SANIERUNG UND TECHNIK · GEBÄUDEHÜLLE – KELLER

Kellerdecke dämmen: die günstigste Sanierung mit Förderung

Stand 19.11.2026 · Geprüft von Alexander Klein, Energieeffizienz-Experte (dena)

Was heißt das für Sie?

Die Kellerdecke zu dämmen ist die günstigste energetische Einzelmaßnahme, bei einem Einfamilienhaus mit 80 m² kostet sie durch einen Fachbetrieb ab etwa 2.000 €. Das BAFA fördert sie, wenn Sie den U-Wert von höchstens 0,25 W/(m²K) erreichen. Sie kann ein guter erster Schritt Ihrer Sanierung sein.

Die Kellerdeckendämmung ist die günstigste energetische Einzelmaßnahme am Gebäude: Bei einem typischen Einfamilienhaus (80 m²) kostet sie ab 2.000 Euro durch einen Fachbetrieb, in Eigenleistung sinken die reinen Materialkosten auf 640 bis 1.600 Euro. Der Wärmeverlust durch den Kellerboden sinkt um bis zu 80 Prozent, die Heizkosten um 5 bis 10 Prozent – und die BAFA fördert die Maßnahme mit 15 Prozent Zuschuss, mit iSFP-Bonus für den Kostenanteil über 30.000 Euro zusätzlich 5 Prozentpunkte (Stand: Richtlinie vom 17.08.2026 (BAnz AT 27.08.2026 B1), in Kraft seit 21.07.2026, geprüft am 06.11.2026).

Warum die Kellerdecke so wirtschaftlich ist

Ein ungedämmter Altbaukeller hat an der Decke typische U-Werte von 1,2 bis 1,7 W/(m²·K). Nach der Dämmung auf den BEG-Zielwert von ≤ 0,25 W/(m²·K) steigt die Fußbodentemperatur im Erdgeschoss um 3 bis 4 Kelvin spürbar an, Zugluft entfällt. Die jährliche Heizkosteneinsparung liegt je nach Heizträger zwischen 100 und 560 Euro:

HEIZTRÄGER	JÄHRLICHE EINSPARUNG (80 M²)
Erdgas	ca. 430 €
Heizöl	ca. 375 €
Fernwärme	ca. 560 €
Wärmepumpe (JAZ 3,5)	ca. 275 €

Verglichen mit Fassaden- oder Dachdämmung ist der Investitionsaufwand deutlich geringer. Energieberater empfehlen die Kellerdecke deshalb oft als ersten Schritt in einer Sanierungsreihenfolge – Was zuerst sanieren?.

Technische Anforderungen: U-Wert und Dämmstärke

Für die BAFA-Förderung nach BEG EM muss der Wärmedurchgangskoeffizient der Kellerdecke nach der Dämmung **≤ 0,25 W/(m²·K)** betragen – das ist die sogenannte Technische

Mindestanforderung (TMA) gemäß BEG-EM-Richtlinie (BMWK, Stand 17.08.2026). Wer nur die GEG-Anforderung bei freiwilliger Dämmung erfüllen möchte, braucht lediglich ≤ 0,30 W/(m²·K) – für den Zuschuss reicht das aber nicht.

Typische Dämmdicken für U ≤ 0,25 W/(m²·K):

DÄMMSTOFF	WÄRMELEITGRUPPE	BENÖTIGTE DICKE	BRANDKLASSE
EPS (Hartschaum)	WLG 035	130–140 mm	B2/E
Mineralwolle (Steinwolle)	WLG 035	130–140 mm	A1 (nichtbrennbar)
Glaswolle	WLG 035	130–140 mm	A1 (nichtbrennbar)
PIR (Hochleistungsplatte)	WLG 023	85–90 mm	B2/E
Phenolharz	WLG 020–022	75–80 mm	C-s1,d0

PIR- und Phenolharzplatten eignen sich dort, wo jeder Zentimeter Deckenhöhe zählt – sie kosten aber etwa das Doppelte gegenüber EPS.

Kosten im Überblick

Die Gesamtkosten inklusive Material und Montage durch einen Fachbetrieb liegen 2026 bei **25 bis 60 Euro pro m²**, für eine typische Kellerdecke von 80 bis 100 m² also zwischen **2.000 und 5.500 Euro**. Das reine Material für Standardplatten (EPS, Mineralwolle) kostet 10 bis 30 Euro pro m².

VERFAHREN	KOSTEN/M² INKL. MONTAGE	EIGENLEISTUNG MÖGLICH?
Platten kleben/dübeln (EPS, Mineralwolle)	25–50 €	Ja
Hochleistungsplatten (PIR, Resol)	45–80 €	Ja
Sprüh-/Spritzverfahren	25–60 €	Nein
Einblasdämmung in vorhandenen Hohlraum	15–45 €	Nein
Einblasdämmung mit neuer Unterkonstruktion	60–110 €	Nein

Sprüh- und Einblasdämmung müssen durch einen Fachbetrieb ausgeführt werden – Eigenleistung ist hier nicht möglich.

Förderung: BAFA BEG EM ab 21. Juli 2026

Die Kellerdeckendämmung wird über das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) im Rahmen der BEG EM – Fördersätze Gebäudehülle (ab 21.07.2026) gefördert. Die aktuellen Konditionen:

FÖRDERPARAMETER	WERT
Grundfördersatz	15 % der förderfähigen Ausgaben
iSFP-Bonus	+5 Prozentpunkte, nur auf den Kostenanteil über 30.000 € (Voraussetzung: mindestens 30.000 € förderfähige Kosten)
Max. förderfähige Kosten (1. WE, ohne iSFP, pro Gebäude und Kalenderjahr)	30.000 €

FÖRDERPARAMETER	WERT
Max. förderfähige Kosten (1. WE, mit iSFP, pro Gebäude und Kalenderjahr)	60.000 €
Mindestinvestitionsvolumen	300 € brutto
U-Wert-Pflicht	≤ 0,25 W/(m²·K)
Förderstelle	BAFA

Wichtig zum iSFP-Bonus: Der zusätzliche Bonus von 5 Prozentpunkten greift seit dem 21. Juli 2026 erst, wenn die förderfähigen Gesamtkosten des Vorhabens **mindestens 30.000 Euro** erreichen. Bei einer reinen Kellerdeckendämmung für 3.000 bis 5.000 Euro gilt damit in der Regel nur der Grundfördersatz von 15 Prozent. Mehr dazu: iSFP-Bonus ab 21.07.2026: Warum er sich erst ab 30.000 Euro lohnt.

Rechenbeispiel (80 m², EPS, Fachbetrieb, 4.000 € Kosten):

- BAFA-Zuschuss (15 %): **600 €**
- Eigenanteil: **3.400 €**
- Amortisation bei 430 €/Jahr Gaseinsparung: ca. **8 Jahre**

Eigenleistung und Förderung kombinieren

Die Kellerdecke von unten mit geklebten Platten zu dämmen ist bei einer ebenen Betondecke eine typische Heimwerkeraufgabe. Ein geübter Heimwerker schafft 80 bis 120 m² in zwei bis drei Wochenenden. Die BAFA fördert auch bei Eigenleistung – allerdings **nur die Materialkosten**, nicht die eingesparte Arbeitszeit. Das ist in der BEG-EM-Richtlinie (BMWK, 17.08.2026) so geregelt.

Bedingung für Eigenleistung mit BAFA-Förderung:

- Antrag beim BAFA **vor** Baubeginn; eine Materialbestellung ohne aufschiebende oder auflösende Bedingung der Förderzusage gilt bereits als Vorhabenbeginn
- Ein Energieeffizienz-Experte (EEE) oder ein berechtigter Fachunternehmer bestätigt die fachgerechte Ausführung im Verwendungsnachweis
- Materialrechnung muss auf den Namen des Antragstellers lauten und auf Deutsch ausgestellt sein

§ 35c EStG bei Eigenleistung ist vollständig ausgeschlossen – der steuerliche Bonus setzt eine Fachunternehmerrechnung voraus. Wie Sie BAFA-Zuschuss und Steuerbonus vergleichen, erklärt §35c EStG vs. BAFA-Zuschuss: Was ist günstiger?.

Eigenleistungs-Rechnung (80 m², EPS, Materialkosten ca. 1.200 €):

- BAFA-Zuschuss (15 %): **180 €**
- Eigenanteil: **ca. 1.020 €**
- Amortisation bei 430 €/Jahr: **ca. 2,5 Jahre**

Gibt es eine gesetzliche Pflicht?

Für die Kellerdecke selbst besteht **keine allgemeine gesetzliche Dämmpflicht**. Das unterscheidet sie von der obersten Geschossdecke: Für diese schreibt § 35 GModG (bis 29. Juli 2026: § 47 GEG) bei Eigentümerwechsel eine Nachrüstung auf U ≤ 0,24 W/(m²·K) innerhalb von zwei Jahren vor – gemäß § 35 Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG), das seit dem 29. Juli 2026 in Kraft ist. Die Kellerdecke bleibt freiwillig.

Eine Ausnahme gilt für **Heizungs- und Warmwasserrohre im Keller**: Diese müssen nach § 69 GModG (früher § 71 GEG) gedämmt sein. Wer die Kellerdecke sowieso dämmt, sollte freiliegende Leitungen gleichzeitig mit isolieren – das ist ohnehin wirtschaftlich sinnvoll.

Was beim Eigentumswechsel gilt

Wer ein Ein- oder Zweifamilienhaus nach dem 1. Februar 2002 erstmals erworben hat, muss die **oberste Geschossdecke** (nicht die Kellerdecke) innerhalb von zwei Jahren nach Grundbucheintrag auf U ≤ 0,24 W/(m²·K) dämmen. Die Kellerdecke kann dabei freiwillig gleichzeitig angegangen werden – die BAFA-Förderung kann für beide Maßnahmen in einem Antrag beantragt werden.

Wärmepumpe: Kellerdecke vorab dämmen lohnt sich doppelt

Wer eine Wärmepumpe plant, profitiert von einer gedämmten Kellerdecke auf zwei Wegen: Sie senkt die Heizlast des Gebäudes und ermöglicht niedrigere Vorlauftemperaturen – das verbessert die Jahresarbeitszahl (JAZ) dauerhaft. BAFA BEG EM (Kellerdecke, 15 %) und KfW 458 (Wärmepumpe, bis zu 70 %) können im selben Jahr beantragt werden, da sie verschiedene Bauteile betreffen. Mehr dazu: Wärmepumpe – Grundlagen und Förderung und Dämmung fördern – Dach, Wand, Keller.

So stellen Sie den BAFA-Antrag richtig

1. Energieeffizienz-Experten (EEE) aus der dena-Expertenliste einbinden
2. Liefer- oder Leistungsvertrag unter aufschiebender Bedingung abschließen (Baubeginn am besten erst nach der Förderzusage, früher nur auf eigenes Risiko)
3. **Antrag beim BAFA über das BAFA-Förderportal** vor Vorhabenbeginn stellen
4. Nach Umsetzung: Verwendungsnachweis mit Rechnung und Fachunternehmer- bzw. EEE-Bestätigung einreichen
5. Zuschuss wird auf das angegebene Konto ausgezahlt

Der Antrag muss **zwingend vor** der Auftragserteilung gestellt werden – sonst entfällt die Förderung vollständig.

Häufige Fragen

Welchen U-Wert muss die Kellerdecke nach der Dämmung erreichen?

Für die BAFA-Förderung nach BEG EM muss der U-Wert nach der Dämmung maximal 0,25 W/(m²·K) betragen (Technische Mindestanforderung, Stand BEG-EM-Richtlinie 17.08.2026). Das GEG schreibt bei freiwilliger Sanierung nur ≤ 0,30 W/(m²·K) vor – dieser Wert genügt für den Zuschuss nicht. Typisch sind 130–140 mm EPS oder Mineralwolle bzw. 85–90 mm PIR-Hochleistungsdämmung.

Kann ich die Kellerdecke selbst dämmen und trotzdem Förderung erhalten?

Ja – die BAFA fördert Eigenleistung, aber ausschließlich die Materialkosten (15 % Grundfördersatz). Die eigene Arbeitszeit wird nicht angerechnet. Voraussetzung: Ein Energieeffizienz-Experte (EEE) oder ein berechtigter Fachunternehmer bestätigt im Verwendungsnachweis die fachgerechte Ausführung. Der Steuerbonus nach § 35c EStG ist bei Eigenleistung vollständig ausgeschlossen.

Gibt es eine gesetzliche Pflicht, die Kellerdecke zu dämmen?

Für die Kellerdecke selbst besteht keine allgemeine Dämmpflicht. Lediglich freiliegende Heizungs- und Warmwasserrohre im Keller müssen nach § 69 GModG (seit 29.07.2026) gedämmt sein. Anders als die oberste Geschossdecke (Pflicht nach § 35 GModG bei Eigentümerwechsel) bleibt die Kellerdecke eine freiwillige, aber sehr wirtschaftliche Maßnahme.

Wie hoch ist der BAFA-Zuschuss konkret, und wann lohnt sich der iSFP-Bonus?

Der Grundfördersatz beträgt 15 % der förderfähigen Ausgaben (max. 30.000 € für die 1. Wohneinheit, pro Gebäude und Kalenderjahr). Der iSFP-Bonus (+5 Prozentpunkte, nur auf den Kostenanteil über 30.000 €) greift seit dem 21. Juli 2026 erst ab einem förderfähigen Investitionsvolumen von mindestens 30.000 Euro. Bei einer reinen Kellerdeckendämmung für 3.000 bis 5.000 Euro gilt daher in der Regel nur der Grundsatz von 15 %. Der iSFP-Bonus lohnt sich, wenn gleichzeitig andere Maßnahmen (z. B. Fassade, Fenster) ausgeführt werden.

Kann ich Kellerdeckendämmung und Wärmepumpe gleichzeitig fördern lassen?

Ja. BAFA BEG EM (Kellerdecke, 15 %) und KfW 458 (Wärmepumpe, bis zu 70 %) betreffen verschiedene Bauteile und können im selben Jahr kombiniert beantragt werden – ohne Doppelförderung. Die Kellerdeckendämmung reduziert zudem die Heizlast und verbessert dauerhaft die Jahresarbeitszahl (JAZ) der Wärmepumpe.

Quelle: BAFA BEG-EM-Richtlinie (BMWK, 17.08.2026); GModG § 35 und § 69 (seit 29.07.2026); KfW Infoblatt förderfähige Maßnahmen Version 11.0 (09/2026)

Online und immer aktuell: https://www.eb-klein-service.de/wissen/kellerdecke-daemmen-die-guenstigste-sanierung-mit-foerderung/

Energieberatung Klein Service GmbH · Ihr Energieexperte Online · Diese Information ersetzt keine individuelle Beratung; maßgeblich sind die jeweiligen Förderbescheide.