

Hängeregal selber bauen – Schwebendes Design für die Wand

Alle Schritte kompakt zusammengefasst – zum Ausdrucken
und Mitnehmen.

WEBSEITE
easy-co.de

AUTOR
Michelle Möhring

STAND
27.02.2026

7 Schritte · 5 Tipps · 5 FAQs

Anleitung

Folge den Schritten der Reihe nach für das beste Ergebnis.

1

1. Planung und Materialwahl – Dein Regal, deine Maße

- 1 Überlege genau, wo dein Regal hängen soll und was darauf Platz finden wird. Miss die gewünschte Länge, Tiefe und Höhe aus. Zeichne dir am besten eine Skizze mit allen Maßen.
- 2 Wähle das passende Holz: Leimholzplatten (Fichte, Kiefer, Buche) sind oft eine gute Wahl für Anfänger, da sie stabil und leicht zu bearbeiten sind. Massivholz ist edler, aber anspruchsvoller. MDF ist günstig und lässt sich gut lackieren.
- 3 Denke an die Dicke des Holzes. Für ein stabiles Regal, das nicht durchhängt, empfehle ich mindestens 18-20 mm Materialstärke. Für den innenliegenden Träger reichen 15-18 mm.

2

2. Zuschnitt der Holzteile – Präzision ist alles

- 1 Besorge dir die Holzplatten und schneide sie exakt nach deinen Maßen zu. Du brauchst ein Ober-, ein Unterteil, zwei Seitenteile und für den innenliegenden Träger zwei lange Leisten und mehrere kurze Abstandhalter. Lass dir die Zuschnitte notfalls im Baumarkt machen, das spart Zeit und garantiert gerade Kanten.
- 2 Achte darauf, dass alle Schnittkanten sauber und rechtwinklig sind. Eine Führungsschiene für deine Kreissäge oder Stichsäge ist hier Gold wert. Bei unsauberen Schnitten wird der Zusammenbau schwierig.
- 3 Für den Regalkorpus schneidest du die Ober- und Unterseite auf die gewünschte Länge, die Seitenteile auf die Höhe abzüglich zweimal der Holzstärke von Ober- und Unterseite (wenn die Seiten innen liegen).

3

3. Montage des Regalkörpers – Die Basis entsteht

- 1 Lege Ober- und Unterteil bereit. Befestige die Seitenteile von innen mit Holzleim und Schrauben. Bohre die Löcher für die Schrauben unbedingt vor, damit das Holz nicht splittet.
- 2 Verwende Schraubzwingen, um die Teile während des Trocknens des Leims fest zusammenzuhalten. Wische überschüssigen Leim sofort mit einem feuchten Tuch ab.
- 3 Kontrolliere mit einem Winkel, ob alle Ecken exakt im 90-Grad-Winkel sind. Das ist entscheidend für ein gerades Regal.

4

4. Vorbereitung für die Wandmontage – Der unsichtbare Träger

- 1 Baue einen Trägerrahmen, der später unsichtbar im Regalkorpus verschwindet. Dieser besteht aus zwei langen Holzleisten und mehreren kurzen Abstandhaltern, die zwischen den Leisten verschraubt werden. Die Länge des Trägers entspricht der Innenlänge deines Regals, die Breite der Innentiefe.
- 2 Die Höhe des Trägers muss so gewählt werden, dass er später genau in deinen Regalkorpus passt und oben und unten noch genug 'Fleisch' für die Schrauben bleibt. Er sollte ein paar Millimeter schmaler sein als die Innentiefe des Regals, damit du es später leicht aufchieben kannst.
- 3 Verschraube die Abstandhalter fest zwischen den langen Leisten. Achte auf gleiche Abstände, damit die Last später gleichmäßig verteilt wird.

5

5. Wandmontage des Trägers – Das Fundament an der Wand

- 1 Halte den vorbereiteten Träger an die gewünschte Position an der Wand. Verwende eine Wasserwaage, um sicherzustellen, dass er absolut waagrecht sitzt. Markiere die Bohrlöcher mit einem Bleistift.
- 2 Bohre die Löcher in die Wand. Wähle den passenden Bohrer und die richtigen Dübel für deine Wandbeschaffenheit (Mauerwerk, Beton, Trockenbau). Bei Trockenbauwänden unbedingt spezielle Hohlraumdübel verwenden und die Tragfähigkeit beachten.
- 3 Befestige den Träger mit ausreichend langen Schrauben fest an der Wand. Ziehe die Schrauben gut an, aber nicht überdrehen. Der Träger muss bombenfest sitzen, denn er trägt das gesamte Gewicht des Regals und dessen Inhalt.

6

6. Endmontage des Regals – Das Schweben beginnt

- 1 Schiebe den fertig montierten Regalkorpus vorsichtig über den an der Wand befestigten Träger. Das Regal sollte stramm, aber ohne großen Kraftaufwand auf den Träger gleiten.
- 2 Jetzt kommt der Trick für die Fixierung: Bohre von oben und unten durch das Regal in den Träger. Verwende hierfür schlanke Holzschrauben, die lang genug sind, um gut im Träger zu greifen.
- 3 Diese Schrauben fixieren das Regal auf dem Träger und verhindern, dass es verrutscht oder abgenommen werden kann. Achte darauf, dass du nicht zu weit bohrst und die Schrauben oben oder unten durchkommen.

7

7. Oberflächenbehandlung – Der letzte Schliff

- 1 Schleife das gesamte Regal gründlich. Beginne mit grobem Schleifpapier (z.B. 80er Körnung) und arbeite dich zu feineren Körnungen (z.B. 120er, dann 180er oder 240er) vor. Das sorgt für eine glatte Oberfläche.
- 2 Entferne den Schleifstaub gründlich, am besten mit einem Staubsauger und einem feuchten Tuch. Das ist wichtig, damit Lack, Öl oder Farbe gut haften.
- 3 Trage nun die gewünschte Oberflächenbehandlung auf. Ob Öl für einen natürlichen Look, Lack für Strapazierfähigkeit oder Farbe für einen individuellen Stil – folge den Anweisungen des Herstellers. Oft sind mehrere Schichten nötig, mit Zwischenschliff.

? Material & Werkzeug

? Materialien

- ? Holzplatten (Leimholz, Massivholz, MDF – je nach Wahl)
- ? Holzleisten für den Träger (gleiche Holzart oder günstigeres Holz)
- ? Holzleim (wasserfest)
- ? Holzschrauben (verschiedene Längen für Korpus und Trägerfixierung)
- ? Wandschrauben und passende Dübel (an Wandbeschaffenheit anpassen)
- ? Schleifpapier (verschiedene Körnungen)
- ? Holzöl, Lack oder Farbe (nach Wahl)
- ? Ggf. Holzspachtel

? Werkzeuge

- ? Kreissäge oder Stichsäge (mit Führungsschiene)
- ? Akkuschauber
- ? Bohrmaschine (ggf. Schlagbohrmaschine)
- ? Holzbohrer (verschiedene Größen)
- ? Steinbohrer (passend zu Dübeln)
- ? Wasserwaage
- ? Zollstock / Maßband
- ? Bleistift
- ? Winkel
- ? Schraubzwingen
- ? Schutzbrille und Handschuhe
- ? Staubtuch oder Staubsauger

? Profi-Tipps

Tipp 1: Immer eine Probemontage ohne Leim machen: Steck die Teile erst lose zusammen, um zu sehen, ob alles passt. Erst wenn du sicher bist, kommt der Leim ins Spiel.

Tipp 2: Die Wand ist entscheidend: Bevor du auch nur einen Bohrer ansetzt, klopfe die Wand ab oder nutze ein Ortungsgerät. Bei Leichtbauwänden (Gips, Rigips) brauchst du spezielle Hohlraumdübel und musst die Tragfähigkeit besonders beachten. Bei Altbauwänden mit losem Putz kann das auch eine Herausforderung sein.

Tipp 3: Saubere Schnittkanten sind das A und O: Wenn deine Säge nicht präzise schneidet, lass die Bretter im Baumarkt zuschneiden. Ungenaue Kanten machen den Zusammenbau unnötig schwer und das Ergebnis unsauber.

Tipp 4: Für mehr Stabilität bei langen Regalen: Füge zusätzliche Abstandhalter im Träger hinzu oder wähle einen dickeren Träger. Auch die Anzahl der Befestigungspunkte an der Wand ist entscheidend – lieber eine Schraube mehr als zu wenig.

Tipp 5: Oberflächenbehandlung nicht unterschätzen: Das Schleifen ist mühsam, aber essenziell für ein professionelles Ergebnis. Nimm dir dafür Zeit und arbeite dich von grob zu fein vor. Die Endbehandlung schützt das Holz und gibt dem Regal seinen Charakter.

? Häufige Fragen

? Welches Holz eignet sich am besten für ein schwebendes Regal?

Für Anfänger sind Leimholzplatten aus Fichte oder Kiefer gut geeignet, da sie stabil und leicht zu bearbeiten sind. Für eine edlere Optik kannst du Buche oder Eiche wählen, die sind aber schwerer und teurer. MDF ist eine günstige Alternative, die sich gut lackieren lässt.

? Wie viel Gewicht hält ein selbstgebautes schwebendes Regal?

Das hängt stark von der Holzstärke, der Qualität des Trägers, der Anzahl und Art der Wandbefestigungen sowie der Wandbeschaffenheit ab. Ein gut gebautes Regal aus 20 mm Leimholz mit einem stabilen Träger und passenden Dübeln in einer Massivwand hält locker 10-20 kg pro Meter. Bei Trockenbauwänden ist die Tragfähigkeit deutlich geringer.

? Kann ich das Regal auch ohne sichtbare Schrauben montieren?

Ja, genau das ist der Sinn dieser Anleitung! Die Schrauben zur Befestigung des Regalkorpus auf dem Träger werden von oben und unten gesetzt und sind später nicht sichtbar. Du kannst die Bohrlöcher zusätzlich mit Holzkitt verschließen und überschleifen, bevor du das Regal oberflächenbehandelst.

? Was mache ich, wenn meine Wand uneben ist?

Eine unebene Wand erschwert die Montage. Du kannst versuchen, kleine Keile oder Unterlegscheiben hinter dem Träger zu platzieren, um ihn auszugleichen. Benutze dabei immer eine Wasserwaage, um sicherzustellen, dass der Träger am Ende trotzdem gerade sitzt. Es ist wichtig, dass der Träger vollflächig und fest an der Wand anliegt.

? Kann ich ein solches Regal auch in Trockenbauwänden befestigen?

Ja, aber mit Vorsicht! Du benötigst spezielle Hohlraumdübel (z.B. Kippdübel oder Spreizdübel für Gipskartonplatten), die eine höhere Tragfähigkeit haben. Plane lieber mehr Befestigungspunkte ein und überlade das Regal nicht. Idealerweise triffst du mit den Befestigungen die dahinterliegenden Holz- oder Metallständer der Trockenbaukonstruktion.

Den vollständigen Artikel mit Bildern findest du auf:

<https://easy-co.de/haengeregal-selber-bauen/>