



## Energietipp der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

### Heizkörpernischen dämmen – hohe Einsparpotenziale in vielen Gebäuden

(VZ-RLP / 18.02.2026) Besonders in Gebäuden aus den 1960er und 70er Jahren sind Heizkörpernischen in Außenwänden sehr häufig anzutreffen und noch nicht gedämmt. Durch die geringere Wandstärke und die hohe Temperatur des Heizkörpers auf der Wandinnenseite ist der Wärmeverlust hier besonders hoch. Die Dämmung der Nische zwischen Heizkörper und Wand macht dann viel Sinn.

Soll der Heizkörper an seiner bisherigen Stelle verbleiben, könnte man mit Hochleistungsdämmstoffen wie Polyurethanplatten oder Aerogelmatten arbeiten, die bei geringer Dicke eine hohe Dämmwirkung besitzen. Aber auch die üblichen, mit Alu kaschierten, dünnen Dämmplatten aus Baumärkten haben eine Wirkung. Die Aluminiumschicht reflektiert die Wärmestrahlung zur Raumseite. Generell ist es sehr wichtig, dass die Dämmung flächig verklebt und damit luftdicht mit der Wand verbunden wird. Ist dies nicht gewährleistet, besteht ein erhöhtes Schimmelrisiko hinter der Dämmung. Die Kosten betragen je nach Material 20 bis 80 Euro pro Quadratmeter.

Energetisch noch günstiger ist es, den Heizkörper zu versetzen und die Heizkörpernische mit einem mineralischen Dämmstoff auszufüllen bzw. mit Porenbeton auszumauern. Sollte in absehbarer Zeit die Fassade erneuert werden, ist es besser, die Außenwand von außen zu dämmen.

Bei Fragen zu diesem Thema oder zu weiteren Möglichkeiten, den Energieverbrauch zu verringern, beraten Sie die Energieberater: innen der Verbraucherzentralen nach Terminvereinbarung.

Die Beratungsgespräche sind kostenfrei. Die nächsten Sprechstunden der Energieberater finden wie folgt statt:

- In **Simmern am 23. März, von 13.15 bis 17.45 Uhr** in der Verbandsgemeindeverwaltung Simmern - Rheinböllen, im kleinen Sitzungssaal im 1. Obergeschoss, Brühlstraße 2. Anmeldung unter Telefon 06761 8370.
- In **Emmelshausen am 4. März, von 14 bis 17 Uhr** in der Verbandsgemeindeverwaltung Hunsrück-Mittelrhein, Rathausstraße 1. Anmeldung unter Telefon 06747 121 223.



- In **Kirchberg am 11. März, von 13 bis 16 Uhr** im Nebengebäude der Verbandsgemeindeverwaltung / Rathaus (Tourist Information, Raum 514), Marktplatz 5. Anmeldung unter Telefon 06763 910 323.
- In **Kastellaun am 5. März, von 15 bis 18 Uhr** im Rathaus der Verbandsgemeinde, Kirchstraße 1. Anmeldung unter Telefon 06762 403 30.
- In **Boppard am 10. März, von 13 bis 16 Uhr** in der Stadthalle, Oberstraße 141-143, Lobby erstes Obergeschoss. Anmeldung unter Telefon 06742 103 0.

**Energietelefon der Verbraucherzentrale:** 0800 / 60 75 600 (kostenfrei),  
montags von 9 bis 13 und 14 bis 18 Uhr,  
dienstags und donnerstags von 10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr.  
VZ-RLP

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und vom rheinland-pfälzischen Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Über die Energieberatung

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale ist das größte anbieterunabhängige Beratungsangebot zum Thema Energie in Deutschland und ist seit 1978 verlässlicher Begleiter auf dem Weg in eine energiebewusste Zukunft. Bundesweit stehen fast 1.000 Energieberater:innen Privathaushalten zur Seite. Im Jahr 2024 wurden rund 233.000 Ratsuchende in einer unserer 900 Beratungsstellen per Telefon, online oder direkt zu Hause beraten. Unser Ziel ist es, private Haushalte beim Energiesparen zu unterstützen. Dazu beraten die Energieberater:innen im Auftrag der Verbraucherzentrale zu den Themen Energiesparen, Wärmedämmung, moderne Heiztechnik und erneuerbare Energien. Hohe fachliche Kompetenz und strikte Unabhängigkeit zeichnen die Energieberatung der Verbraucherzentrale aus.

## Pressestelle

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.  
Seppel-Glückert-Passage 10  
55116 Mainz

Tel. (0 61 31) 28 48–85  
presse@vz-rlp.de  
www.verbraucherzentrale-rlp.de