

# Balkenbett selber bauen: Rustikaler Look & Stabilität für dein Zuhause

Alle Schritte kompakt zusammengefasst – zum Ausdrucken  
und Mitnehmen.

WEBSEITE  
easy-co.de

AUTOR  
Hannes Nagel

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 Materialbeschaffung

- 1 Lege die genauen Maße deines Bettes fest: Matratzengröße (Länge, Breite), gewünschte Betthöhe und die Stärke der Balken (z.B. 10x10 cm oder 12x12 cm).
- 2 Wähle deine Holzart. Fichte oder Kiefer sind günstig und gut zu bearbeiten. Für den echten Altholz-Look besorgst du dir alte Balken.
- 3 Erstelle eine detaillierte Materialliste. Denk an Balken für den Rahmen, Beine, Lattenrostauflagen, Schrauben, Leim und Oberflächenschutz.
- 4 Besorge alle benötigten Materialien und Werkzeuge. Prüfe Altholz auf Nägel oder Metallteile, bevor du startest.

## 2

### 2. Balken zuschneiden und vorbereiten

- 1 Säge die Balken für die langen Bettseiten, das Kopf- und Fußteil sowie die vier Beine präzise auf die vorher festgelegten Längen zu.
- 2 Prüfe alle Schnittkanten auf Sauberkeit und Rechtwinkligkeit. Kleine Korrekturen machst du jetzt, nicht später.
- 3 Entferne grobe Splitter und Unebenheiten. Bei Altholz bürstest du es gründlich ab.

## 3

### 3. Verbindungen vorbereiten

- 1 Zeichne die Verbindungen an den Balkenenden an. Für Stabilität empfehle ich Überplattungen oder Zapfenverbindungen an den Ecken.
- 2 Stemme oder fräse die angezeichneten Aussparungen sorgfältig aus. Achte auf exakte Maße, damit die Verbindungen später spielfrei passen.
- 3 Alternativ, wenn es einfacher sein soll, planst du einfache Stoßverbindungen, die später mit starken Schrauben und Leim gesichert werden.
- 4 Bohre die Löcher für die Schrauben vor. Bei dickeren Schrauben senkst du die Löcher an, damit die Köpfe bündig verschwinden.

## 4

### 4. Rahmen montieren

- 1 Stecke die zugeschnittenen Balken trocken zusammen, um die Passgenauigkeit der Verbindungen zu prüfen. Wenn nötig, korrigierst du jetzt noch.
- 2 Trage Holzleim auf die Verbindungsflächen auf und verschraube die Eckverbindungen fest. Verwende dafür ausreichend lange und stabile Holzschrauben (z.B. Tellerkopfschrauben).
- 3 Prüfe mit einem großen Schreinerwinkel, ob der Rahmen absolut rechtwinklig ist. Fixiere ihn gegebenenfalls mit Schraubzwingen, bis der Leim anzieht.
- 4 Lass den Leim vollständig aushärten, bevor du weiterarbeitest. Das ist wichtig für die Stabilität.

## 5

### 5. Lattenrostauflagen anbringen

- 1 Schneide kleine Kanthölzer (z.B. 4x4 cm) oder besorge Metallwinkel als Auflagen für deinen Lattenrost.
- 2 Bestimme die Höhe der Auflagen: Dein Lattenrost sollte so liegen, dass die Matratze später nicht zu hoch oder zu tief im Bettrahmen sitzt.
- 3 Montiere die Auflagen an den Innenseiten der langen Bettbalken. Achte auf einen gleichmäßigen Abstand vom oberen Rahmenrand und eine waagerechte Ausrichtung.
- 4 Verschraube die Auflagen fest mit dem Bettrahmen. Plane eventuell eine Mittelauflage für breitere Betten, falls der Lattenrost geteilt ist.

## 6

### 6. Oberflächenbearbeitung

- 1 Breche alle scharfen Kanten des Bettes leicht ab. Das geht mit einer Oberfräse oder einfach mit Schleifpapier per Hand.
- 2 Schleife die gesamte Holzoberfläche gründlich. Beginne mit einer groben Körnung (z.B. P80) und arbeite dich schrittweise zu feineren Körnungen (P120, P180 oder P240) vor.
- 3 Entferne nach jedem Schleifgang den Schleifstaub gründlich, am besten mit einem Tuch oder Staubsauger.
- 4 Trage nun dein gewähltes Oberflächenschutzmittel auf. Holzöl oder -wachs betonen die Maserung und schützen das Holz. Folge den Herstellerangaben für die Anwendung und Trocknungszeit.

## 7

### 7. Endmontage

- 1 Wenn du ein zerlegbares Bett gebaut hast, verbinde jetzt die einzelnen Rahmentteile (z.B. Kopf- und Fußteil mit den Längsseiten).
- 2 Lege deinen Lattenrost auf die vorbereiteten Auflagen.
- 3 Platziere deine Matratze im Bettrahmen.
- 4 Dein selbstgebautes Balkenbett ist fertig! Genieße den rustikalen Look und die Stabilität.

## ? Material & Werkzeug

## ? Materialien

- ? Kanthölzer/Balken (z.B. Fichte, Kiefer, Lärche, Altholz)
- ? Holzschrauben (Tellerkopfschrauben, Konstruktionsschrauben)
- ? Holzleim (wasserfest)
- ? Schleifpapier (verschiedene Körnungen P80, P120, P180, P240)
- ? Holzöl oder -wachs (Oberflächenschutz)
- ? Kleine Kanthölzer oder Metallwinkel (für Lattenrostauflagen)
- ? Ggf. Holzdübel
- ? Ggf. Bettbeschläge (für zerlegbare Verbindungen)

## ? Werkzeuge

- ? Kreissäge oder Kappsäge (für präzise Schnitte)
- ? Akku-Bohrschrauber
- ? Holzbohrer (passend zu Schrauben und Dübeln)
- ? Oberfräse (optional, für Kanten oder Nuten)
- ? Stechbeitel / Stemmeisen (für Aussparungen)
- ? Hammer
- ? Zollstock / Maßband
- ? Schreinerwinkel (groß)
- ? Schraubzwingen
- ? Hobel (falls Balken sehr uneben sind)
- ? Exzentrerschleifer oder Bandschleifer

## ? Profi-Tipps

**Tipp 1:** Altholz-Vorbereitung: Wenn du Altholz verwendest, bürste es gründlich ab und prüfe es peinlich genau auf Nägel, Schrauben oder andere Metallteile. Das schont deine Sägeblätter und Fräser ungemein.

**Tipp 2:** Stabile Verbindungen: Für maximale Stabilität und einen echten Handwerker-Look arbeite mit Überplattungen oder Zapfenverbindungen an den Ecken. Das braucht etwas Übung, aber das Ergebnis ist ein unschlagbar stabiles Bett.

**Tipp 3:** Schraublöcher versenken: Bohre die Löcher für die Schrauben immer vor und senke sie an. So vermeidest du, dass das Holz splittert, und die Schraubenköpfe verschwinden bündig oder leicht versenkt im Holz.

**Tipp 4:** Schleifen ist das A und O: Nimm dir ausreichend Zeit fürs Schleifen. Eine sorgfältig geschliffene Oberfläche ist nicht nur angenehmer, sondern nimmt auch das Öl oder Wachs gleichmäßiger auf und sieht professioneller aus.

**Tipp 5:** Rechtwinkligkeit prüfen: Während der Montage immer wieder mit einem großen Schreinerwinkel prüfen, ob alles rechtwinklig ist. Kleine Abweichungen summieren sich schnell und können das ganze Bett instabil machen.

## ? Häufige Fragen

### ? Welche Holzart eignet sich am besten für ein Balkenbett?

Fichte oder Kiefer sind preiswert und gut zu bearbeiten. Lärche ist härter und witterungsbeständiger. Für den rustikalen Charme ist Altholz ideal, erfordert aber mehr Vorbereitung.

### ? Wie stabil wird das selbstgebaute Balkenbett?

Bei korrekter Ausführung mit stabilen Verbindungen und ausreichend dimensionierten Balken ist ein Balkenbett extrem stabil und hält bei guter Pflege ein Leben lang. Es ist wesentlich robuster als viele Fertigbetten.

### ? Kann ich das Bett später wieder zerlegen, falls ich umziehe?

Ja, wenn du die Verbindungen entsprechend planst. Verwende dafür Bettbeschläge oder lösbare Schraubverbindungen. Reine Leim- und Dübelverbindungen sind meist permanent und erschweren ein Zerlegen.

### ? Wie pflege ich die Holzoberfläche meines Balkenbetts?

Regelmäßiges Nachölen oder Nachwachsen (alle 1-2 Jahre, je nach Nutzung) schützt das Holz vor Austrocknung und Abnutzung. Wische Staub einfach mit einem feuchten Tuch ab.

### ? Welche Matratzen und Lattenroste passen in ein Balkenbett?

Jede gängige Matratze und jeder Lattenrost passt. Achte nur darauf, dass die Lattenrostauflagen stabil genug sind und der Lattenrost gut aufliegt. Bei breiten Betten ist oft eine Mittelauflage für den Lattenrost nötig.

**Den vollständigen Artikel mit Bildern findest du auf:**

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