

# Dachbodentreppe dämmen

Dachbodentreppen, auch Ruck-Zuck-Treppen genannt, sind zugeige Angelegenheiten. Durch sie geht viel Wärme und warme Luft in den kalten Speicher verloren. Hier kannst du mit einer Dämmplatte und durch eine Abdichtung Ruck-Zuck viel Energie und damit bares Geld sparen.

Dachbodentreppen zum kalten Speicher sind ein idealer Einstieg in das selber Dämmen. Denn diese Maßnahme ist einfach, kostengünstig, kommt nur einmal pro Haus vor und du siehst schnell einen Erfolg.

Die Luke ist meist nur wenige Millimeter dick. Wärmedämmung ist an dieser Stelle darum besonders wirksam. Wir haben zum Dämmen Platten aus expandiertem Polystyrol aus dem Baumarkt verwendet. Über den Internethandel kannst du auch einen Hochleistungs-dämmstoff wie Resol-Hartschaumplatten bestellen und noch mehr Wärme einsparen. Außerdem haben alte Luken keine Dichtung. So geht im Winter warme Luft in den kalten Dachraum verloren, für die kalte Luft durch Undichtigkeiten nachströmt. Das kann einen störenden Luftzug bewirken und die kalte Luft muss durch die Heizung teuer aufgewärmt werden.

Bitte lies dir diese Anleitung erst einmal komplett durch, bevor du startest.

## Vorbereiten

1. Öffne die Dachbodentreppe und sauge die Innenseite des Lukendeckels erst einmal gründlich ab.
2. Es gibt zwei verschiedene Arten von Luken. Die eine besteht aus einer etwa 1,5 Zentimeter (cm) dicken Holzplatte, die andere aus einem etwa 2 cm starkem Holzrahmen, an dem unten eine etwa 0,5 cm starke Holzplatte aufgeklebt ist.
3. Unsere Beispieltreppe hat diesen Rahmen. Wenn das bei dir auch so ist, miss die Dicke (bei uns 2 cm) und die Innenabmessungen des Rahmens. Später kommt hier eine (bei uns 2 cm dicke) Dämmplatte hinein und dann noch eine weitere über den Rahmen und die erste, 2 cm Dämmplatte drüber. Wenn du eine massive Luke hast, brauchst du nur die 2. Platte.
4. Miss den freien Abstand zwischen der Leiter und dem Lukendeckel und ziehe ca. 3 cm ab. So kommst du auf die Dicke der zweiten Dämmstoffplatte.



Abbildung 1: Du brauchst einen Gliedmaßstab, einen Stift und einen langen, geraden Gegenstand. Handfeger, Lappen und Messer. Montagekleber oder doppelseitiges Klebeband. Dämmplatten. Und ein selbstklebendes Schaum- oder Schlauchband für die Abdichtung.



Abbildung 2: Säubern.



Abbildung 3: Ausmessen.

Für Dachbodentreppen gibt es die Norm DIN 14975. Danach sollen von der Mitte der Trittstufe bis zum Lukendeckel mindestens 10 cm Platz sein, um die Trittsicherheit zu gewährleisten. Wenn auch andere, zum Beispiel Mieter, die Treppe benutzen, könnte es im Schadensfall versicherungsrelevant werden, ob du die Norm eingehalten hast.



5. Gehe nun auf den Dachboden und bitte eine Person deines Vertrauens, die Luke zu schließen. Zeichne nun von oben in den Ecken der Öffnung rundum einen Strich auf den Lukendeckel. Damit hast du den Bereich präzise eingezeichnet, auf den später die Dämmung geklebt wird.
6. Lass die Luke wieder öffnen und miss das Rechteck, das du gerade auf die Luke gezeichnet hast. Notiere dir die Abmessungen. Nun weißt du welche Dämmplatten in welchen Mengen gebraucht werden.
7. Wenn dein Lukendeckel eben ist, empfehlen wir dir, die Platten mit einem doppelseitigen Klebeband zu befestigen. Wir haben Montagekleber aus der Tube verwendet.
8. Außerdem brauchst du noch ein Dichtband, das es zum Beispiel im Baumarkt zur Abdichtung von Fenstern gibt.
9. An Werkzeug legst du dir am besten ein Messer, beispielsweise ein Brotmesser, eine Schere, einen Metermaßstab oder ein Maßband, einen langen, geraden Gegenstand (wir benutzen eine Wasserwaage), einen Stift bereit.

### Los geht's!

Sobald du alle Materialien zusammen hast, kannst du durchstarten.

10. Säubere die Innenseite des Lukendeckels mit einem feuchten Lappen.
11. Falls du wie wir eine Luke mit einem Rahmen hast, schneidest du zuerst die Dämmstoffplatte zu, die zwischen die Rahmenhölzer hinein soll.
12. Zeichne dir dazu die Schnittlinien mit Hilfe des langen, geraden Gegenstandes und eines Stiftes an. Dann schneide die Platten mit dem Messer entlang der Schnittkanten durch.
13. Teste, ob die zugeschnittenen Platten an die vorgesehene Stelle passen.
14. Klebe dann das doppelseitige Klebeband auf die Plattenstücke, entferne die Schutzfolie, lege die Platten an die vorgesehene Stelle und drücke sie überall gleichmäßig an.
15. Wenn du so wie wir Montagekleber aus der Tube verwendest, drücke den Kleber auf die Platte und mach dann wie beim Klebeband weiter.
16. Schneide nun auch die zweite Dämmlage zu. Das ist etwas fummeliger, denn du musst an verschiedenen Stellen die Verankerungen für die Treppe, den Klappmechanismus und die Verriegelung aussparen.
17. Wenn du fertig bist, lege die Platten lose auf den Lukendeckel und schließe die Luke. Passt alles? Nein? Dann arbeite bitte nach.
18. Jetzt passt alles. Also: Kleber drauf und genau wie bei der ersten Lage ankleben.
19. Nun klebst du noch das Dichtband zur Luftdichtung rund um den Deckel und:

Herzlichen Glückwunsch, du hast die DIY-Maßnahme erfolgreich abgeschlossen und bist damit zum Klimaschützer geworden!



Abbildung 4: Anzeichnen von oben.



Abbildung 5: Platte mit dem Brotmesser schneiden.



Abbildung 6: Aufbringen des Montageklebers.



Abbildung 7: Die erste Dämmlage ist zwischen die Rahmenhölzer eingeklebt. Der Kleber für die 2. Schicht ist schon auf dem Rahmen und wird gerade zusätzlich auf die erste Dämmlage aufgetragen.



Alles in allem, mit Messen und Vorbereiten wirst du etwa 1,5 – 2 Stunden brauchen.

Aber wieviel kannst du? Bei unserer Luke sind das knapp 80 % der Wärme im Vergleich zu vorher. Das entspricht etwa 15 € pro Jahr. Und da ist der Effekt durch die verbesserte Luftdichtheit noch nicht eingerechnet!

Unsere Materialkosten lagen auch in diesem Bereich: Die Maßnahme rechnet sich also nach etwa einem Jahr.

Gut investierte Zeit, oder?

Als Mieter kannst du deinen Vermieter fragen, bevor du startest. Vielleicht gibt er dir einen Zuschuss, denn sein Gebäude erfährt durch deine Arbeit eine Wertsteigerung.

Wir wünschen dir alles Gute mit deinem Projekt.



Abbildung 8: Einpuzzeln der zweiten Dämmschicht.



Abbildung 9: Schaumstoffdichtband aufkleben.

Möchtest Du noch mehr Energie einsparen, deine Dachbodentreppe muss ohnehin erneuert werden, oder du traust dir die Dämmung nicht zu?

Dann kannst du eine neue Dachbodentreppe einbauen, hier gibt es sogar besonders effiziente Modelle mit Passivhaus-Zertifikat.

Du findest sie in der Passivhaus-Komponentendatenbank:

[www.passivhauskomponenten.org](http://www.passivhauskomponenten.org)

Alle Fotos und Abbildungen: ©LEA/Rundel.

Hinweis: Die Inhalte dieser Anleitung wurden sorgfältig recherchiert und getestet. Das Passivhaus Institut, seine Partner und Mittelgeber haften jedoch nicht für möglicherweise entstehende Schäden.

