

# Selbermachen

## leicht gemacht 2.

Möbel neu lackieren, Tomaten pflanzen und  
kleines Regal anhängen – in Leichter Sprache.



# Liebe Leserin, lieber Leser!

Etwas selber machen und seine eigenen Ideen verwirklichen:  
Das macht Spaß. Und es lohnt sich!  
Aber es ist nicht immer leicht.

Doch **schwerer** als nötig muss es auch nicht sein.

Der toom Baumarkt und die Lebenshilfe haben deshalb 2016 ein Heft gemacht.

Es heißt: **Selbermachen leicht gemacht.**

Es wurde ein großer Erfolg.

Darum gibt es jetzt ein 2. Heft.

Darin werden weitere 3 Heimwerker-Arbeiten erklärt.

Die Anleitungen sind mit vielen Fotos und in Leichter Sprache.

Sie sind für alle Menschen gedacht,

die gerne etwas selber machen.

Sie sind für Menschen mit und ohne Lern-Schwierigkeiten.

Denn die meisten freuen sich, wenn etwas einfach erklärt wird.

Wir wünschen euch wieder viel Freude und Erfolg!

**Eure Teams von toom und der Lebenshilfe**



Übrigens: Unter Handwerkerinnen und Handwerkern sagt man meistens **du**.

Wir sprechen euch in diesem Heft hier auch so an.

Dann lässt es sich besser gemeinsam arbeiten.

Auf [www.lebenshilfe.de/toom](http://www.lebenshilfe.de/toom) und [www.toom.de](http://www.toom.de)

findest du dieses Heft zum Herunterladen.

Außerdem gibt es dort viele weitere Infos:

Über die Zusammen-Arbeit von toom Baumarkt und der Lebenshilfe.

# Das ist in diesem Heft:

## Möbel neu lackieren

Seite 3 – 10



1. Die Vorbereitung
2. Die Vorbehandlung
3. Der Anstrich

## Tomaten pflanzen

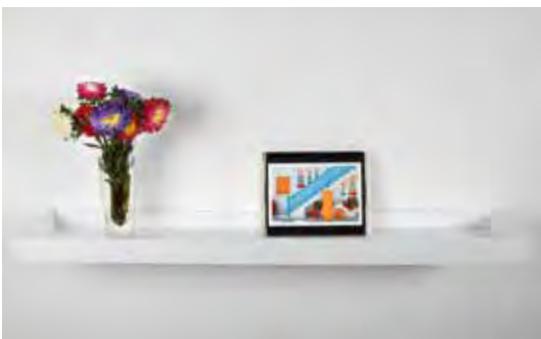
Seite 11 – 20



1. Die richtige Tomaten-Sorte
2. Der richtige Standort
3. Tomaten einpflanzen
4. Tomaten pflegen

## Kleines Regal anhängen

Seite 21 – 32



1. Die Vorbereitung
2. Wand prüfen
3. Bohrlöcher anzeichnen
4. Bohrer auswählen
5. Tiefe vom Bohrloch bestimmen und markieren
6. Bohren
7. Bohrloch reinigen
8. Bohrloch prüfen und berichtigen
9. Zweites Bohrloch abmessen
10. Regal anschrauben



# Möbel neu lackieren



**Alte Möbel können schnell wieder wie neu aussehen: mit einem frischen Lack-Anstrich. Man kann Möbel aus Metall, Holz oder auch Kunststoff lackieren. Du brauchst nur das richtige Werkzeug. Und eine gute Vorbereitung. Dann kann es losgehen. Wir zeigen dir, wie es geht!**



## Du brauchst:

- Grundierung für Holz
- Möbel-Lack
- Flach-Pinsel mit solidPeak-Borste
- Walze mit einem Bezug aus foam- oder fibreSkinplus
- kleine Farb-Wanne
- Schleif-Papier
- Schleif-Block
- Maler-Krepp oder alte Zeitungen
- Krepp-Band



## 1. Die Vorbereitung

Lege zuerst den Arbeitsplatz mit Maler-Krepp aus. Klebe dann mit etwas Krepp-Band den Maler-Krepp an den Rändern fest. Du kannst natürlich auch altes Zeitungs-Papier als Unterlage nehmen.



Nun stellst du das Möbel-Stück auf den Maler-Krepp. Wie sieht das Möbel-Stück aus? Um es streichen zu können, muss es sauber und trocken sein. An fettigen oder rostigen Stellen nimmt es keine Farbe auf. Und wo der alte Lack abblättert, kann man nicht einfach darüberstreichen.



Also muss zuerst die Oberfläche vorbereitet werden. Wir haben hier einen alten lackierten Holz-Stuhl vom Flohmarkt.



## Schleifen

Auf dem Stuhl ist Farbe von einem alten Anstrich. An manchen Stellen ist die alte Farbe aufgeplatzt. Entferne alle Farbe, die abblättert. Dann schleife die Oberfläche mit dem Schleif-Papier. Danach kannst du den alten Lack gut überstreichen.



So geht es:

Zuerst nimmst du einen Bogen 60er Schleif-Papier.

Denn du musst mit einer groben Körnung beginnen.

Den Bogen schneidest du zur Hälfte durch.

Dann wickelst du den halben Bogen um den Schleif-Block.



Beim Schleifen wird die Oberfläche aufgeraut.

Und Unebenheiten werden glatt.

Was ist mit Unebenheiten gemeint?

Das sind Kanten und Dellen

in der Oberfläche. Zum Beispiel:

Zwischen den abgeblätterten Stellen.

Und dort, wo die alte Farbe noch hält.



Jetzt nimmst du noch einmal feineres Schleif-Papier.

Gut ist die Stärke 120.

Schleife den ganzen Stuhl ab.

Denn auf einer aufgerauten

Oberfläche haftet neuer Lack besser.



Durch das Schleifen geht die alte Farbe in kleinen Krümelchen ab. Dazu sagt man Abrieb.

Nimm eine Bürste zur Hand.

Damit bürstest du diesen Abrieb einfach weg.



## Reinigen

Nach dem Schleifen muss die ganze Oberfläche gereinigt werden. Das machst du am besten mit klarem Wasser und einem Küchen-Tuch. Dafür musst du das Küchen-Tuch nass machen.

Und gut auswringen. Damit wischst du über die geschliffenen Oberflächen. Der Staub vom Schleifen bleibt im Tuch hängen.



Am besten wäschst du auch zwischendurch nochmal das Tuch aus. Und wringst es wieder gut aus. Dann wischst du über alle Oberflächen, bis sie sauber sind.



Lass das Möbel am besten über Nacht durchtrocknen. Und mache erst am nächsten Tag weiter.

Unser Stuhl mit seiner alten Farbe ist jetzt gut vorbereitet für eine neue Lackierung.



## 2. Die Vorbehandlung

Aber wenn du unbehandeltes rohes Holz lackieren willst, musst du es vorher grundieren. Dafür verwendest du die toom Holz-Grundierung. An einer unbehandelten Holz-Kiste zeigen wir, wie es geht.



Hast du Möbel aus Eisen, Stahl oder Zink:  
Dann nimmst du zum Grundieren die toom Metall-Grundierung.  
Wenn ein Möbel aus Kunststoff ist, gibt es die passende Kunststoff-Grundierung.  
Die Grundierung ist wichtig, damit der Lack gut hält.



### Grundieren

Zuerst schüttelst du die Dose.  
Dann nimmst du einen Schrauben-Zieher.  
Damit hebelst du vorsichtig den Deckel auf.  
Dann rührst du mit einem kleinen Stab die Grundierung gut um.



Zum Grundieren nimmst du einen Pinsel.  
Dabei streichst du immer in Richtung der Maserung vom Holz.

Danach lässt du die Grundierung gut trocknen.  
Alle Grundierungen von toom trocknen schnell.



Nach der Grundierung musst du die Kiste mit feinem Schleif-Papier schleifen.  
Erst danach kannst du mit dem Lackieren beginnen.



### 3. Der Anstrich

Nun zurück zu unserem Stuhl. Zuerst die Dose toom Premium-Buntlack mit einem Schrauben-Zieher vorsichtig aufhebeln. Dabei den Deckel nicht verbiegen. Denn der Lack wird sicher nicht ganz verbraucht. Deshalb musst du die Dose wieder gut verschließen können.



Dann mit einem kleinen Stab den Lack gut umrühren.



Danach kann lackiert werden. Dafür gießt du zuerst etwas Lack in eine kleine Farb-Wanne.



Wir empfehlen zum Streichen die Premium Walze mit foamSkinplus-Bezug.

Damit der Lack gleichmäßig wird, musst du die Rolle in der Farb-Wanne immer erst etwas ausstreichen. Dann erst gehst du mit der Walze auf das Möbelstück.



Mit dieser Walze streichst du alle großen Flächen.  
Zum Beispiel die Sitz-Fläche.



Aber auch an den Stuhl-Beinen kann man sie gut verwenden.  
Trage den Lack ganz dünn auf.



Wenn alles mit der Walze gestrichen ist, bleiben einige Stellen übrig.  
Dort ist die Walze nicht hingekommen. Das sind alle Ecken und Winkel am Stuhl.  
Für diese Stellen nimmst du einen Flach-Pinsel.  
Wir empfehlen den Komfort Flach-Pinsel mit solidPeakmix-Borste.



Wenn alles gestrichen ist, musst du den Stuhl gut trocknen lassen.



Nach 12 Stunden ist der 1. Anstrich gut getrocknet. Jetzt muss noch einmal leicht geschliffen werden. Dafür nimmst du das feinste Schleif-Papier. Wir haben ein 240er Schleif-Papier. Das Blatt wird wieder in der Mitte durchgeschnitten und um den Schleif-Block gewickelt.



Nachdem du den Abrieb wieder abgebürstet hast, folgt der 2. Anstrich. Lackiere den Stuhl ein 2. Mal dünn mit roter Farbe.



Abschließend müssen Pinsel und Walze sauber gemacht werden. Die toom-Farblacke sind wasser-löslich. Pinsel und Walze können also einfach unter fließendem Wasser ausgewaschen werden.



Nach dem 2. Trocknen ist der Stuhl fertig!



# Tomaten pflanzen

**Jeder kann sich eigene Tomaten halten.  
Man kann Tomaten aussäen oder anpflanzen.  
Doch welche Sorte sollst du wählen?  
Wo stehen Tomaten am besten?  
Was brauchen Tomaten,  
damit sie gut wachsen?  
Darum geht es auf den nächsten Seiten.**



## 1. Die richtige Tomaten-Sorte

Es gibt verschiedene Arten von Tomaten-Pflanzen.  
Die eine ist lecker als Snack oder im Salat.  
Die andere eignet sich gut zum Kochen.  
Wir stellen 5 Sorten vor:



### Garten-Tomaten

Die Garten-Tomate ist die bekannteste Tomaten-Sorte. Garten-Tomaten werden am meisten gekauft. Man kann sie beim Kochen für alles verwenden. Sie passen in jedes Tomaten-Gericht.



### Fleisch-Tomaten

Fleisch-Tomaten werden sehr groß. Sie sind kräftig im Geschmack. Sie haben viel Frucht-Fleisch. Aber sie haben wenig Frucht-Säure. Fleisch-Tomaten sind gut zum Kochen: Zum Beispiel in Suppen oder Tomaten-Soßen. Sie brauchen viel Zeit zum Reifen. Und sie brauchen viel Platz. Man hält sie deshalb lieber im Garten, wo genug Platz ist.



### **Cocktail-Tomaten oder Kirsch-Tomaten**

Diese Tomaten schmecken süß. Und sie sind sehr klein: Nicht viel größer als Kirschen. Darum werden sie oft auch Kirsch-Tomaten genannt. Cocktail- oder Kirsch-Tomaten kann man gut auf dem Balkon oder auf der Terrasse haben. Erste Früchte gibt es Ende Juli. Die letzten reifen im Oktober.



### **Balkon-Tomaten**

Diese Tomaten wachsen sehr dicht. Deshalb kann man sie gut auf dem Balkon anpflanzen. Sie wachsen in Balkon-Kästen, in Kübeln oder Töpfen.



### **Eier-Tomaten**

Die Form dieser Tomaten ist länglich. Sie haben die Form von einem Ei. Eier-Tomaten kann man gut für Suppen und Soßen nehmen. Denn sie haben einen kräftigen Geschmack. Die Pflanzen brauchen viel Platz. Deshalb soll zwischen den Pflanzen mindestens ein 1/2 Meter Abstand sein.

## 2. Der richtige Standort

Tomaten lieben Sonne und Wärme.

Gibt es in den Nächten Frost, gehen Tomaten ein.

Deshalb sollen sie erst nach draußen, wenn die Nacht-Fröste vorbei sind.

Meistens ist es Mitte Mai so weit.



### In der Wohnung

Tomaten kann man aus Samen heranziehen.

Das geht gut in der Wohnung.

Sie brauchen dafür einen sonnigen Platz am Fenster.

Zum Beispiel auf dem Fenster-Brett in der Küche.

Wenn aber die Jung-Pflanzen groß genug sind, müssen sie nach draußen.



### Auf dem Balkon

Tomaten wachsen in die Höhe.

Ihnen reicht ein Topf oder ein Kasten.

Deshalb kann man Jung-Pflanzen gut auf dem Balkon anpflanzen.



### Im Garten

Vielleicht hast du ein Gewächs-Haus?

Dort kannst du Tomaten

sehr gut aus Samen heranziehen.

Denn Tomaten mögen weder Frost noch zu viel Regen.

Später kannst du die Tomaten

draußen in ein Beet umpflanzen.

### 3. Tomaten einpflanzen



#### Du brauchst:

- Bio Tomaten-Erde
- Bio Tomaten-Dünger
- 1 großen Blumen-Topf
- Tomaten-Pflanzen
- 1 langen Bambus-Stock
- 1 Paar Gärtner-Handschuhe
- 1 Garten-Schaufel
- 1 Gieß-Kanne



Gibt es keine Tomaten-Erde und keinen Tomaten-Dünger? Dann kannst du auch Universal-Erde und Universal-Dünger nehmen.



Zuerst öffnest du den Sack Tomaten-Erde am oberen Ende. Schneide ihn so auf, dass du ihn gut wieder verschließen kannst. Denn oft bleibt noch Erde übrig.



Dann schüttest du die Erde in den Topf.  
Fülle aber den Topf nicht ganz voll.  
Es muss noch genug Platz  
für die Tomaten-Pflanze bleiben.



Danach öffnest du die Packung  
mit dem Tomaten-Dünger.  
Schau auf der Packung nach:  
Für wie viel Erde brauchst du  
wie viel Dünger?



### Zur Erklärung:

In der Tomaten-Erde ist schon Dünger.  
Aber die Tomate braucht sehr viel  
Nähr-Stoffe.

Deshalb musst du immer zusätzlich  
Dünger in die Erde mischen.

Was genau ist Dünger?

Dünger ist Nahrung für die Pflanzen.

Er besteht aus verschiedenen  
Mineral-Stoffen.

Mineral-Stoffe sind zum Beispiel:  
Eisen, Stickstoff oder Magnesium.  
Solche Mineral-Stoffe brauchen  
Tomaten.

Damit können sie gut wachsen  
und sich entwickeln.



Nun hast du den Dünger auf die Tomaten-Erde gestreut.  
Anschließend mischst du ihn unter die Erde.  
Die Dünger-Kügelchen sind heller als die Erde.  
Du kannst also sehen, ob sie gut verteilt sind.



Jetzt drückst du eine tiefe Kuhle in die Erde.  
Dabei entsteht Platz für die Tomaten-Pflanze.



Dann nimmst du die Tomaten-Pflanze aus dem Plastik-Topf.  
Es ist nicht immer leicht, Pflanzen aus dem alten Topf zu lösen.  
Die Wurzeln sollen möglichst wenig beschädigt werden.  
Packe die Pflanze möglichst dicht über dem Ballen.  
Dann ziehst du vorsichtig.



Danach setzt du die Tomaten-Pflanze in die vorbereitete Kuhle.  
Am besten bis zu ihren ersten Blättern.  
So können sich unten an der Pflanze weitere Wurzeln bilden.  
Die Wurzeln helfen der Pflanze.  
Sie nehmen Wasser und Nähr-Stoffe aus der Erde auf.  
Und versorgen damit die Tomaten.



Die Tomaten-Pflanze ist jetzt im Topf. Nun muss noch fehlende Erde aufgefüllt werden. Das machst du mit einer Garten-Schaufel.

**Tipp:**

Die Erde soll 2 bis 3 Zentimeter unter dem Rand vom Blumen-Topf sein!



Anschließend drückst du die Tomaten-Erde gut fest. Dann steckst du einen Pflanzen-Stab vorsichtig neben die Tomaten.



Danach bindest du die Tomaten-Pflanze an den Stab an. Natürlich kann man auch später noch einen Stab in den Topf einsetzen.



Zum Abschluss die Tomaten-Pflanze ausreichend gießen.

#### 4. Tomaten pflegen

Tomaten sind stark zehrende Pflanzen. Das bedeutet: Sie brauchen sehr viele Nähr-Stoffe, damit sie wachsen können. Und damit sie blühen und anschließend Früchte bekommen können. Wir haben schon beim Einpflanzen Dünger in die Erde gegeben. Aber das reicht nicht.



Sobald erste Blüten da sind, streust du erneut etwas Dünger auf die Blumen-Erde. Dann mischst du den Dünger unter. Und du wiederholst es, wenn die Tomaten-Früchte wachsen.



**Achtung:** Bekommt die Tomaten-Pflanze zu wenig Dünger, werden ihre Blätter gelb.



Tomaten bestehen hauptsächlich aus Wasser. Das Wasser nehmen sie am liebsten über die Wurzeln auf. Tomaten müssen also sehr regelmäßig gegossen werden.

**Achtung:** Bekommt die Tomaten-Pflanze zu wenig Wasser, platzen die Früchte auf.



Tomaten-Pflanzen mögen nicht so gerne Wasser von oben. Deshalb sollen sie am besten geschützt vor Regen stehen.



Gieße die Pflanze von unten. Das heißt, du gießt nicht auf ihre Blätter, sondern direkt auf die Erde. Die beste Zeit dafür ist am frühen Morgen.



Bei dieser Pflege werden deine Tomaten bestimmt gut wachsen, blühen und reifen.



### **Ganz wichtig:**

Tomaten sollen reif sein,  
ehe sie geerntet werden.  
Gibt es noch grüne Stellen,  
bedeutet das:  
Sie enthalten das schwach giftige  
Solanin.  
Das bleibt auch beim Kochen erhalten.  
Darum lasse die Tomaten erst  
richtig rot werden, ehe du sie pflückst.

Wenn du trotzdem unreife Tomaten  
gepflückt hast,  
legst du sie auf einen Teller.  
Den stellst du in die Wohnung.  
So reifen grüne Tomaten nach.

# Kleines Regal anhängen



**Regale, Spiegel oder große Bilder:  
Wenn wir solche Dinge in unserer  
Wohnung anhängen wollen,  
müssen wir Löcher in die Wand bohren.  
Dafür müssen wir wissen:  
Was haben wir für eine Wand?  
Und wir müssen mit einer  
Bohr-Maschine arbeiten.  
Davor haben viele Menschen  
großen Respekt.  
Wir zeigen dir, wie es geht.**



## Du brauchst:

- Ortungs-Gerät
- Bohrmaschine
- verschiedene Bohrer
- Akku-Schrauber oder Schrauben-Zieher
- Hammer
- Verlängerungs-Kabel
- Bleistift
- Zollstock
- Wasser-Waage
- Schrauben
- Dübel
- Spachtel-Masse
- Klebe-Band
- Leiter oder Tritt
- Staubsauger



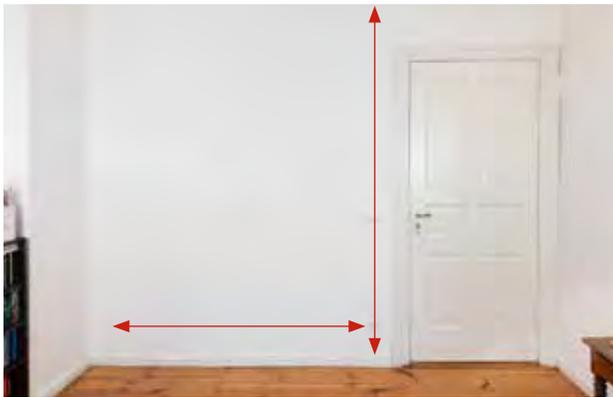
## 1. Die Vorbereitung

Du willst ein kleines Regal anhängen. Dafür musst du Löcher bohren. Doch bevor du anfängst zu bohren, musst du die Wand prüfen: Vielleicht verlaufen da, wo du bohren willst, Strom-Leitungen oder auch Wasser-Leitungen.



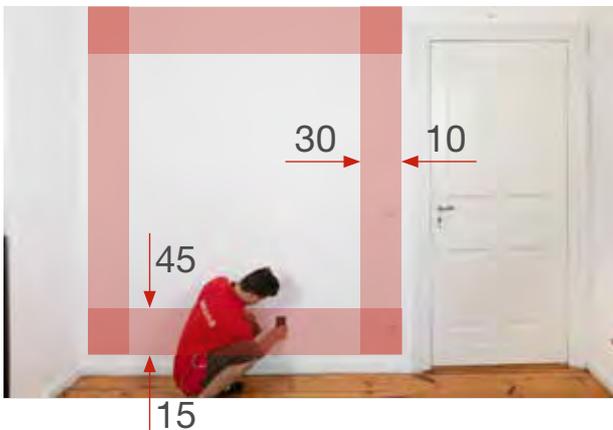
Jetzt brauchst du ein Ortungs-Gerät. Damit kannst du untersuchen, ob in der Wand Strom-Leitungen, Eisen oder Metalle sind.

Es gibt ein paar Regeln, wo in einer Wand Strom-Leitungen verlaufen.



Regel 1:

Sie verlaufen nicht quer in der Wand. Sondern entweder waagerecht, das bedeutet: parallel zum Fuß-Boden. Oder senkrecht, das bedeutet: in gerader Linie vom Fußboden hoch zur Decke.



Regel 2:

Strom-Leitungen verlaufen entweder nah am Boden oder nah an der Decke. Hier geht man von 15 bis 45 Zentimetern aus. Oder sie verlaufen nah an Zimmer-Ecken, Tür-Rahmen oder Fenstern. Meistens in einem Abstand von 10 bis 30 Zentimetern.



Regel 3:

Strom-Leitungen führen zu Steck-Dosen und Schaltern. Also gilt besondere Vorsicht in der Verlängerung waagerecht und senkrecht zu Steck-Dosen und Schaltern.

Auch wenn in der Mitte der Wand nicht mit solchen Leitungen zu rechnen ist: Überprüfe bitte vor dem Bohren die Stelle immer mit dem Ortungs-Gerät!



Ein Ortungs-Gerät funktioniert so:  
Du schaltest es an.

Dann hältst du das Gerät flach  
an die Wand.

Leuchtet die kleine Lampe Rot:  
Dann ist eine Leitung darunter.

Leuchtet es Grün:

Dann ist alles frei.

An der Stelle kann gebohrt werden.



## 2. Wand prüfen

Zuerst musst du die Wand  
genauer untersuchen.

Was ist es für eine Wand?

Es gibt zum Beispiel:

- Beton-Wände
- Gipskarton-Wände
- Naturstein-Wände

Gipskarton ist eine eher weiche Wand.

Dafür genügt eine normale  
Bohrmaschine.

Aus Beton oder Stein ist die Wand  
viel härter.

Dann brauchst du eine  
Schlag-Bohrmaschine.



Die Wand prüfen kannst du einfach  
durch Klopfen.

Wie klingt es?

Klingt das Klopfen hohl?

Dann hast du wahrscheinlich eine  
dünne Wand aus Gipskarton.

Klingt das Klopfen dumpf?

Dann ist es vermutlich  
eine massive Wand:

Entweder aus Stein oder aus Beton.



### 3. Bohrlöcher anzeichnen

Das kleine Regal wird mit 2 Schrauben angehängt. Also brauchst du 2 Bohrlöcher. Der Abstand der Bohrlöcher muss genau stimmen. Auch die Höhe muss gleich sein. Sonst hängt das Regal später schief. Deshalb musst du ganz genau messen.



Zuerst entscheidest du, wie hoch das Regal hängen soll. Dafür nimmst du einen Zollstock. Du misst vom Fußboden aus. Zum Beispiel: Das Regal soll 1,35 Meter hoch hängen. Mit einem Bleistift zeichnest du die Höhe an.



Dann zeichnest du die Bohrlöcher an. Am besten hält dafür eine zweite Person das Regal auf die gewünschte Höhe. Nacheinander steckst du einen dünnen Bleistift durch beide Bohrlöcher. Damit markierst du die beiden Punkte an der Wand.



Jetzt hältst du die Wasser-Waage an beide Punkte. Du schaust, ob sie genau auf gleicher Höhe sind. Wenn nicht, korrigierst du es.



Eine Wasser-Waage funktioniert übrigens so:

In der Mitte der Wasser-Waage ist ein Röhrchen mit einer Luftblase. Wenn die Luftblase genau in der Mitte ist, dann ist die Wasser-Waage genau waagrecht.



#### 4. Bohrer auswählen

In unserem Beispiel bist du in einer Altbau-Wohnung.

Die Wand ist aus Ziegel-Stein.

Du stellst die Maschine auf Schlag-bohren:

Dafür muss der Schalter auf den Hammer zeigen.



Jetzt wählst du den passenden Bohrer aus.

Es gibt verschiedene Bohrer:

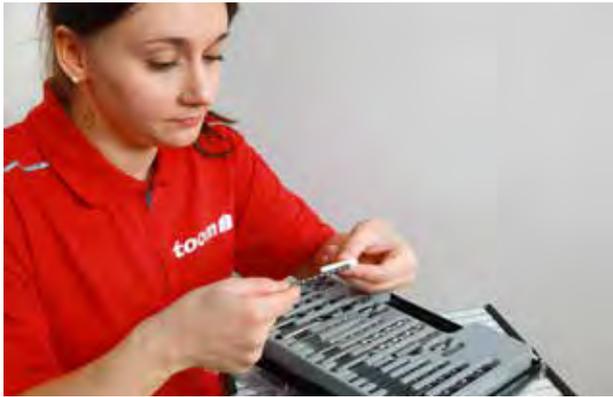
- Holz-Bohrer
- Stein-Bohrer
- Metall-Bohrer

Du nimmst einen Stein-Bohrer.



Es gibt viele verschiedene Dübel.

Für die meisten Wände passen Allzweck-Dübel.



Die Größe vom Bohrer muss zum Durchmesser vom Dübel passen. Oft steht die Größe auf den Dübeln. Zum Beispiel: Ist es ein 6er Dübel? Dann brauchst du auch einen 6er Bohrer. Das bedeutet: Er hat einen Durchmesser von 6 Millimetern.



Du nimmst aber zuerst einen kleineren Bohrer. Denn die Wände in einem Altbau sind oft löchrig. Dann kann das Bohrloch ausbrechen. Das heißt: Eine größere Fläche vom Putz bricht aus der Wand. Das willst du vermeiden. Je kleiner der Bohrer, desto geringer die Gefahr, dass das Loch zu groß wird.



Du steckst den Bohrer in das Schnell-Spann-Bohrfutter der Bohrmaschine. Dann drehst du ihn fest.



### **Achtung!**

Du darfst erst jetzt die Bohrmaschine an den Strom anschließen!  
Bitte verwende immer ein Verlängerungs-Kabel.  
Denn das Kabel vom Bohrer darf nie spannen.  
Stecke also jetzt den Stecker von der Bohrmaschine in das Verlängerungs-Kabel.



### **5. Tiefe vom Bohrloch bestimmen und markieren**

Wie tief musst du in die Wand bohren?  
Der Dübel darf nicht in der Wand verschwinden.  
Aber er soll auch nicht weit aus der Wand heraus schauen.  
Du hältst den Dübel neben den Bohrer.



Jetzt siehst du, wie tief du das Loch bohren musst.  
Du markierst dir die Stelle am Bohrer.  
Dafür nimmst du ein kleines Stück Klebe-Band.

## 6. Bohren

Die Bohrstelle ist angezeichnet.  
Der Bohrer ausgewählt.  
Und die Bohrtiefe markiert.  
Nun kannst du bohren.



### Der Stand

Wichtig ist,  
dass du fest und stabil stehst.  
Dabei stehst du am besten  
im Ausfall-Schritt:  
Ein Bein vor und das andere zurück.  
Rechtshänder haben das  
linke Bein vorne.  
Linkshänder treten mit dem  
rechten Bein vor.



Du setzt den Bohrer an.  
Er muss genau senkrecht  
zur Wand sein.  
Sonst bohrst du schief.



### Der Bohrstaub

Beim Bohren fällt Bohrstaub  
aus der Wand.  
Das macht viel Schmutz.  
Am besten hilft eine zweite Person.  
Sie hält ein Staubsauger-Rohr genau  
unter das Bohrloch.  
Dann saugt der Staubsauger  
den Staub sofort ein.



Du bohrst so lange,  
bis du an der markierten Stelle  
angekommen bist.  
Dann machst du die Bohrmaschine aus.  
Vorsichtig ziehst du den Bohrer aus der  
Wand zurück.  
Dabei achtest du darauf,  
dass du die Bohrmaschine  
nicht schief hältst.  
Sonst bricht das Loch jetzt noch aus.



### 7. Bohrloch reinigen

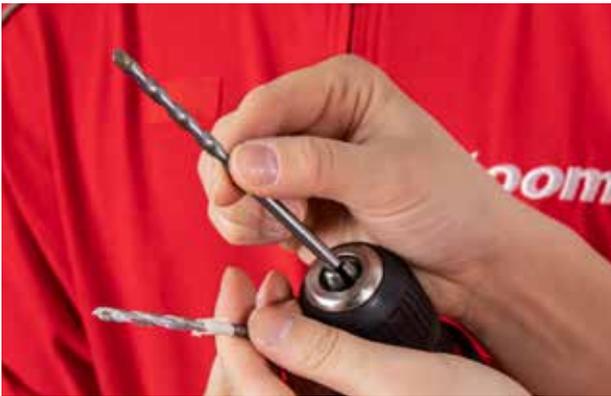
Damit der Dübel und die Schraube  
gut halten,  
muss das Bohrloch staubfrei sein.  
Dafür nimmst du noch einmal  
den Staubsauger.  
Mit dem Rohr saugst du  
über das Loch.

Oder du nimmst eine kleine Bürste.  
Mit ihr bürstest du am Bohrloch den  
Staub weg.



## 8. Bohrloch prüfen und berichtigen

Jetzt nimmst du den Dübel zur Hand. Du willst prüfen, ob er in das Bohrloch passt.



Wenn das Bohrloch noch zu klein ist, tauschst du den kleinen Bohrer gegen einen etwas größeren aus. Damit wiederholst du das Bohren.



Wenn der Dübel passt, nimmst du einen Hammer. Damit schlägst du den Dübel in die Wand, bis er nicht mehr herauschaut.



Wenn das Bohrloch zu groß geworden ist, musst du das Loch wieder füllen. Dafür nimmst du Spachtel-Masse. Die streichst du in das Loch.



Dann drückst du den Dübel hinein.  
Die Spachtel-Masse, die zu viel ist,  
quillt aus dem Loch.



Die überflüssige Spachtel-Masse  
streichst du ab.  
Dafür benutzt du am besten einen  
Spachtel.  
Wenn du keinen Spachtel hast,  
kannst du dir auch ein kleines Stück  
Pappe zuschneiden.  
Danach lässt du die Spachtel-Masse  
gut durchtrocknen.  
Erst nach 2 Stunden drehst du die  
Schraube in den Dübel.



### 9. Zweites Bohrloch abmessen

Das Regal wird an 2 Schrauben  
angehängt.  
Deshalb müssen beide Bohr-Löcher  
genau passen.  
Wenn du das 1. Loch gebohrt  
hast, halte erneut die Wasser-Waage  
an die Wand.  
Jetzt hast du die letzte Gelegenheit,  
das 2. Bohrloch zu überprüfen.  
Es ist an der richtigen Stelle  
angezeichnet?  
Dann kannst du das 2. Loch bohren.



### 10. Regal anschrauben

Dann sind beide Dübel in der Wand. Jetzt kann das kleine Regal angehängt werden. Die Schrauben müssen durch das Holz in die Dübel gedreht werden. Dafür nimmst du einen Schrauben-Zieher.



Oder du benutzt einen Akku-Schrauber. Das ist ein Bohr-Schrauber mit Akku. Mit diesem Werkzeug kannst du leicht Schrauben eindrehen. Weil der Bohr-Schrauber Akkus hat, brauchst du dabei kein Stromkabel. Der Akku-Schrauber hat für alle Schrauben den passenden Aufsatz.



Dann ist das Regal fest. Viel Spaß damit!

# Impressum

## Herausgeber

toom Baumarkt GmbH, Köln

[www.toom.de](http://www.toom.de)

und Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V., Marburg und Berlin

[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung der Herausgeber.

## Texte in Leichter Sprache und Gestaltung

Ina Beyer 3in1, Berlin

## Titelfoto, Fotos und Druckvorstufe

Hans D. Beyer, Berlin

## weitere Fotos

S. 11 M.: Floramedia, S. 11 u.: Kiepenkerl, S. 12 o.: juniart, Fotolia,  
S. 12 M.: Blooms, S. 12 u.: Aad van Haaster, S. 13 o.: Shutterstock, Yala,  
S. 13 M.: Shutterstock, ChiccoDodiFC, S. 13 u.: dada photo professionals,  
S. 19 u.: Roman Gorielov, Fotolia

Wir danken unseren Models Jan, Melanie, Wibke und Alina für das tolle  
Foto-Shooting.

## Prüfung der Texte und der Gestaltung in Leichter Sprache

Durch die Prüfergruppe der Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.:  
Hartmut Hellge, Carmen Plura, Sebastian Richter und Silvio Soldner

## Druck

Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

1. Auflage November 2018

Das Heft wurde von beiden Herausgebern in gemeinsamer Redaktion  
umgesetzt und konnte mit finanziellen Mitteln von toom Baumarkt erstellt  
werden.



Ein Heft in Leichter Sprache