

Unser Heiz- und Lüftungsplan

Hängt hier, damit keiner raten muss.

Stufe oder Temperatur eintragen, aufhängen, fertig.

Heizung: ☐ Thermostatköpfe ☐ smarte Thermostate ☐ Fußbodenheizung ☐ andere

Wer ist wann da: _____

Raum	Morgen ____ – ____ Uhr	Tag ____ – ____ Uhr	Abend ____ – ____ Uhr	Nacht ____ – ____ Uhr	Stoßlüften wann
Wohnzimmer					
Schlafzimmer					
Kinderzimmer					
Küche					
Bad					
Flur					

Unsere Besonderheiten: _____

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.