Raumtemperatur-Tabelle: ideale Temperatur für jeden Raum

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/raumtemperatur-tabelle

Das Umweltbundesamt empfiehlt höchstens 20 °C im Wohnzimmer, 18 °C in der Küche und 17 °C im Schlafzimmer. Die Verbraucherzentrale nennt etwas weitere Spannen: 19 bis 21 °C für Wohn- und Essbereich, 21 bis 24 °C fürs Bad und 16 bis 18 °C zum Schlafen. Kälter als 16 °C sollte es in genutzten Räumen nicht werden, sonst droht Schimmel. Als Faustregel spart jedes Grad weniger rund 6 % Heizenergie. Im Büro müssen bei sitzender Tätigkeit nach der Arbeitsstättenregel ASR A3.5 mindestens 20 °C erreicht werden.

Wohnzimmer: höchstens 20 °C · Schlafzimmer: 16 – 18 °C · 1 Grad weniger: ~ 6 % weniger Heizenergie · Luftfeuchte: 40 – 60 %

Empfohlene Raumtemperatur je Raum

Raum	Umweltbundesamt (°C)	Verbraucherzentrale (°C)	Hinweis
Wohnzimmer, Essbereich	höchstens 20	19 – 21	Thermostatstufe 3 entspricht etwa 20 °C
Küche	18	19 – 21	Umweltbundesamt: 18 °C reichen
Schlafzimmer	17	16 – 18	kühler schlafen; regelmäßig lüften
Bad	–	21 – 24	etwas wärmer als die übrigen Räume
Wenig genutzte Räume	–	nicht unter 14 – 16	sonst steigt die Schimmelgefahr

Empfehlungen für die Heizperiode. „–“: Das Umweltbundesamt nennt für diesen Raum keinen eigenen Wert.

Absenken nachts und bei Abwesenheit, Untergrenzen

Situation	Raumtemperatur (°C)	Quelle
Nachts oder einige Stunden nicht zu Hause	~ 18	Umweltbundesamt
Einige Tage nicht zu Hause	15	Umweltbundesamt
Längere Abwesenheit	etwas unter 15	Umweltbundesamt
Tagsüber in genutzten Wohnräumen	nicht unter 19 – 20	Umweltbundesamt
Untergrenze wegen Schimmel	nicht unter 16	Verbraucherzentrale

Einsparung durch niedrigere Raumtemperatur (Faustregel 6 % je Grad)

Raumtemperatur niedriger um	Einsparung (%, Faustregel)	bei 800 € Heizkosten (€/Jahr)	bei 1.200 € Heizkosten (€/Jahr)	bei 1.600 € Heizkosten (€/Jahr)
1 °C	6	48	72	96
2 °C	12	96	144	192
3 °C	18	144	216	288
4 °C	24	192	288	384

Faustregel der Verbraucherzentrale: ungefähr 6 % weniger Heizenergie je Grad. Linear hochgerechnet; die tatsächliche Ersparnis hängt von Gebäude, Wetter und Heizung ab. Beispiel-Heizkosten frei gewählt.

Thermostatstufen und Raumtemperatur

Stufe	Raumtemperatur ca. (°C)	Passt für
*** (Stern)**	6	Frostschutz
1	12	zu kühl für genutzte Räume
2	16	Schlafzimmer (16 – 18 °C)
3	**20**	**Wohnzimmer, Essbereich**
4	24	Bad
5	28	zu warm, verschwendet Energie

Richtwerte der Verbraucherzentrale für übliche Thermostatköpfe: Zwischen zwei Stufen liegen etwa 4 Grad. Hersteller können abweichen.

Raumtemperatur in Arbeitsräumen nach ASR A3.5

Bereich	Lufttemperatur (°C)	Regel
Sitzen, leichte Arbeit (z. B. Büro)	**mind. 20**	**Mindestwert, Tabelle 1**
Sitzen, mittelschwere Arbeit	mind. 19	Mindestwert, Tabelle 1
Stehen oder Gehen, leichte Arbeit	mind. 19	Mindestwert, Tabelle 1
Stehen oder Gehen, mittelschwere Arbeit	mind. 17	Mindestwert, Tabelle 1
Stehen oder Gehen, schwere Arbeit	mind. 12	Mindestwert, Tabelle 1
Pausen-, Bereitschafts-, Sanitär-, Kantinen-, Erste-Hilfe-Räume	mind. 21	während der Nutzung
Waschräume mit Duschen	mind. 24	Soll-Wert während der Nutzung
Arbeitsräume, Obergrenze	höchstens 26	Soll-Wert
Arbeitsräume über 30 °C	über 30	wirksame Maßnahmen nach Gefährdungsbeurteilung
Arbeitsräume über 35 °C	über 35	ohne Maßnahmen wie bei Hitzearbeit kein Arbeitsraum

Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.5 „Raumtemperatur“. Die Mindestwerte gelten während der gesamten Nutzungsdauer.

Relative Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen

Situation	Relative Luftfeuchte (%)	Bewertung
Wohnräume allgemein	40 – 60	Umweltbundesamt: geringes Schimmelrisiko
Schlecht gedämmte Wohnung im Winter	unter 50	Umweltbundesamt
Über Tage oder Wochen	über 60	fördert Schimmel – häufiger lüften

Die Verbraucherzentrale rät, 60 % nur kurzzeitig zu überschreiten. Messen kannst Du mit einem einfachen Hygrometer.

Quellen

• Umweltbundesamt: Heizen, Raumtemperatur – https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/heizen-bauen/heizen-raumtemperatur
• Umweltbundesamt: FAQ Absenkung der Raumtemperatur in Herbst und Winter – https://www.umweltbundesamt.de/themen/faq-absenkung-der-raumtemperatur-in-herbst-winter
• Umweltbundesamt: Wie lüfte ich richtig? – https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/schimmel/wie-luefte-ich-richtig-tipps-tricks-zur
• Verbraucherzentrale: Heizung optimieren und Heizkosten sparen – https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/heizen-und-warmwasser/heizung-optimieren-und-heizkosten-sparen-30096
• Energieberatung der Verbraucherzentrale: Heizen – https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/heizen/
• Energieberatung der Verbraucherzentrale: Gesundes Raumklima – https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/sanieren-bauen/schimmel-feuchte/gesundes-raumklima/
• BAuA: ASR A3.5 Raumtemperatur – https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A3-5

Die Empfehlungen gelten für gesunde Erwachsene in der Heizperiode. Für Arbeitsstätten ist der Text der ASR A3.5 maßgeblich.