



In 9 Schritten
zum selbstgebauten
HOLZBETT

selberbauen.club



In 9 Schritten zum selbst gebauten Bett aus wunderbarem natürlichem Holz

Die meisten Menschen schlafen in Betten aus beschichteten Spanplatten. Diese sind in den großen Möbelhäusern günstig zu kaufen, machen jedoch nicht lange Freude. Sie knarren, wackeln, quietschen mitunter schon nach wenigen Wochen oder Monaten. Zudem muss man oft *Kompromisse* eingehen. Man nimmt meistens das Bett, was *am Ehesten* gefällt (weil es eben keines gibt, was unter die Kategorie „WOW“ fällt).

Spanplatten werden mit viel Chemie (Kleber und Beschichtungen aus Kunststoff und Kunstharzen) hergestellt, die dann aber nach und nach über sehr lange Zeit (oft Jahre) aus den Platten entweicht und mit der Atemluft in den Körper gelangt.

Viele Menschen haben Schlafprobleme und machen sich leider nie Gedanken darüber, ob es nicht vielleicht das Bettmaterial ist, das dafür verantwortlich ist. Natürlich sind auch der Rost und die Matratze sehr wichtig. Viele Aspekte spielen hier mit.

Wenn unter dem Bett eine Menge Dinge gelagert werden - vielleicht sogar noch Kunststoffe oder Metallteile - oder das ganze Schlafzimmer eine Lagerkammer ist, muss man sich nicht wundern, dass der Schlaf darunter leidet.

Unter dem Bett sollte nichts gelagert werden, weil der Körper im Schlaf davon beeinflusst werden kann und natürlich die Belüftung des Bettes gestört wird.

Der Mensch schwitzt jede Nacht etwa 1 Liter Wasser in die Matratze, weshalb eine gute Belüftung der Matratze wichtig ist. Deshalb mögen wir Betten mit Füßen lieber, als Betten, wo das Kopf- und Fußteil - oder sogar auch noch die Seitenteile - bis zum Boden reichen. Aber das muss jeder selber wissen.

Jedenfalls schläft jeder, der sich sein Bett selbst gebaut hat und dafür gutes Vollholz bzw. Massivholz, oder zumindest verleimte Holzplatten verwendet hat, wesentlich besser. Alfons freut sich seit fast 10 Jahren immer noch über sein damals selbstgebautes Doppelbett aus massivem Zirbenholz, weil er es so gebaut hat, wie er es wollte (alle Kanten abgerundet, stabil und wunderbar;-).

Und weil es nicht schwer ist, ein Bett selbst zu bauen, zeigen wir im Folgenden auf, wie ein Bett in 9 Schritten geplant und gebaut wird.

Viel Spaß!

Dominik & Alfons

1. Was für ein Bett soll es sein?

Die erste Frage, die du dir beantworten solltest, ist: „Was für ein Bett will ich selber bauen?“

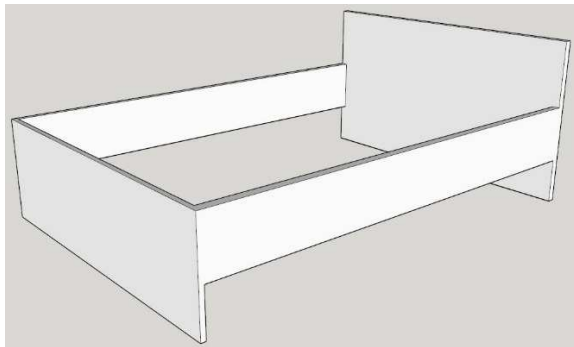
Soll es ein Doppelbett, ein französisches Bett, ein Einzelbett oder ein Kinderbett sein.

Die nächste Frage schließt sich nahtlos an.

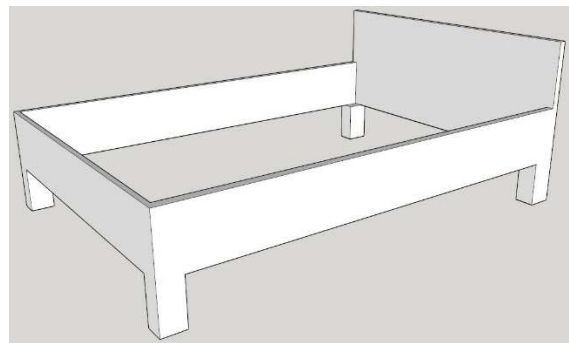
Wie soll es aussehen?

Dieser Schritt ist für die meisten Menschen eher eine optische Sache.

Hier siehst du die zwei hauptsächlichen Arten von Betten.



Fuß- und Kopfteil halten das Bett



Bett mit 4 Füßen

Tipp:

Schau dich einmal in Möbelhäusern um. Nimm deine(n) Partner(in) mit und schaut, was euch gefällt. Macht Fotos von den Favoriten. Messt auch die Sitzhöhe, die Bettgestellhöhe usw. und schreibt die Maße auf. Das hilft dir bei der Planung.

2. Welches Holz gefällt?

Nun musst du dir überlegen, aus welchem Holz du dein Bett bauen möchtest.

Wenn du günstig zu einem schönen Holzbett kommen möchtest, nimmst du am besten Holz aus dem Baumarkt. Dort gibt es Holzplatten aus Fichte, Tanne oder vielleicht auch aus rustikaler Kiefer. Lass dich beraten und schau dir an, welches Holz dir am besten gefällt.

Meist gibt es Einschichtplatten und auch 3-Schichtplatten, aus denen du dir deine Teile zuschneiden lassen kannst. Der Vorteil ist hier, dass sie schon vorgeschliffen sind und deshalb gleich montiert werden können.

Du kannst natürlich auch jedes andere Holz verwenden, das dir gefällt. Das bekommst du allerdings nur über einen Tischler oder einen Tischler-Rohstoffhändler.

Über so einen Holzlieferanten musst du leider oft ganze Platten kaufen, die mindestens ca. 2,5 x 1,2 Meter groß sind oder oft sogar noch größer.

In solchen Fällen ist ein Tischler die bessere Wahl. Dieser kann jede Holzart bestellen und hobelt oder schleift dir die Bretter deines Bettes ebenfalls so, dass du die Teile nur noch montieren musst.

Das kostet je nach Holzart, die du möchtest, natürlich etwas Geld. Bedenke aber, dass du dein Bett sicher die nächsten Jahrzehnte hast und du damit glücklich sein willst.

Tipp:

Eventuell hat der Tischler Restplatten im Lager, aus denen er dir deine Teile raussägen kann. Dann musst du nicht eine ganze Platte bezahlen, obwohl du nur die Hälfte brauchst. Sprich mit ihm und er wird dir sicher weiterhelfen und dir auch Tipps aus seiner Erfahrung weitergeben.

3. *Genau Maße festlegen*

In diesem Schritt musst du die Maße deines Bettes definieren. Dazu ist es wichtig zu wissen, welches Matratzen-Rost-System (Schlafsystem) du für dein neues Bett einsetzen willst.

Folgendes geben wir dir hier zu bedenken:

Es wäre jetzt genau der richtige Moment, zu überlegen, ob du ein neues Schlafsystem anschaffen willst.

Vielleicht schläfst du schon 10 oder mehr Jahre auf derselben Matratze. Dann ist es an der Zeit sie zu wechseln. Überlege dir also, ob du eine vorhandene Matratze (inkl. Rost) verwenden willst oder eine Neuanschaffung machst.

Egal, wie du dich entscheidest, das Schlafsystem gibt die Größe deines Bettes vor.

Lege also deinen Rost auf den Boden und die Matratze darauf (genauso wie es im Bettrahmen liegt).

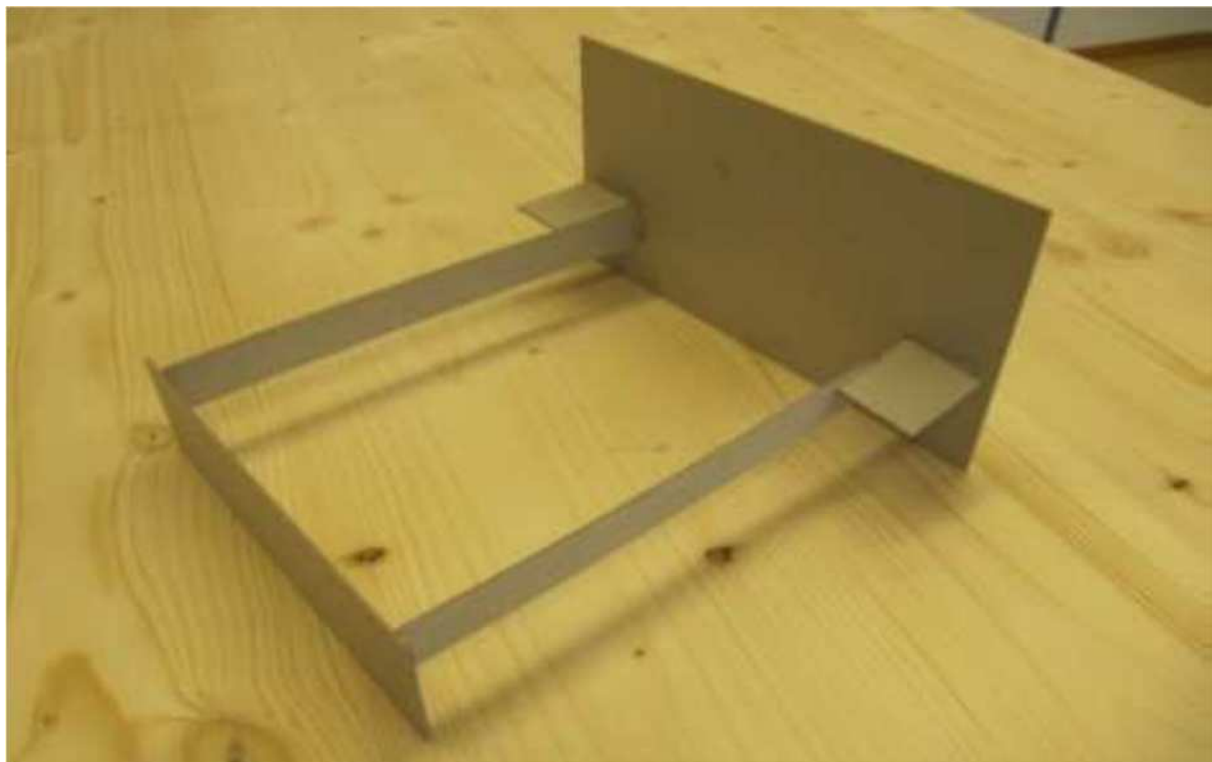
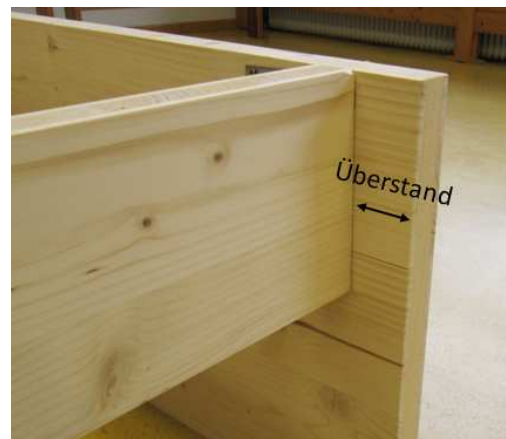
Messe nun die Länge, die Breite und die Höhe dieses Schlafsystems.

Welche Maße musst du noch wissen:

- Höhe der Liegefläche (denke an das Alter und wähle keine zu niedere Höhe)
- Höhe des Kopf- und Fußteiles deines Bettes
- Überstand der Matratze(n) über die Seitenteile (wähle nicht zu wenig, damit du nicht auf dem Seitenteil sitzt, wenn du ins Bett gehst).
- Querschnitt der Bettfüße (nimm sie nicht zu dünn und runde auf jeden Fall die Kanten).

Tipp: Ein quadratischer Querschnitt von 8x8 cm oder 10x10 cm sieht sehr schön aus und ist zugleich stabil.

- Eventuellen Überstand des Kopf- und Fußteiles festlegen (wenn du nicht bündig mit den Seitenbrettern bleiben willst) - siehe Bild rechts
- Willst du eine Buchablage direkt am Bett oder doch ein separates Nachtkästchen? Wenn du eine Ablage am Bettrahmen befestigen willst, musst du die Größe bestimmen. Eventuell möchtest du dann den Kopfteil größer haben – wie bei unserem Bettmodell aus Karton unten



Kartonmodell eines französischen Bettes mit längerem Kopfteil und Buchablagen - ohne Bettfüße

Schreibe dir sämtliche Maße auf, damit du mit der Planung beginnen kannst.

4. Planung: Erstelle eine Skizze oder Zeichnung

Jetzt kannst du deine Kenntnisse aus der Schule wieder einsetzen. Hattest du auch ein Schulfach „Geometrisches Zeichnen“?

Beim Maß des Bettrahmens musst du von den Matratzenmaßen ausgehen. Das Innenmaß des Bettrahmens entspricht den Matratzenmaßen **plus 1 -2 cm** (wenn du ein Doppelbett mit zwei nebeneinanderliegenden Matratzen hast musst du natürlich die Breite der Matratze doppelt nehmen).

Das Innenmaß des Bettrahmens muss deshalb in der Breite und Länge 1 – 2 cm größer sein als die Matratze(n). Erstens sind Matratzen oft ein wenig größer als angegeben und zweitens willst du sie ja auch noch mit einem Überzug beziehen, ohne dir dabei immer deine Hände einzuklemmen.

Konkretes Beispiel: Wenn deine Matratze 200 cm lang ist, dann sollte die innere Länge des Bettrahmens mindestens 201 cm sein.

Zeichne dein Bett maßstabgetreu auf und schreib die genauen Maße dazu.

Bei einer Bettbreite von mehr als 140 cm solltest du eine Mittelstrebe einplanen. Bei einem Doppelbett liegen auf dieser Mittelstrebe dann die beiden Roste auf.

Bezeichne jeden Teil auf deiner Zeichnung, z.B. Kopfteil, Seitenteil, Buchablage, Rostauflage, Bettfuß, usw.

Sei hier wirklich genau, damit du die Maße für die einzelnen Teile gut herauslesen kannst.

Tipp:

Mache dir zur Kontrolle ein maßstabgetreues Modell aus Karton (so wie wir es gemacht haben – siehe Foto oben). Dann siehst du, ob es passen kann.

5. Holzliste erstellen

Eine Holzliste ist die komplette Liste der Holzteile, die man für ein Projekt benötigt, mit sämtlichen Maßen jedes einzelnen Teiles.

Mit der Holzliste kannst du zum Baumarkt oder zum Tischler gehen, um dir die benötigten Holzteile zuschneiden zu lassen.

Nimm nun ein Blatt Papier (am besten quer) und notiere sämtliche Teile auf der linken Blattseite untereinander auf. Nimm dieselben Bezeichnungen, wie du sie auch in deiner Skizze verwendet hast.

Für jeden dieser Teile musst du nun die Stückzahl festlegen - weil du ja z.B. zwei Seitenteile und vier Füße brauchst - und die genauen Maße berechnen.

Gib hier besonders acht und rechne genau. Jeder Fehler der hier passiert, kann teuer werden, weil du deine Holzplatten nach dieser Liste zuschneiden lässt.

Mache nun mehrere Spalten, damit du neben der Bezeichnung der Teile auch noch die benötigte Stückzahl, die Länge, die Breite und die Dicke des Teiles angeben kannst.

Die folgende Tabelle soll dir als Vorlage dienen (die Maße in der Tabelle sind nur als Muster zu sehen):

Teil-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung	Länge [mm]	Breite [mm]	Dicke [mm]
1	1 Stück	Kopfteil	2170	510	30
2	1 Stück	Fußteil	1570	160	30
3	2 Stück	Seitenteil	2010	160	30
4	2 Stück	Auflageleisten	2000	40	30
5	1 Stück	Mittelleiste (als Doppelstreifen)	0	0	0
6	2 Stück	Bücherablagen	300	400	30
7	4 Stück	Bettfüße	240	80	80

6. Montageteile und Material zur Montage überlegen

Da du ja auch Teile für den Zusammenbau benötigst, musst du in diesem Schritt eine Liste davon machen.

Je nachdem, wie du dein Bett zusammenbauen möchtest, kann dies folgendes sein:

- Stahlwinkel für die Verbindung der großen Teile
- Schrauben mit der richtigen Länge (die du beim Planen festlegen musst)
- Befestigungselemente für die eventuelle Leiste in der Mitte des Bettes
- Beschläge für die Befestigung der Bettfüße, u.a.
- Leim, um z.B. die Auflageleisten für den Rost an die Seitenteile zu befestigen (zusätzlich zu den Schrauben gibt es eine feste Verbindung).

7. Besorgen aller Teile und Werkzeuge

In diesem Schritt geht es jetzt an das Bestellen der Holzteile, das Kaufen der Schrauben, Winkel, usw. und das Besorgen evtl. Werkzeuge.

Die **Holzliste** gibst du dem Tischler oder dem Mitarbeiter im Baumarkt, der den Zuschnitt macht. Besprich mit ihm, dass du mit den Teilen ein Bett bauen möchtest. Wähle gemeinsam mit ihm das Holz aus und lege den Abholtermin fest.

Dann musst du die Schrauben, die Winkel und alle anderen Teile kaufen, die du dir notiert hast und für den Zusammenbau benötigst.

Zu guter Letzt brauchst du vielleicht noch Werkzeug oder Arbeitsmaterial, das du natürlich auch besorgen musst, wenn du es nicht bereits zu Hause hast. Im Folgenden führen wir hier jene Dinge auf, die du vermutlich brauchst und eventuell noch kaufen musst.

Du kannst übrigens auf die Links klicken. Du wirst dann auf Amazon.de geleitet und kannst dann sehen, was wir meinen.

- [Akkuschrauber /-bohrmaschine](#)
- [Bits für Akkuschrauber](#)
- [Bohrerset / Bohrer-Satz](#)
- [Anschlagwinkel / Schreinerwinkel](#)
- [Rollmeter](#) oder [Zollstock bzw. Meterstab](#)
- [Schraubendreher / Schraubenzieher](#)
- [Vorstecher für Schrauben bzw. Aale](#)
- [Schleifklotz für Schleifpapier](#)
- Schleifpapier (verschiedener Körnung)
- [Gummihammer](#) (optional) für Einrichtarbeiten (wenn's einmal nicht mehr geht)
- [Schwingschleifer](#) – kannst du auch manuell durchführen
- [Handhobel](#) für das Brechen der Kanten – auch manuell mit Schleifpapier möglich

8. Holzteile schleifen und ggf. Oberfläche behandeln

In der Regel sind die Flächen der Platten bzw. Bretter schon recht glatt. Prüfe es jedoch nach und schleife eventuell mit einem 120er oder 150er Schleifpapier etwas nach. Wenn es sich überall gleich glatt anfühlt, passt es.

Auf jeden Fall solltest du die Kanten etwas abrunden oder eine kleine Phase hobeln bzw. schleifen.

Das kannst du manuell mit Schleifklotz und Schleifpapier oder bei größeren Flächen auch mit einem Schwingschleifer machen, was natürlich schneller geht und weniger Kraftanstrengung benötigt.

Als nächstes kannst du dir überlegen, ob du die Teile vor dem Zusammenbau streichen möchtest. Du kannst aber auch erst nach der Montage dein Bett streichen. Dann musst du nicht so aufpassen auf die Oberflächen.

Du kannst dein Bett in jeder Farbe streichen, auch beizen oder mit einer farblosen Lasur behandeln. Hier hast du alle Möglichkeiten.

Da es sich jedoch um dein Bett handelt, und du dich in der Nacht erholen können solltest, empfehlen wir dir, sehr Vorsichtig zu agieren. Wenn du die Holzoberfläche behandeln willst, nimm deshalb unbedingt natürliche Mittel, wie beispielsweise Leinöl. Lass dich dazu gut beraten.

9. Bett zusammenbauen

Da du nun alle nötigen Teile besorgt hast und die Holzteile geschliffen und ggf. auch schon behandelt hast, kannst du die Teile jetzt zusammenbauen.

Den Zusammenbau solltest du - zumindest bei größeren Betten wie Doppelbetten - in dem Raum vornehmen, in dem das Bett schlussendlich stehen soll. Ansonsten kann es mit dem Transport durch enge Gänge und Türen ein Problem geben.

Lass dir beim Zusammenbau helfen, da es doch lange Teile sind, die du zusammenmontieren musst. Zwei helfende Hände sind hier Gold wert.

Falls du die Bretter, wie im vorherigen Schritt erklärt, nicht behandelt hast, empfehlen wir dir, nach dem Zusammenbau nochmals kurz mit einem feinen Schleifpapier über die Flächen und Kanten zu fahren, bevor du die Oberfläche streichst, wenn du dies überhaupt möchtest.

Nach Fertigstellung des Bettrahmens brauchst du nur noch den Rost bzw. die Roste in den Bettrahmen legen und die Matratze(n) darauf positionieren.

Nach dem Überziehen der Matratze(n) und mit schönem Bettzeug kannst du dann dein neues Werk erstmalig komplett bewundern.

Freue dich auf die erste Nacht in deinem selbstgebauten Holzbett.

Paare aufgepasst: Vielleicht fällt euch ein schönes Einstands-Ritual ein, um das neue Holzbett gebührend einzuweihen ;-)

Zumindest ein Gläschen Sekt zur Feier des Tages und der Fertigstellung des Bettes ist sicher angebracht.

Schlussbemerkungen:

Wir hoffen, dir mit diesem Report die 9 Schritte zum eigenen Bett verständlich erklärt zu haben.

Vielleicht konnten wir dich auch motivieren, es wirklich anzugehen und dein eigenes, stabiles, wunderschönes Bett aus Holz selber zu planen und zu bauen.

Falls du jetzt noch ein Bett aus beschichteten Platten hast, wirst du den Unterschied spüren.

Allein schon das Wissen, dass du dein Bett selbst gebaut hast und dass es aus einem Naturmaterial besteht, wird dir lange Freude und ein gutes Gefühl geben.

Außerdem wirst du nirgendwo besser schlafen, wie in deinem selbstgebauten Holzbett.

Garantiert!

Nun viel Freude beim Planen und Bauen deines eigenen Bettes aus dem wunderbarsten Naturwerkstoff.



Dominik & Alfons