

WILHELMINA GRÜNWALD

# Hochbeet

durchs ganze Jahr

für Anfänger

Monat für Monat säen, pflanzen und ernten –  
mit Pflanzkalender, Mischkultur  
und praktischen Gartentipps

Frisches  
Gemüse das  
ganze Jahr

- ✓ Planen
- ✓ Pflanzen
- ✓ Ernten
- ✓ Genießen

Mein  
Hochbeet  
♡

Kleines Beet – große Ernte

# Hochbeet durchs ganze Jahr für Anfänger

Monat für Monat säen, pflanzen und ernten – mit Pflanzkalender, Mischkultur und praktischen Gartentipps

# Inhaltsverzeichnis

---

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Einleitung.....</b>                                                 | <b>6</b>  |
| Mein Weg zum Hochbeet-Glück.....                                       | 6         |
| Ein Blick auf das, was kommt.....                                      | 9         |
| Hochbeetgärtnern ist für alle.....                                     | 10        |
| <b>KAPITEL 1: Planung &amp; Vorbereitung .....</b>                     | <b>11</b> |
| Der ideale Standort für dein Hochbeet.....                             | 11        |
| Die richtige Befüllung: Schichten für einen guten Start.....           | 15        |
| Hochbeetgrößen und -formen für jeden Garten .....                      | 18        |
| <b>KAPITEL 2: Der Jahreskreislauf im Hochbeet .....</b>                | <b>25</b> |
| Das Hochbeet im Einklang mit der Natur.....                            | 25        |
| Fruchtfolge & Mischkultur .....                                        | 27        |
| Mischkultur: verschiedene Pflanzen sinnvoll kombinieren .....          | 29        |
| Aussaat, Pflanzung und Ernte im Überblick.....                         | 30        |
| <b>KAPITEL 3: Frühlingserwachen.....</b>                               | <b>35</b> |
| Erste Aussaaten im März und April.....                                 | 35        |
| Abdeckungen und Frühbeete im Hochbeet nutzen .....                     | 43        |
| <b>KAPITEL 4: Sommer im Hochbeet .....</b>                             | <b>46</b> |
| Erntezeit in Fülle: Ein Gemüsefest von Juni bis August .....           | 46        |
| Gießen, Düngen und Schädlingskontrolle .....                           | 46        |
| Hochsommerkräuter: Aromatisch & pflegeleicht .....                     | 53        |
| <b>KAPITEL 5: Herbstzauber im Hochbeet .....</b>                       | <b>56</b> |
| Herbstgemüse und späte Ernten .....                                    | 56        |
| Mulchen, Kompostieren & Bodenpflege .....                              | 61        |
| Dein Hochbeet winterfest machen.....                                   | 65        |
| <b>KAPITEL 6: Winterruhe &amp; Planung für das kommende Jahr .....</b> | <b>69</b> |
| Wintergemüse & frostresistente Sorten .....                            | 69        |
| <b>Kapitel 7: Kräuterliebe im Hochbeet.....</b>                        | <b>77</b> |
| Die besten Kräuter für jede Jahreszeit.....                            | 77        |
| Mediterrane, einheimische und robuste Kräuter.....                     | 80        |
| Kräuter nach der Ernte frisch halten .....                             | 86        |
| <b>KAPITEL 8: Nachhaltiges Gärtnern &amp; Ernten.....</b>              | <b>89</b> |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Kompost, Dünger und organische Schädlingsbekämpfung .....           | 89         |
| Hochbeetpflege ohne unnötige Pflanzenschutzmittel .....             | 94         |
| <b>KAPITEL 9: Monat-für-Monat-Pflanzkalender .....</b>              | <b>101</b> |
| Januar bis Dezember im Überblick .....                              | 101        |
| Sortenempfehlungen für Gemüse & Kräuter .....                       | 114        |
| <b>Inspiration &amp; Lieblingsrezepte .....</b>                     | <b>124</b> |
| Vom Beet auf den Teller: Einfache Gartenküche .....                 | 124        |
| Ofengeröstete Kirschtomaten auf Sauerteigbrot .....                 | 125        |
| Knoblauch-Spinat mit Zitronenschale .....                           | 126        |
| Frühlings-Frittata mit Erbsen und Minze .....                       | 127        |
| Buttergeschmorter Kohlrabi mit Petersilie .....                     | 128        |
| Gebratener grüner Spargel mit Zitrone und Meersalz .....            | 129        |
| Cremige Spinat-Ei-Pfanne .....                                      | 130        |
| Buttergeschmorte Möhren mit Thymian .....                           | 131        |
| Tomaten-Basilikum-„Vorrats-Pasta“ mit frischen Kräutern .....       | 132        |
| Cremige Rote-Bete-Suppe mit Dill .....                              | 133        |
| Garten-Pfanne mit Zuckerschoten, Pak Choi & Ingwer .....            | 134        |
| Lauch-Kartoffel-Gratin mit frischem Schnittlauch .....              | 135        |
| Knusprige Grünkohlchips mit geräuchertem Paprikapulver .....        | 136        |
| Gefüllte Ofentomaten mit Kräuter-Couscous .....                     | 137        |
| Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen .....                               | 138        |
| Gebratene Grüne Bohnen mit Mandeln .....                            | 139        |
| Buttriger Mais mit Chili & Limette .....                            | 140        |
| Schnelle Garten-Gemüse-Frittata .....                               | 141        |
| Blätterteig mit geschmorten Zwiebeln und Tomaten .....              | 142        |
| Geröstete Kürbisspalten mit Salbei .....                            | 143        |
| Gebratener Mangold mit Knoblauch .....                              | 144        |
| <b>Salate, Kräuterpasten und Gerichte mit frischem Gemüse .....</b> | <b>145</b> |
| Gurkensalat mit Dill-Sahne-Dressing .....                           | 145        |
| Tomaten-Mozzarella-Beet-Salat mit Basilikumöl .....                 | 146        |
| Rote-Bete-Apfel-Salat mit Meerrettich .....                         | 147        |
| Frischer Krautsalat mit Kümmel .....                                | 148        |
| Kohlrabi-Carpaccio mit Zitrone & Parmesan .....                     | 149        |
| Frühlingssalat mit Radieschen & Gurke .....                         | 150        |
| Gemischter Gartensalat mit Honig-Senf-Vinaigrette .....             | 151        |
| Zucchini-Ribbon-Salat mit Zitrone & Pinienkernen .....              | 152        |
| Kräuter-Quark-Dip mit Gartengemüse .....                            | 153        |
| Klassisches Basilikumpesto .....                                    | 154        |
| Dill-Schnittlauch-Kräutercreme .....                                | 155        |
| Frische, milde Tomatensalsa .....                                   | 156        |
| Karotten-Orangen-Salat mit frischer Minze .....                     | 157        |
| Lauwarmer Kartoffel-Bohnen-Salat mit Senfdressing .....             | 158        |
| Rucolasalat mit Cherrytomaten & Parmesan .....                      | 159        |
| Garten-Taboulé mit Bulgur, Petersilie & Minze .....                 | 160        |
| Junger Mangoldsalat mit Feta .....                                  | 161        |
| Einfacher Kraut-Apfel-Slaw .....                                    | 162        |
| Gerösteter Paprika-Basilikum-Salat .....                            | 163        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kresse Radieschen-Salat mit Pfeffernote .....                                      | 164        |
| <b>Die Ernte konservieren: Einlegen, Einkochen, Trocknen und Fermentieren.....</b> | <b>165</b> |
| Deutsche Dillgurken .....                                                          | 165        |
| Dillgurken aus dem Kühlschrank .....                                               | 166        |
| Fermentierte Möhren mit Ingwer .....                                               | 167        |
| Schnell Eingelegte Rote Zwiebeln .....                                             | 168        |
| Eingelegte Rote Bete mit Lorbeerblatt .....                                        | 169        |
| Gemischte Eingelegte Radieschen & Wassermelonen-Radieschen .....                   | 170        |
| Sauerkraut (Fermentierter Weißkohl) .....                                          | 171        |
| Kräuteressig (Rosmarin, Thymian, Estragon).....                                    | 172        |
| Ofengetrocknete Tomaten .....                                                      | 173        |
| Getrocknete Gemüsechips (Mischgemüse) .....                                        | 174        |
| Eingelegte grüne Bohnen aus dem Kühlschrank .....                                  | 175        |
| Eingelegte Knoblauchtriebe aus dem Kühlschrank.....                                | 176        |
| Fermentierter Rotkohl-Slaw.....                                                    | 177        |
| Geräucherte & Getrocknete Chilischoten .....                                       | 178        |
| Gemischtes Gartengemüse-Pickles.....                                               | 179        |
| Eingelegte Paprika.....                                                            | 180        |
| Getrocknete Apfel-Rote-Bete-Chips .....                                            | 181        |
| Getrocknete Karottenraspeln.....                                                   | 182        |
| Eingelegte Blumenkohlröschen .....                                                 | 183        |
| Getrocknetes Tomaten-Kräuter-Pulver .....                                          | 184        |
| Eingelegte Kohlrabiwürfel mit Senfkörnern.....                                     | 185        |
| <b>Haltbar eingekocht.....</b>                                                     | <b>186</b> |
| Deutsche Dillgurken – haltbar eingekocht.....                                      | 186        |
| Eingelegte Rote Bete – haltbar eingekocht.....                                     | 187        |
| Eingelegte Paprika – haltbar eingekocht.....                                       | 188        |
| Eingelegter Blumenkohl – haltbar eingekocht.....                                   | 189        |
| Gemischte Gartengemüse-Pickles – haltbar eingekocht .....                          | 190        |
| <b>Die Freude teilen: Das Hochbeet als Familienprojekt .....</b>                   | <b>191</b> |
| <b>FAZIT.....</b>                                                                  | <b>194</b> |
| <b>ANHÄNGE.....</b>                                                                | <b>196</b> |
| Nützliche Tabellen.....                                                            | 196        |
| <b>MESSUNGEN UND UMRECHNUNGEN .....</b>                                            | <b>206</b> |

# Einleitung

---

## Mein Weg zum Hochbeet-Glück

Ich bin nicht mit dem Gärtnern aufgewachsen. Wie viele Menschen in Deutschland verbrachte ich einen Großteil meiner Kindheit in Wohnungen, in denen ein Balkon oder eine sonnige Fensterbank dem eigenen Grün am nächsten kamen. Doch nachdem ich in ein Haus mit einem kleinen Garten gezogen war, erwachte meine Neugier. Ich wollte mein eigenes Gemüse anbauen – nicht nur wegen steigender Lebensmittelpreise oder weil ich wissen wollte, woher mein Essen kommt, sondern vor allem, weil ich erleben wollte, wie es sich anfühlt, einen knackigen Kopfsalat selbst zu ziehen oder frisches Basilikum kurz vor dem Abendessen zu pflücken.

Meine ersten Versuche im offenen Boden waren allerdings ernüchternd: Schnecken fraßen meine Setzlinge, Unkraut breitete sich schneller aus als alles, was ich gepflanzt hatte, und bis zum Hochsommer war der Boden trocken und rissig. Aufgeben wollte ich trotzdem nicht. Ich brauchte nur ein besseres System. Und genau da entdeckte ich das Hochbeet.

Was mit einem einfachen Holzrahmen voller Kompost und Erde begann, entwickelte sich schnell zu einem Hobby, das mich begeisterte. Schon nach einem Jahr erntete ich regelmäßig frisches Blattgemüse, Kräuter und anderes Gemüse – nicht nur im Sommer, sondern vom zeitigen Frühjahr bis weit in die kalte Jahreszeit hinein. Auf wenig Raum konnte ich erstaunlich viel anbauen, die Bodenqualität gezielt beeinflussen und gleichzeitig den Aufwand für Unkraut und Pflege reduzieren.

Dieses Buch ist aus diesen Erfahrungen entstanden. Ob du einen großen Garten, einen kleinen Hinterhof, eine Terrasse oder nur einen Balkon hast – ein Hochbeet bietet dir viele Möglichkeiten, selbst Gemüse und Kräuter anzubauen. Mit einer guten Planung kannst du die Gartensaison deutlich verlängern und dein Beet über viele Monate hinweg nutzen.

### Warum sich ein Hochbeet das ganze Jahr über lohnt

Ein Hochbeet ist weit mehr als eine Kiste voller Erde. Es ist ein kompakter Garten, bei dem du Boden, Bepflanzung und Pflege gezielt an deine Bedürfnisse anpassen kannst. Gerade in Mitteleuropa, wo das Gartenjahr von deutlichen Temperaturunterschieden geprägt ist, kann ein Hochbeet die Anbausaison verlängern.

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du robuste Kulturen bereits im zeitigen Frühjahr aussäen und bis weit in den Herbst hinein ernten. Winterharte Pflanzen wie Grünkohl, Feldsalat und bestimmte Spinatsorten können je nach Region, Witterung und Sorte auch während der kalten Monate im Hochbeet bleiben. Mit Vlies oder einer geeigneten Abdeckung lassen sie sich zusätzlich schützen. Im Winter wird es ruhiger im Beet – eine gute Gelegenheit, die nächste Saison zu planen und den Boden auf das kommende Gartenjahr vorzubereiten.

Im Frühjahr erwärmt sich die Erde im Hochbeet häufig schneller als der Boden im klassischen Garten. Dadurch kannst du bei passenden Wetterbedingungen früher mit einigen Kulturen beginnen.

Auch für kleine Flächen ist ein Hochbeet interessant. Ob Garten, Terrasse oder Balkon: Schon auf begrenztem Raum kannst du Salate, Kräuter und verschiedene Gemüsesorten anbauen und über viele Monate hinweg frisch ernten.

Ob du aus Freude am Gärtnern, wegen der frischen Ernte, aus Interesse an mehr Selbstversorgung oder der Nachhaltigkeit wegen anbaust – ein Hochbeet lässt sich flexibel an deine Möglichkeiten und Ziele anpassen.

### **Vorteile gegenüber einem klassischen Garten**

Ein Hochbeet bietet gegenüber dem klassischen Anbau im Boden einige praktische Vorteile. Welche davon besonders ins Gewicht fallen, hängt von deinem Standort, der vorhandenen Bodenqualität und der Bauweise des Hochbeets ab.

1. **Bessere Kontrolle über die Bodenqualität:**  
Ist der vorhandene Gartenboden sehr sandig, schwer und lehmig oder für den Gemüseanbau ungeeignet, kannst du dein Hochbeet gezielt mit passenden Materialien und geeigneter Erde befüllen. So bestimmst du weitgehend selbst, in welchem Substrat deine Pflanzen wachsen.
2. **Weniger Unkraut und leichter Schutz vor Schädlingen:**  
Unkraut lässt sich im Hochbeet meist leichter kontrollieren. Auch gegen Schnecken und andere Schädlinge kannst du gezielt Schutzmaßnahmen einsetzen. Ein vollständiger Schutz ist dadurch zwar nicht garantiert, doch regelmäßige Kontrollen und geeignete Barrieren können den Befall reduzieren.
3. **Früherer Start und längere Gartensaison:**  
Hochbeete können sich im Frühjahr schneller erwärmen als der umgebende Gartenboden. Mit Vlies, Abdeckungen oder einem Frühbeetaufsatz lässt sich die Anbausaison zusätzlich verlängern.
4. **Angenehme Arbeitshöhe:**  
Je nach Höhe des Beets kannst du viele Gartenarbeiten erledigen, ohne ständig knien oder dich tief bücken zu müssen. Das macht Säen, Pflanzen, Pflegen und Ernten komfortabler. Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität kann ein entsprechend geplantes Hochbeet den Zugang zum Gärtnern erleichtern.

5. **Intensive Nutzung kleiner Flächen:**

Durch eine durchdachte Bepflanzung, gute Bodenbedingungen und aufeinander abgestimmte Kulturen lässt sich auch auf kleiner Fläche viel anbauen. Rankhilfen für Bohnen, Gurken oder andere Kletterpflanzen schaffen zusätzlichen Platz in der Höhe.

6. **Übersichtliche Anbauplanung:**

In einem klar abgegrenzten Beet lassen sich Aussaaten, Folgekulturen und Fruchtfolgen übersichtlich planen. Gerade für Anfänger ist es oft leichter, mit einer begrenzten Fläche zu starten und nach und nach Erfahrungen zu sammeln.

7. **Vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten:**

Hochbeete gibt es in zahlreichen Größen, Formen und Materialien. Dadurch lassen sie sich sowohl in klassische Gärten als auch auf Terrassen oder Balkone integrieren und können gleichzeitig ein dekoratives Element sein.

| Merkmal                           | Hochbeet                                                          | Klassischer Garten                                      |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Bodenqualität</b>              | Gezielter beeinflussbar                                           | Abhängig vom vorhandenen Boden                          |
| <b>Unkraut</b>                    | Häufig leichter zu kontrollieren                                  | Je nach Standort unterschiedlich                        |
| <b>Anbausaison</b>                | Kann durch schnellere Erwärmung und Abdeckungen verlängert werden | Stärker von Bodentemperatur und Standort abhängig       |
| <b>Komfort</b>                    | Je nach Bauhöhe rückenschonender                                  | Häufig mehr Knien und Bücken erforderlich               |
| <b>Nutzung kleiner Flächen</b>    | Sehr gut geeignet                                                 | Benötigt je nach Anbauweise mehr Fläche                 |
| <b>Problematische Gartenböden</b> | Anbau mit separat eingefüllter Erde möglich                       | Vorhandener Boden muss gegebenenfalls verbessert werden |
| <b>Pflege</b>                     | Übersichtlich und gezielt möglich                                 | Abhängig von Fläche, Boden und Standort                 |

## Nachhaltigkeit und Selbstversorgung leicht gemacht

Eigenes Gemüse anzubauen bedeutet nicht, dass du dich vollständig selbst versorgen musst. Schon ein kleines Hochbeet kann dir regelmäßig frische Kräuter, Salate und saisonales Gemüse liefern. Gleichzeitig bekommst du einen unmittelbaren Einblick darin, wie Lebensmittel wachsen und wie viel Zeit und Pflege hinter einer Ernte stecken.

Du brauchst dafür weder einen riesigen Garten noch mehrere Hochbeete. Auch mit einer kleinen Fläche kannst du sinnvoll beginnen. Entscheidend ist, dass du Kulturen auswählst, die zu deinem Platz, deinem Standort und deinem Alltag passen. Mit einer guten Jahresplanung und aufeinander abgestimmten Aussaaten lässt sich die vorhandene Fläche über viele Monate hinweg nutzen.

Auch beim nachhaltigen Gärtnern kann ein Hochbeet eine praktische Rolle spielen. Wenn du sinnvoll planst, kannst du zum Beispiel:

- Küchen- und Gartenabfälle über geeigneten Kompost wieder in den natürlichen Kreislauf zurückführen.
- Regenwasser zum Gießen nutzen.
- Den Boden mit organischem Mulch vor schneller Austrocknung schützen.
- Kräuter, Salate und Gemüse direkt nach Bedarf ernten und dadurch Lebensmittelabfälle reduzieren.
- Blühende Kräuter und geeignete Begleitpflanzen als Nahrungsquelle für verschiedene Insekten stehen lassen.

Du musst dabei nicht alles auf einmal umsetzen. Nachhaltiges Gärtnern entsteht oft aus vielen kleinen Gewohnheiten, die sich mit der Zeit entwickeln.

Jede Tomate, die du selbst erntest, jeder Salatkopf, den du aus deinem Beet holst, und jede Handvoll Schnittlauch, die direkt vom Hochbeet in die Küche wandert, macht den eigenen Anbau ein Stück greifbarer.

Fang ruhig klein an. Ein einziges Hochbeet reicht aus, um erste Erfahrungen zu sammeln, verschiedene Kulturen auszuprobieren und herauszufinden, was an deinem Standort besonders gut wächst. Mit jeder Saison lernst du dein Beet besser kennen – und genau darin liegt ein großer Teil der Freude am Gärtnern.

## Ein Blick auf das, was kommt

Dieses Buch begleitet dich durch das gesamte Gartenjahr. Egal, ob du gerade erst mit dem Gärtnern beginnst oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast – hier findest du praktische und verständliche Anleitungen für den Anbau im mitteleuropäischen Klima.

Du erfährst:

- welche Kulturen du zu welcher Jahreszeit aussäen und pflanzen kannst
- wie du dein Hochbeet durch die verschiedenen Jahreszeiten pflegst
- welche Pflanzen zu deinem Standort und den vorhandenen Platzverhältnissen passen
- wie du Aussaaten und Folgekulturen sinnvoll planst
- wie du Ressourcen bewusst nutzt und möglichst nachhaltig gärtnerst

Außerdem findest du einen Monat-für-Monat-Pflanzkalender, übersichtliche Tabellen zu Fruchtfolge und Mischkultur sowie einfache Rezepte, mit denen du deine eigene Ernte direkt in der Küche verwenden kannst.

Im Laufe des Jahres lernst du unter anderem den Anbau von:

- Blattgemüse und frühen Kulturen im Frühling
- Tomaten, Bohnen und Paprika im Sommer
- Wurzelgemüse und robusten Kräutern im Herbst
- Grünkohl, Feldsalat und Winterspinat für die kalte Jahreszeit

Dabei spielt es keine Rolle, ob dein Hochbeet auf einem Balkon, einer Terrasse oder mitten im Garten steht. Entscheidend ist, den vorhandenen Platz sinnvoll zu nutzen und die Bepflanzung an Standort, Jahreszeit und Wetter anzupassen.

## Hochbeetgärtnern ist für alle

Für ein Hochbeet brauchst du weder eine Ausbildung im Gartenbau noch einen großen Garten. Auch jahrelange Erfahrung ist nicht nötig. Viel wichtiger sind Neugier, etwas Geduld und die Bereitschaft, aus jeder Gartensaison dazuzulernen.

Gerade für Anfänger bietet ein Hochbeet einen überschaubaren Einstieg. Du kannst mit wenigen Kulturen beginnen, beobachten, was an deinem Standort gut wächst, und dein Wissen Schritt für Schritt erweitern. Dabei wirst du schnell merken, dass nicht immer alles nach Plan läuft. Mal keimt eine Aussaat nicht, mal machen Schnecken Probleme oder das Wetter spielt nicht mit. Das gehört zum Gärtnern dazu.

Genauso gibt es die schönen Momente: die ersten Radieschen, die aus der Erde schauen, kräftiges Basilikum im Frühsommer oder eine Tomate, die du direkt vom Strauch erntest.

Mit jeder Saison sammelst du neue Erfahrungen und lernst dein Hochbeet besser kennen. Genau das macht den Reiz aus: ausprobieren, beobachten, ernten – und sich jedes Jahr ein bisschen weiterentwickeln.

# KAPITEL 1: Planung & Vorbereitung

---

## Der ideale Standort für dein Hochbeet

Bevor du dein Hochbeet aufstellst oder baust, solltest du dir genügend Zeit für die Wahl des richtigen Standorts nehmen. Denn selbst das beste Hochbeet kann sein Potenzial nicht ausschöpfen, wenn es dauerhaft im Schatten steht, starkem Wind ausgesetzt ist oder nur schwer mit Wasser versorgt werden kann.

### Sonnenlicht ist entscheidend

Die meisten Gemüsesorten wachsen am besten an einem sonnigen Standort. Besonders wärmeliebende Kulturen wie Tomaten, Paprika oder Kürbis profitieren von mehreren Stunden direkter Sonne am Tag. Ein nach Süden oder Südwesten ausgerichteter Platz kann deshalb günstig sein.

Beobachte deinen Garten, deine Terrasse oder deinen Balkon am besten über den Tagesverlauf: Welche Bereiche bekommen morgens, mittags und nachmittags Sonne? Bedenke dabei, dass sich der Sonnenstand im Laufe des Jahres verändert und Gebäude, Mauern oder Bäume zeitweise Schatten werfen können.

Auch ein halbschattiger Standort muss kein Nachteil sein. Blattgemüse wie Salat und Spinat sowie einige Kräuter kommen mit weniger direkter Sonne zurecht. Bei sehr schattigen Standorten ist die Auswahl geeigneter Kulturen allerdings eingeschränkt.

| Kultur                          | Orientierungswert für direktes Sonnenlicht pro Tag |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|
| Tomaten, Paprika, Kürbis        | etwa 6–8 Stunden oder mehr                         |
| Karotten, Rote Bete, Zwiebeln   | etwa 5–6 Stunden oder mehr                         |
| Salat, Spinat, Grünkohl         | etwa 4–6 Stunden                                   |
| Petersilie, Minze, Schnittlauch | kommen auch mit Halbschatten zurecht               |

Die Angaben dienen als Orientierung. Wie gut eine Pflanze tatsächlich wächst, hängt zusätzlich von Sorte, Temperatur, Boden, Wasserversorgung und den örtlichen Bedingungen ab.

### Schutz vor starkem Wind

Starker Wind kann Pflanzen austrocknen, junge Triebe beschädigen und hohe Kulturen umknicken. Ein etwas geschützter Standort ist deshalb von Vorteil.

Steht dein Hochbeet an einer windigen Stelle, kannst du mit einer Hecke, einem luftdurchlässigen Windschutz oder einem stabilen Rankgitter für zusätzlichen Schutz sorgen. Vermeide nach Möglichkeit vollständig geschlossene Barrieren direkt am Beet, da dahinter starke Luftverwirbelungen entstehen können.

Hohe Pflanzen wie Tomaten, Stangenbohnen oder Gurken solltest du an exponierten Standorten zusätzlich gut befestigen.

### Drainage und Wasserversorgung

Auch die Wasserversorgung spielt bei der Standortwahl eine wichtige Rolle. Je kürzer der Weg zur Regentonne oder zum Außenhahn ist, desto einfacher wird das regelmäßige Gießen – besonders an heißen Sommertagen.

Achte außerdem darauf, dass überschüssiges Wasser gut ablaufen kann. Bei Hochbeeten mit offenem Boden ist das meist unkompliziert, sofern der Untergrund wasserdurchlässig ist. Steht das Beet dagegen auf einer Terrasse oder einem Balkon, braucht es geeignete Abflussmöglichkeiten, damit keine Staunässe entsteht.

Das Hochbeet selbst sollte möglichst waagrecht stehen. So verteilt sich das Gießwasser gleichmäßiger und sammelt sich nicht bevorzugt auf einer Seite.

### Praktische Tipps zur Platzwahl

1. **In Küchennähe platzieren:** Ein gut erreichbares Hochbeet macht es leichter, Kräuter, Salate und Gemüse direkt beim Kochen zu ernten.
2. **Gut sichtbar aufstellen:** Wenn du dein Hochbeet regelmäßig im Blick hast, bemerkst du schneller, wann Pflanzen Wasser brauchen, Schädlinge auftreten oder etwas erntereif ist.
3. **Große Baumwurzeln meiden:** Bäume können mit den Pflanzen im Hochbeet um Wasser und Nährstoffe konkurrieren. Auch starker Schatten kann den Gemüseanbau erschweren.
4. **Örtliche Vorgaben prüfen:** Besonders in Kleingartenanlagen, Gemeinschaftsgärten, Mietobjekten oder auf Balkonen können Regeln für Größe, Standort oder Bauweise gelten.

### Materialien & Bauweisen im Vergleich

Bei der Wahl des Materials gibt es nicht die eine perfekte Lösung. Entscheidend sind dein Standort, dein Budget, die gewünschte Lebensdauer und natürlich dein persönlicher Geschmack.

Zu den häufigsten Materialien gehören Holz, Stein, Metall sowie Kunststoff oder Verbundwerkstoffe. Jedes davon hat seine eigenen Vor- und Nachteile.

### Holz: natürlich und vielseitig

Holz gehört zu den beliebtesten Materialien für Hochbeete. Es wirkt natürlich, lässt sich vergleichsweise einfach bearbeiten und eignet sich deshalb auch gut für den Selbstbau. Lärche und Douglasie werden häufig verwendet, weil sie ohne direkten Erdkontakt vergleichsweise widerstandsfähig gegenüber Witterungseinflüssen sind.

- **Vorteile:** natürliche Optik, gut zu bearbeiten, vielseitig einsetzbar
- **Nachteile:** begrenzte Lebensdauer, Feuchtigkeit kann die Verrottung beschleunigen
- **Ideal für:** selbst gebaute Hochbeete und naturnah gestaltete Gärten

**Tipp:** Achte vor allem auf einen konstruktiven Holzschutz. Das Holz sollte nicht dauerhaft in Wasser stehen, und Niederschläge sollten gut ablaufen können. Möchtest du die Innenseite zusätzlich schützen, verwende nur Materialien, die für diesen Einsatzzweck geeignet sind, und Sorge dafür, dass überschüssiges Wasser weiterhin abfließen kann.

### Stein: robust und langlebig

Hochbeete aus Naturstein oder Ziegeln können viele Jahre halten und lassen sich besonders gut in dauerhaft angelegte Gärten integrieren. Je nach Bauweise speichern die Materialien tagsüber Wärme und geben einen Teil davon später wieder ab.

- **Vorteile:** langlebig, stabil, dekorativ
- **Nachteile:** höheres Gewicht, meist teurer und aufwendiger zu bauen
- **Ideal für:** dauerhaft angelegte Hochbeete und Gärten, in denen das Beet langfristig am selben Standort bleiben soll



### Metall: modern und langlebig

Hochbeete aus Metall wirken modern, sind stabil und benötigen vergleichsweise wenig Pflege. Häufig werden verzinkter Stahl, beschichtetes Metall oder Cortenstahl verwendet. Je nach Material und Verarbeitung können solche Hochbeete viele Jahre halten.

- **Vorteile:** langlebig, stabil, pflegeleicht und witterungsbeständig
- **Nachteile:** meist höherer Anschaffungspreis; die Außenflächen können sich bei intensiver Sonneneinstrahlung stark erwärmen
- **Ideal für:** moderne Gärten, Terrassen und alle, die eine dauerhafte und pflegeleichte Lösung suchen

**Hinweis:** An sehr sonnigen Standorten kann sich Metall deutlich erwärmen. In der Praxis ist vor allem wichtig, dass das Erdvolumen ausreichend groß ist und die Erde an heißen Tagen nicht austrocknet. Kontrolliere deshalb während längerer Hitzeperioden regelmäßig die Bodenfeuchtigkeit und mulche die Oberfläche bei Bedarf.

## Kunststoff & WPC: leicht und pflegearm

Hochbeete aus Kunststoff oder WPC (Wood-Plastic-Composite) sind besonders pflegeleicht und in vielen Größen erhältlich. Leichte Modelle eignen sich unter anderem für Terrassen und Balkone, sofern die zulässige Traglast berücksichtigt wird.

- **Vorteile:** pflegeleicht, verrottungsbeständig und meist schnell aufgebaut
- **Nachteile:** Qualität und Lebensdauer unterscheiden sich je nach Material; Kunststoff kann durch UV-Strahlung mit der Zeit ausbleichen oder spröde werden
- **Ideal für:** kleine Flächen, Terrassen, Balkone und Standorte, an denen ein pflegeleichtes Hochbeet gewünscht ist

**Öko-Tipp:** Wenn du dich für Kunststoff entscheidest, achte auf langlebige, möglichst recyclingfähige Materialien und einen hohen Anteil an Recyclingkunststoff. Je länger du ein Hochbeet nutzt, desto weniger häufig muss es ersetzt werden.

| Material                  | Lebensdauer                                      | Pflegeaufwand | Wärmeverhalten                          | Preis  | Optik                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------|--------|------------------------|
| <b>Holz, z. B. Lärche</b> | je nach Konstruktion und Witterung mehrere Jahre | Mittel        | Gute Dämmwirkung                        | €€     | Natürlich              |
| <b>Stein</b>              | Sehr langlebig                                   | Gering        | Gute Wärmespeicherung                   | €€€    | Natürlich bis rustikal |
| <b>Metall</b>             | Je nach Material und Beschichtung sehr langlebig | Gering        | Außenflächen können sich stark erwärmen | €€–€€€ | Modern                 |
| <b>Kunststoff/WPC</b>     | Je nach Material und Qualität unterschiedlich    | Gering        | Materialabhängig                        | €€     | Vielseitig             |

## Die richtige Befüllung: Schichten für einen guten Start

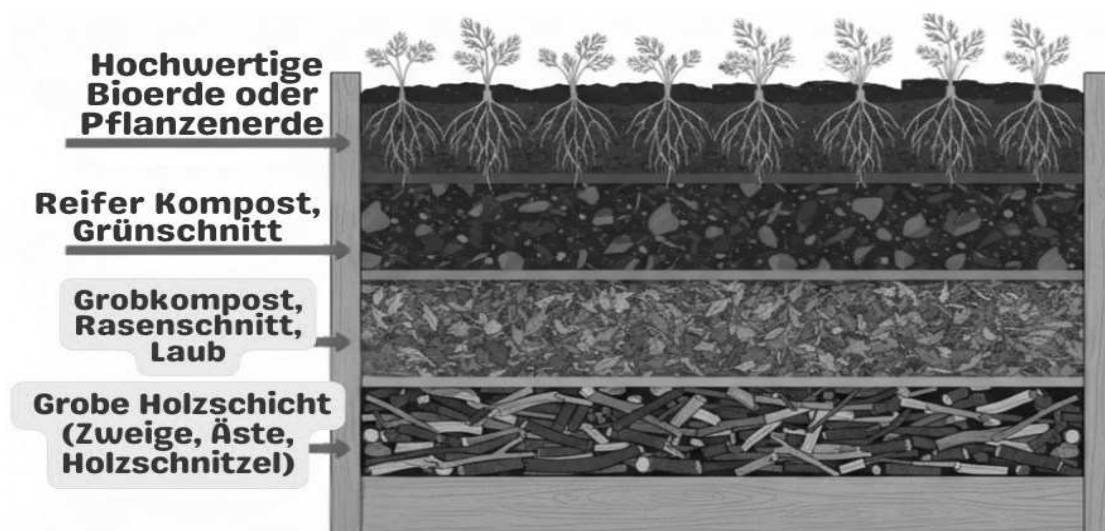
Wie du dein Hochbeet befüllst, hängt von seiner Bauweise, seiner Höhe und davon ab, was du darin anbauen möchtest. Bei einem klassischen, hohen Hochbeet kannst du verschiedene organische Materialien schichten. Sie zersetzen sich mit der Zeit, wodurch sich die Füllung nach und nach absenkt.

Für ein etwa 60 bis 80 cm hohes Hochbeet bietet sich beispielsweise folgender Aufbau von unten nach oben an:

| Schicht             | Materialien                                                                               | Ungefähre Höhe         | Funktion                                                     |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Unterste Schicht    | Grobe Äste, Zweige und un-<br>behandelter Gehölzschnitt                                   | 15–25 cm               | Schafft Hohlräume und<br>unterstützt den Wasser-<br>abfluss  |
| Zweite Schicht      | Feinerer Gehölzschnitt, Laub<br>und andere geeignete Gar-<br>tenreste                     | 10–20 cm               | Füllt Zwischenräume und<br>liefert organisches Mate-<br>rial |
| Dritte Schicht      | Reifer oder gut verrotteter<br>Kompost                                                    | 10–20 cm               | Liefert organische Sub-<br>stanz und Nährstoffe              |
| Obere Pflanzschicht | Hochwertige, für Gemüse<br>geeignete Erde, bei Bedarf<br>mit reifem Kompost ge-<br>mischt | mindestens 20–30<br>cm | Bildet den eigentlichen<br>Wurzel- und Pflanzbe-<br>reich    |

Die Schichthöhen sind keine starren Vorgaben. Passe sie an die Gesamthöhe deines Hochbeets und die verfügbaren Materialien an. Entscheidend ist eine ausreichend tiefe obere Pflanzschicht, in der sich die Wurzeln gut entwickeln können.

Verwende für die unteren Schichten nur geeignetes, unbelastetes Pflanzenmaterial. Behandeltes oder lackiertes Holz, kranke Pflanzenreste und Materialien, die möglicherweise Schadstoffe enthalten, gehören nicht ins Hochbeet.



### Warum das Schichtsystem funktioniert

Die verschiedenen Schichten erfüllen unterschiedliche Aufgaben und bilden gemeinsam die Grundlage für ein gut funktionierendes Hochbeet:

- **Wasserabfluss:** Grobes Material im unteren Bereich schafft Hohlräume, durch die überschüssiges Wasser leichter abfließen kann.

- **Luftaustausch:** Die lockere Struktur der unteren Schichten sorgt dafür, dass das Füllmaterial nicht zu stark verdichtet.
- **Nährstoffkreislauf:** Organische Materialien werden mit der Zeit von Bodenorganismen zersetzt. Dabei werden nach und nach Nährstoffe freigesetzt.
- **Bodenleben:** Kompost und andere organische Materialien bieten zahlreichen Bodenorganismen Nahrung und unterstützen einen lebendigen Boden.

### Nutze, was du hast

Für die Befüllung musst du nicht jedes Material neu kaufen. Viele geeignete Bestandteile findest du bereits im eigenen Garten. Äste und Zweige vom Gehölzschnitt können in die unterste Schicht, darüber eignen sich je nach Verfügbarkeit Laub, feinerer Heckenschnitt und andere gesunde Pflanzenreste. Reifer Kompost ist besonders für die oberen Schichten wertvoll.

Achte darauf, Rasenschnitt nur in dünnen Lagen einzubringen oder vorher etwas antrocknen zu lassen. Zu dick aufgeschichteter, frischer Rasenschnitt kann verklumpen und unter Luftabschluss faulen.

Verzichte auf kranke Pflanzenteile sowie auf Wurzelunkräuter wie Giersch oder Quecke. Selbst kleine Wurzelstücke können erneut austreiben und sich später im Hochbeet ausbreiten.

### Bodenkontrolle & Auffüllen

Da sich die organischen Materialien im Inneren des Hochbeets nach und nach zersetzen, sinkt die Oberfläche mit der Zeit ab. Kontrolliere deshalb besonders im Frühjahr den Füllstand. Bei Bedarf kannst du die obere Schicht mit reifem Kompost und geeigneter Pflanzenerde ergänzen.

Wie viel Kompost deine Pflanzen benötigen, hängt davon ab, welche Kulturen du anbaust und wie nährstoffreich die vorhandene Erde bereits ist. Starkzehrer wie Tomaten, Kürbis oder Zucchini haben beispielsweise einen höheren Nährstoffbedarf als viele Kräuter oder Salate.

Wenn deine Pflanzen trotz guter Pflege auffällig schlecht wachsen, kann zusätzlich eine Bodenuntersuchung sinnvoll sein. Ein einfacher pH-Test liefert dir eine erste Orientierung. Viele Gemüsekulturen kommen mit einem schwach sauren bis neutralen Boden gut zu recht. Die bevorzugten Werte unterscheiden sich jedoch je nach Pflanzenart.

### Fertige Hochbeeterde oder selbst mischen?

Im Gartenfachhandel und in Baumärkten findest du verschiedene Erden und Füllmaterialien, die speziell für Hochbeete angeboten werden. Solche Produkte sind bequem, besonders wenn dir eigenes Gartenmaterial oder Kompost fehlt.

Du bist darauf jedoch nicht angewiesen. Wenn dir geeignete Äste, Pflanzenreste, reifer Kompost und gute Pflanzenerde zur Verfügung stehen, kannst du dein Hochbeet auch selbst

befüllen. Das gibt dir mehr Kontrolle darüber, welche Materialien im Beet landen, und kann je nach Verfügbarkeit günstiger sein.

### Was nicht ins Hochbeet gehört

- behandeltes, lackiertes oder anderweitig belastetes Holz
- Bauschutt und andere möglicherweise schadstoffhaltige Materialien
- kranke oder von problematischen Schädlingen befallene Pflanzenreste
- Wurzelunkräuter wie Giersch oder Quecke
- große Mengen frischer Küchenabfälle
- große Mengen frischen Rasenschnitts in einer dichten Schicht

Auch auf Torf kannst du verzichten. Für den Gemüseanbau stehen inzwischen zahlreiche torffreie oder torf reduzierte Erden zur Verfügung.

Mit einem passenden Standort, einer sorgfältigen Befüllung und regelmäßiger Pflege schaffst du gute Voraussetzungen für ein produktives Hochbeet. Beobachte dabei immer, wie sich Erde und Pflanzen entwickeln, und passe deine Pflege bei Bedarf an.

## Hochbeetgrößen und -formen für jeden Garten

Die passende Größe und Form deines Hochbeets hängt vor allem vom verfügbaren Platz, deiner Körpergröße und der Zugänglichkeit ab. Entscheidend ist, dass du alle Bereiche bequem erreichen kannst, ohne dich weit über das Beet beugen oder hineintreten zu müssen.

### Bewährte Maße für Hochbeete

Für viele Gärten eignen sich folgende Maße als Orientierung:

- **Länge:** etwa 120–200 cm
- **Breite:** bis etwa 120 cm bei beidseitigem Zugang
- **Rahmenhöhe:** etwa 60–80 cm

Besonders wichtig ist die Breite. Steht dein Hochbeet an einer Wand oder einem Zaun und ist nur von einer Seite zugänglich, sind etwa **60–75 cm** meist ausreichend. Kannst du das Beet von beiden Seiten erreichen, sind **100–120 cm** für viele Menschen gut geeignet.

Prüfe die passende Breite am besten vor dem Bau selbst: Strecke deinen Arm bequem aus und miss, wie weit du greifen kannst, ohne dich stark nach vorne beugen zu müssen. So findest du ein Maß, das zu dir passt.

**Tipp:** Plane nicht nur das Hochbeet selbst, sondern auch ausreichend Platz rundherum ein. Du solltest bequem mit Gießkanne, Gartengeräten oder Schubkarre daran vorbeikommen.

### Höhe: Komfort und Funktion

Die passende Höhe richtet sich in erster Linie danach, wie du arbeiten möchtest. Ein höheres Beet kann das Bücken deutlich reduzieren, benötigt allerdings mehr Material für Rahmen und Befüllung.

Für viele Erwachsene ist eine **Rahmenhöhe von etwa 60–80 cm** angenehm. Möchtest du überwiegend im Stehen arbeiten, kann auch ein höheres Modell sinnvoll sein.

Für das Pflanzenwachstum ist vor allem die tatsächlich verfügbare Tiefe des durchwurzelbaren Substrats entscheidend. Flach wurzelnde Salate und viele Kräuter benötigen weniger Raum als tief wurzelnde Gemüsearten.

| Höhe bzw. Substrattiefe            | Geeignet für                                             |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>etwa 25–40 cm Substrattiefe</b> | viele Salate, Kräuter, Radieschen und kompakte Kulturen  |
| <b>etwa 40–60 cm Substrattiefe</b> | viele Gemüsearten und Kulturen mit größerem Wurzelraum   |
| <b>etwa 60–80 cm Rahmenhöhe</b>    | komfortables Arbeiten bei klassischen Hochbeeten         |
| <b>etwa 80–100 cm Rahmenhöhe</b>   | Arbeiten im Stehen oder individuell angepasste Hochbeete |

Bei tief wurzelnden Kulturen wie Pastinaken oder langen Möhrensorten kommt es nicht darauf an, dass das gesamte Hochbeet besonders hoch ist. Entscheidend ist eine ausreichend tiefe, lockere und möglichst steinfreie Pflanzschicht.

Möchtest du dein Hochbeet barrierearm gestalten, solltest du die Maße individuell anpassen. Für die Nutzung im Sitzen oder mit einem Rollstuhl sind neben der Höhe auch Beinfreiheit, Unterfahrbarkeit, Reichweite und ausreichend breite Wege rund um das Beet entscheidend.

### Formen, die funktionieren

Hochbeete müssen nicht immer rechteckig sein. Welche Form am besten passt, hängt von der verfügbaren Fläche und davon ab, wie du das Beet erreichen möchtest.

- **Rechteckig:** praktisch, platzsparend und besonders einfach zu planen
- **Quadratisch:** gut für kleinere Flächen, sofern die Beetmitte bequem erreichbar bleibt
- **L- oder U-förmig:** interessant für größere Flächen und individuell gestaltete Gartenbereiche
- **Rund oder oval:** dekorativ und von mehreren Seiten gut zugänglich, sofern der Durchmesser nicht zu groß gewählt wird

Unabhängig von der Form gilt: Plane dein Hochbeet so, dass du jede Pflanze bequem erreichen kannst. Eine gute Zugänglichkeit erleichtert später das Säen, Pflanzen, Gießen, Pflegen und Ernten.



Standard rechteckiges Hochbeet



Quadratisches Hochbeet



Rundes oder oval Hochbeet



L-förmiges Hochbeet



U-förmiges Hochbeet

### Modulare und erweiterbare Hochbeete

Modulare Hochbeetsysteme sind eine praktische Lösung, wenn du zunächst mit einer kleinen Anbaufläche beginnen und dein Hochbeet später erweitern möchtest. Je nach System lassen sich einzelne Elemente ergänzen, austauschen oder zu unterschiedlichen Formen zusammensetzen.

Solche Hochbeete werden unter anderem aus Metall, Kunststoff oder WPC angeboten. Sie eignen sich besonders für Gärten, Terrassen und andere Bereiche, in denen eine flexible Gestaltung gefragt ist.

Achte bei der Auswahl vor allem auf eine stabile Konstruktion, witterungsbeständige Materialien und eine für deinen Standort geeignete Größe. Bei Metallmodellen spielen außerdem eine gute Verarbeitung und ein zuverlässiger Korrosionsschutz eine wichtige Rolle.

Wie lange ein modulares Hochbeet tatsächlich hält, hängt vom verwendeten Material, der Verarbeitung, dem Standort und der Pflege ab. Vergleiche deshalb nicht nur den Preis, sondern auch Materialstärke, Konstruktion, Herstellerangaben und Garantiebedingungen.

### Größenfehler, die du vermeiden solltest

1. **Zu breit:** Ist das Hochbeet zu breit, erreichst du die Mitte nur schwer. Das erschwert Aussaat, Pflege und Ernte.
2. **Zu wenig Pflanztiefe:** Eine zu flache Erdschicht trocknet schneller aus und bietet größeren oder tief wurzelnden Kulturen zu wenig Wurzelraum.
3. **Höher als nötig:** Hohe Hochbeete sind komfortabel, benötigen aber mehr Baumaterial und Füllung. Überlege deshalb vor dem Bau, welche Höhe du tatsächlich brauchst.

4. **Unpraktische Formen:** Eine ungewöhnliche Form kann attraktiv aussehen, sollte aber die Erreichbarkeit und Pflege nicht erschweren. Die Funktion steht an erster Stelle.

Nimm dir für die Wahl von Größe und Form ausreichend Zeit. Ein gut geplantes Hochbeet erleichtert dir über viele Jahre das Säen, Pflanzen, Pflegen und Ernten.

### Hochbeete für Garten, Terrasse oder Balkon

Hochbeete eignen sich nicht nur für große Gärten. Auch auf Terrassen und Balkonen kannst du Gemüse, Salate und Kräuter anbauen. Je nach Standort unterscheiden sich jedoch die Anforderungen an Größe, Gewicht, Drainage und Material.

#### Garten-Hochbeete

Im Garten hast du meist den größten Gestaltungsspielraum. Größe und Höhe kannst du an die verfügbare Fläche und deine bevorzugte Arbeitshöhe anpassen.

Als Orientierung eignen sich:

- **Länge:** etwa 120–200 cm
- **Breite:** bis etwa 120 cm bei beidseitigem Zugang
- **Rahmenhöhe:** etwa 60–80 cm für komfortables Arbeiten
- **Wege:** ausreichend breit, damit du bequem mit Gießkanne, Werkzeug oder Schubkarre zwischen den Beeten arbeiten kannst

Für Bohnen, Gurken und andere Kletterpflanzen kannst du Rankhilfen ergänzen. Bei höheren Kulturen solltest du darauf achten, dass sie kleinere Pflanzen nicht dauerhaft beschatten.

**Tipp:** Wenn du mehrere Hochbeete planst, berücksichtige bei ihrer Anordnung den Sonnenverlauf sowie mögliche Schatten durch Gebäude, Zäune und hohe Pflanzen. Eine bestimmte Ausrichtung ist nicht für jeden Garten gleichermaßen geeignet. Entscheidend ist, dass die angebauten Kulturen möglichst passend zu ihrem Lichtbedarf platziert werden.

#### Terrassen-Hochbeete

Auch Terrassen und gepflasterte Innenhöfe können sich gut für Hochbeete eignen. Anders als bei einem Beet mit offenem Bodenkontakt musst du hier besonders auf einen zuverlässigen Wasserabfluss und den Schutz des Untergrunds achten.

#### Wichtige Punkte für Terrassenbeete:

- ausreichend große Abflussöffnungen für überschüssiges Wasser
- ein stabiles, für den Standort geeignetes Material
- gegebenenfalls eine Unterlage oder Auffanglösung zum Schutz empfindlicher Bodenbeläge
- eine Größe, bei der alle Bereiche des Beets bequem erreichbar bleiben

Terrassen können sich an sonnigen Tagen stark aufheizen. Dadurch kann die Erde schneller austrocknen. Eine Multschicht reduziert die Verdunstung, während Wasserspeicher oder eine geeignete Bewässerung die Pflege erleichtern können.