

# Fensterlaibungen innen dämmen

In alten und auch in vielen neuen Häusern sind die Fensterlaibungen so kalt, dass es im Winter dort leicht schimmeln kann. Und das sogar bei neuen Fenstern.

Wir zeigen dir in dieser Anleitung, wie du das Problem abstellen und dabei schnell und einfach ordentlich Energie und Kosten sparen kannst.

Es gibt prinzipiell zwei unterschiedliche Möglichkeiten, die Fensterlaibungen zu dämmen: Von außen, von innen und in Kombination. Von innen ist es einfacher, insbesondere, wenn du nicht im Erdgeschoss wohnst. In unserem Beispiel dämmen wir mit grauem EPS-Dämmstoff. Er ist preiswert, leistungsfähig sowie einfach und risikofrei zu verarbeiten. Du kannst aber auch viele andere Dämmstoffe verwenden.

Der Dämmstoff wird mit einer Glasfasertapete versehen, um ihn stabiler zu machen. Er wird in die Fensterlaibung und unter den Fenstersturz geklebt. Das geht auch, wenn über dem Fenster ein Rollladen<sup>1</sup> ist. Wir empfehlen dir, die Laibung der Heizkörpernische mit zu dämmen, wenn sich eine unter dem Fenster befindet. So bekommst du eine gerade Kante. Bei alten Häusern spart das zusätzlich. Bei der Gelegenheit kannst du die Heizkörpernische dämmen. Wie das geht, zeigen wir dir [hier](#).

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

| Materialliste   | Werkzeugliste   |
|---|---|
| 1. EPS- oder andere Dämmstoffplatten                    | 1. Meterstab, Stift   |
| 2. Flüssigabdichtung <sup>2</sup>                       | 2. Cuttermesser, Schere, optional Heißdrahtschneider <sup>5</sup> |
| 3. Glasfasertapete                                      | 3. Pinsel/Farbroller  |
| 4. PU-Kartuschenschäum <sup>3</sup>                     | 4. Kartuschen- oder Schlauchbeutelpresse                          |
| 5. Dichtkleber im Schlauchbeutel/Kartusche <sup>4</sup> | 5. PU-Schaumpistole   |
| 6. Farbe  | 6. Spachtel   |

## Vorbereiten

1. Miss den Abstand zwischen der Fensterlaibung und den Fensterbänken aus, um die Dicke der Dämmstoffplatte zu bestimmen. Kontrolliere das Maß auch bei offenem Fenster. Es wäre ärgerlich, wenn der Dämmstoff zu dick wird, und du später das Fenster nicht mehr öffnen kannst! Denke daran, dass Kleber und Farbe auch ein

<sup>1</sup> [Hier](#) findest du die Anleitung zur [Rollladenkastendämmung](#)

<sup>2</sup> Z. B. 1-Komponenten Duschabdichtung, Bedarf etwa 0,3 kg pro Meter Laibungslänge

<sup>3</sup> Eine Kartusche reicht für ca. 20 Meter Laibung

<sup>4</sup> Ca. 6 € pro 600 ml, du brauchst etwa 15 ml Dichtkleber pro Meter Kleberraupe

<sup>5</sup> Hier reicht ein einfaches Modell, das für unter 40 € erhältlich ist.



Abbildung 1: Fertige Laibungsdämmung. Es ist nichts zu sehen. So soll es auch sein.

## Kurzanleitung

1. Laibung ausmessen und Stückliste erstellen
2. Material kaufen
3. Dämmstoff schneiden und mit Glasfasertapete bekleben
4. Dämmstücke ankleben und überstreichen



Abbildung 2: Ausmessen



paar Millimeter Platz brauchen. Wenn die Abstände deutlich unterschiedlich sind, kannst du unterschiedlich dicke Dämmstoffplatten kaufen, die Platten gibt es meist in Schritten von einem Zentimeter Dicke.

2. Wenn an deinem Fenster Laibungsleisten sind, entferne diese bitte.
3. Miss die Tiefe und die Höhe der Laibungen.
4. Am besten, du machst dir eine kleine Skizze, in die du die Maße einträgst. Miss gleich genau, dann geht es später schneller.
5. Mache dir aus dieser Skizze eine Stückliste der Dämmstoffplatten, die du brauchst. Denke dabei daran, die Plattenstärke bei Bedarf abzuziehen, wenn die Platten in den Ecken zusammenkommen.
6. Besorge dir die benötigten Materialien im Baumarkt oder im Internethandel. Durch Vergleichen der Preise kannst du Kosten sparen. Mit einem Heißdrahtschneider kannst du die EPS-Platten schnell und sauber schneiden. Wenn du noch keinen hast, und auch keinen ausleihen kannst, lohnt es sich aus unserer Sicht, einen zu kaufen. Für die hier verwendeten dünnen EPS-Dämmplatten reicht ein einfacher Heißdrahtschneider, den du für unter 40 € bekommst.

### Laibungsdämmplatten herstellen

Sobald du alles organisiert hast, kann es losgehen.

7. Ist die Fensterlaibungen schief, stelle die Dämmstoffplatte bis an den Fensterrahmen hinein und markiere mit einem Stift auf der Platte die Wandkante und schneide die Platte an der Markierung. Ist die Laibung gerade, kannst du auch direkt nach deiner Stückliste vorgehen.
8. Schneide nun die Dämmstoffplatten mit dem Heißdrahtschneider oder ersatzweise mit einem scharfen Cuttermesser (das ist mühsam) nach deiner Stückliste zu. Die Dämmstoffplatten sind meist einen Meter lang. Oft sind die Fensterlaibungen höher als einen Meter, dann stückelst du entsprechend an.
9. Lege die geschnittenen Dämmstoffplattenteile einer Laibungsseite aneinander und streiche sie dick mit der Flüssigabdichtung ein. Die Flüssigabdichtung wird normalerweise z. B. dazu verwendet, Wände hinter Duschen abzudichten.
10. Bette nun die Glasfasertapete in die Flüssigabdichtung ein. Lass auf der Raumseite ein Stück der Glasfasertapete überstehen. Dieser Überstand sollte etwa die Plattenstärke plus 5 cm lang sein.
11. Nach dem Trocknen kannst du die Glasfasertapete schon einmal mit Wandfarbe in einem Farbton deiner Wahl vorstreichen. Den überstehenden Teil der Glasfasertapete lässt du dabei frei.

### Laibungsplatten anbringen

12. Wenn an deinem Fenster Laibungsleisten entfernt hast, kommen darunter oft Hohlräume zum Vorschein. Diese Hohlräume solltest du später mit dem PU-Kartuschenschaum füllen. Bitte trage dabei Handschuhe und Sorge für gute Belüftung.
13. Teste nun, ob die vorbereiteten Laibungsdämmplatten an die vorgesehene Stelle passen. Arbeite gegebenenfalls nach.



Abbildung 3: Laibungsleisten entfernen.

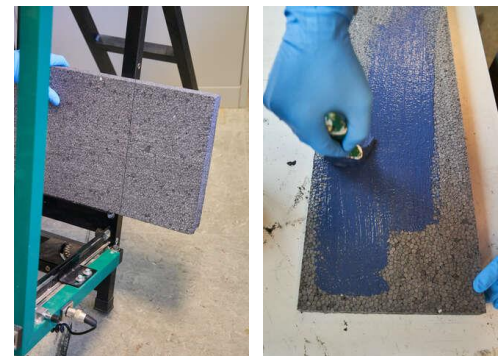


Abbildung 4: Dämmstoffplatten schneiden und mit Flüssigabdichtung streichen.



Abbildung 5: Glasfasertapete in die nasse Abdichtung einlegen und anreiben.



Abbildung 6: Dichtkleber aufbringen.



Abbildung 7: Fugen mit PU-Schaum füllen.



14. Bringe nun den Dichtkleber auf die Rückseite der Dämmstoffplatten und auf die Stirnseite Richtung Fensterrahmen auf. Achte darauf, dass der Dichtkleber lückenlos am Rand der Dämmstoffplatten aufgebracht wird.
15. Jetzt kannst du Hohlräume zwischen Fensterrahmen und Wand ausschäumen, wenn es welche gibt.
16. Dann setzt du die Laibungsplatten ein und drückst sie sorgfältig an. Zwischen dem Fensterrahmen und der Laibungsplatte sollte etwas Dichtkleber herausquellen.
17. Anschließend verfugst du die Ecken, den Anschluss zur Fensterbank und weitere vorhandene Stoßstellen, z. B. Ecken, mit Dichtkleber.
18. Nun machst du noch eine Raupe Dichtkleber auf die Stirnseite der Laibungsdämmplatte und eine daneben auf die Wand.
19. Klappe die überstehende Glasfasertapete um und arbeite sie mit dem Spachtel komplett in die Dichtkleberraupen ein.
20. Sobald der Kleber getrocknet ist, streichst du die Glasfasertapete nach. Und dann:

**Fertig. Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft!**

Pro Meter Laibung wirst du etwa eine halbe Stunde Arbeit und 2,50 € investieren.

Aber wieviel kannst du sparen? Das hängt immer etwas von der individuellen Situation ab. Bei einem Haus aus den siebziger Jahren mit 24 cm dicken Außenwänden, 2 cm Laibungsdämmung und alten Fenstern lässt sich der Energieverlust der Fensterlaibung über 80 % verringern. Bei einem Betonsturz sind es über 40 %, allerdings bei absolut höheren Verlusten.

Diese Einsparung entspricht im Mittel aus Laibung und Sturz knapp einem Euro pro Meter im Jahr. Die Aktion rechnet sich also im zweiten Jahr.

Gut investierte Zeit, oder?

Als Mieter frage bitte deinen Vermieter, 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.

Alle Fotos und Abbildungen: ©Passivhaus Institut.

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



Abbildung 8: Laibungsplatten setzen und sorgfältig andrücken.



Abbildung 9: Ecken verfugen.



Abbildung 10: Dichtkleberraupe auf Dämmstoffplatte und Wand ziehen.



Abbildung 11: Tapete umklappen und mit einem Spachtel in die Kleberraupen einarbeiten.



Abbildung 12: Fertig angebracht und gestrichen.

