

Unser Heiz- und Lüftungsplan

Hängt hier, damit keiner raten muss.

Beispiel: Familie mit zwei Kindern, Thermostatköpfe mit Zahlen.

Heizung: ☒ Thermostatköpfe ☐ smarte Thermostate ☐ Fußbodenheizung ☐ andere

Wer ist wann da: werktags 8 bis 13 Uhr niemand, die Kinder ab 13 Uhr, alle ab 17 Uhr. Hochgedreht wird jeweils eine halbe Stunde vorher. Am Wochenende gilt tagsüber die Abend-Spalte.

Raum	Morgen 6–8 Uhr	Tag 8–16:30 Uhr	Abend 16:30–22 Uhr	Nacht 22–6 Uhr	Stoßlüften wann
Wohnzimmer	3 (20 °C)	2,5 (18 °C)	3 (20 °C)	2,5 (18 °C)	morgens und abends, 5 Min.
Schlafzimmer	2–2,5 (17 °C)	2 (16 °C)	2–2,5 (17 °C)	2–2,5 (17 °C)	nach dem Aufstehen, 5–10 Min., Tür zu
Kinderzimmer	3 (20 °C)	2,5 (18 °C), ab 12:30 Uhr 3 (20 °C)	3 (20 °C)	2,5 (18 °C)	nach dem Aufstehen und nach den Hausaufgaben
Küche	2,5 (18 °C)	2 (16 °C)	2,5 (18 °C)	2 (16 °C)	beim und nach dem Kochen
Bad	3–3,5 (21 °C)	2,5 (18 °C)	3–3,5 (21 °C)	2,5 (18 °C)	nach jedem Duschen, Tür zu
Flur	2 (16 °C)	2 (16 °C)	2 (16 °C)	2 (16 °C)	morgens mit Durchzug, 5 Min.

Unsere Besonderheiten: Wäsche trocknet im Bad: Tür zu, danach zweimal extra stoßlüften. Das Hygrometer hängt im Schlafzimmer, Ziel 40 bis 60 %. Wer friert, dreht eine halbe Stufe höher und sagt es beim Abendessen.

Die Regeln

- Stoßlüften: Fenster weit auf, 5 bis 10 Minuten, Heizung so lange zu.
- Fenster nicht kippen.
- Türen zu kühleren Räumen zu.
- Luftfeuchte 40 bis 60 %.
- Möbel und Vorhänge nicht vor den Heizkörper, Sofas und Schränke ein Stück abrücken.
- Im Alltag nie unter 16 °C. Einige Tage vereist: 15 °C. Länger ungenutzte Räume: Frostschutz.

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

Empfehlungen nach Umweltbundesamt, Verbraucherzentrale und co2online (Stand Oktober 2026): Wohnzimmer 20 °C, Kinderzimmer 19–20 °C, Schlafzimmer 17 °C, Küche 18 °C, Bad 21 °C, Flur 16 °C, nachts in Wohnräumen etwa 18 °C. Thermostastufen sind Richtwerte und unterscheiden sich je nach Hersteller.