


# *Hochbeete bauen*

- Planen
- Bauen
- Bepflanzen



Schritt für Schritt  
Anleitung

 Elvira Pfützner  
Hochbeete bauen

**Elvira Pfützner**

# *Hochbeete bauen*

- Planen - Bauen - Bepflanzen

Inkl. Einfache Schritt für Schritt Anleitungen FÜR JEDERMANN zum selber bauen.

# Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!.....	4
-----------------------------------	---

## Teil 1 Bauen und befüllen

- Hochbeet Vorteile.....	5
- Werkzeuge & Materialbedarf für den Bau .....	6
- Schritt für Schritt Aufbauanleitung .....	8

## Teil 2 Gestalten und Bepflanzen

- Welche Pflanzen passen zusammen .....	27
- Dünger - organische und mineralische .....	28
- Hochbeetabdeckungen .....	31
- Nützliches Zubehör.....	33
- Pflanzfolgen .....	34

## Teil 3 Hochbeete für Feinschmecker

-Ein Hochbeet für Küchenkräuter.....	36
-Das mediterrane Kräuterhochbeet.....	37
-Das Gourmethochbeet.....	38
-Das Obsthochbeet.....	39
-Das Gemüsebeet.....	42
-Das Minzenbeet.....	48
-Das Dufthochbeet.....	50
-Das Teepflanzenbeet.....	54

## Liebe Leserin, liebe Leser!

Vor ein paar Jahren packte mich die Lust, mein erstes Hochbeet zu bauen, denn die Idee, nicht mehr die ganze Gartenarbeit am Boden verrichten zu müssen, faszinierte mich. Und was soll ich sagen, aus einem Hochbeet wurden viele.

Über die Jahre hinweg probierte ich vieles aus, erlebte Rückschläge, aber auch tolle Erfolge, die meine Erwartungen übertrafen und mich motivierten, weiter zu machen.

Inzwischen sind meine Hochbeete mir eine wahre Freude und ständig kommen neue Ideen hinzu, wie ich sie kultivieren und nutzen kann.

Um meine Erfahrungen mit Ihnen zu teilen habe ich diesen kleinen Ratgeber mit einer ausführlichen Bauanleitung verfaßt, in der Hoffnung, auch bei Ihnen das Interesse am Hochbeet zu wecken und Ihnen die typischen Anfängerfehler zu ersparen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Nachbau und gute Erträge bei Ihren ersten Obst- und Gemüseernten aus dem Hochbeet, nicht zuletzt wünsche ich Ihnen viel Freude an einer farbenfrohen Blumenpracht.

Gutes Gelingen!

## Die Vorteile des Hochbeetes

In diesem Buch geht es nicht um einen aufgeschütteten Erdwall, der das Bücken bei der Gartenarbeit etwas erleichtern soll. Wenn wir von Hochbeet reden, dann meinen wir eher einen überdimensionalen Balkonkasten, den man mit Hilfe dieses Buches selbst bauen und vielseitig einsetzen kann. Die Vorteile des Hochbeetes liegen auf der Hand. Nicht jedem fällt es leicht, die Gartenarbeit am Boden zu verrichten. Das viele Bücken belastet den Rücken und nicht jeder kann oder möchte auf der harten, oft auch feuchten Erde knien. Ein Hochbeet erleichtert die Arbeit und bei einem Spaziergang zwischen den Hochbeeten im eigenen Garten oder auf der Terrasse wird das Gärtnern zum Vergnügen.

Die Arbeit macht sich am Hochbeet fast von allein, zupft man hier ein bisschen Unkraut oder lockert dort etwas die Erde auf. Wie man Hochbeete in blühende Landschaften im Kleinen verwandelt und sogar ganz stattliche Erträge bei der Obst- und Gemüseernte und beim Kräuteraanbau erzielt, erfahren Sie in diesem Buch. Das Hochbeet ist vielseitiger, als man auf den ersten Blick annehmen mag, vor allem erleichtert es, einmal angelegt, eben die Arbeit. Nicht zuletzt sind liebevoll gepflegte Hochbeete eine Augenweide, die jedes Gärtnerherz höher schlagen lässt. Am Beginn dieses kleinen Buches finden Sie eine ausführliche und detailliert bebilderte Anleitung wie Sie mit etwas handwerklichem Geschick und relativ geringem Materialaufwand ein in der Praxis ausführlich erprobtes Hochbeet selber bauen können.

Wenn Sie alles Wichtige beachten, werden Sie bald ein Hochbeete haben, an denen Sie viele Jahre Freude haben werden und erfolgreich Gartenfrüchte ernten können, ohne sich unnötig körperlich zu belasten. Ein Hochbeet bietet aber nicht nur seinem Betreiber, sondern auch den geeigneten Pflanzen viele Vorteile. Der Standort des Hochbeetes kann den Bedürfnissen der Pflanzen angepasst werden und das Pflanzsubstrat kann ganz gezielt zusammen gestellt werden. Die Pflanzen sind vor Bodenfrost geschützt und nicht zuletzt am Boden lebenden Schädlingen wie Schnecken bietet das Hochbeet durch seine Konstruktion ganz ohne Gift einen natürlichen Einhalt. Auch Pflanzen wie Frauenmantel oder Pfefferminze, die zwar einen hohen Nutzwert haben, aber sich im freien Gartenbeet oft unerwünscht ausbreiten und andere Arten durch ihre Ausläufer verdrängen, lassen sich im Hochbeet hervorragend kultivieren und eindämmen.

Das Hochbeet ist also eine multifunktionale „Allzweckwaffe“ die kein Gärtner, der es kennt, wieder missen möchte.

## Werkzeuge & Materialbedarf für den Bau



### Einkaufszettel:

#### Holz

1.	8x Buchenleimholz Standfüße	90 x 10 cm - 19mm stark
2.	2x Abdeckleisten Buchenleimholz	130 x 10 cm
3.	2x Abdeckleisten Buchenleimholz	23,5 x 10 cm
4.	1x Einlegeboden	120x26 cm
5.	2x Leiste für Einlegeboden	25 cm
6.	2x Leiste für Einlegeboden	110 cm
7.	2x Buchenleimholzplatte	120 x 40 cm - 19mm stark
8.	2x Buchenleimholzplatte	30 x 40 cm - 19mm stark

#### Verschraubung

9.	22 Flügelmuttern	M6
10.	22 Schlossschrauben	M6 - 45mm

Einkaufszettel:

11.	22 Unterlegscheiben	M6
12.	40 Holzdübel	8x40mm
13.	40 Holzschrauben	3cm
14.	8 Exzenterverbindung	
<b>Werkzeug</b>		
15.	Akkuschrauben	mit 3 Akkus ;)
16.	1 Kreuzschraubendreher	
17.	1 Bohrer 8mm	
18.	1 Bohrer 5mm	
19.	1 Bohrer 3mm	
20.	1 Bohrer 6mm	
21.	1x Forstnerbohrer Holzbohrer	passend zur Exzenterverbindung
22.	1 Holztacker	
23.	1 Hammer	
<b>Zubehör</b>		
24.	Wurzelschutzfolie	200 x 120 cm
	Pflanzerde	ca. 120 Liter
	Brennesseln	1 Tütet
	1 Bleistift	
	1 Zollschock	



## Schritt für Schritt Aufbauanleitung

Als erstes müssen wir uns zwei Buchenleimholz Standfüße parallel auslegen und dann mit einer kurzen Buchenleimholzplatte (das Seitenteil von unserer Einkaufsliste) winkelig ausrichten.





Danach markieren wir auf der Buchenleimholzplatte die Vorbohrstellen in 5 cm Abständen, um dann die Vorbohrungen mit dem 3 mm Bohrer vorzunehmen. Im Anschluss wird der seitliche Teil mit den Beinen verschraubt.





Als nächstes markieren wir uns die Mitte und gehen von da aus 10 cm in beide Richtungen, um die Löcher mit dem 8 mm Bohrer für die Dübel zu bohren.





Das selbe machen wir jetzt nochmal mit der Buchenleimholzplatte, die für die Vor- und Rückseite gedacht ist.



Jetzt nehmen wir uns die kurze Leiste für den Einlegeboden und legen sie bündig und mittig auf die untere Seite des Seitenteils, um drei Löcher mit dem 3mm großen Bohrer vor zu bohren, damit wir sie verschrauben können.







Jetzt nehmen wir uns die Seitenteile für hinten und vorn und legen die lange Leiste für den Einlegeboden bündig und mittig auf, um von der Mitte in beide Richtungen in 20 und 40 cm Abständen Markierungen zu setzen und bohren danach mit dem 6mm Bohrer Löcher für die Schlossschrauben.

Schlossschrauben einstecken und auf der Rückseite mit den Flügelmuttern gut verschrauben.



Diese Schritte sollten wir jetzt alle zwei Mal gemacht haben um zwei komplette Seitenteile mit Beinen und zwei Teile für hinten und vorn zu haben.

Jetzt können wir schon die Vor- und Rückseite mit den Seitenteilen verbinden und das Hochbett aufstellen. Wenn wir sauber gearbeitet haben, müsste das Ganze schon einen guten Halt haben.



Nun können wir mit einem 8mm Bohrer die Dübellöcher für die Standfußbefestigung ausrichten und die Masse übertragen.





Standfüße aufstecken und im rechten Winkel ausrichten, um danach mit dem 6mm Bohrer drei Löcher zu bohren. Schlossschrauben von innen einführen, von außen mit einer Unterlegscheibe versehen und dann mit einer Flügelmutter gut verschrauben.



Wenn wir diesen Arbeitsschritt an allen vier Seiten fertig haben, hat das Ganze schon den maximalen Stand.





Jetzt können wir auch gleich den Einlegeboden einlegen  
und die Wurzelschutzfolie vorbereiten.



Tipp: Für Maximale Stabilität und Langlebigkeit empfiehlt es sich bevor Sie die Wurzelschutzfolie anbringen Metallwinkel in den Ecken anzubringen, jeweils 1 oben und unten in jeder Ecke, auch bei den Standfüßen bietet sich diese Maßnahme jeweils unten und oben an.

Die Wurzelschutzfolien sind meist mit Linien versehen, so dass das gerade Verlegen nicht schwer ist. Mit einem Holztacker arbeiten wir uns von der Mitte des Bodens erstmal zu den Seitenteilen vor.

Dann können wir die Mitte der Vor- und Rückseite befestigen, müssen aber dann darauf achten, dass wir die Ecken nach außen einschlagen, bevor wir zu weit tackern. Jetzt schneiden wir das überstehende Material bündig mit der Außenkante ab und sind mit der Wurzelschutzfolie fertig.



Jetzt können wir die Dübellöcher für die Abdeckleisten vorbereiten. Dafür suchen wir uns wieder die Mitte und gehen von da aus wieder in 20cm Abständen in beide Richtungen, so dass wir fünf Dübellöcher haben. Diese Masse übertragen wir dann auf die Abdeckleisten und bohren dort auch Dübellöcher.



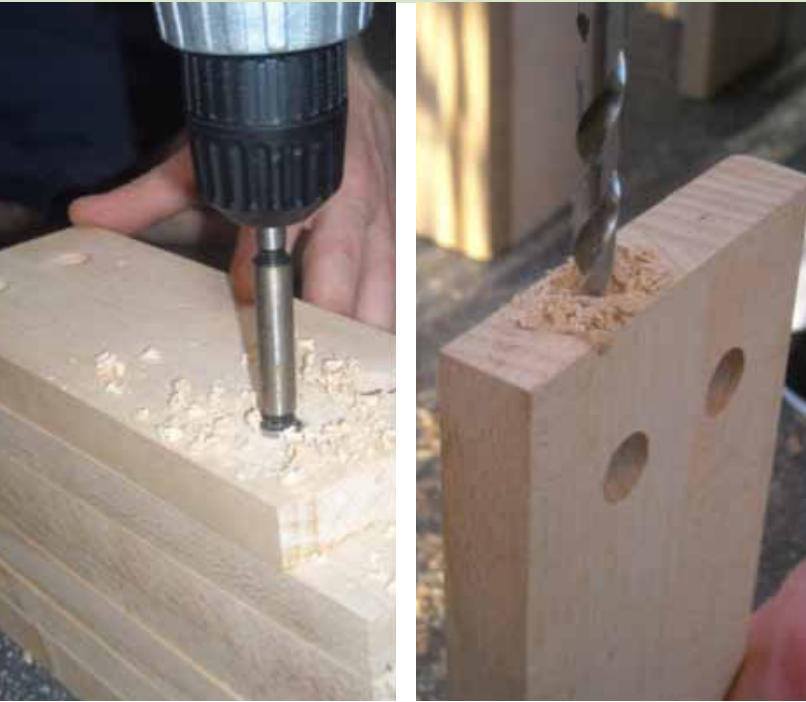


Wenn wir damit fertig sind, können wir auf den langen Abdeckleisten die Vorbohrung für die Exzenterstangen machen und sie verschrauben.



Als nächsten kommen die Bohrlöcher auf den kurzen Abdeckleisten mit dem Forstnerbohrer Holzbohrer, um danach die seitlichen Löcher mit dem 6mm Bohrer für die Exzenterstangen zu bohren.





Wichtig: Alle Löcher, die mit der Exzenterverbindung zu tun haben, müssen ganz genau gebohrt werden.

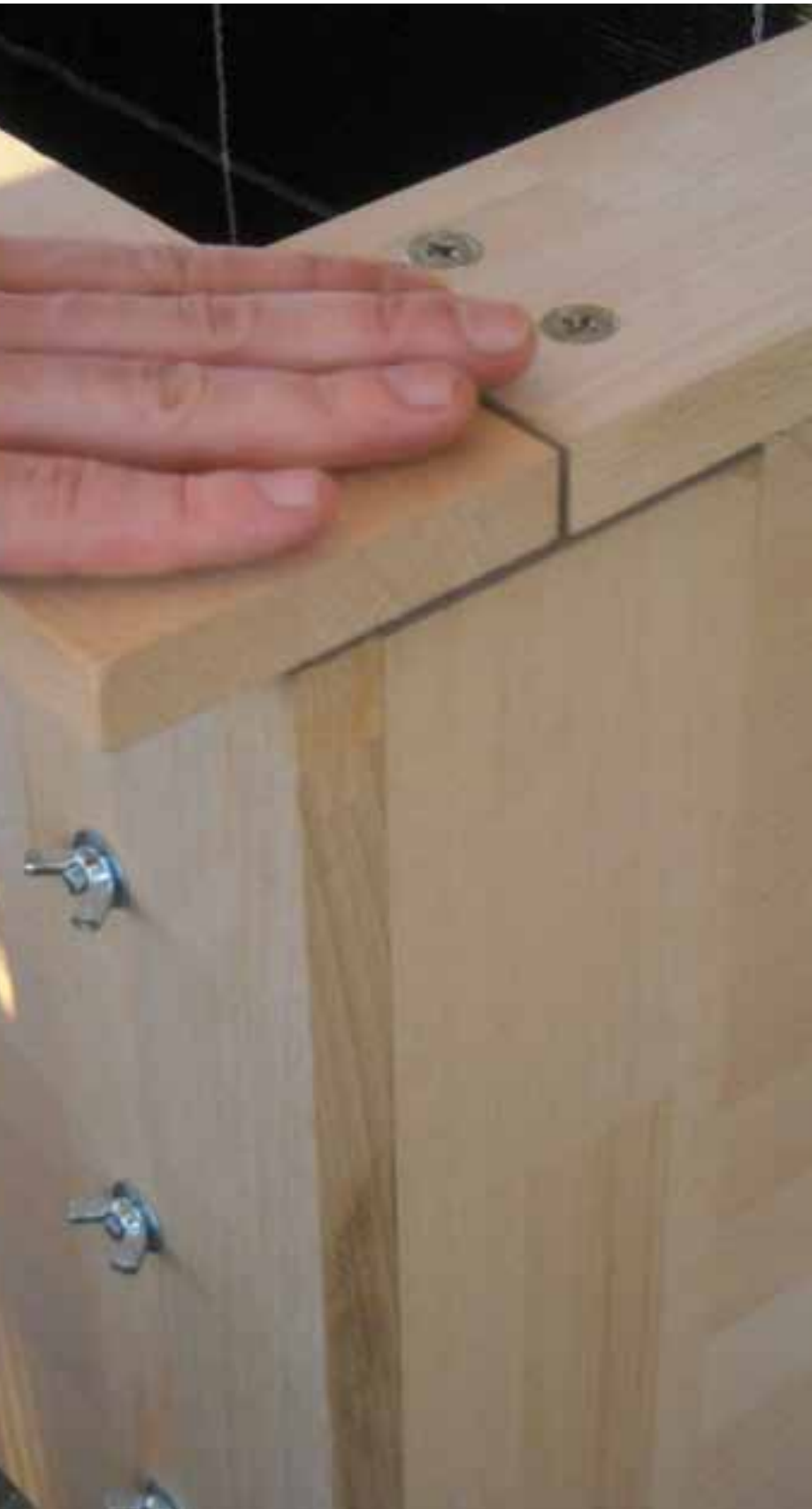




Beachten Sie dabei die Angaben auf der Verpackung. Mein Tipp ist, sich wenn möglich die Löcher im Baumarkt vorfertigen zu lassen oder eine Kantenfräse zu benutzen.



Jetzt können wir die Abdeckleisten zusammensetzen und auf Dübel setzen und die Exzenterverbindung fest ziehen...



...und fertig ist unser **Hochbeet**.

Die Befüllung richtet sich nun nach der geplanten Bepflanzung. Ein Befüllungsbeispiel sehen Sie hier:

Stroh

Kompost

Alte Zeitung

Grassoden

Laub & Gehölz



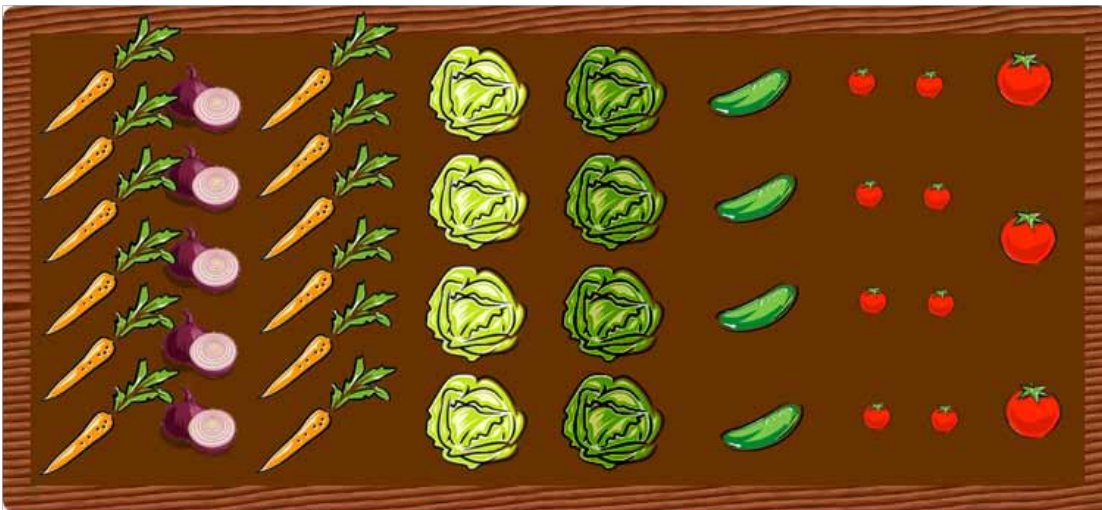
Mehr darüber erfahren Sie in den folgenden Kapiteln!



## Welche Pflanzen passen zusammen?

Das Hochbeet bietet zahlreiche Möglichkeiten, Pflanzen zu kombinieren. Im Handel werden für die Bepflanzung mit Blumen oft Samenmischungen nach Themen angeboten, Sommerblumenmischung, Steingartenmischung, Bauerngartenblumen etc., die je nach Standort oder Bodenbeschaffenheit des Hochbeetes ausgewählt werden können. Viele Saatmischungen sind auch nach Farben sortiert, so dass man ein weiß blühendes Hochbeet, eines in Rosa, eines in Rot usw. anlegen kann.

Versuchen Sie aber bei der Auswahl der Saaten nicht den Überblick zu verlieren und impulsiv alles zu kaufen, was Ihnen gefällt – weniger ist hier mehr, und mit einem Samentütchen können Sie bei manchen Arten bis zu 300 Pflanzen gewinnen!



Bei Obst und Gemüse sollte die Auswahl nicht nach der Optik getroffen werden, sondern danach, welche Pflanzen sich im Wachstum gegenseitig unterstützen, sich Schädlinge vom Leib halten und danach welche Pflanzen vorher in der Erde gestanden haben. Dazu finden Sie in den Kapiteln über das Obst- und Gemüsehochbeet nähere Informationen.

## Dünger – organische und mineralische

Wer irgendwie die räumlichen Möglichkeiten im Garten hat, seine Grün- und Küchenabfälle zu kompostieren und so organischen Dünger zu gewinnen, sollte es auf jeden Fall tun.



Um einen Kompost anzulegen, kann schon ein Quadratmeter am Rande des Gartens ausreichen. Wer mehr Platz erübrigen kann, kann eine klassische Kompostmiete anlegen, d.h. die Gartenabfälle werden einfach so lange auf eine Stelle geworfen, bis alles so weit verrottet ist, dass sich neuer Mutterboden gebildet hat. Die natürliche Verrottung wird durch unzählige Kleintiere, Pilze und Bakterien bewirkt. In der freien Natur ist die Verrottung ein lebensnotwendiger Vorgang, der dem Boden immer neue Nährstoffe zuführt und immer wieder Wachstum ermöglicht.

Im Garten können wir den Komposthaufen natürlich durch Holzkomposter oder auch durch die Kompostierung beschleunigende Kompostsilos optisch und räumlich etwas eindämmen. Wirklich dekorativ wird der Kompost zwar nie werden, nützlich ist er aber allemal.

Ist der Kompost verrottet, sollte der Haufen umgeschichtet und ausgesiebt werden. Das ist zwar viel Arbeit, aber dadurch gewinnen wir nährstoffreiche Erde, die auch Starkzehrern wie Zucchini ein gesundes, kräftiges Wachstum ermöglicht und auch ausdauernden Blühpflanzen erst die richtige Power gibt.

Mit dieser Erde können dann die Hochbeete je nach Nährstoffbedarf der geplanten Bepflanzung befüllt werden.

Füllen Sie keinen ungesiebten oder zu frischen Kompost in die Hochbeete, da dieser sich noch setzt und nach der Bepflanzung zusammen sacken könnte.

Schwachzehrer wie viele Kräuter, die sandigen und mageren Boden lieben, brauchen keine frische Komposterde, sondern sollten nur im Bedarfsfall mit ein wenig Kompost an der Beetoberfläche angereichert werden.

Als Kompostgut kommt vieles in Frage, was im Garten anfällt: Pflanzenteile wie abgeblühte Dolden, Grasschnitt, welke Blumen, Heckenschnittgut etc. Dicke Zweige und ganze Holzstücke vom letzten Baumschnitt sollten nicht auf den Kompost geworfen werden, da sie zu lange brauchen, um zu verrotten.

Aber auch in der Küche fällt vieles an, was zuerst wie Abfall aussieht, aber diesen kostenlosen und wertvollen Dünger ergeben kann. Salat- und Gemüseputzreste, Kaffeesatz, Teebeutel, Obstschalen und zerbröselte Eierschalen sind sehr gut für den Kompost. Was nicht kompostiert werden sollte, sind Speisereste, sie locken Ratten an.

Da der fertige Kompost immer nur so gut sein kann wie seine Ausgangsrohstoffe, ist es wichtig, ihn so gut wie möglich zu mischen und möglichst viele verschiedene organische Substanzen zu kompostieren. Dazu gehören auch mineralische Bestandteile wie Ziegelsplitt, Blähtongranulat oder Sand. Vogelsand lässt sich ausgezeichnet kompostieren und wer Kleintiere wie Kaninchen hält sollte nach der Reinigung des Käfigs nicht zur Mülltonne laufen, sondern zum Komposthaufen.



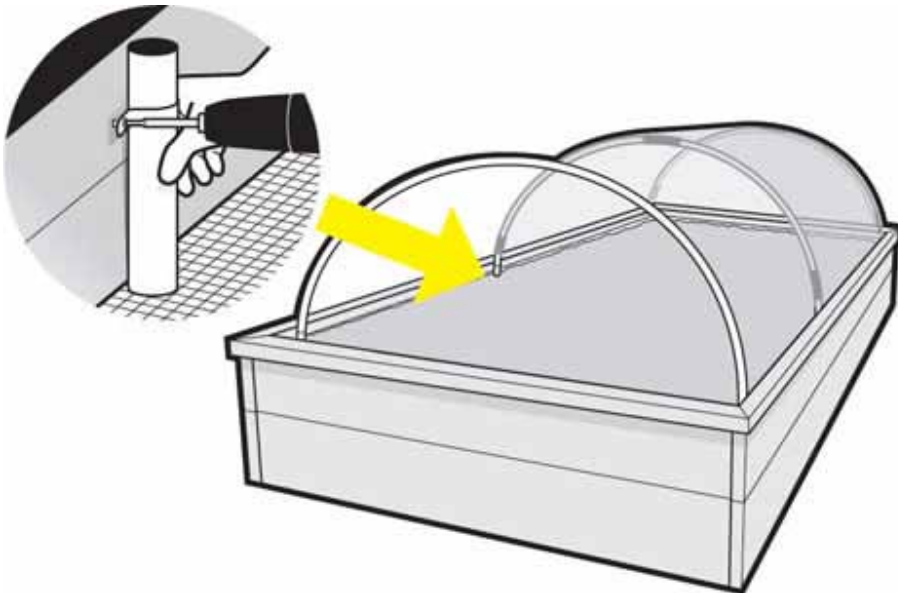
Verzichten sollten Sie bei der Hochbeetpflege weitestgehend auf mineralische Dünger. Der Markt ist geradezu überschwemmt mit den verschiedensten Fertigprodukten, die oft auf chemischer Basis hergestellt sind und mit „Natur“ nicht mehr viel zu tun haben. Diese Fertigdüngemittel versprechen zwar viel, halten aber meist wenig. Es fehlen Spurenelemente, chemische Dünger stören die empfindliche Pilzflora im Boden, belasten das Grundwasser und vieles mehr. Hinzu kommt, dass sie sich bei Überdüngung wieder als Schadstoffe in den Erzeugnissen aus dem Obst- oder Gemüsehochbeet ansiedeln, was natürlich für die gesunde Ernährung sehr kontraproduktiv ist.

Sinnvoller als mineralische Dünger aus dem Fachhandel ist eine gute Fruchtfolge in den einzelnen Hochbeeten, eine gesunde Mischkultur und eine Verpartnerung von Pflanzen, die sich in ihrem Wachstum gegenseitig unterstützen oder sich Schädlinge vom Leib halten.

## Die Hochbeetabdeckung

Die Hochbeetabdeckung ist ein so wichtiges und nützliches Zubehörteil, dass wir ihr ein eigenes Kapitel widmen wollen. Die Abdeckung des Hochbeetes hat viele Vorteile: Sie verhindert in regenreichen Wochen Staunässe, dämmt das Eindringen unerwünschter Insekten und Schädlinge ein und kann bei Obst und Gemüse die Reifezeit um bis zu zwei Wochen beschleunigen.

Die einfachste „Abdeckung“ wäre natürlich auf den ersten Blick ein Wintergarten oder Carport, aber nicht jedem steht solcher Platz zur Verfügung und eine spezielle Abdeckung, die direkt am Hochbeet angebracht werden kann, bietet eben noch viele weitere Vorteile.



Hier lohnt es sich wirklich, in eine gute Abdeckung aus dem Fachhandel zu investieren. Die entsprechenden Anbieter haben oft Federstahlstangen im Angebot, die im Bogen so in das Hochbeet gesteckt werden, dass ein „Planwagen-Effekt“ entsteht.

Auf diese Stangen können dann je nach Bedarf verschiedene Vliese und Netze aufgespannt werden, die im Idealfall mit Schlaufen versehen sind, mit denen sie gründlich befestigt werden können. Nichts wäre ärgerlicher als eine Hochbeetabdeckung, der man bei jedem Windstoß hinterher jagen muss!

Die Abdeckung kann nun je nach Bedarf und Jahreszeit variiert werden. Ein Vlies ist atmungsaktiv, wasser- und lichtdurchlässig. Dadurch kann eine gleichmäßige Temperatursteigerung entstehen, die ein ideales Wachstumsklima für die Pflanzen hervor bringt.

Das bewirkt, dass Sie weniger Ärger mit Schädlingen haben, die Pflanzen aber gleichmäßiger und schneller wachsen.

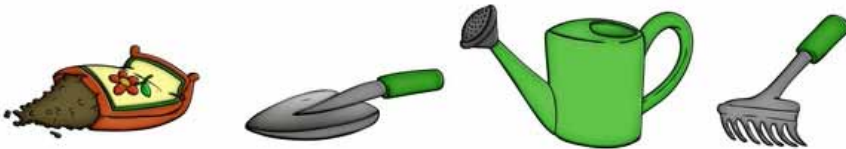
Es gibt Sommer- und Wintervliese, die aber immer auf die gleichen Stangen aufgespannt werden können. Sommervliese sind dünner, aber ausgesprochen gut geeignet, gewächshausartige Bedingungen für Ihre Pflanzen zu schaffen. Bei direkter Sonneneinstrahlung über 25° können sie hochgeschoben werden, um einen Hitzestau im Hochbeet zu vermeiden.

Beim Erwerb eines dickeren Wintervlieses sollten Sie darauf achten, dass es hagelbeständig ist und Frost abhält. Solche Vliese werden auch in der professionellen Landwirtschaft genutzt, da sie bei der Fruchtreife eine Verfrühung von bis zu vier Wochen erzielen können und die Pflanzen auch im Winter an Ort und Stelle verbleiben können. Das Umsetzen eines Hochbeetes mit Pflanzen, die nicht winterhart sind in einen frostfreien Raum bleibt einem durch die Installation eines Wintervlieses erspart. Eine Investition, die sich also wirklich lohnt.

Eine weitere Hilfe für den Gemüseanbau ohne Chemie ist ein Insektennetz. Dieses sollte möglichst enge Maschen haben, um das Eindringen von Kohl- und Rettichfliegen oder Lauchmotten zu verhindern. Werden die Pflanzen gar nicht erst befallen, entfällt natürlich die aufwändige Bekämpfung der Schädlinge. Ein Insektennetz verändert allerdings durch seine Beschaffenheit nicht das Klima im Hochbeet und kann so nicht für schnellere Fruchtreife garantieren.

## Nützliches Zubehör

Wenn Sie sich für Gartenarbeit interessieren, haben Sie sicher schon vieles an Zubehör, das für das Hochbeet nützlich ist, in Ihren Beständen.



Sicherlich besitzen Sie schon eine Gießkanne, vielleicht auch einen Gartenschlauch, den man nicht so schwer heben muss wie eine Kanne, der allerdings nur sanft aufgedreht werden darf, um die Hochbeete nicht zu überwässern und Staunässe zu riskieren. Aber wie steht es mit einer Sprühflasche? Wenn Sie nicht nur Containerpflanzen einsetzen, sondern auch junge Saaten ausbringen wollen, brauchen Sie zur regelmäßigen Befeuchtung eine Sprühflasche, da die Saat von einer Kanne weg geschwemmt wird.

Ein Eimer, mit dem die Erde zur Befüllung der Hochbeete portioniert werden kann, erspart das Heben schwerer Säcke und findet auch den Rest des Jahres immer viele Verwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel, um abgeblühte Pflanzenteile aus den Hochbeeten für den Kompost zu sammeln oder um geerntete Früchte zu sammeln, bevor sie zur Weiterverarbeitung in die Küche wandern.

Zur Auflockerung der Erde empfiehlt es sich, verschiedene kleine Hacken und Rechen mit kurzem Stiel anzuschaffen. Diese können auch, wenn Sie an der Seite des Hochbeetes Haken anbringen, dort aufgehängt werden, so dass sie immer griffbereit sind.

Ebenfalls unabdingbar ist eine gute Gartenschere, mit der sich Pflanzenteile mit einem sauberen Schnitt schneiden lassen, um die Pflanzen nicht unnötig zu verletzen oder gar auszurupfen.

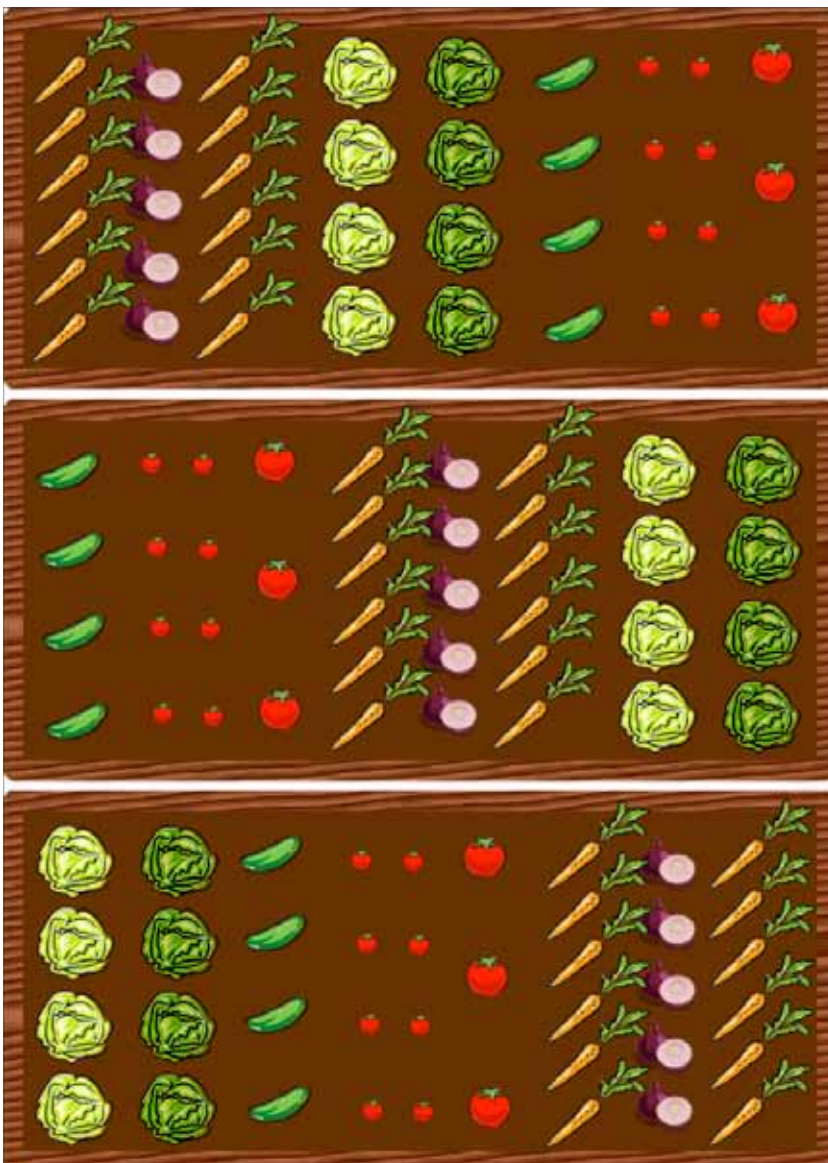
Zur tieferen Lockerung des Bodens empfiehlt sich eine Grabegabel. Diese Arbeit gestaltet sich im Hochbeet etwas schwierig, fällt aber nur selten an, zum Beispiel bevor ein Beet neu bepflanzt wird. Angenehm ist für viele Arbeiten auch ein Paar guter Gartenhandschuhe. Er schützt die Hände vor Schmutz und kleineren Verletzungen, etwa beim Zurückschneiden von Rosen oder beim Ernten von Brennnesseln für den Frühjahrstee.

## Pflanzfolgen

Um im Hochbeet gute Erträge zu erzielen, ist es nicht unbedingt notwendig, die gesamte Erde jedes Mal komplett auszutauschen, wenn eine Pflanze ihre Wachstumszeit durchlaufen hat und abgeerntet wurde. Durch eine geschickt geplante Fruchtfolge kann die Erde lange im gleichen Hochbeet verbleiben, wenn immer andere Pflanzen eingesetzt werden, die der Erde verschiedenes abverlangen.

Beginnen sollte man die Fruchtfolge mit Starkzehrern. Dazu wird das Hochbeet schon im Herbst vor der Bepflanzung vorbereitet, so dass die Erde im Winter ruhen kann. Das Hochbeet wird mit einem Gemisch aus Erde und viel frischem, gesiebt Kompost als organischem Dünger versehen.

Im Frühjahr muss die Befüllung nur noch aufgelockert werden, bevor man Starkzehrer, also Pflanzen mit hohem Nährstoffbedarf, einpflanzen kann. Starkzehrer sind Kohlsorten, Wirsing, Gurken, Lauch, Sellerie, Kürbis und Zucchini.



In der darauf folgenden Saison kann das gleiche Beet mit Mittelzehrern bepflanzt werden. Dazu wird es nur im Frühling noch einmal mit frischem Kompost neu aufgedüngt, dann kann nach guter Lockerung des Bodens wieder gepflanzt werden.

Mittelzehrern, die sich für die Kultur im Hochbeet eignen, sind zum Beispiel Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Rote Beete, Fenchel, Salate, Spinat, Schwarzwurzeln, Radieschen, Kohlrabi oder Paprika. In der darauffolgenden Saison kann das Hochbeet nach der Winterruhe wieder mit Kompost nachgedüngt und dann mit Schwachzehrern besetzt werden. Schwachzehrern mit geringem Nährstoffbedarf sind Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, aber auch viele Kräuter und Duftpflanzen wie Thymian, Salbei, Lavendel oder Rosmarin.

Sind die Schwachzehrern geerntet, die auch Nährstoffe an den Boden abgeben, kann das Hochbeet nach der nächsten Winterphase mit Gründüngung verwöhnt werden. Gründüngung geschieht durch das Anpflanzen bestimmter Pflanzenarten, die nach dem Verblühen als frischer Humus direkt in die Erde des Hochbeetes eingearbeitet werden können. Gründüngung hat bei der Fruchtfolge den Vorteil, dass sie auf natürliche Weise das Bodenleben aktiviert, durch Nährhumus das Wachstum fördert und den Boden vor Austrocknung und Nährstoffverlusten schützt.

Die meisten Gründüngerpflanzen sind aber nicht nur nützlich, sondern auch wunderschön anzusehen, wie die Lupinen, Tagetes oder Ringelblumen. Sonnenblumen sind als die Erde auflockernde Tiefwurzler auch beliebte Gründüngerpflanzen, für das Hochbeet eignen sich aber nur die niedrigeren Sorten, denn an einer mannshohen Sonnenblumenblüte werden Sie sich im Hochbeet kaum erfreuen können.

Legt man vier Hochbeete gleichzeitig an, so kann die Fruchtfolge jedes Jahr um ein Hochbeet weiter wandern, ohne dass die Erde komplett ausgetauscht werden muss. So kann man mit vier Hochbeeten nebeneinander Pflanzbedingungen schaffen, die dem Biogarten ähnlich sind.



## Ein Hochbeet für Küchenkräuter

Frische Küchenkräuter sind mit nichts zu vergleichen, was getrocknet aus dem Streuer kommt. Besonders der Klassiker Petersilie schmeckt gerade erst geerntet einfach unübertroffen frisch und lecker. Auch Schnittlauch, Kerbel oder Liebstöckel, Dill und viele andere beliebte Küchenkräuter lassen sich im Hochbeet wunderbar kultivieren.



Petersilie ist zweijährig, kann aber, wenn sie sich wohl fühlt, auch öfter immer wieder kommen. Da sie nicht kälteempfindlich ist, kann sie schon ab März im Hochbeet gepflanzt werden. Die Erde, die hierfür in das Hochbeet gefüllt wird, sollte allerdings schon im vorherigen Herbst mit etwas Kompost oder organischem Dünger vermischt worden sein, frischen Dünger liebt die Petersilie nicht.

Alle Kräuter gedeihen in normaler Einheitserde, für ein Hochbeet empfiehlt es sich allerdings, keine reine Gartenerde zu nehmen, da diese zu stark zusammen sackt und sich zu sehr verdichtet. Kräuter lieben ein Substrat, das aus Gartenerde, grobem Sand und Kompost angemischt wird.

Auch Heilkräuter wie Kamille und Johanniskraut, die zu Tees oder Kräuterölen mit ätherischen Wirkstoffen weiter verarbeitet werden können, sind für das Hochbeet geeignet. Auch Senf kann hier angepflanzt werden, will man die Körner später ernten, um Gurken oder ähnliches einzulegen.

Ein Vorteil des Hochbeetes bei der Kultivierung von Küchenkräutern ist natürlich, dass der Standort des Beetes so gewählt werden kann, dass der Weg zur Küche nicht allzu weit ist.

Bei der Zusammenstellung der einzelnen Pflanzen sollte man Sorten wählen, die einen ähnlichen Standort lieben. Nicht jedes Kraut liebt die pralle Sonne, andere vertragen keinen Schatten. Auch auf den Flüssigkeitsbedarf der einzelnen Sorten ist zu achten.



## Das mediterrane Kräuterhochbeet

Das mediterrane Kräuterhochbeet bringt den letzten Urlaub im Süden zurück, wenn man die richtige Kombination an Kräutern auswählt. Nicht nur die klassischen Kräuter der Provence wie Rosmarin, Thymian und Basilikum erweitern den Speiseplan auf abwechslungsreiche Weise. Auch Oregano, Salbei oder Anis sind Kulturpflanzen aus dem Mittelmeerraum, die sich über einen geschützten Platz im Hochbeet freuen.

Auch Pflanzen wie Lavendel bieten sich für eine mediterrane Bepflanzung an. Lavendel ist nicht nur ein Nutzkraut mit dem sich, getrocknet und in kleine Säckchen für den Kleiderschrank eingenäht Motten und andere Insekten vertreiben lassen, er ist auch ausgesprochen dekorativ und bietet in voller Blüte ein wundervolles Dufterlebnis.

Lavendel lässt sich übrigens leichter kultivieren, wenn man vor dem Anziehen die Samen in einem mit etwas Sand gefüllten Tütchen vier Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt. Wem das zu aufwändig ist, der ist mit bereits vorkultivierten Pflänzchen aus dem Fachhandel gut beraten.

Allen mediterranen Kräutern ist gemein, dass sie sandige oder sogar steinige Böden lieben, natürlich einen sonnigen Platz bevorzugen und nicht zu feucht gehalten werden wollen.

Es empfiehlt sich also, für ein Hochbeet der mediterranen Art einen sehr sonnigen Standort zu suchen.

Da die mediterranen Kräuter oft nicht winterhart sind, sollte das Hochbeet bei Einbruch der kalten Jahreszeit an einem geschützten Standort untergebracht werden. Vor Bodenfrost sind Hochbeetpflanzen zwar grundsätzlich geschützt, trotzdem empfiehlt es sich bei etwas rauherem Klima Pflanzen aus dem Mittelmeerraum zu schützen, indem man das Hochbeet zum Beispiel in einen Wintergarten oder an eine geschützte Hauswand auf der Südseite versetzt, sofern es da nicht sowieso schon seinen Platz gefunden hatte. Die Abdeckung mit einem Wintervlies ist hier besonders ratsam.



## Das Gourmethochbeet

Manch einer möchte, einmal für das Hochbeet entflammt, vielleicht auch mit seltenen und etwas ausgefalleneren Pflanzen experimentieren, die das Feinschmeckerherz höher schlagen lassen.

Hier bietet sich zum Beispiel ein Kapernstrauch an. Der Kapernstrauch ist extrem genügsam und kommt in Mittelmeerländern oft als „Unkraut“ vor, wo er oft in Mauern wächst. In seinem natürlichen Lebensraum wächst der Kapernbusch wild auf felsigem Untergrund, so dass er sich auch ohne menschliche Hilfe gern in steinig, heißen Regionen im Süden ausbreitet.

Bei uns ist der Kapernstrauch als Kübelpflanze erhältlich, was ihn für das Hochbeet prädestiniert. Mit einer guten Drainageschicht versehen kann man ihn im Hochbeet zwischen dekorativen Steinen einpflanzen.

Bei den Kapern, die wir aus den leckeren Königsberger Klopsen kennen, die auch manchen Fisch- und Geflügelgerichten erst den richtigen Pfiff geben, handelt es sich aber nicht um die eigentlichen Früchte des Strauches, die aus länglichen Beeren mit rotem Fruchtfleisch und vielen Samen bestehen. Geerntet werden die etwa erbsengroßen Blütenknospen, die sehr aromatisch sind.

Nach dem Pflücken müssen die Blütenknospen einen Tag getrocknet werden, damit sich der pikante Geschmack konzentriert. Dann kann man die Knospen in kleinen Schraubdeckelgläsern in einer Mischung aus Salzwasser und Weinessig einlegen oder in kaltgepresstem nativem Olivenöl.

Kapern runden nicht nur den Geschmack vieler Gerichte und Saucen ab, sondern sind auch unter frische Salate gemischt eine echte Delikatesse. Ein weiteres verlockendes Feinschmecker Gemüse für das Hochbeet ist die Artischocke. Die Artischocke ist ein prächtiger Korbblütler, der staudenartig wächst und sich an einem geschützten Ort mehrjährig kultivieren lässt.

Die Anzucht der Artischocke kann im Winter durch Aussaat im Haus erfolgen. Ab Mai werden die kräftigsten Sämlinge dann ins gut vorgedüngte Hochbeet umgesetzt an einen sonnigen Platz. In der Wachstumsphase müssen die Stauden reichlich Wasser erhalten, Staunässe aber sollte vermieden werden. Damit sich kräftige Büsche bilden, ist eine regelmäßige Nachdüngung mit feinem Kompost zu empfehlen.



Kapern



Artischocke

Im Sommer beginnt dann die Erntezeit. Der Busch bringt recht große Blütenstände hervor, die geerntet werden müssen, wenn sich die Knospen gut entwickelt haben. Nach dem Aufblühen sind sie zwar noch ein Augenschmaus, jedoch keiner mehr für den Teller.

Manch einer lässt aber auch gern einige der großen Blütenstände ausreifen, weil sie so ein wunderschöner Anblick sind. Der geerntete Teil aber wandert in die Gourmetküche. Artischocken werden 20 bis 30 Minuten mit etwas Zitronensaft in reichlich Salzwasser gekocht. Dann sind der untere fleischige Teil der Blütenblätter sowie der Blütenboden essbar.

Die Artischocke enthält den Wirkstoff Cynarin, der den Gallenfluss anregt und die Leber stärkt. Das leicht bittere Gemüse ist außerdem verdauungsfördernd und regt den Appetit an, weswegen es gern als Vorspeise genossen wird. So lassen sich Genuss und heilsame Wirkung mit gutem Gewissen miteinander verbinden.

Zu den gar gekochten Blütenhüllblättern und Blütenböden reicht man eine Sauce aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer und Knoblauch nach Geschmack. Zum Überwintern sollte das Hochbeet mit Kapern und Artischocken in einen Kaltraum verbracht werden. Die Artischocke kann auch in einen Kübel umgesetzt werden, um im Keller zu überwintern.

Ein weiterer Tipp für das Gourmet-Hochbeet sind die ausgesprochen aromatischen Cherrytomaten, Pepperonis oder auch kleine Paprikasorten, die mit intensivem Geschmack nach Sonne und Süden aufwarten können. Aber auch der feine Gemüsfenchel ist ein Kandidat für das Gourmet-Hochbeet, ebenso wie der Gewürzfenchel.



Kapernblaettersalat  
frisch aus dem  
Hochbeet.



## Das Obsthochbeet

Bei Obst denkt man sicher zuerst an Apfel-, Kirsch- oder Pflaumenbäume, die sich selbstverständlich nicht im Hochbeet kultivieren lassen. Anziehen allerdings kann man junge Bäume im Hochbeet sehr wohl, um sie später an ihren endgültigen Standort in den Garten auszubringen. Trotzdem kann man auch im Hochbeet sehr erfolgreich Obst ziehen, wenn man kleine Sorten wählt. Viele Obstsorten gedeihen schließlich auch an Sträuchern. Denken wir zum Beispiel an die vielen Beerenarten.



Wie für das Hochbeet geschaffen ist natürlich die Erdbeere. Gerade in feuchten Gegenden oder Gärten mit schwerem Boden freut sich die Erdbeere ganz besonders über einen Platz im Hochbeet. Jungpflanzen wachsen nach dem Eintopfen schneller an, wenn man ähnlich wie bei einem Planwagen Plastikfolie über das Hochbeet spannt. Allerdings muss man dabei darauf achten, dass sich keine Staunässe sammelt, da Erdbeeren sehr anfällig für Schimmel sind. Eine Mischkultur mit Knoblauch beugt Pilzkrankungen vor. Und natürlich ist das Hochbeet immer ein guter und konstruktiver Schutz gegen Schnecken.

Auch Johannisbeeren lassen sich bis zu einer gewissen Größe gut im Hochbeet ziehen. Johannisbeeren mögen es, wenn die Erde, in die sie gepflanzt werden, vorher mit einer tiefwurzelnden Gründüngung versehen wurde. Sind die Pflanzen erst angewachsen, ist eine Bearbeitung der Erde schwierig, da die flachwachsenden Wurzeln der Johannisbeere diese kaum zulassen.

Je sonniger der Standort des Johannisbeerhochbeetes ist, umso höher wird der Vitamin C Gehalt der Früchte. Die Beeren enthalten auch reichlich Fruchtsäure und Pektin und lassen sich nach der Ernte ausgezeichnet zu Gelee verarbeiten.

Die Beere für Feinschmecker ist natürlich die zarte, sanfte Himbeere. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen schmeckt sie frisch gepflückt am allerbesten und schafft es selten zur Weiterverarbeitung bis in die Küche.

Himbeeren kommen in der freien Natur an Waldstandorten im Unterholz vor, sie lieben also lichten Schatten, Windschutz und einen feuchten, leicht sauren Boden. Die jungen Ruten treiben im Sommer aus, tragen im folgenden Jahr Früchte und sterben dann ab. Die Zweige werden nach der Ernte dicht über dem Boden abgeschnitten, um sie zu neuem Austrieb anzuregen.

Um etwas höhere Beerensträucher abzustützen, kann man Stäbe in der Erde des Hochbeetes versenken und diese mit Drähten verbinden. So finden die Pflanzen ein einfach gebautes Klettergerüst vor. Die beste Pflanzzeit für Himbeeren sind der Herbst von September bis Oktober, so dass die Pflanzen den Winter über im Hochbeet ruhen können, oder das zeitige Frühjahr.

Die etwas anspruchslosere und robustere Brombeere ist nicht weniger gesund und schmackhaft als die Himbeere. Bei Brombeeren sollte man darauf achten, dass man keine rankende, sondern eine aufrecht wachsende Sorte wählt. Eine rankende Brombeere breitet sich für ein Hochbeet zu sehr aus, während eine aufrechte Sorte sich nicht ganz so stark ausbreitet. Dafür sollte die Höhe im Auge behalten werden, um ein Kippen des Hochbeetes bei starkem Wind zu vermeiden.

Brombeeren brauchen eine stärkere Rankhilfe als Himbeeren, daher empfiehlt es sich hier, sie von beiden Seiten mit einem Gerüst zu stützen. Viele Beerenarten sind inzwischen in gut sortierten Gärtnereien auch als Stämmchen erhältlich, was im Hochbeet sehr dekorativ aussieht.

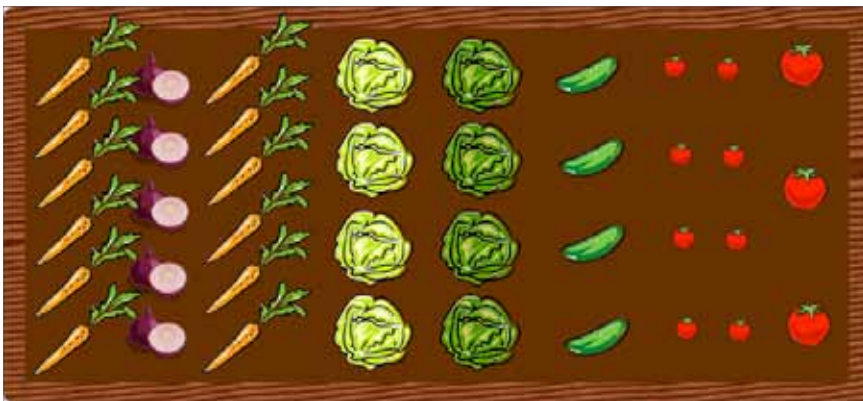
Allen Beerenarten ist gemein, dass sie relativ viel Platz brauchen, so dass eine Pflanze pro Hochbeet vollkommen ausreicht. Zu enge Abstände begünstigen Krankheiten und sorgen für Nährstoffmangel im Boden des Hochbeetes.

Nicht für Hochbeete geeignet sind Weinreben. Obwohl das mobile Hochbeet natürlich wunderbar an einen für den wärmeliebenden Wein windgeschützten passenden Platz gestellt werden kann, ist es für Weinreben nicht tauglich, weil diese Tiefwurzler sind und die räumlichen Möglichkeiten des Hochbeetes einfach sprengen würden.



## Das Gemüsehochbeet

Viele Gemüsesorten sind für den Anbau im Hochbeet hervorragend geeignet. Allein die große Familie der Salatpflanzen verspricht bei rechtzeitiger Kultivierung und regelmäßigen Folgesaaten frisches Grün auf dem Speiseplan vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst hinein. Sowohl Kopfsalate als auch Pflücksalat können im vor Bodenfrost geschützten Hochbeet früher ausgebracht werden als im Freiland.



Wenn das Hochbeet im Frühjahr mit lichtdurchlässiger Folie abgedeckt wird, erhält man Bedingungen, die einem Frühbeet gleich kommen. Das fördert das Wachstum der Salatpflanzen und hilft Frostschäden zu vermeiden, die man im Freiland immer noch bis zu den Eisheiligen im Mai in Kauf nehmen muss.

Die größte Sortefülle findet man bei den Kopfsalaten. Von Pflücksalaten kann man dafür die ganze Saison hindurch immer wieder einzelne Blätter pflücken und damit gemischte Salate anreichern. Um zu vermeiden, dass die Salatköpfe „schießen“, also hoch auswachsen, anstatt runde und buschige Köpfe zu bilden, sollte man schossfeste Sorten wählen. Ob man vorkultivierte Jungpflanzen aus der Gärtnerei besorgt oder den Salat lieber selbst aus Saatgut zieht, bleibt dem eigenen Geschmack überlassen. Das eine zeigt schnellere Erfolge, das andere ist die günstigere Variante, die mehr Geduld erfordert.

Wer seinen Salat selbst anzieht, hegt und pflegt, hat natürlich wie bei allen Produkten aus dem eigenen Hochbeet die Garantie, dass der Salat frei von Spritzmitteln und anderen Giften ist. Der Schaden durch Schnecken ist im Hochbeet wegen seiner erhöhten Lage auch viel geringer als am Boden. Bei Lichtmangel bilden die ansonsten so gesunden Salatköpfe allerdings viel Nitrat, weswegen auch unter den günstigen Bedingungen im Hochbeet nicht zu früh in der dunklen Jahreszeit mit der Anzucht begonnen werden sollte.

Für die Mischkultur kommt Kopfsalat als Nachbar fast aller anderen Gemüsesorten in Frage. So lässt er sich ab März mit anderen Frühgemüsen wie Karotten, Rettich, Radieschen, Kohlrabi oder Zwiebeln pflanzen. Nur mit Sellerie und Petersilie ist eine Mischkultur zu vermeiden, da die Pflanzen sich gegenseitig im Wachstum hemmen. Ansonsten steht einer bunten Mischung aus Salaten und anderen Gemüsen in einem Hochbeet nichts im Wege.

Zwiebelgemüse wie die Küchenzwiebel, die feinere Schalotte, aber auch Knoblauch und natürlich Schnittlauch lassen sich hervorragend im Hochbeet züchten. Für die Zwiebelanzucht arbeitet man am besten mit Steckzwiebeln, die klein, etwa haselnussgroß, und fest sein sollten. Zwiebeln lieben warmen Boden und sind daher für das Hochbeet an einem sonnigen Platz wie geschaffen.

Die Zwiebeln können im Hochbeet ab März gesteckt werden. Da sie lockeren Boden lieben, sollte die Erde regelmäßig vorsichtig gehackt werden, was aber im Hochbeet kein Problem darstellt. Ist das Laub im Sommer verwelkt, wird es Zeit, die Zwiebeln zu ernten. Sie werden dazu aus der Erde gezogen und noch einige Zeit zum Nachreifen auf der Erde liegen gelassen.

Aber auch schon vor der eigentlichen Erntezeit lässt sich immer wieder Zwiebelgrün schneiden, das Gemüsegerichte oder Salate mit seinem frischen Geschmack und hohem Vitamingehalt immer schön anreichert.

Was ihren Nährstoffgehalt angeht, so sind die verschiedenen Zwiebeln wie Stuttgarter Riesen oder Zittauer Gelbe echte Multitalente. Sie haben ähnlich gesundheitsfördernde Eigenschaften wie der Knoblauch. Zwiebeln wirken blutzucker- und blutfettwertsenkend, stärken Herz und Kreislauf, wirken antimikrobiell und blutgerinnungshemmend.

Abgesehen davon sind sie aus unserer Küche nicht weg zu denken. Man kann sie hacken, kochen, dünsten, braten, füllen und die verschiedensten Speisen erhalten erst durch die Beigabe von Zwiebelgewächsen ihren unverwechselbaren Geschmack.

Zu guter Letzt ist die Zwiebel für die Mischkultur sehr wichtig, da sie z.B. die Möhrenfliege fern hält und so gut zusammen mit Karotten in einem Hochbeet gezogen werden kann.

Starkzehrer sind für das Kräuterhochbeet nur bedingt geeignet, da die Pflanzen oft sehr viel Platz brauchen und für ihr üppiges Wachstum sehr viel Energie benötigen, die sie dem Hochbeet nur bedingt entziehen können. Wollen Sie es trotzdem mit Starkzehlern versuchen, muss regelmäßig mit Kompost nachgedüngt und die Fruchtfolge beachtet werden.

Zu den Starkzehlern gehören Zucchini, Gurken und Kürbisse. Alle drei brauchen reichlich Wärme, direkte Sonneneinstrahlung, viel Wasser und einen sehr nährstoffreichen Boden. Im Garten sind sie deshalb in der Nähe des Kompostes am besten aufgehoben.

Wer es trotzdem mit einer oder zwei Zucchinipflanzen versuchen möchte, sollte nicht mehr als eine Pflanze pro Hochbeet einplanen. Dabei ist es aber wichtig zu wissen, dass die Pflanzen unter schlechten Bedingungen nur männliche Blüten hervorbringen, was eine Befruchtung unmöglich macht.

Bei einem guten Standort und ausreichender Versorgung mit frischem Kompost blühen in der Regel aber auch weibliche Blüten auf. Zucchini Blüten sehen sehr dekorativ aus und die Mutterpflanze bleibt die ganze Saison über blühfähig, solange die Früchte immer wieder geerntet werden, so dass neue Blütenansätze entstehen können. Kürbisse gedeihen auch im Hochbeet, solange man keine zu große Sorte wählt und das Hochbeet mit einem lockeren, nährstoffreichen Substrat gefüllt wird. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Gärtnerei beraten.

Wer will, kann die ersten Kürbispflanzen im Frühjahr im Haus vorziehen und dann ab Mai an den endgültigen Standort bringen, es hat sich aber gezeigt, dass gerade im Hochbeet die später gepflanzte Direktsaat schnell den Abstand zu ihren vorgezogenen Geschwistern aufholt.

Gurkenpflanzen sind für Hochbeete weniger geeignet, da sie eine starke Kletterhilfe brauchen und je nach Sorte doch sehr in die Höhe wachsen.



Kürbispflanze  
im Frühjahr

## Tomate

Die Tomate ist für das Hochbeet geeignet wie kaum eine andere Pflanze. Während viele andere Gemüsesorten für die Fruchtfolge ständig neue Standorte brauchen, um den Boden nicht auszulaugen und gute Erträge zu bringen, liebt die Tomate einfach Tomaten. Ein Hochbeet mit Tomaten kann also unter gelegentlicher Beigabe von Dünger immer wieder bepflanzt werden, ohne dass die Erde komplett ausgetauscht werden muss.



Mit der Anzucht der Tomatenpflanzen kann man schon im zeitigen Frühjahr beginnen. Ein heller Fensterplatz über der Heizung ist den Tomatensamen gerade recht, da die Keimtemperatur mindestens 20° betragen muss.

Für die Vorkultivierung im Zimmer eignen sich flache Pflanzgefäße am besten. Die Aussaat sollte in spezieller Aussaaterde erfolgen, da diese keimfrei und feinfaserig ist. Einfache Gartenerde zu nehmen ist nicht empfehlenswert, da diese nicht nur Krankheitserreger für die empfindlichen kleinen Tomaten mitbringen kann, sondern immer auch anderes Saatgut enthält, das sich im Garten selbst verbreitet hat. Es ist schwierig, junge Pflänzchen voneinander zu unterscheiden, solange sie jeweils nur aus zwei Keimblättern bestehen und ihre typischen Merkmale noch nicht zeigen.

Das Saatgut wird gleichmäßig auf der Anzuchterde verstreut und dann noch mit einer dünnen Schicht Erde bedeckt, die leicht ange-drückt wird.

Zur Befeuchtung darf die Erde nur besprüht werden, bis sie gründlich durchnässt ist, sich aber keine Staunässe bildet. Direktes Gießen mit der Kanne würde die Saat weg schwemmen. Junge Keimlinge müssen stets gleichbleibend feucht gehalten werden, da ihr Wurzelwerk zunächst nur aus dünnen Fädchen besteht, die nicht tief in die Erde reichen und so tiefere, vielleicht noch feuchte Bodenschichten nicht erreichen können.



Circa nach einer Woche zeigen sich die ersten grünen Spitzen der Keimlinge. Reicht das Tageslicht an den ersten kurzen Frühlingstagen noch nicht aus, kann man die Jungpflanzen mit einer Zusatzbeleuchtung versehen. Eine einfache Schreibtischlampe, die über den Pflanzen befestigt wird, reicht hier schon vollkommen aus.

Wenn sich nach den zwei Keimblättern die ersten richtigen Tomatenblätter zeigen, wird es Zeit, die Pflanzen zu vereinzeln, d.h. sie zu pikieren. Steht das Hochbeet an einem geschützten Platz, können die Pflänzchen ab April direkt in das gut gedüngte und aufgelockerte Hochbeet umziehen. Der Abstand, den die einzelnen Sorten voneinander brauchen, um üppig wachsen zu können, ist bei gutem Saatgut immer auf dem Tütchen ausgezeichnet.

Es empfiehlt sich aber, aus Stöcken einen Überbau zu bauen, so dass die jungen Tomaten noch mit Folie abgedeckt werden können, um so frühbeetähnliche Bedingungen zu schaffen. Staunässe muss aber auch hier vermieden werden! Unter der Folie multipliziert sich die erste Sonnenwärme, die noch zarten Pflänzchen sind vor Wind geschützt und die Folienhaube hält nachts die Tageswärme im Hochbeet fest und schützt vor Frost.

Um das gesunde Wachstum der Pflanzen zu unterstützen, müssen jetzt regelmäßig die kleinen Triebe, die sich direkt am Stamm über den bereits gewachsenen Trieben bilden, „ausgegeizt“, also entfernt werden. Es reicht, wenn man sie hin und wieder mit einem scharfen Messerchen oder auch den Fingernägeln direkt am Stamm entfernt.

Wenn die Pflanzen größer werden, brauchen sie eine Stütze, um nicht einzuknicken, wenn sie Früchte tragen. Hierzu eignen sich gerade Stöcke vom letzten Gehölzrückschnitt, die nicht zu nah am Wurzelwerk neben der einzelnen Pflanze senkrecht in die Erde geschoben werden. An diesen Stöcken bindet man dann den Stamm der Pflanze vorsichtig mit Bast oder ähnlichem fest, um der Tomate Halt zu geben.

Bei regelmäßiger Bewässerung heißt es dann nur noch, auf viel Sonne zu hoffen und den Tomaten beim Reifen zuzusehen.

Frisch vom Strauch gepflückt schmecken sie immer am besten, bei einer reichen Ernte aber lassen sich die Tomaten auch einlegen, zu Tomatensaft oder Tomatenmark, zu Ketchup und noch vielen anderen Köstlichkeiten weiter verarbeiten.





## Hülsenfrüchte

Eine weitere gute Möglichkeit, das Hochbeet mit Gemüse zu bestücken, sind Hülsenfrüchte. Bohnen gibt es nicht nur als mannshohe Kletterranken, sondern auch als Buschbohnen, die die ganze Saison über durchgepflückt werden können. Das verspricht eine lange Erntezeit und regt die Pflanzen zu immer neuer Fruchtbildung an.

Bohnen können ab Mai direkt im Hochbeet angepflanzt werden, brauchen aber auch als Buschbohne immer eine Rankhilfe. Hierzu kann man an den Enden des Hochbeetes Stäbe in der Erde versenken und mit Drähten verbinden. Folgesaaten sind bei Bohnen bis in den Spätsommer hinein möglich.

Bohnen können allerdings nicht direkt bei der Ernte genascht werden, da sie in ungekochtem Zustand leicht giftig sind und Verdauungsbeschwerden verursachen können.

Auch bei den Erbsen gibt es Sorten, die sich vorzüglich für das Hochbeet eignen. Niedrig wachsende Sorten wie die „Kleine Rheinländerin“ bringen gute Erträge und sind sehr schmackhaft. Auch die sogenannten „Zuckererbsen“ sind lohnenswert. Hier können, früh genug gepflückt, die zarten, süßen Schoten im Ganzen verzehrt werden. Zuckererbsen sind ein klassisches Frühjahrgemüse und peppen jede Gemüsepfanne auf.

Auch Rote Beete und selbst Möhren lassen sich im Hochbeet ziehen. Bei Möhren ist es immer ratsam, sie mit einigen Steckzwiebeln zusammen im Hochbeet anzusiedeln, da die Zwiebeln den Karotten Schädlinge vom Hals halten. Auch Knoblauch lässt sich ganz einfach im Hochbeet ansiedeln, indem man Zehen in die Erde steckt. Knoblauch ist für viele Pflanzen ein wichtiger Mischkulturpartner, braucht aber einen sonnigen Platz und einen durchlässigen Boden ohne Staunässe. Eine Drainageschicht aus Steinen oder Ästen im unteren Bereich des Hochbeetes bietet sich hier also an.

Kartoffeln sind wegen ihres Platzbedarfs nicht für das Hochbeet geeignet, obwohl es natürlich schön wäre, sie in der angenehmen Höhe aus dem Boden ernten zu können.



## Das Minzenbeet

Gerade die Minze ist ideal für das Hochbeet geeignet. Da sie sich im Garten sehr schnell selbstständig ausbreitet, möchte nicht jeder Gärtner Pfefferminze im Garten haben. Der gefürchtete Wildwuchs, mit dem die Minze andere Pflanzen verdrängt, wird durch die Kultur im Hochbeet natürlich eingedämmt. Man muss also Dank des Hochbeetes nicht auf sie verzichten.

Minze bietet nicht nur ein wundervolles Dufterlebnis, sie ist auch als Heilpflanze geschätzt und sehr beliebt. Sie ist schmerzlindernd bei Kopfschmerzen, hilft inhaliert bei Erkältung, ist als Tee getrunken gut für den Magen und hat als Badezusatz hautreinigende Wirkung.



Lässt man die Minze blühen, kann sie auch sehr gut als dekorative Zierpflanze gelten. Wer allerdings die Blätter nutzen möchte, sollte die Blüten entfernen, um die Pflanzen zum stärkeren Blattwachstum anzuregen.

Will man die Blätter ernten, so sollte dies vor der Blüte geschehen, da sie dann am aromareichsten sind. Am stärksten ausgeprägt ist das Aroma, wenn man die Blätter am Morgen nach Auftrocknung des Morgentaus erntet.

Um die Blätter haltbar zu machen, sollten sie an einem luftigen Ort gut getrocknet werden, bevor man sie in Gläsern verschließt, um sie an einem kühlen dunklen Ort aufzubewahren. Zwischendurch können natürlich immer frische Blätter in kleinen Mengen geerntet werden, um die Pflanze nicht allzu sehr zu schwächen. Der Hauptschnitt fällt aber in den Juni. Dann kann das Kraut über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen büschelweise aufgehängt werden. Besser ist es aber, die Blätter einzufrieren, so bleiben die Wirkstoffe und das Aroma einfach länger erhalten.

Kraut über dem Boden abgeschnitten und zum Trocknen büschelweise aufgehängt werden. Besser ist es aber, die Blätter einzufrieren, so bleiben die Wirkstoffe und das Aroma einfach länger erhalten. Bei warmer Witterung wächst bis zum Spätsommer gerade im Hochbeet eine zweite Ernte nach. Der Standort der Minze sollte sonnig bis halbschattig sein, im Notfall aber verträgt die unverwüstliche Minze auch wenig Sonne.

Die Wahl der Sorte fällt bei der Minze schwer, da es so viele verschiedene Arten gibt, dass man sich kaum entscheiden kann. Neben zahllosen Untersorten gibt es die klassische Mitcham-Minze, die Apfelminze, Ananasminze, die krause Minze, Orangenminze oder die weit verbreitete Poleiminze.

Am leichtesten fällt die Entscheidung, wenn man sich bei der Wahl der Pflanzen in einer gut sortierten Gärtnerei beraten lässt. Auch auf Wochenmärkten bieten viele Kräuterhändler oft gleich mehrere Minzsorten an. Der Vorteil beim Kauf vorkultivierter Pflanzen liegt darin, dass man durch leichtes Reiben der Blätter den Duft der Minze herauskitzeln und so seine Lieblingssorte quasi „erschnuppern“ kann, bevor man sich entscheidet.

Die Anzucht von Minzpflanzen aus Samen gestaltet sich oft schwierig und ist nicht immer von Erfolg gekrönt. Vielleicht findet sich aber auch im Freundeskreis ein Gärtner, der gern einige Ableger abgibt. Diese werden dann zur Vermehrung im Frühling mit ca. 30 cm Abstand flach in die Erde gelegt.

Minze fühlt sich besonders wohl in lehmig-humoser Erde, es empfiehlt sich also, bei der Befüllung des Hochbeets vor dem Pflanzen ruhig etwas gut verrotteten Kompost unter die Erde zu mischen. Wer will, kann eine Brennnessel mit einpflanzen, da diese die Entwicklung des ätherischen Öls in der Minze anregt. Beim Anpflanzen von Brennnesseln empfiehlt es sich natürlich, Handschuhe zu tragen. Der Hautkontakt mit der Brennnessel ist zwar gut für das Immunsystem, aber keineswegs angenehm.

Die Mühe lohnt sich auf jeden Fall. Wer einmal frisch aufgebrühten Minztee genossen hat, will nie wieder einen Beuteltee aus dem Supermarkt trinken! Sollten Sie auch über einen Apfelbaum im Garten verfügen, von dem sie garantiert ungespritzte Apfelschalen erhalten, brühen Sie diese mit einigen Minzblättern auf und stellen Sie den Tee kalt, bevor Sie ihn genießen. So erhalten Sie ein nicht nur ausgesprochen gesundes, sondern auch sehr erfrischendes und köstliches Sommergetränk!

## Das Dufthochbeet

Ein ganz besonderes Vergnügen und viel Freude verspricht natürlich ein Dufthochbeet. Durch geschickte Auswahl der Pflanzen kann man sich so die ganze Gartensaison über nicht nur an einer wahren Augenweide erfreuen, sondern auch die Nase glücklich machen.

Pflanzliche Düfte sind in ihrer flüchtigen Schönheit einfach durch nichts zu übertreffen. Sie heben immer die Stimmung und entschädigen den Gärtner für jede Arbeit.

Sogar in der Medizin ist die heilende Wirkung von Düften inzwischen angekommen. Die Aromatherapie wird immer häufiger eingesetzt. So sollen die ätherischen Öle des Basilikums die Heilung bei depressiven Erkrankungen unterstützen, während zum Beispiel der freundliche Duft der Vanille Stress abbaut und zur Ruhe kommen lässt, während dem Mandarinöl nachgesagt wird, dass es gegen Schlaflosigkeit hilft. Nelken wirken gegen Zahnschmerzen, Ingwer gegen Reiseübelkeit – gegen jedes Leiden scheint ein Kraut gewachsen. Natürlich kann Blumenduft niemals eine ärztliche Behandlung ersetzen – mit einem Duftbeet bekommt man aber Wohlgefühl und Lebensfreude ganz ohne Rezept, aber auf ursprüngliche und natürliche Weise, dafür aber garantiert ohne Nebenwirkungen.

Schon wenn die Sonne langsam wieder an Kraft gewinnt und die ersten Fröste nachlassen, regen sich in der Natur die ersten Duftwunder, die sich auch wunderbar für das Hochbeet eignen.

Überall werden jetzt zum Beispiel junge Hyazinthen angeboten, die nicht nur nach dem langen Winter so angenehm blumig duften, sondern auch mit ihren Farben das Auge erfreuen. Alpenveilchen und Lilien können jetzt im Hochbeet eingesetzt werden, aber auch Narzissen und viele Tulpensorten verströmen einen betörenden Duft.

Das Maiglöckchen ist die nächste Pflanze im Gartenkalender, die trotz ihrer anmutig kleinen Blüten einen intensiven Duft verströmt, der auch als Grundlage vieler Parfums Verwendung findet.

Zahlreiche Sommerblüher machen auch viel Freude: Die Vanilleblume verströmt ihren süßen Duft, Duftnelken, Duftsteinrich und Duftgeranien runden das Duftbeet wunderschön ab.



Lavendel ist bestens geeignet für ein Dufthochbeet.



Auch viele als Kübelpflanzen bezeichnete Duftblumen fühlen sich im Hochbeet sehr wohl. Die beliebte und sehr pflegeleichte Engelstropfete ist eine echte Augenweide bei gleichzeitigem Dufterlebnis. Die wunderschönen und dekorativen Blüten dürfen aber auf keinen Fall verzehrt werden, da sie halluzinogene Gifte enthalten. Verzichten Sie also lieber auf die Engelstropfete, wenn Kinder sich in dem Garten gefahrlos aufhalten sollen.

Zu den Duftkübelpflanzen, die Sie im Hochbeet ansiedeln können gehören auch der kletternde Sternjasmin und der schlingende Duftjasmin, dem sie leicht eine Rankhilfe bauen können. Mit zartrosa und weißen Blüten verwöhnt der Jasmin die Sinne.

Auch der Bleiwurz ist eine schlingende Kübelpflanze, die ab Juni zartblaue Blüten bildet, die einen zarten Vanilleduft verströmen. Manche Pflanzen wie die Engelstropfete und die Nachtkerze entfalten ihren vollen Duft auch erst in der Dämmerung oder sogar nach Sonnenuntergang, so dass bei geschickter Kombination der Sorten das Dufthochbeet zu verschiedenen Tageszeiten verschiedene Gerüche abgibt.

Es gibt aber nicht nur Blumen, die mit ihren Blüten Düfte verströmen, sondern auch Blattdufter und Kontaktdufter. Die sogenannten Kontaktdufter setzen ihre Aromen erst frei, wann man die Blätter berührt, um sie leicht zwischen den Fingern zu reiben. Durch die Berührung werden die Duftdrüsen der Pflanzen freigesetzt und die gesunden ätherischen Öle verströmen sich.

Diese Pflanzen sind natürlich ideal für das Hochbeet geeignet. Dazu zählen zwar auch attraktive Blühpflanzen, aber auch vieles, was man eher im Kräutergarten vermuten würde. Der Salbei blüht nicht nur sehr schön und ist als Tee zum Gurgeln verwendet ein ausgezeichnetes Hausmittel gegen Halsschmerzen, er darf auch in keinem Duftbeet fehlen. Die Blätter entfalten erst bei Berührung ihren vollen Duft.

Auch die Zitronenmelisse ist ein ausgezeichnetes Duftkraut. Leicht zwischen den Fingern gerieben, gibt sie einen erfrischenden Zitrusduft von sich, der die Stimmung hebt und auch die letzte Winterdepression endgültig vertreibt.



Engelstropfete ist nicht nur eine Augenweide.



Thymian ist ebenfalls ein echtes Duftwunder. Klein und unscheinbar anzusehen weckt er doch bei Berührung Erinnerungen an den letzten Urlaub am Mittelmeer, als sanfte Sommerwinde den typischen Duft frischen Thymians herüber trugen. Nach altem Volksglauben soll ein Thymianpflänzchen in der Nähe der Haustür auch das Glück ins Haus ziehen – ob man daran glaubt oder nicht, ein Thymian an der Tür kann also niemals schaden!

Der Lavendel ist nicht nur ausgesprochen hübsch und wohlduftend, er lässt sich auch gut trocknen und in Säckchen füllen, die dann in den Kleiderschrank gehängt, Motten abhalten. Was uns nämlich als so angenehm erscheint, vertreibt Motten und hält auch im Hochbeet Ameisen und Läuse von den Nachbarpflanzen fern.

Denkt man an Duft, denkt man natürlich auch an die Königin der Blumen: Die Rose. Dabei ist aber zu beachten, dass Rosen ausgesprochene Tiefwurzler sind und sich nicht jede Art für ein Hochbeet eignet. Kleiner Arten aber können im Hochbeet über mehrere Jahre hinweg Freude bereiten, vorausgesetzt ist dabei aber, dass die Erde über die nötige Strukturstabilität verfügt.

Im Fachhandel werden Fertigerden angeboten, die speziell auf Kübelpflanzen abgestimmt sind. Fügt man diesen Erden für das Hochbeet noch 10 Prozent Perlite, gebrochenen Schiefer oder Blähton hinzu, erreicht man damit die für Rosen so wichtige wachstumsfördernde Luftzufuhr im Wurzelbereich.

Reine Komposterde oder aufgedüngte Balkonkastenerden sind wegen ihres zu hohen Nährstoffgehalts weniger geeignet.

So versorgt können die Rosen oft über Jahre im Hochbeet verbleiben, doch nach drei bis vier Jahren wird das Beet so stark durchgewurzelt sein, dass den Rosen kein weiteres Wachstum mehr möglich ist. Dann sollten sie entweder in den Garten umgepflanzt werden oder in der Ruhephase in unbelaubtem Zustand aus dem Hochbeet genommen werden, um die Wurzeln zu beschneiden.



Dazu wird der Wurzelballen von der Erde befreit und ausgeschüttelt, dicke Wurzeln werden zurückgeschnitten und die oberirdischen Triebe auf ca. 10 cm eingekürzt. Danach kann die Rose wie eine neue Pflanze wieder in das Hochbeet gesetzt werden und wird, durch diesen Verjüngungsschnitt zu neuem Wachstum angeregt, in der nächsten Saison wieder viel Freude bereiten.

Rosen im Hochbeet dürfen nicht zu stark gewässert werden, da die Feinwurzeln Staunässe nicht vertragen. Eine Drainageschicht ist also auch beim Anlegen eines Rosenhochbeetes wichtig.

Für Rosen im Hochbeet empfiehlt sich eine Düngung mit Langzeitdüngern. Als Unterpflanzung für Rosensorten am Stämmchen eignet sich hervorragend der Lavendel. Beide Pflanzen gehen eine klassische Verbindung ein, die nicht nur wunderschön aussieht, sondern auch duftend harmoniert.

## Das Teepflanzenhochbeet

Schwarzen Tee anzupflanzen ist in europäischen Breiten sehr schwierig und mit extrem viel Aufwand verbunden. Da die Teeblätter heißes und feuchtes Klima brauchen, ihre Anzucht und Weiterverarbeitung viel Fachwissen und Zeit erfordert, wäre ein Anbau im Hochbeet gemessen an den geringen Erträgen nicht lohnenswert. Auch Rooibos- oder Rotbuschtee ist ein so extremer Tiefwurzler, dass eine Kultivierung im Hochbeet nicht in Frage kommt.

Das heißt aber nicht, dass man als Hochbeetbetreiber auf Tees aus eigenem Anbau verzichten muss! Europa verfügt über eine Vielzahl heimischer Gewächse, aus denen sich je nach Geschmack oder Bedarf köstliche und gesundheitsfördernde Tees herstellen lassen. Der Minze haben wir schon ein eigenes Kapitel gewidmet, es gibt auch viele andere zahlreiche Pflanzen und Kräuter, aber auch Früchte, aus denen sich Tees zubereiten lassen.

Beginnen wir mit Kräutern wie der Kamille. Die Kamille säht sich vielerorts selbst wild aus, zum Beispiel auf brach liegenden Ackerflächen. Nicht jeder möchte aber hier die Blüten sammeln gehen, da man nicht weiß, wie hoch die Schadstoffbelastung des Ackerbodens ist. Auch am Wegesrand findet sich oft Kamille, die aber durch Autoabgase belastet sein kann, die man sicher nicht in seinem Tee haben möchte.

Es lohnt sich also auf jeden Fall, im Hochbeet einen Platz für die Kamille zu reservieren. Die Aussaat ist wie bei vielen Kräutern denkbar einfach: Wenn die Erde gut aufgelockert ist, wirft man die Samen breit gefächert auf die Erde und hält sie dann regelmäßig leicht feucht. Hier eignet sich wie bei allen Saaten eine Sprühflasche besser als eine Gießkanne.

Das Hochbeet bietet hier wie bei der Minze den Vorteil, dass die Kamille eine natürliche Begrenzung erfährt und sich so nicht im gesamten Garten ausbreiten kann, denn sie verwildert leicht und findet sich, einmal frei ins Beet am Boden gesät, hinterher an allen möglichen, vielleicht unerwünschten Stellen wieder.

Die Kamille liebt einen sonnigen Platz und lockeren Boden. Geerntet wird im Sommer, wenn die Pflanzen in voller Blüte stehen. Der Wirkstoffgehalt der Kamille ist in den Mittagsstunden am höchsten, so dass man gut die Mittagspause nutzen kann, eben die Pflanzen zu schneiden.



Es lohnt sich einen Platz für die Kamille zu reservieren, da sie eine geeignete Tee-pflanze ist.

In Büschelchen zusammen gebunden werden die ganzen Pflanzen dann an einem luftigen Ort zum Trocknen aufgehängt. Wer einen ungenutzten Dachboden hat, kann hier mit seinen selbst gezogenen Kräutern ein richtiges Hexenstübchen einrichten, in dem an Wäscheleinen die verschiedensten Kräuterbüschel trocknen und auf ihre Verwendung warten. Ist die Kamille völlig durchgetrocknet werden die Blütenköpfe abgepflückt und am besten in gesammelte und mit heißem Wasser gut gespülte Schraubdeckelgläser gefüllt. Als Tee getrunken ist die Kamille besonders wertvoll. Sie wirkt entzündungshemmend und stärkt den Magen.

Eine weitere Pflanze, die im Teehochbeet nicht fehlen darf ist der Salbei. Er lässt sich durch Stecklinge vermehren, wird aber auch als Jungpflanze in gut sortierten Kräuterhandlungen angeboten. Der Salbei hat nicht nur hervorragende gesundheitsfördernde Eigenschaften, er ist mit seinen silbrigen, fast flauschigen Blättern und den kleinen lila Blüten auch ausgesprochen dekorativ. Als klassische Bauergartenpflanze bietet er Freude und Nutzen in einem. Salbeitee wird eine adstringierende, krampflösende und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Er ist nicht nur gesund als Getränk, sondern hilft auch gegen Halsschmerzen oder kleine Entzündungen im Mund- und Rachenbereich, wenn man ihn zum Gurgeln einsetzt. Selbst zur äußerlichen Anwendung kann man Salbeitee verwenden, zum Beispiel bei Mückenstichen oder Hautreizungen. Als Tee genossen kann die Allzweckwaffe Salbei bei Rheuma, Gicht, Erkältungen, aber auch bei Hitzewallungen und Depressionen Linderung bringen. Beim Salbei werden nicht die Blüten, sondern die Blätter zur Teeherstellung verwendet. Sie werden kurz vor oder nach der Blüte gepflückt und müssen ebenfalls an einem luftigen Ort gut trocknen, bevor sie in Gläser gefüllt werden können. Schon bei der Berührung mit den Blättern wird einem klar, dass Salbei ein starker, mit ätherischen Ölen gespickter Kontaktdufter ist, der vor Wirkstoffen nur so strotzt.

Ein weiterer Klassiker unter den europäischen Teepflanzen ist die Melisse, oder auch Zitronenmelisse. Eben wegen ihres frischen zitrusartigen Geschmacks ist die Melisse als Tee sehr angenehm zu trinken. Aber auch ihre Heilwirkung ist vielfältig. Sie wirkt positiv auf das Wohlbefinden bei Verstimmungen, Schlafstörungen und Erkältungen. Rechtzeitig getrunken kann die Melisse auch Migräne lindern.

Da bei der Melisse die heilenden Wirkstoffe in allen Teilen der Pflanze enthalten sind, kann sie auch als ganze Pflanze geerntet und getrocknet werden. Die beste Erntezeit ist im Juni und Juli, bevor der Sommer seinen Höhepunkt erreicht.

Selbst die Brennnessel hat als Tee getrunken entwässernde und entschlackende Wirkung und wird als Blutreinigungstee sehr geschätzt. Hier sind Samen nicht immer leicht zu bekommen, aber vielleicht können Sie an einer anderen Stelle im Garten im Frühjahr sprießende Brennnesseln ausmachen und im Teehochbeet ansiedeln. Im Hochbeet wird die durch das nötige Tragen von Arbeitshandschuhen etwas erschwerte Ernte erleichtert, da man die Stängel in der bequemen Arbeitshöhe besser erreichen kann. Wird die Brennnessel mit kochendem Wasser aufgebrüht, geht die brennende und Hautreizungen auslösende Wirkung der Blätter verloren.

Blanchiert man die jungen Frühlingsblätter, ergeben sie ein ausgezeichnet schmeckendes, dem Spinat ähnliches Frühjahrsgemüse. Traditionell erntet man bei der Brennnessel früh im Jahr die ersten Triebe, um sie getrocknet als Tee aufzubrühen und als Frühjahrskur zur Blutreinigung zu trinken.

Aber auch das ganze Jahr über können immer wieder die zarten, jungen Blätter am oberen Teil der Pflanze geerntet werden. Diese Blätter kann man dann zur Entwässerung ganzjährig anderen Tees beimischen.

Das Johanniskraut wird als Teepflanze ebenfalls sehr geschätzt. Die kleinen gelben Blüten des Tüpfeljohanniskrauts sind ebenfalls eine der dekorativsten Pflanzen, die aus dem Bauerngarten bekannt sind. Aber nicht nur für das Auge hat das Johanniskraut eine wohltuende Wirkung. Als Tee regelmäßig über einen längeren Zeitraum hinweg getrunken, wirkt das Johanniskraut stimmungsaufhellend und somit Depressionen entgegen. Besonders für die dunkle Jahreszeit lohnt es sich daher, vorzusorgen und einen reichlichen Vorrat an getrocknetem Johanniskraut anzulegen.

Johanniskraut findet sich oft auch in der wilden Natur an sonnigen Hängen oder Wegrändern, kann aber leicht mit ähnlichen Arten, die keine heilsame Wirkung haben, verwechselt werden. Das echte Johanniskraut erkennt man an den aufrechten „eckigen“ Stängeln und den endständigen Büscheln aus kleinen gelben Blüten. Wer aber nicht einfach am Wegesrand einige wilde Pflanzen für sein Hochbeet ausmachen möchte, findet bei jeder gut sortierten „Kräuterhexe“ auf dem Wochenmarkt junge Johanniskrautpflanzen in Töpfen, die dann im Hochbeet angesiedelt werden können. Das Johanniskraut mag es gern luftig und sonnig bei lockerem, leicht sandigem Boden, es empfiehlt sich also, der Erde im Hochbeet etwas Sand beizumischen.



Brennnessel



Johanniskraut



Johanniskraut kann aber nicht nur zu stimmungsaufhellendem Tee getrocknet werden, sondern kann auch als Grundlage für einen Ölauszug dienen, der äußerlich zur Anwendung kommt. Johanniskrautöl hat eine vorzügliche natürliche Heilwirkung auf kleine Wunden und Hautreizungen. Es kann, sanft auf die Haut getupft, gerade bei Kindern vom wunden Windelbereich bis zu Insektenstichen und Pubertätspickeln hin wahre Wunder wirken.

Aber auch die Welt der Blätter steht uns neben den Kräutertees offen. Wenn Sie ein Obsthochbeet mit Himbeerstämmchen oder Brombeersträuchern angelegt haben, lohnt es sich, hier ebenfalls einige der Blätter zu pflücken und zu trocknen. Sie sind schmackhaft und gesund und können natürlich neben der Hagebutte für viele Tees als Beigabe dienen, die das Aroma abrundet. Auch getrocknete Früchte können Sie in ihre Teesorten mischen.

Als letzten Geheimtipp möchte ich Ihnen die Rose mit auf den Weg geben. Als die Königin der Blumen haben wir sie schon für das Dufthochbeet besprochen, die Rose kann aber noch viel mehr. Ihr Duft ist schließlich so angenehm, dass man ihn so lange wie möglich erhalten und am liebsten mit allen Sinnen genießen will.

Halten Sie also, wenn es nach der Juniblüte Zeit wird, die Rose zurück zu schneiden, die Blütenblätter zurück und trocknen Sie diese am besten in einem Korb oder einer flachen Schale an einem luftigen, aber sonnigen Platz. Bewegen Sie die Rosenblätter am besten während der Trocknung hin und wieder hin und her, so dass immer wieder andere oben zu liegen kommen. Sind die Blätter völlig aufgetrocknet, können sie leicht zerrieben und verschiedenen Teemischungen beigefügt werden.

Die Rose gibt nicht nur wundervolles Aroma an den Tee ab, sondern hilft auch bei Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Zahnschmerzen und Schwindelgefühlen. Sie wirkt herzstärkend und hebt das allgemeine Wohlbefinden. Auch die Blätter der Septemberblüte sollten Sie sich also nicht entgehen lassen!

Traditionell werden Kräuter- und Heiltees möglichst heiß und in kleinen Schlucken getrunken. Ob man sie mit Zucker, Kandis oder Honig süßt, bleibt immer der eigenen Vorliebe überlassen, Honig aber hat bei Schluckbeschwerden und Erkältungskrankheiten aber noch zusätzlich zu den Wirkstoffen der Kräuter heilungsunterstützende Wirkung.

Auch kalt genossen gelten Kräutertees im Sommer als wundervolle Erfrischung. Das Anlegen eines Hochbeetes für die Teegewinnung lohnt sich also allemal.



Königin der Blumen, die Rose

# Nachwort

Nun, liebe Lesern, wir haben jetzt viel Zeit miteinander verbracht und Sie haben mir Ihre Aufmerksamkeit geschenkt. Ich hoffe, dass ich Ihnen einiges von meinen Erfahrungen mitteilen konnte und Sie nun hoch motiviert ans Werk gehen können, um Ihr eigenes Hochbeet zu bauen und zu bepflanzen.

Wir haben gesehen, dass die Möglichkeiten des Hochbeetes sehr vielfältig sind und der Phantasie bei der Bepflanzung kaum Grenzen gesetzt sind, so lange man einige wichtige Dinge beachtet.

Natürlich kann nicht immer alles gelingen, was man geplant hat. Die Natur geht, zum Glück, immer noch Ihre eigenen Wege und hält mache Überraschung bereit.

Vielleicht werden Sie feststellen, dass einige Pflanzen nicht so wachsen wollen, wie Sie es sich gewünscht haben, dafür werden Sie vielleicht erleben, dass andere Arten sich viel besser kultivieren lassen, als Sie es ihnen jemals zugetraut haben. Vielleicht entdecken Sie auch eines Morgens trotz akribischer Unkrautpflege ein blühendes Pflänzchen, mit dem Sie nie gerechnet hätten.

Das Hochbeet bleibt, wie jeder Gartenteil, immer ein Stück Natur, das uns anvertraut wurde, um es zu hegen und zu pflegen, uns daran zu erfreuen und vielleicht die eine oder andere Überraschung zu erleben.

Das Wissen und die Erfahrung habe ich Ihnen weiter gegeben, die Arbeit liegt nun an Ihnen. Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Planung und Umsetzung Ihrer eigenen Ideen für das Hochbeet und hoffe, dass ich Sie ein wenig inspirieren konnte.

Gutes Gelingen!

Hochachtungsvoll Ihre

*Elvira Pfützner*

