

Heizen und Lüften ohne Streit

Ein Plan für den Kühlschrank: pro Raum eine Zeile, wie warm es morgens, tagsüber, abends und nachts sein soll und wann gelüftet wird. Dann muss niemand mehr diskutieren, wer am Thermostat gedreht hat. Der Plan wird einmal gemeinsam abgestimmt, dann können alle nachsehen.

Im Paket:

- **So füllst du ihn aus:** vier Fragen, dann ist der Plan fertig (diese Seite)
- **Heizplan, Beispiel:** ein ausgefüllter Plan für eine Familie mit zwei Kindern, als Muster
- **Heizplan, Vorlage:** die leere Seite zum Ausfüllen und Aufhängen
- **Regeln und Thermostattufen:** auf beiden Plänen unten und ausführlich hier am Ende
- **Quellen:** hier am Ende

So füllst du ihn aus

Nimm dir die leere Vorlage und einen Stift. Für die meisten Wohnungen reichen zehn Minuten.

1 · Welche Räume hast du?

Die Vorlage hat sechs Zeilen: Wohnzimmer, Schlafzimmer, Kinderzimmer, Küche, Bad, Flur. Streich, was du nicht hast, und schreib in die freien Zeilen, was fehlt, zum Beispiel Arbeitszimmer oder Gästezimmer. Räume, die du kaum nutzt, bekommen Stufe 2 (etwa 16 °C), nicht weniger, damit sich kein Schimmel bildet.

2 · Wie wird geheizt?

- **Thermostatköpfe mit Zahlen:** Trag die Stufe ein, zum Beispiel 3 oder 2,5. Die Tabelle unten zeigt, welche Stufe ungefähr welcher Temperatur entspricht.
- **Smarte Thermostate:** Trag die Temperatur in °C ein und übertrag den Plan einmal in die App. Der Ausdruck am Kühlschrank zeigt dann allen, was die App macht.
- **Fußbodenheizung oder Wärmepumpe:** Diese Heizungen brauchen lange, bis sie warm sind. Senk die Temperatur nachts und tagsüber deshalb nur wenig oder gar nicht ab und frag bei Unsicherheit den Fachbetrieb, der die Anlage betreut.

3 · Wann ist jemand zu Hause?

Trag für jeden Raum ein, wann er gebraucht wird. Wo tagsüber niemand ist, kommt die Stufe eine halbe bis ganze Stufe herunter. Eine halbe Stunde, bevor jemand nach Hause kommt, wieder hoch, oder du stellst das am smarten Thermostat als Zeitplan ein. Nachts reichen in Wohnräumen etwa 18 °C.

4 · Was ist bei dir besonders?

- **Wäsche drinnen trocknen:** Wenn es nicht anders geht, in einem Raum mit geschlossener Tür und danach zusätzlich stoßlüften.
- **Schimmelstellen:** Den Raum nicht unter 16 °C fallen lassen, öfter stoßlüften und Möbel ein Stück von der Außenwand abrücken. Die Stelle selbst gehört in fachkundige Hände; der Plan ersetzt keine Beratung.
- **Hygrometer:** Wenn du eins hast, schreib in die Zeile „Unsere Besonderheiten“, wo es hängt. Ziel sind 40 bis 60 % Luftfeuchte.
- **Haustiere, Pflanzen, Babys:** Alles, was die anderen wissen sollten, kommt ebenfalls in diese Zeile.

Fertig? Aufhängen, an einer Stelle, an der alle vorbeikommen. Der Kühlschrank hat sich bewährt.

Die Regeln in einfachen Worten

- **Stoßlüften statt Kippen:** Fenster weit auf, 5 bis 10 Minuten, im Winter reichen oft 5. Zwei- bis dreimal am Tag, dazu morgens im Schlafzimmer und in Küche und Bad direkt nach dem Kochen oder Duschen.
- **Heizung beim Lüften zudrehen** und danach wieder auf die Stufe aus dem Plan stellen.
- **Fenster nicht dauerhaft kippen.** Das kühlt die Wand aus und kostet viel Heizenergie.
- **Türen zu kühleren Räumen zu.** Wer das Schlafzimmer vom Wohnzimmer aus mitheizt, holt sich Feuchtigkeit in den kälteren Raum.
- **Luftfeuchte zwischen 40 und 60 %.**
- **Möbel und Vorhänge nicht vor den Heizkörper.** Sofas und Schränke ein Stück vom Heizkörper abrücken.
- **Im Alltag nie unter 16 °C,** auch nicht in Räumen, die du kaum nutzt. Ausnahmen: Bist du einige Tage verreist, reichen 15 °C; Räume, die längere Zeit gar nicht genutzt werden, stehen auf Frostschutz.

Empfohlene Temperaturen

Raum	Empfehlung	Quelle
Wohnzimmer	20 °C	Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale
Kinderzimmer	19 bis 20 °C	co2online
Schlafzimmer	17 °C, nicht unter 16 °C	Umweltbundesamt
Küche	18 °C	Umweltbundesamt
Bad	21 °C	co2online
Flur	16 °C	co2online
nachts in Wohnräumen	etwa 18 °C	Umweltbundesamt
einige Tage verreist	15 °C	Umweltbundesamt

Die Werte sind Empfehlungen. Wer friert, dreht eine halbe Stufe höher; wichtig ist, dass alle im Haushalt denselben Plan kennen.

Thermostatstufen

Stufe	1	2	2,5	3	4	5
etwa	12 °C	16 °C	18 °C	20 °C	24 °C	28 °C

Zwischen zwei Stufen liegen etwa 4 °C. Die Werte sind Richtwerte und unterscheiden sich je nach Hersteller; manche Thermostate haben eine eigene Skala, zum Beispiel von 16 bis 24 °C. Der Schneeflocken- oder Sternchen-Punkt ist der Frostschutz und nur für Räume gedacht, die längere Zeit gar nicht genutzt werden.

Quellen

Stand der Abrufe: Oktober 2026.

- Umweltbundesamt, „Richtiges Heizen schützt das Klima und den Geldbeutel“, aktualisiert 24.10.2023: umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur
- Umweltbundesamt, „Wie lüfte ich richtig? Tipps und Tricks zur Schimmelvermeidung“, aktualisiert 13.12.2024: umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/wie-luefte-ich-richtig-tipps-tricks-zur

- Umweltbundesamt, „Richtig Heizen, Schimmelbildung vermeiden“:
umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/richtig-heizen-schimmelbildung-vermeiden
- Verbraucherzentrale, „Heizkosten sparen: Thermostat richtig einstellen und wechseln“, Stand 16.02.2026:
verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizkosten-sparen-thermostat-richtig-einstellen-und-wechseln-7940
- Verbraucherzentrale, „Heizung: 10 einfache Tipps zum Heizkosten sparen“, Stand 24.09.2026:
verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizung-10-einfache-tipps-zum-heizkosten-sparen-13892
- co2online, „Richtig heizen: Die 10 besten Tipps“, 22.09.2026:
co2online.de/energie-sparen/heizenergie-sparen/heizkosten-sparen/richtig-heizen-die-10-besten-tipps