

## Wie stelle ich für welches Zimmer die richtige Raumtemperatur ein?

Geschrieben von: Lorenz

Dienstag, den 27. September 2022 um 11:17 Uhr

---

### Tipps für die kalte Jahreszeit

## Wie stelle ich für welches Zimmer die richtige Raumtemperatur ein?

Dienstag 27. September 2022 - **Berlin / Hameln (wbn)**. **Es sind einfache Regeln – doch sie können in den bevorstehenden kalten Monaten und im Winter viel Energie und damit Geld sparen.**

Die hohen Energiepreise zwingen zum Umdenken beim Energieverbrauch. „Der richtige Umgang mit der Heizung ist dabei besonders wichtig“, betont Dr. Jan Witt, Geschäftsführer der HEA – Fachgemeinschaft für effiziente Energieanwendung e.V., Berlin. Höchste Zeit also, sich die Raumtemperatur und ihre Regelung genauer anzuschauen.

Fortsetzung von Seite 1

Ob eine Raumtemperatur als angenehm empfunden wird hängt stark von der subjektiven Wahrnehmung ab. Als Richtwerte können aber gelten: Für Wohn-, Ess- und Kinderzimmer wird eine Raumtemperatur von 20 Grad empfohlen, für die Küche 18 Grad. Im Schlafzimmer kann die Temperatur niedriger sein, genauso wie in Fluren, hier reichen 15 Grad. Weniger sollten es aber nicht sein: Kühlen einzelne Räume zu sehr aus, kann dort Feuchtigkeit aus der Luft kondensieren und Schimmelbildung einsetzen. Um keine Heizenergie zu verschwenden, sollten die Türen zwischen beheizten und unbeheizten Räumen geschlossen bleiben.

In vielen Wohnungen und Häusern wird die Raumwärme über Heizkörperthermostate geregelt, dies kann mechanisch oder elektronisch erfolgen. Eine mechanische Regelung wird bei Heizkörpern am häufigsten genutzt. Die Temperatur wird hier manuell über den Thermostatkopf eingestellt. Vorteile bietet eine elektronische Regelung: Diese Thermostate sind mit einem Stell-Motor versehen, so kann die Temperatur direkt und Grad-genau beispielsweise über eine Smartphone-App programmiert werden. Elektronisch geregelte Thermostate erkennen eine stark abfallende Temperatur beim Lüften und reduzieren dann automatisch die Wärmezufuhr, manche benötigen dafür die Unterstützung über

## Wie stelle ich für welches Zimmer die richtige Raumtemperatur ein?

Geschrieben von: Lorenz

Dienstag, den 27. September 2022 um 11:17 Uhr

---

Fensterkontakte. Der Einsatz dieser programmierbaren Thermostate spart bis zu 10 Prozent Heizenergie im Vergleich zur manuellen Einstellung.

Thermostat richtig einstellen bei mechanischer Regelung

Ein Thermostat hat die Aufgabe, die Temperatur in einem Raum zu regeln. Er besteht aus einem Temperaturfühler und einem Ventil, das den Durchfluss von Heizwasser im Heizkörper verändert. Ist die gewünschte Raumtemperatur erreicht, verschließt sich das Ventil, dann kann kein warmes Heizwasser mehr nachfließen.

Bei einem mechanischen Thermostat erfolgt die Temperatureinstellung nach Zahlen von eins bis fünf. Je höher die Zahl, desto wärmer wird es im Raum. Wird beispielsweise „3“ eingestellt, bedeutet das eine Raumtemperatur von 20 Grad Celsius – diese Temperatur wird gehalten, so lange bis die Einstellung geändert wird.

Die Zahlen auf dem Thermostatkopf entsprechen folgender Temperatur:

0: geschlossen

Stern oder Schneeflocke: Frostschutz bei ca. 6 °C (Kellerräume)

1: ca. 12 °C (Treppenhaus, Windfang)

2: ca. 16 °C (Nachtabenkung, Schlafzimmer)

3: ca. 20 °C (Wohnräume und Arbeitszimmer)

## Wie stelle ich für welches Zimmer die richtige Raumtemperatur ein?

Geschrieben von: Lorenz

Dienstag, den 27. September 2022 um 11:17 Uhr

---

4: ca. 24 °C (Badezimmer)

5: bis 28 °C (Maximale Temperatur)

Diese Zuordnung kann je nach Hersteller und Modell etwas variieren. Die genauen Werte können der Bedienungsanleitung entnommen werden.

Die Nachtabsenkung muss nicht manuell eingestellt werden, das erfolgt normalerweise zentral über die Heizungsanlage. Mieter fragen am besten ihren Vermieter oder die Hausverwaltung, welche Regelungen gelten.

„Thermostat und Heizkörper dürfen nicht von Gardinen verdeckt oder mit Möbeln zugestellt werden. Sonst kann sich Wärme stauen, der Temperaturfühler erkennt zu hohe und damit falsche Werte, der Raum bleibt aber kalt und der Nutzer korrigiert nach ‚oben‘!“, erklärt Dr. Jan Witt, „Am besten gleich zu Beginn der Heizperiode die Heizkörper frei räumen, dann kann die warme Luft besser im Raum zirkulieren und die Strahlungswärme wird optimal genutzt“. „Beim Lüften müssen zwingend die Thermostate heruntergedreht werden,“ rät der Experte weiter, „auch eine dauerhafte Kippstellung der Fenster bewirkt extreme Wärmeverluste, weil der Thermostat nicht mehr versucht den Raum, sondern die Außenumgebung auf die eingestellte Zimmertemperatur aufzuheizen.“