine **Innenwanddämmung** vornehmen.

Innenwanddämmung von Wohnräumen

Die einfachste Art einer Dämmung, die Mieter auch selbst ausführen können, ist die der Abdichtung von Türen und Fenstern. Dadurch können Sie in einem ersten Schritt lästige Zugscheinungen beseitigen. Weil damit aber auch der ständige, unerwünschte Luftaustausch verringert wird, sollte man bewusster lüften, um die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen so gering zu halten, dass es nicht zur Kondensation an kalten Oberflächen von Außenbauteilen kommt.

Selbst, wenn die Mietwohnung oder das Haus über Isolierglasfenster verfügen, kann eine zusätzliche **Dämmung**, z.B. der **Außenwände von innen**, durch den Mieter sinnvoll sein: insbesondere dann, wenn die Fassade Ihres Wohnhauses nicht oder unzureichend gedämmt ist.

Bei der sogenannten **Innenwanddämmung** werden Dämmplatten, etwa aus Mineralwolle, direkt auf die Innenseiten der Außenwände angebracht oder in eine Ständerkonstruktion eingebaut. In der Regel kommen dabei Dämmplatten mit einer Stärke von circa 40-60 mm in Kombination mit einer Dampfsperre und einer Beplankung, z.B. aus Gipskartonplatten, zum Einsatz.

Dämmstoff Mineralwolle: Gesunder Wohnkomfort

Neues Wohlfühl-Feeling: Kombinieren Sie am besten die Neugestaltung und Dekoration Ihrer Wohnräume mit dem Aufbringen einer **Innenwanddämmung**. Diese Baumaßnahme sollte jedoch sorgfältig geplant und professionell durchgeführt werden.

Der Dämmstoff

Gute Dämmung hat einen Namen: Mineralwolle
<https://www.der-daemmstoff.de>

Beauftragen Sie eine Fachfirma, integriert diese auch gleich alle elektrischen und heiztechnischen Installationen, die sich möglicherweise auf dem betreffenden Wandabschnitt befinden. Der Fachmann weiß außerdem am besten, wie man z.B. Wärmebrücken vermeidet, damit die Dämmung ihre volle Leistung entfaltet.

Tipp: Erhöhen Sie Ihren Wohnkomfort mit einem **Dämmstoff**, der wie Mineralwolle eine geringe Wärmeleitfähigkeit (von 0,032 bis 0,043 W/(mK)) besitzt und dadurch niedrigste **U-Werte** ermöglicht. Der **U-Wert** gibt an, wieviel Wärme z.B. durch eine Wand entweicht. So geht die Rechnung auf: Je niedriger der U-Wert, desto weniger Wärme entweicht über ein Bauteil und umso höher ist die Energie- bzw. Kosteneinsparung.

Entscheiden Sie sich, Ihre Innenwände mit **Mineralwolle (Glas- oder Steinwolle)** zu dämmen, benötigen Sie dank geringerer Wärmeleitfähigkeiten Dämmplatten mit entsprechend geringeren Stärken. Das kommt Ihnen bei der Innenwanddämmung nicht nur wärmetechnisch zu Gute, sondern auch hinsichtlich des genutzten Wohnraums, denn: Dünne Dämmplatten verbrauchen weniger Raum.

Wohl und gesund fühlen: Bei der Produktion von Glas- oder Steinwolle setzen die Hersteller auf recycelte Rohstoffe wie Altglas oder heimische Minerale (Sand, Dolomit, Basalt etc.). Durch das Zieh-, Blas- oder Schleuderverfahren entsteht der **Dämmstoff Mineralwolle**.

Gut zu wissen: Innendämmung mit Mineralwolle

- Eine Innenwanddämmung verbessert neben der Wärmedämmung auch immer den Schall- und Brandschutz.
- Sie wird in der Regel in Form von Dämmplatten auf der Innenseite der zu dämmenden Wand verklebt oder mittels Ständerwand davorgesetzt.
- Bevor Sie die Innenseite z.B. mit Gipskartonplatten verkleiden, fixieren Sie eine Dampfbremsfolie. So kann keine Luftfeuchtigkeit in die Wand eindringen.
- Die Innenwanddämmung hat auch den Vorteil, dass sie in einzelnen Abschnitten, also von Raum zu Raum, vorgenommen werden kann.

Fachlichen Rat einholen lohnt sich immer

Auch wenn eine Innenwanddämmung technisch und vom Aufwand her von einem handwerklich begabten Mieter ausgeführt werden kann, gewährt nur eine einwandfreie Ausführung optimale Dämmresultate. Daher lohnt es sich – im Einvernehmen mit Ihrem Vermieter – eine Fachfirma zu beauftragen.

Der Dämmstoff

Gute Dämmung hat einen Namen: Mineralwolle

<https://www.der-daemmstoff.de>

Vielleicht kommt Ihnen Ihr Vermieter bei den Kosten sogar entgegen, denn die **Dämmung** wird auch über Ihren Auszug hinaus für die Wohnung ihre Wertigkeit behalten.