

# Heizkosten senken: Optimale Raumtemperatur im Herbst und Winter

Verfasst am 24.10.2022

---

Für jeden Raum in der Wohnung gibt es eine optimale Raumtemperatur. Auf wie viel Grad man das Wohnzimmer, Schlafzimmer oder die Küche heizen soll? Und wie sich durch das Senken der Temperatur bei den Heizkosten im Herbst und Winter sparen lässt? Das verraten Ihnen hier die Energie-Experten von durchblicker.

## Welche Temperatur in welchem Raum?

Je nach Zimmer und Nutzung ist eine unterschiedliche Raumtemperatur optimal: Während das Schlafzimmer hauptsächlich nachts zum Schlafen genutzt und somit kühler sein sollte, ist im Wohnzimmer und im Bad eine höhere Temperatur empfehlenswert.

Natürlich dienen die empfohlenen Raumtemperaturen nur als **Richtwerte**. Denn jeder Mensch hat eine andere Wohlfühltemperatur. Hinzu kommt: Auch kühle Wände oder undichte Fenster können das individuelle Wärmeempfinden beeinflussen.

Wie kann man nun die ideale Raumtemperatur richtig einstellen? Am besten mit **Thermostatventilen**. Diese lassen sich auch auf konventionelle Heizkörper montieren. Und was bedeuten die Zahlen auf dem Thermostat? Das zeigen wir in der Grafik weiter unten. Wer einen zeitgesteuerten oder digitalen Thermostat hat, kann die Heizsteuerung zusätzlich optimieren und dabei Energie sparen: Mit individuell programmierbaren Heizzeiten wird nachts oder bei Abwesenheit keine unnötige Heizenergie verbraucht.

## Raumtemperatur um 1° senken und Heizkosten sparen

Bereits kleine Maßnahmen helfen, Energie und Kosten zu sparen. Senkt man die Raumtemperatur um nur 1 Grad, spart das 6 Prozent an Heizkosten. Beim Absenken der Temperatur um 2 Grad sind es bereits 12 Prozent. Das gelingt, indem man zum Beispiel ein herkömmliches Thermostat von Stufe 3,5 auf Stufe 3 herunterdreht.

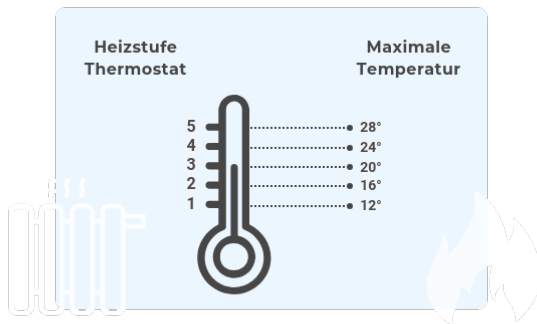
**Gut zu wissen:** Bei Thermostaten mit 5 Stufen liegt zwischen jeder Stufe ein Unterschied von vier Grad Celsius: Stufe 3 heizt auf 20 Grad, Stufe 4 auf 24 Grad. Je höher die Stufe, umso höher auch der Energieverbrauch. Auf Stufe 5 überhitzt man den Raum unnötig mit 28 Grad.

# Optimale Raumtemperatur

Je nach Zimmer und Nutzung ist eine unterschiedliche Raumtemperatur empfehlenswert. Ganz nebenbei spart man mit der richtigen Heizstufe auch noch Energie: Bereits 1 Grad weniger, spart 6 Prozent an Heizkosten.

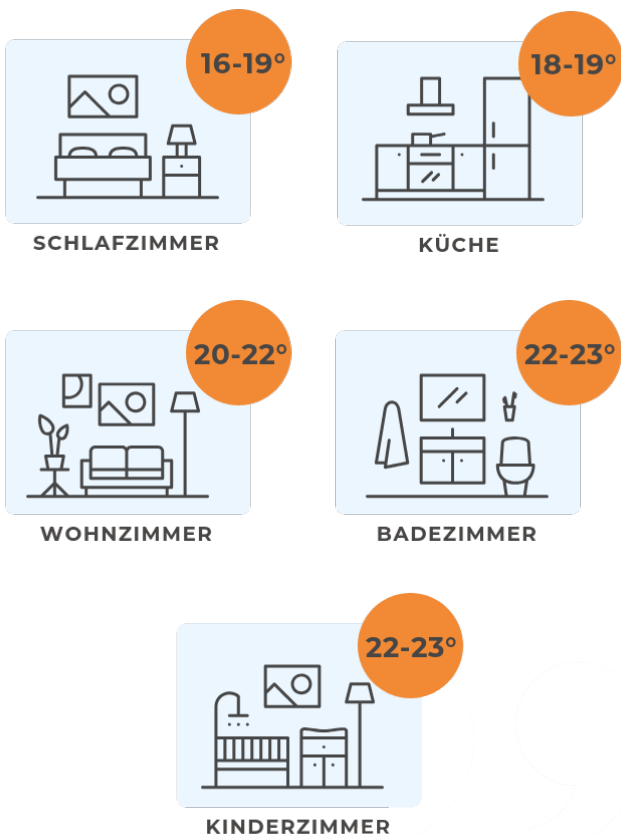
## Temperatur mit Thermostat regeln

Die Zahlenskala auf dem Thermostatkopf dient nur zur Orientierung und steht für die mögliche Maximaltemperatur.



## Die ideale Temperatur für jeden Raum

Während das Schlafzimmer hauptsächlich nachts zum Schlafen genutzt und somit kühler sein sollte, ist im Wohnzimmer und im Bad eine höhere Temperatur empfehlenswert.



Die empfohlene Temperatur in der Wohnung oder im Haus variiert je nach Zimmer und Nutzung. Tipp: Wer die Raumtemperatur um 1 Grad senkt, spart bis zu 6 Prozent an Heizkosten.

## Raumtemperatur im Schlafzimmer

Das Schlafzimmer wird hauptsächlich nachts genutzt. Daher kann die Temperatur niedriger sein, als in den Wohnräumen. Zusätzlich sorgen weniger Grad auch für einen erholsamen Schlaf. Im Schlafzimmer ist daher eine Raumtemperatur von **16 - 19 Grad** ausreichend. Dafür sollte das Thermostat auf Stufe 2 gedreht werden.

Tipp: Beim Heizen die Türe des Schlafzimmers schließen. So stellt man sicher, dass nur so viel wie nötig geheizt wird und keine Wärme in andere Räume entweicht.

## Raumtemperatur im Küche

Auch in der Küche reichen Temperaturen von **18 - 19 Grad** aus. Durch das Kochen und die Wärme des Herdes oder Backofens steigt die Temperatur von selbst. Das Thermostat kann daher auf die Stufe 2,5 gestellt werden.

## Raumtemperatur im Wohnzimmer

In Wohnräumen - wie dem Wohnzimmer - wo man sich länger aufhält, ist eine höhere Temperatur empfehlenswert. Im Wohnzimmer beträgt die ideale Raumtemperatur **20 - 22 Grad**. Um diese Temperatur zu erreichen, sollte das Thermostat der Heizung auf Stufe 3 oder 4 gestellt werden.

## Raumtemperatur im Badezimmer

Zum Duschen, Waschen oder Umziehen darf auch im Bad die Raumtemperatur etwas höher liegen. Ideal sind **23 Grad**. Hierfür sollte das Thermostat auf Stufe 4 gestellt werden. Um Heizkosten zu sparen, reicht es allerdings aus, morgens und abends für eine warme Wohlfühltemperatur zu sorgen und die Temperaturen tagsüber abzusenken.

## Raumtemperatur im Kinderzimmer

Im Kinderzimmer von Babys und Kleinkindern ist es wichtig, dass der Raum nicht zu kühl ist - vor allem nachts. Die empfohlene Raumtemperatur im Kinderzimmer liegt hier bei mindestens **22 - 23 Grad**.

## Raumtemperatur für Haustiere

Ausschlaggebend für die richtige Temperatur ist das Fell des Vierbeiners. Da **Hunde und Katzen mit kurzem Fell** schneller frieren, sollte für sie die Raumtemperatur

bei **19 - 23 Grad** liegen. Für **Haustiere mit längerem Fell** bietet sich eine Raumtemperatur von ca. **18 - 20 Grad** an.

### Raumtemperatur in der Nacht und bei Abwesenheit

**Nachts** kann man die **Temperaturen** in den Räumen **um 4 - 5 Grad senken**.

Allerdings sollte die Temperaturanzeige im Winter in der Wohnung nicht unter 15 Grad rutschen. Dann droht Schimmelgefahr und zusätzlich wird durch das erneute Aufheizen am nächsten Tag mehr Energie verbraucht.

Das gleiche gilt, wenn man **tagsüber nicht zu Hause** ist: Hier ist eine Absenkung der Raumtemperatur um rund 5 Grad ebenso empfehlenswert. Ein ständiges kurzfristiges Verändern der Raumtemperatur ist allerdings nicht ratsam.

Im Winter sollte auch bei **längerer Abwesenheit** die Heizung nie ganz ausgeschaltet werden. Das erneute Aufheizen nach dem Abkühlen verbraucht mehr Energie, als bei einer durchgängigen mittleren Temperaturregelung der Fall ist. Besonders in der kalten Jahreszeit gilt: Die Temperatur in den Wohnräumen sollte nicht unter 15 Grad fallen.

### Jetzt durchblicker Strom & Gas Preisalarm aktivieren

Bereits seit vergangenem Jahr steigen die Preise für Strom und Gas stark an. Billige Alternativ angebote und attraktive Wechsellmöglichkeiten gibt es derzeit kaum.

Tipp: Mit dem Preisalarm von durchblicker werden Sie automatisch per Mail informiert, wenn wieder günstigere Strom- und Gasangebote verfügbar sind. Hier können Sie sich zum kostenlosen durchblicker Preisalarm Newsletter anmelden:

<https://durchblicker.at/preisalarm>