Österreichische Post AG Info.Mail P Entgelt bezahlt

Günstig und einfach selbst gemacht!

EINFACH DÄMMEN!

EIN···FACH MACH···EN

25 % Heizkosten sparen und vor Hitze schützen!

Bis zu 25 % dauerhafte Energieeinsparung stecken in zwei einfachen Maßnahmen, mit denen du Teile deines Hauses selbst und kostengünstig dämmen kannst. Mit unserer Aktion „Einfach dämmen!“ zeigen wir dir, wie das geht!

„Einfach dämmen“ auf einen Blick

**Wie sieht‘s bei dir aus? Hast du noch ungedämmte Heizungsrohre?
Verlierst du viel Energie über den ungedämmten Dachboden?
Möchtest du zudem vom erhöhten Wohnkomfort profitieren?**

Dann nütze jetzt die Chance auf ein feines und überschaubares Heimwerkerprojekt und spare bereits im kommenden Winter bis zu 25 % an Heizenergie und genieße den nächsten Sommer in einem kühleren Haus. „Einfach dämmen“ macht es jetzt möglich! Du willst am Liebsten gleich loslegen? In diesem Heft findest du Informationen, sowie die Möglichkeit direkt Material zu bestellen.

„Einfach dämmen“ Vorteile:

- Wenig Aufwand, große Wirkung
- Hohe Kosteneinsparung
- Sommerlicher Hitzeschutz durch gedämmten Dachboden
- Jetzt Servicepaket nutzen:
  - kostenloser Infoabend, qualitativ hochwertige Materialpakete
  - kostenlose Beratung zu Bauphysik, Material und Umsetzung, kostenlose Materiallieferung der Dachbodendämmung

www.einfach-daemmen.at

Dämmen und gewinnen!

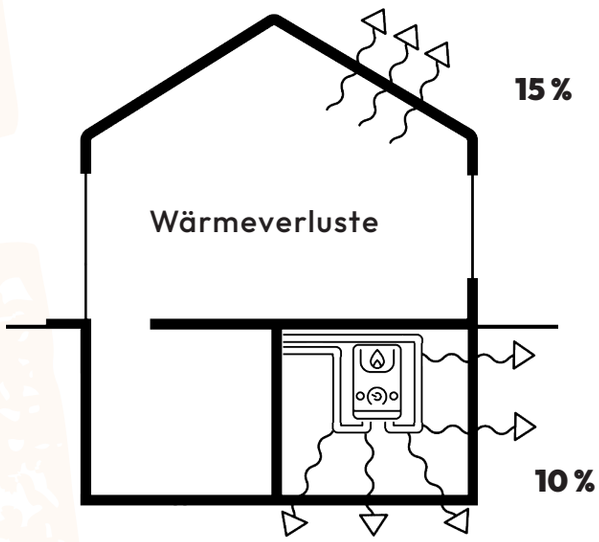
Dämme deine Heizungsrohre oder deinen Dachboden bis Ende 2026 und melde dich zum Gewinnspiel an.

Zu gewinnen gibt‘s ein 100,- Euro Raiffeisen Sparbuch, 2x2 Gutscheine „Genussrunde Großes Walsertal“, u.v. m.

Dachboden selber dämmen

In einem ganz normalen Wohnhaus gehen über den schlecht oder gar nicht gedämmten Dachboden bis zu 15 % der Raumwärme verloren. Außerdem drückt im Sommer die Hitze mehr oder weniger ungehindert von oben in die Wohnräume. Das lässt sich in vielen Fällen aber ändern: mit etwas handwerklichem Geschick und helfenden Händen auch als Heimwerkerprojekt.

Dachboden selber dämmen?
Melde dich bei der Energieberatung unter 05572 / 31202 - 112.



Über den Dachboden und im Heizraum geht einiges an Wärme verloren.

Was muss man können?

- Das Dämmen des Dachbodens ist keine Raketenwissenschaft, etwas handwerkliches Geschick ist aber gefragt - und zumindest zwei (oder noch besser vier) helfende Hände sollte man haben.
- Die Auswahl von Material und Schichtaufbau sollte mit Profis besprochen werden. Wer keinen Zimmerer oder keine Bauphysikerin im Bekanntenkreis hat, wendet sich dafür an die kostenlose „Einfach dämmen“-Energieberatung.
- Wer sich gar nicht drübertraut, der bestellt sich die gedämmte Decke beim Handwerksbetrieb des Vertrauens. Kostet zwar etwas, lohnt sich aber auch!
- Auf youtube findest du unser Anleitungsvideo mit Tipps und Tricks zum Dämmen vom Dachboden:

Und wie geht das?

1. **Abklären:** Wenn du deinen Dachboden dämmen willst, melde dich zur kostenlosen Energieberatung an. Da wird geklärt, worauf beim Dämmen geachtet werden muss und welches Material geeignet ist. Anmeldung zur Energieberatung unter **www.einfach-daemmen.at** (als Kommentar „Einfach dämmen“ angeben) oder anrufen unter 05572 / 31 202-112.

2. **Bestellen:** Material für die Dachbodendämmung beim Dämmstoffhändler des Vertrauens bestellen, bei Baywa etwa mit gratis Lieferung und bereits ausgewähltem Materialpaket.

3. **Infoabend besuchen:**
Du willst dich lieber noch vor Ort erkundigen, dann besuche einen unserer Infoabende. Alle Termine auf www.einfach-daemmen.at oder auf der Rückseite der Broschüre.

4. **Einfach machen:** Plan ein bis zwei Tage ein und los geht‘s!

Heizungsrohre selber dämmen

**In einem ganz normalen Wohnhaus gehen über ungedämmte Heizungsrohre im Keller bis zu 10 % der Heizenergie verloren. Und zwar Jahr für Jahr!
Die gute Nachricht: Das lässt sich ganz leicht abstellen - und zwar mit einem kleinen Heimwerkerprojekt. Das Projekt „Einfach dämmen“ hilft dir jetzt dabei, den Energieverbrauch deines Hauses selbst und für immer zu reduzieren!**

Was muss man können?

- Wer eine Gurke verletzungsfrei aufschneiden kann, kann auch Heizungsrohre dämmen. Hier kann man buchstäblich nichts falsch machen, solange man allfällige Sensoren und Kabel da lässt, wo sie sind. Geht auch ganz gut alleine.

- Wer sich trotzdem nicht ganz sicher ist, oder Anleitung beim Messen braucht, meldet sich beim „Einfach dämmen“-Projektteam oder besucht einen unserer kostenlosen Infoabende. **Termine auf www.einfach-daemmen.at**

Und wie geht das?

1. **Richtig Messen und Material bestellen**
   Beim Messen muss man zwei Dinge beachten: den Rohrquerschnitt und die Länge der Rohre. Den Querschnitt misst man entweder mit einer speziellen Schablone, einem Messschieber oder mit einem Faden oder Papierstreifen und einem Meterstab. Dafür den Faden oder Papierstreifen einmal ums Rohr herumwickeln, markieren, wo sich der Faden berührt und dann die Länge des Fadens messen. Damit kennst du den Umfang des Rohrs. Den teilst du durch 3,14 und hast den Durchmesser. Achtung: Du hast ziemlich sicher unterschiedliche Rohrdurchmesser im Heizungskeller.

   Bei der Rohrlänge musst du bedenken, dass jeder Bogen auch Verschnitt erzeugt. Miss daher bei jedem Bogen ein paar Zentimeter über den Bogen hinaus. Bestell‘ dann noch 5 oder 10 % Sicherheitszuschlag. Du hast am Schluss lieber zwei Meter Dämmung übrig, als zwei zuwenig und die Laufmeterkosten bei den gängigen Abmessungen betragen nur wenige Euro.

   Übrigens: Du dämmst nur Rohre, die warmes Wasser für die Heizung oder fürs Trinkwasser führen. In der Heizsaison ist das einfacht: Alles, was warm ist (Obacht: In alten Häusern können Heizungsleitungen wirklich sehr warm sein). Im Sommer musst du ein bisschen schauen und von der Heizung und vom Warmwasserspeicher weg die Leitungen nachfahren.

   Die passenden Dämmschalen für die Rohre bestellst du über das Formular auf der nächsten Seite oder online auf www.einfach-daemmen.at. Du bekommst dann ein individuelles Angebot von BayWa, das du dann bestätigst.

2. **Einfach dämmen**
   Einen normal großen Heizungskeller schaffst du an einem Nachmittag. Zu zweit geht‘s schneller.

Auf youtube findest du unser Anleitungsvideo mit Tipps und Tricks zum Dämmen von Heizungsrohren:

Wenn du eine Anleitung brauchst

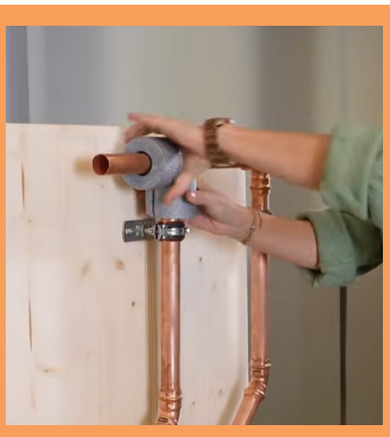
beim Messen oder Dämmen, melde dich beim Einfach dämmen-Projektteam unter 05572 / 31 202-112.

Unsere persönlichen Tipps:

- Du kannst nichts falsch machen. Pass ein bisschen auf Kabel und Sensoren von Messeinrichtungen auf. Im Zweifel lässt du großzügig Platz rundherum.
- Mach keinen Doktor! Auch wenn der eine Stoß oder die andere Gehrung nicht 100 % passt: Es wird nach deiner Arbeit besser sein als davor und du wirst weniger Energie zum Heizen brauchen.

Der super Geheimtipp:

- Was die Geschwindigkeit beim Dämmen massiv erhöht und den Verschnitt minimiert: Erst die Bögen dämmen, dann die geraden Teilstücke dazwischen. Bei einem normalen 90°-Bogen schneidest du einfach ein kurzes Stück mit 45° in der Mitte durch und steckst die beiden Stücke direkt auf einen 90°-Bogen auf. Am nächsten Bogen machst du dasselbe. Dann hast du ein gerades Stück zwischen den bereits gedämmten Bögen, das du einfach messen und einpassen kannst.



Das Material

Für „Einfach dämmen“ haben wir uns mit den Dämmstoffprofis von BayWa Baustoffe besprochen und uns für PE-Dämmschalen entschieden. Sie sind super einfach zu verarbeiten, umweltfreundlich und vollständig recyclebar.

Angebot Materialbestellung über dieses Formular oder online

Angebote können online oder direkt über dieses Formular eingeholt werden. Einfach ausfüllen und im Energieinstitut Vorarlberg, Stadtstrasse 33, in Dornbirn abgeben. **Du bekommst dann ein individuelles Angebot von BayWa, welches du verbindlich bestätigen kannst.**

Angebotsformular für Dachboden/oberste Geschoßdecke

Fläche der Decke, die gedämmt werden soll (Nettofläche ohne Mauern): _____ m²
Wir empfehlen, je nach handwerklichen Fähigkeiten 5 % Verschnitt dazuzurechnen.

Materialpakete
Es stehen drei Pakete zur Auswahl. Alle Pakete bestehen aus einer begehbaren Oberfläche, einer effektiven Dämmschicht und einer Dampfbremse/Rieselschutz. Bei allen Paketen ergibt sich eine begeh- und belastbare Oberfläche. Bitte das gewünschte Paket ankreuzen.

Paket 1: Holzfaser 60 mm Holzweichfaserplatte und 140 mm Holzfaserdämmung inkl. Rieselschutz und Klebeband	**Paket 2: EPS weiß** 12 mm OSB-Platte und 200 mm EPS W20 weiß inkl. Dampfbremse und Klebeband	**Paket 3: EPS grau** 12 mm OSB-Platte und 200 mm EPS W20 grau inkl. Dampfbremse und Klebeband
• diffusionsoffen, für Holzkonstruktionen geeignet aus natürlichen Rohstoffen • reduziert aufgrund des höheren Gewichts die sommerliche Überhitzung stärker als Paket 2 und 3 • einfacher Zuschnitt, lässt sich leicht in Zwischenräume stopfen	• günstig • sehr leicht, daher einfach auf den Dachboden zu tragen und zu verlegen	• höchste Dämmwirkung aller Pakete • sehr leicht, daher einfach auf den Dachboden zu tragen und zu verlegen
☐ Paket wählen	☐ Paket wählen	☐ Paket wählen

Liefer- und Rechnungsanschrift

Vorname, Nachname _____

Adresse _____

Telefon _____ E-Mail _____

Bitte gib an, wie viel Energie du fürs Heizen benötigst (z. B. 1.500 m³ Gas oder 12 fm Holz):

_____

Liefer- und Vertragspartner für die Materialbestellung ist die BayWa Vorarlberg Handels GmbH. Es gelten deren Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen (https://lagerhaus.at/agb-uebersicht).

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Angebotsformular für Heizungsrohre

Zur Dämmung der Heizungsrohre steht im Projekt ein Dämmstoff zur Verfügung, der einfach zu verarbeiten ist und wirkungsvoll dämmt. Das Dämmmaterial besteht aus Polyethylen auf Basis von recycelten Rohstoffen. Geliefert werden 2 m lange Dämmschalen.

Gib an, wie viele Laufmeter Heizungsrohr du dämmen möchtest und wie groß der Durchmesser ist. Berücksichtige 5 % Verschnitt. Rohre mit unterschiedlichem Durchmesser separat erfassen.

Wichtig: Im Feld „Rohrdurchmesser“ findest du die Angabe des Rohrdurchmessers und der Dämmstärke. Bei den Rohren mit größerem Durchmesser (35 und 42 mm) stehen auch Rohre mit geringerer Dämmstärke zur Verfügung, falls um die Rohre (zu) wenig Platz für die Dämmung ist.

Rohrdurchmesser x Dämmstärke	Laufmeter
15 x 13 mm	Meter
18 x 13 mm	Meter
22 x 20 mm	Meter
28 x 20 mm	Meter

Rohrdurchmesser x Dämmstärke	Laufmeter
35 x 13 mm	Meter
35 x 30 mm	Meter
42 x 13 mm	Meter
42 x 30 mm	Meter
48 x 20 mm	Meter

Liefer- und Rechnungsanschrift

Vorname, Nachname _____

Adresse _____

Telefon _____ E-Mail _____

Bitte gib an, wie viel Energie du fürs Heizen benötigst (z. B. 1.500 m^3 Gas oder 12 fm Holz):

_____

Liefer- und Vertragspartner für die Materialbestellung ist die BayWa Vorarlberg Handels GmbH. Es gelten deren Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen (https://lagerhaus.at/agb-uebersicht).

_____

Ort, Datum, Unterschrift

Hier geht‘s zur online Angebotsanfrage!

„Einfach dämmen“ kommt in deine Gemeinde!

Mittwoch, 23.09.2026
KOM Altach
19:00 bis 21:00 Uhr
kleiner Saal, Kirchfeldstraße 1a

Donnerstag, 24.09.2026
CampusVäre Dornbirn
19:00 bis 20:30 Uhr
Spinnergasse 1

Samstag, 26.09.2026
Altes Pfarrheim Höchst
10:00 bis 11:00 Uhr
(Infostand bis 13:00)
Franz-Reiterstraße 6

Montag, 28.9.2026
Kubus des Kindercampus, Sulz
19:00 bis 20:00 Uhr
Sigmund-Nachbaur Straße 12

Freitag, 2.10.2026
Rettungsheim Egg
19:15 bis 20:45 Uhr
Gerbe 1144, 6863 Egg

Donnerstag, 8.10.2026
Rathaussaal Lauterach
19:00 bis 20:30 Uhr
Hofsteigstr. 2a, Lauterach

Sonntag, 11.10.2026
Biosphärenpark-Haus, Sonntag
11:00 bis 12:00 Uhr
im Rahmen der Veranstaltungsreihe
„Werkstatt fürs Tal“

Weitere Infos auf www.einfach-daemmen.at

Eine Aktion von „Einfach Machen“ in Zusammenarbeit mit BayWa Baustoffe und der Raiffeisen Landesbank Vorarlberg. Mit fachlicher Unterstützung durch das Energieinstitut Vorarlberg. **www.einfachmachen.community**

BayWa Baustoffe Raiffeisen

EINFACHMACHEN

Kofinanziert von:
Life
Kofinanziert von der Europäischen Union

illwerke vkw
Vorarlberg unser Land