

# INHALT

**Vorwort:** Ein Hoch auf das Hochbeet! 6

## KAPITEL 1

### Hochbeet-Basics 8

Viele gute Gründe für ein Hochbeet 10

Hochbeet-Fakten: Standort, Bauweise und Größe 12

Wie viel Arbeit macht ein Hochbeet? 16

## KAPITEL 2

### Hochbeet-Hardware 18

Kauf, Bau und die Wahl des Materials 20

Den Untergrund für das Hochbeet vorbereiten 26

**Praxis:** Ein Hochbeet aus einem Bausatz zusammensetzen 28

**Praxis:** Ein einfaches Hochbeet aus Europaletten bauen 32

Das Hochbeet richtig füllen 36

Frühbeetaufsätze für das Hochbeet 40

**Praxis:** Einen Frühbeetaufsatz aus Holz und Plexiglas bauen 42

**Praxis:** Einen Frühbeetaufsatz aus Haselzweigen und Folie bauen 46

## KAPITEL 3

### Hochbeet-Software 48

Ausstattung und Grundwissen für die Arbeit am Hochbeet 50

Basiswissen Saatgut 56

So gelingt die Jungpflanzenanzucht 62

**Praxis:** Schritt für Schritt – Jungpflanzen anziehen 64

**Praxis:** Schritt für Schritt – Sämlinge vereinzeln und pikieren 66

Das Hochbeet bestellen 68







## KAPITEL 4

<b>Pflanzen für das Hochbeet</b>	<b>70</b>
Welche Pflanzen eignen sich?	72
Kräuter: Duft-Typen, mit allen Sinnen zu genießen	74
Kohlgemüse: Feines und herzhaftes Gemüse, nicht nur für den Winter	78
Blattgemüse und Salate: Bunt, frisch, knackig – Blätter und Stängel für die gesunde Küche	80
Zwiebel-, Wurzel- und Knollengemüse: Ob roh oder gekocht – aromatisch, erdig oder scharf	84
Fruchtgemüse und Beeren: Pralle Früchte, knackige Schoten und köstliches Obst	86

## KAPITEL 5

### Gärtnern im Rhythmus der Jahreszeiten 88

Der phänologische Frühling	90
Der phänologische Sommer	92
Der phänologische Herbst	94
Der phänologische Winter	96

## KAPITEL 6

### Hochbeete im Jahreslauf 98

Bepflanzung zum Nachmachen: Themenhochbeete à la carte	100
Das 365-Tage-Hochbeet für saisonales Gemüse	102
Das 365-Tage-Hochbeet für Rohkostfans	112
Das 365-Tage-Hochbeet für den Kräuteraanbau	122
Das 365-Tage-Hochbeet für die italienische Küche	132
Das 365-Tage-Hochbeet für Nasch- und Duftpflanzen	142
Das 365-Tage-Hochbeet für heimisches Superfood	152
Die Bepflanzung selber planen	162
Im Überblick: Gemüse, Salate, Kräuter	166

### Service 170

Adressen, Zum Weiterlesen	170
Register	171
Impressum	176





# EIN HOCH AUF DAS HOCHBEET!

Steht schon ein Hochbeet in Ihrem Garten? Und haben Sie schon Blut geleckt? Oder denken Sie gerade erst darüber nach, sich eines anzuschaffen?

Im ersten Fall können wir sicherlich gemeinsam ins Schwärmen geraten. Für mich war das Hochbeet, nach der ersten Saison aus unserem Garten nicht mehr wegzudenken. Im Vergleich zu den großen Gemüsebeeten, die wir vorher bewirtschaftet haben, ist die Fläche überschaubar. Hier läuft nichts aus dem Ruder, weder das Unkraut noch eine plötzlich auftretende riesige Erntemenge oder die Anzahl der mit Wasser gefüllten Gießkannen, die im Sommer geschleppt werden müssen. Wir pflanzen und ernten in bequemer Haltung und müssen uns nicht einmal mehr über Schnecken ärgern, die in Beeten auf dem Boden gern mal über Nacht die liebevoll herangezogenen Jungpflanzen vernichten.

Wenn Sie noch überlegen, ob ein Hochbeet sinnvoll ist, kann ich nur dazu raten, es auszuprobieren. Steht ein Platz in der Sonne dafür zur Verfügung, lohnt sich ein Versuch auf alle Fälle.

## DAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH

In diesem Buch finden Anfänger genügend Hilfestellung, um erfolgreich Gemüse, Kräuter oder klein bleibendes Obst anzubauen. Experten bekommen Anregungen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu vertiefen und zu erweitern. Sie finden Interessantes zur »Hardware«, z. B. zur Materialauswahl eines Hochbeets, zu sinnvollem Zubehör und zu verschiedenen Möglichkeiten, ein Hochbeet zu füllen. Schritt für Schritt ist das Selberbauen zweier Hochbeet-Typen und zweier verschiedener Frühbeetaufsätze beschrieben.

Das »Software«-Kapitel informiert über Arbeiten, die im Hochbeet zu erledigen sind, und erklärt ganz

genau das Anziehen eigener Jungpflanzen. Selbstverständlich werden im Kapitel »Pflanzen für das Hochbeet« eine große Anzahl von Gemüse-, Kräuter- und Obstsorten vorgestellt, die im Hochbeet problemlos angebaut werden können.

## DAS BESONDERE AN DIESEM BUCH

Das Herzstück dieses Buches aber sind die Anbaupläne, die Sie ab Seite 98 finden. Sie beschreiben sechs verschiedene Möglichkeiten, ein Hochbeet komplett zu bepflanzen, und das an 365 Tagen im Jahr! Denn das Besondere an diesen Bepflanzungsplänen ist, dass sie in diesem Buch nicht mit der Sommerbepflanzung enden, sondern sich auch im Herbst und Winter fortsetzen. Gemüse kann nämlich auch in der kalten, dunklen Jahreszeit noch geerntet werden und ist gerade dann besonders heiß begehrt und von großer Bedeutung für eine gesunde Ernährung. Der Anbau von Wintergemüse ist nicht schwieriger, als das Beet im Frühjahr und im Sommer zu bestellen. Er muss nur gut geplant sein, denn wer im Winter ernten will, muss im Spätsommer und Frühherbst pflanzen. Die genauen Pflanz- und Sätermine sind Beet für Beet genau beschrieben und orientieren sich am phänologischen Kalender, der sich nicht auf ein bestimmtes Datum, sondern auf Naturerscheinungen bezieht und somit für warme und kalte Regionen gleichermaßen gültig ist. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit Ihrem Hochbeet und den Plänen aus diesem Buch. Lassen Sie sich von der Freude am Hochbeet-Gärtnern anstecken. Wenn Sie erst mal Feuer gefangen haben, werden Sie sich – je nach Platz – sicher noch weitere Hochbeete zulegen.

Dorothea Baumjohann







# HOCHBEET- BASICS



Hochbeete sind normalen Gemüsebeeten in vielen Punkten überlegen. Sind sie erst einmal gebaut, lassen sie sich in bequemer Höhe bepflanzen und bearbeiten. Sie bieten Gemüse und Kräutern beste Bedingungen und den Gärtnerinnen und Gärtnern Genuss auf Augenhöhe.



## VIELE GUTE GRÜNDE FÜR EIN HOCHBEET

---

Hochbeete sind eine vielfältige Bereicherung für den Garten. Sie ermöglichen entspanntes Arbeiten in aufrechter Haltung, sind förderlich für das Pflanzenwachstum und dank der vielfältigen Materialien ein Hingucker.



**W**enn Sie sich für Selbstversorgung aus dem eigenen Garten interessieren, dauert es nicht lange, bis Sie über das Thema Hochbeete stolpern. Die Idee, den Anbau von Gemüse, Obst und Kräutern in eine bequeme Arbeitshöhe zu verlagern, liegt voll im Trend. Während Hochbeete früher als ein Hilfsmittel für Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen gesehen wurden, werden sie inzwischen von jungen und alten Gärtnern und Gärtnerinnen, von gesunden und solchen mit Handicaps gleichermaßen genutzt und geliebt. Sie sind heutzutage aus modernen Nutzgärten nicht mehr wegzudenken, und das hat viele gute Gründe.

### ERGONOMISCH SINNVOLL

Als Erstes werden Sie die angenehme Arbeitshöhe an einem Hochbeet schätzen lernen. Ermüdendes Bücken auf dem Boden gibt es beim Arbeiten an einem Hochbeet praktisch nicht mehr. Beim Bau können Sie die Höhe des Beets genau auf Ihre Körper-

Hohe Aufsatzrahmen für Europaletten mit praktischen Grifföffnungen lassen sich im Handumdrehen zu Gemüse- oder Kräuterbeeten umfunktionieren. Für eine ergonomische Arbeitshöhe setzt man zwei Rahmen übereinander – fertig ist das Hochbeet.

größe abstimmen, sodass Sie die Pflanz- und Pflegearbeiten in lockerer und bequemer Haltung ausführen können. Interessant ist auch der geänderte Blickwinkel auf Ihre Pflanzen im Hochbeet. Sie werden bemerken, dass Ihnen die Gemüse und Kräuter viel näherkommen. Sie entdecken Kleinigkeiten, die Ihnen bislang nie aufgefallen sind, und nehmen Veränderungen an den Pflanzen viel früher wahr. Das hat auch den Vorteil, dass Sie Krankheiten und Schädlinge schneller sehen und ihnen rechtzeitig entgegenwirken können.

### ÖKONOMISCH SINNVOLL

Von einem Hochbeet können Sie deutlich mehr ernten als von einer vergleichbaren Fläche eines Grundbeets. Das liegt an den optimalen Wachstumsbedingungen im Hochbeet. Sie können es dichter bepflanzen und während einer Vegetationsperiode mehr Kulturen nacheinander anbauen als in einem normalen Gartenbeet. Die höhere Bodentemperatur im Hochbeet, die durch die Verrottung der organischen Füllung und durch die Erwärmung der Beetwände entsteht, sorgt dafür,

- dass Sie im Frühjahr eher mit den ersten Aussaaten beginnen können,
- dass die Pflanzen schneller wachsen und
- dass die Pflanzen sich im Herbst auch dann noch weiterentwickeln, wenn in einem üblichen Gartenbeet die Wachstumsaison schon vorbei ist.

### ÖKOLOGISCH SINNVOLL

Im Hochbeet haben Sie die Möglichkeit, viele verschiedene Gemüse- und Kräuterarten anzubauen. Ein Hochbeet ist also ideal, wenn Sie an einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung interessiert sind und sich mit unterschiedlichen Arten möglichst das ganze Jahr über selbst versorgen möchten. Ohne viel Zutun entsteht daher im Hochbeet eine gesunde Mischkultur. Mit ein wenig Fachwissen setzen Sie Pflanzen, die sich gegenseitig positiv beeinflussen, nebeneinander. In einem solchen förderlichen Miteinander werden die Nährstoffvorräte aus dem Boden von den Pflanzen optimal ausgenutzt. Außerdem bleiben Obst, Kräuter und Gemüse ohne den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel gesund.



In diesem dicht bepflanzten Hochbeet aus Flechtwerk ist Platz für eine Vielfalt an Salaten.



Das Hochbeet aus Ziegel- und Feldsteinen passt perfekt zum restaurierten Fachwerkhaus.

### SELBSTVERSORGUNG AUCH OHNE GARTEN

Mit einem Hochbeet können Sie auch dann gärtnern, wenn Sie keinen Garten haben. Eine Terrasse, ein Hinterhof oder ein Stück Rasen reichen völlig aus, denn Sie bauen Ihre Pflanzen nicht auf einem Stück Land an, sondern füllen den Boden, in den das Gemüse gepflanzt wird, in das Hochbeet. Holz, Kompost, oder andere organische Materialien wie Laub oder Rasensoden und eine Lage Pflanzerde werden in das Hochbeet geschichtet und bilden zusammen ein fruchtbares Substrat, das ideal für den Anbau von Obst, Gemüse und Kräutern ist.



## HOCHBEET-FAKTEN: STANDORT, BAUWEISE UND GRÖSSE

---

Wie groß ein Hochbeet ist und wie es gebaut wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Sowohl das Licht als auch der vorhandene Untergrund und Ihre Körpergröße spielen bei der Entscheidung eine wichtige Rolle.



**D**er wichtigste Standortfaktor für einen erfolgreichen Anbau von Gemüse, Kräutern und Obst ist die Lichtmenge, die an dem ausgewählten Platz zur Verfügung steht. Sie muss von vorneherein stimmen, denn Lichtverhältnisse lassen sich schlecht ändern. Andere Gegebenheiten, z. B. die Beschaffenheit des Bodens oder die Möglichkeiten der Wasserversorgung betreffend, können so umgestaltet und angepasst werden, dass das Arbeiten am Hochbeet angenehm und einfach ist.

### DIE BEDEUTUNG DES LICHTS

Nur grüne Pflanzen sind in der Lage, mithilfe des Sonnenlichts Stärke und Zucker zu bilden. Dieser Prozess wird Fotosynthese genannt und findet in den grünen, chlorophyllhaltigen Pflanzenteilen statt. Die Pflanzen selber brauchen diese Produkte für ihr Wachstum und für die Ausbildung von Knospen, Früchten und Samen, mit denen sie sich fortpflanzen. Weiterhin liefern Pflanzen Nahrung für Men-

Ein Hochbeet hat an einem luftigen Platz in voller Sonne ideale Bedingungen. Im Sommer muss es zwar viel gegossen werden, aber der Geschmack von Obst, Gemüse und Kräutern profitiert deutlich vom Sonnenlicht.





Mit einem Unterbau, z.B. einer Europalette, kann ein Hochbeet auch auf befestigtem Grund stehen.

schen und Tiere, die selber nicht in der Lage sind, Fotosynthese zu betreiben, sondern auf den Zucker und die Stärke der Pflanzen angewiesen sind. Pro Tag 4–5 Stunden Sonne sind das Minimum, damit Kräuter, Gemüse und Obst schmackhafte Früchte, Blätter oder Wurzeln bilden können. Beete auf der Ost- oder der Westseite eines Gebäudes erreichen diese Zeiten, sofern sie nicht von anderen Häusern oder Bäumen beschattet werden. Mehr Licht bekommt ein Platz an der Südseite, was vielen Pflanzen zugutekommt. Sie liefern höhere Erträge und bilden intensivere Aromen aus. Das gilt z. B. für Tomaten und Paprika, aber auch für alle mediterranen Kräuter wie Rosmarin, Lavendel und Thymian. Standorte mit weniger Licht sind für den Anbau der meisten Gemüse-, Kräuter- und Obstarten ungeeignet. Solche Plätze kann man nur mit schattenverträglichen Arten bepflanzen, die eher zu den Zierpflanzen gehören.

## WASSERANSCHLUSS

Ein Hochbeet benötigt deutlich mehr Wasser als ein gleich großes Beet auf dem Boden. Wie bei einem großen Pflanzkasten sind die Seitenwände des Hochbeets den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Das Beet wird nicht nur von oben, sondern auch von den Seiten erwärmt. Zusätzliche Wärme entsteht durch die Umsetzungsprozesse im Inneren des Beets. Mehr



Kurze Wege vom Wasseranschluss bis zum Hochbeet erleichtern das Gießen.

Wärme führt zu mehr Wasserverdunstung. Die Zeit, die für das Gießen eines Hochbeets investiert werden muss, ist nicht zu unterschätzen. Daher ist es wichtig, dass Sie bei der Wahl eines geeigneten Standorts die Möglichkeiten der Wasserversorgung mit bedenken. Praktisch ist es, wenn sich ein Wasseranschluss in der Nähe befindet. Das ermöglicht das Gießen mit einem Schlauch, was vor allem in den Sommermonaten, in denen manchmal morgens und abends gegossen werden muss, eine enorme Arbeitserleichterung darstellt. Kleinere Hochbeete können natürlich auch mit einer Gießkanne versorgt werden. Aber auch diese muss täglich ein- bis zweimal gefüllt und zum Beet getragen werden, sodass Sie froh sein werden, wenn der Weg kurz ist.

## DIE BODENBESCHAFFENHEIT

Idealerweise wird ein Hochbeet so gebaut, dass die Füllung direkt mit dem Untergrund in Verbindung steht. Es gibt aber auch gute Gründe dafür, die Hochbeetfüllung vom Untergrund zu trennen.

### Erdverbundene Hochbeete

Im Garten oder auf dem Rasen können Hochbeete direkt auf den Boden gestellt werden. Für Beete aus Holz bereiten Sie den Standort mit einem Streifenfundament aus Pflastersteinen vor, damit das Holz vor Nässe aus dem Boden geschützt ist (→ Seite 27).





An Hochbeeten mit einer Breite von höchstens 120 cm erreicht man bequem die Beetmitte.

Rasensoden müssen nur im Bereich des Fundaments abgestochen werden, denn unter der eigentlichen Beetfläche wird die Grasnarbe durch die aufliegende Füllung des Beets sowieso zersetzt.

Kleinstlebewesen aus dem Boden finden bei direktem Kontakt einen leichten Zugang zum Beet, so dass der erwünschte Verrottungsvorgang im Inneren des Hochbeets schnell in Gang kommt.

### **Vom Untergrund getrennte Hochbeete**

Wenn der Boden auf dem vorgesehenen Platz für das Hochbeet befestigt ist oder Sie nicht wissen, ob der Untergrund schadstoffbelastet ist, bauen Sie das Beet besser so, dass die Füllung nicht mit dem Untergrund in Verbindung steht. Stellen Sie es auf einer Europalette oder auf Dachlatten auf. Kleiden Sie den Boden des Beets mit Unkrautvlies aus, damit die Erde gehalten wird, überschüssiges Wasser aber abfließen kann. Der Bau eines solchen Hochbeetes ist ganz einfach (→ Seite 32).

## **DIE OPTIMALE HOCHBEETGRÖSSE**

Unter der Größe eines Hochbeets versteht man einerseits die Fläche, die das Beet einnehmen wird, und andererseits die Höhe, die das Beet haben sollte, um dort in einer angenehmen und bequemen Körperhaltung arbeiten zu können.

### **Die Hochbeetfläche**

Wird ein Hochbeet frei stehend gebaut, sodass es von allen Seiten erreichbar ist, sollte das Beet höchstens doppelt so breit sein, wie Ihre Arme lang sind. So gelangen Sie beim Pflanzen und Ernten mit den Händen von jeder langen Beetseite bequem bis zur Beetmitte. Für durchschnittlich große Menschen hat sich eine Beetbreite von 120 cm als gutes Maß erwiesen. Sind Sie eher klein, empfiehlt sich eine Breite von 100 cm, größere Menschen können auch 140 cm breite Beete bewirtschaften.

Hochbeete, die an einer Wand oder vor einer Hecke stehen und nur von einer langen Seite erreichbar sind, sollten zum bequemen Bearbeiten nicht breiter als 50–70 cm sein.

### **TESTLAUF MIT EINEM MOBILEN HOCHBEET**



Ein langlebiges Hochbeet kann mehrere Hundert Euro kosten. Um sicher zu sein, dass das Geld gut angelegt ist, können Sie erst einmal zur Probe im Hochbeet gärtnern. Das ist auch dann sinnvoll, wenn Sie nicht sicher sind, welcher Platz für das Beet optimal ist. Starten Sie in solchen Fällen mit einem mobilen Bäckerkisten-Hochbeet (→ Abb., Seite 23). Es lässt sich schnell auf ein oder zwei Europaletten aufbauen. Sollten Sie sich nach dem Probelauf gegen ein Hochbeet entscheiden, ist es schnell wieder abgebaut. Die Kisten sind so stabil, dass man sie auch nach einer Hochbeetsaison noch anderweitig verwenden kann.



Die Länge eines Hochbeets hängt von Faktoren ab, die nichts mit der Körpergröße zu tun haben. Ausschlaggebend für die Beetlänge sind vielmehr:

- der vorhandene Platz,
- die Optik – bei einer Breite von 120 cm wirkt eine Länge von 180–200 cm harmonisch,
- die Bauweise eines Hochbeets – sehr lange Beete aus Holz müssen zusätzlich verstrebt werden,
- der Preis, den Sie bereit sind, für ein Hochbeet zu bezahlen,
- die Erntemenge, die Sie sich wünschen, und
- die Zeit, die Sie für die Pflege aufwenden wollen oder können.

Oftmals ist es sinnvoll, mit einem kleinen Hochbeet zu beginnen. Haben Sie dann Feuer gefangen und sind begeistert von dieser Art zu gärtnern, erweitern Sie die Anbaufläche um ein weiteres Hochbeet.

### Die Hochbeethöhe

Ausschlaggebend für die Anschaffung eines Hochbeets ist für viele Gärtnerinnen und Gärtner die komfortable Höhe, die ein rückschonendes Arbeiten ermöglicht. Die Beethöhe sollte daher genau zu der eigenen Körpergröße passen. Sind Sie zwischen

160 und 175 cm groß, ist eine Beethöhe von 80 cm passend. Ab einer Körpergröße von 180 cm sollten Sie sich besser für ein Beet mit 90–100 cm Höhe entscheiden. Bei der Bestimmung der Hochbeethöhe können Sie auch von Ihrer Ellbogenhöhe ausgehen. Wenn Sie aufrecht stehen, sollte der Abstand vom Ellbogen zur Beetoberfläche im Idealfall 20–25 cm betragen.

### Die Höhe der Bepflanzung

Manchmal kann auch die Bepflanzung des Beets der bestimmende Faktor für die Beethöhe sein. Möchten Sie z. B. ein Hochbeet nur für Tomaten anschaffen, bestimmt nicht Ihre Körpergröße, sondern die Größe der Tomatenpflanzen die Beethöhe. Stabtomaten werden über 2 m hoch. Eine Beethöhe von 40 cm ist für diesen Sonderfall ausreichend. Zwar müssen Sie sich beim Einpflanzen bücken, aber Sie können dann den ganzen Sommer in bequemer Höhe Tomaten ernten. Die Pflanztiefe von 40 cm reicht außerdem für Tomaten völlig aus. Das Beet sollte aber nur mit einer 10 cm dicken Dränageschicht, z. B. aus gehäckseltem Holz, und einer gut aufgedüngten Gemüseerde gefüllt werden.

Die optimale Höhe für ein Hochbeet ist von der Körpergröße abhängig und liegt zwischen 70 und 90 cm.

