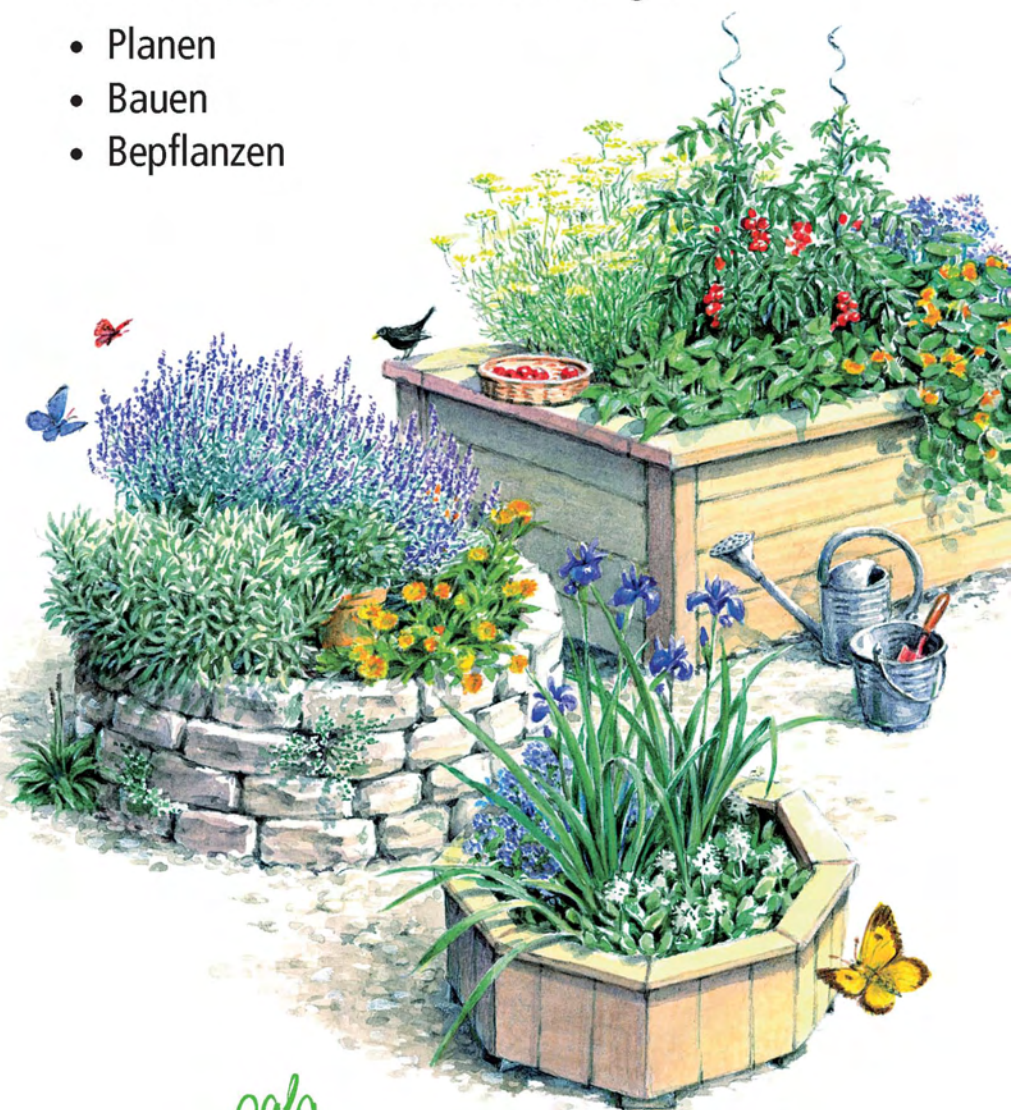


Brigitte Kleinod

Das Hochbeet

Vielfältige Gestaltungsideen für
Gemüse-, Kräuter- und Blumengärten

- Planen
- Bauen
- Bepflanzen



Brigitte Kleinod

Das Hochbeet

Brigitte Kleinod

Das Hochbeet

Vielfältige Gestaltungsideen für Gemüse-,
Kräuter- und Blumengärten

Planen • Bauen • Bepflanzen

pala
verlag

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
------------------------------------	---

Teil 1: Bauen und Befüllen

Gärtnern ohne krummen Rücken	9
Ergonomie und Form der Hochbeete	13
Mineralische oder organische Drainageschicht	16
Das Pflanzsubstrat	20
Die Bepflanzungsmöglichkeiten	24
Nützliches und schönes Zubehör	27
Rückenschonendes Arbeiten	29
Der Platz im Garten	33
Das Gartenklima und der passende Standort	33
Form und Anordnung der Hochbeete	38
Wege – schön und praktisch	43
So wird Ihr Hochbeetgarten komplett und rückenfreundlich	48
Hochbeete aus Stein	51
Materialwahl für den Bau	52
Hochbeete aus Natursteintrockenmauern	55
Hochbeete mit Betonsteinsystemen	57
Hochbeete aus Gabionen	59
Runde Hochbeete aus Schachtringen	62
Leichter als Stein und Beton	65
Hochbeete aus Holz	67
Materialwahl für den Bau	68
Hochbeete aus Naturstämmen oder Rundhölzern	74
Hochbeete aus Schwellen	76
Hochbeete aus Brettern an Pfosten	79
Hochbeete mit Profilstäben aus Metall	81
Praktisches und Schönes für Hochbeete aus Holz	84

Teil 2: Gestalten und Bepflanzen

Hochbeete für Genießer	87
Ein Hochbeet für Küchenkräuter	88
Das mediterrane Kräuterhochbeet	91
Das Minzenbeet	95
Das Dufthochbeet	98
Teepflanzen auf der Terrasse	101
Nutzpflanzen in Hochbeeten	104
Frische Blattsalate	105
Dekoratives Gemüse	108
Aromatische Tomaten	110
Obstgehölze und Obststauden	113
Frühkulturen	116
Hochbeetbepflanzungen für Ästheten	119
Ein Sonnenbeet	120
Ein »Bachlauf« im Halbschatten	125
Lichtflecke im Schatten	129
Tast- und Raschelbeete	133
Wasserhochbeete	136
Hochbeete als Tierquartiere	141
Regenwürmer im Hochbeet	146
Ihre Ideen	147
Die Autorin	149
Anhang	150
Zum Weiterlesen	150
Adressen	151

Liebe Leserin, lieber Leser!

Seit Jahren experimentiere ich mit Hochbeeten in meinem Garten, denn das Arbeiten am Boden fällt mir, wie den meisten Menschen, nicht leicht. Und gerne teile ich meine Erfahrungen mit anderen Personen. Bei meinen Kursen und Vorträgen, aber auch bei der persönlichen Gartenberatung kann ich immer wieder hören, dass schon viele Gartenbesitzer ein Hochbeet hatten, damit aber meist schlechte Erfahrungen gemacht haben. Oft war es falsch gebaut, unsachgemäß befüllt und verrottete bereits nach einigen Jahren. Andere liebäugeln schon lange mit einem Hochbeet, wissen aber nicht recht, wie sie beginnen sollen und welche der unterschiedlichen Bauweisen für sie in Frage kommt. Auf Gartenschauen und in Gartenzeitschriften wird zudem immer wieder eine Befüllungstechnik gezeigt, die für die meisten Hochbeete völlig unpraktikabel ist. So habe ich mich entschlossen, Ihnen mit diesem Buch eine Übersicht zu verschaffen und alle erprobten Techniken des Hochbeetbaus, der Befüllung und Bepflanzung zusammenzutragen.

Das Hochbeet ist eine alte Idee, die teilweise in Vergessenheit geraten und erst mit der wachsenden Zahl von Gärten für Behinderte in entsprechenden Einrichtungen wieder neu entdeckt wurde. Im privaten Hausgarten findet man sie dagegen eher selten. Dabei sind neben vielen Senioren auch viele junge Menschen an Hochbeeten interessiert. Sie schätzen neben der Pflegeleichtigkeit auch die Überschaubarkeit und die Möglichkeit »klein anzufangen«. Nicht zuletzt eignen sich Hochbeete hervorragend für Demonstrations- und Schulgärten. Demontierbare Hochbeete können sogar von Mietern beim Umzug einfach mitgenommen werden. Der Handel reagiert auf das größer werdende Interesse und bietet inzwischen einfache Bausätze aus den unterschiedlichsten Materialien an.

Selbst gebaute Hochbeete sieht man öfter in Nutzgärten und Kleingartenanlagen. In einen Hausgarten fügen sie sich aber gestalterisch selten zwanglos ein. Allerdings gibt es auch nicht viele gestalterische Vorbilder und Fertigbeete. Deshalb ist es mir wichtig, Ihnen hier viele Bau- und Gestaltungsbeispiele zu zeigen, die zu modernen Haus- und Ziergärten aller Stilrichtungen passen. Dabei müssen Sie sich nicht

nur auf Nutzpflanzen beschränken, auch viele Zierpflanzen kommen im Hochbeet besser zur Geltung. Am wichtigsten ist es aber, dass ein Hochbeet den Körpermaßen des Menschen entspricht, denn die Pflege der Pflanzen soll immer rückengerecht sein. Damit ist sie aber auch von der gewählten Pflanzenkultur abhängig, die wiederum die Auswahl des Pflanzsubstrates vorgibt. Nicht nur beim Bau, auch bei Schichtung und Wahl des Füllmaterials für die Kästen werden viele Fehler gemacht. So hoffe ich, dass Sie beim Lesen dieses Buches viele Anregungen erhalten und sich ein oder mehrere Hochbeete in den Garten stellen. Sie müssen kein Lehrgeld für falsche Konstruktionen zahlen, werden jeden Tag Freude an Ihren Pflanzen haben und Ihre Nachbarn werden Sie beneiden.

Wer sich zum Kauf eines fertigen Hochbeetes entschließt, kann ebenfalls von diesem Buch und meiner langjährigen Erfahrung profitieren. Inzwischen werden viele Modelle aus den unterschiedlichsten Materialien und in diversen Preisklassen angeboten. Doch nicht alle Modelle halten, was die Hersteller versprechen, oder sind für alle Pflanzenkulturen geeignet. Zudem sind die meisten Hochbeete recht niedrig. Deshalb lohnt es sich immer, über einen maßgeschneiderten Selbstbau nachzudenken – und sei es nur, um die angebotenen Fertigbeete richtig beurteilen zu können.

Wenn Sie noch mehr Anregungen wünschen, empfehle ich Ihnen außerdem mein Buch »Neue Ideen für Hochbeete«, in dem auch Spezialformen wie frei stehende Tischbeete, mobile Hochbeete fürs Stadtgärtnern oder Treppenbeete zum Abstützen eines Hangs vorgestellt werden.

Ich hoffe, dass die vorgestellten Beispiele viele Nachahmer finden, und freue mich über weitere Anregungen, Ideen und Erfahrungsberichte meiner Leserinnen und Leser. Dem Verlag danke ich für das Vertrauen und die nunmehr 6. Auflage des Buchs.

Brigitte Ullrich

Teil 1: Bauen und Befüllen

Gärtnern ohne krummen Rücken

Unter einem Hochbeet versteht man ein Gartenbeet, das sich über das übliche ebenerdige Niveau erhebt. Somit sind alle Beete Hochbeete, die mit Holz oder Stein eingefasst und etwas höher als der »gewachsene« Erdboden sind. Die Erhöhung entsteht meist im Lauf der Zeit durch Mist- oder Kompostgaben auf dem Beet und durch das Zusammendrücken des Bodens auf den Wegen dazwischen. Oft werden die Beete mit Brettern gerahmt, um sie vor Erosion zu schützen. Dies kann man z. B. bei alten Kloster- und Bauerngärten sehen. Allerdings ist hier der Höhenunterschied zwischen Beet und Weg so gering, dass man sich weiterhin zu den Pflanzen herunterbücken muss.

Ziel eines echten Hochbeetes sollte jedoch sein, das rückenschädliche Bücken zu vermeiden und in angenehmer Position, im Stehen oder Sitzen, zu arbeiten. Eine Renaissance erleben Hochbeete bei den Gartenarchitekten, seit man Gärten für Senioren- und Behindertenheime bewusster anlegt. Doch auch biologisch arbeitenden Gartenbesitzer haben schon lange erkannt, dass man in einem Hochbeet, das nach dem Prinzip des Hügelbeetes befüllt wird, viel organisches Material unterbringen und im nächsten Jahr eine reiche Ernte einbringen kann.

Wer einmal an einem Hochbeet gearbeitet hat, wird sich ein weiteres bauen, denn er hat die Arbeitserleichterung direkt gespürt. Allerdings nur, wenn das Beet richtig gebaut und befüllt wurde sowie alle Anforderungen an die Körpermaße des Besitzers beachtet wurden.

Ich möchte hier nicht bestreiten, dass das Bauen und Befüllen anstrengende und keineswegs rückenschonende Arbeiten sein können. Allerdings gibt es auch hier viele Tricks, wie man sich die Arbeit erleichtern kann (siehe Seite 13). Dem einmaligen Aufwand stehen aber so viele angenehme Arbeitsstunden gegenüber, dass sich das Bauen allemal lohnt. Deshalb kann damit gar nicht früh genug begonnen werden. In den folgenden Jahren und Jahrzehnten wird man jeden Tag, den

man umgrabend, gebückt oder auf den Knien hockend im Garten verbracht hat, als überflüssig ansehen.

Doch bitte bauen Sie nicht sofort los, sondern lesen Sie erst alles sorgfältig und erwägen Sie erst dann die für Sie momentan und in den nächsten Jahren optimale Lösung. Die folgende kleine Checkliste könnte Ihnen dabei helfen. Wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich unbedingt Hochbeete bauen (lassen).

Fragenkatalog zum Hochbeetbau im Garten

- ▷ Ist der Garten mein Eigentum und werde ich ihn noch viele Jahre nutzen?
- ▷ Bin ich bereit, einmalig eine gewisse Geldsumme zu investieren?
- ▷ Stehen sowieso Umgestaltungen des Gartens und / oder der Terrasse an?
- ▷ Fällt demnächst Material an, das ich zum Bauen und / oder Befüllen der Beete verwenden kann?
- ▷ Ist mein Garten am Hang gelegen bzw. ganz oder teilweise uneben?
- ▷ Fällt mir die Gartenarbeit am Boden schwer?
- ▷ Habe ich oft Rückenschmerzen bei und / oder nach der Gartenarbeit?
- ▷ Fürchte ich mich vor Überforderung bei der Gartenarbeit aufgrund des Älterwerdens und den damit verbundenen nachlassenden körperlichen Kräften?
- ▷ Lebt in meinem Haushalt bzw. Garten ein Behinderter?
- ▷ Würde ich gerne mehr anpflanzen, schrecke aber vor der Pflanzung und / oder Pflege am Boden zurück?
- ▷ Würde ich gerne Nutzpflanzen ziehen, finde aber nicht die richtige Ecke dafür?
- ▷ Habe ich schweren und / oder steinigen Boden?
- ▷ Ist mein Gartenboden mit Wurzelunkräutern durchsetzt?
- ▷ Habe ich regelmäßig sehr viel organischen Abfall, z. B. Laub zur Verfügung?

Es soll aber nicht verschwiegen werden, dass Hochbeete auch einige Nachteile mit sich bringen. Ob sie die Vorteile aufwiegen, muss jeder selbst entscheiden. Die meisten scheinbaren Nachteile lassen sich aber mit geschickten Konstruktionen wettmachen, sodass die Vorteile überwiegen.

Vor- und Nachteile von Hochbeeten

Vorteile

- ▷ Rückengerechte und einfache Pflege im Stehen oder Sitzen
- ▷ Freie Wahl des Kultursubstrates, unabhängig von vorhandenem Boden
- ▷ Unkraut kann von vornherein vermieden bzw. leicht entfernt werden
- ▷ Sinnvolle Verwendung von Gartenabfällen
- ▷ Frühe Erwärmung der Beete, guter Winterschutz
- ▷ Gute Schädlingskontrolle und -abwehr
- ▷ Höhere Erträge pro Fläche als bei Bodenkulturen

Nachteile

- ▷ Hoher baulicher Aufwand zu Beginn
- ▷ Hoher Materialbedarf für die Erstbeschickung
- ▷ Höherer Wasserbedarf als bei Bodenkulturen

Nachteile bei falscher Bauweise bzw. Befüllung und daher leicht zu vermeiden

- ▷ Baumaterial verrottet schnell
- ▷ Erde in den Beeten sackt schnell zusammen
- ▷ Wühlmäuse finden ein Zuhause

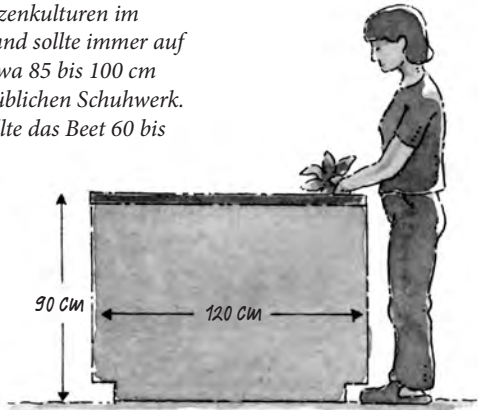
Kübel, Pflanzring oder Hochbeet?

Pflanzgefäß	Beschreibung, Verwendung	Bemerkungen
Kübel	Großes Pflanzgefäß mit zehn Liter und mehr Inhalt, Wasserabzugslöcher im Boden. Aus Metall, Kunststoff oder Keramik (sollte für draußen immer frostfest sein). Kann mit mehreren Pflanzen dauerhaft bestückt werden.	Kann nicht so einfach angehoben werden, sollte deshalb auf einem Rolluntersetzer stehen. Wurzelballen kann im Winter vollständig gefrieren, deshalb sollte der Kübel eingegraben werden oder mit Winterschutz an geschütztem Standort stehen.
Pflanzring	Niedriges Hochbeet ohne Boden, meist Bausatz aus Kunststoff oder Metall, Gabione oder Betonschachtring, bis etwa 40 cm Höhe. Nur sinnvoll ab einem Innendurchmesser von mindestens 80 cm. Braucht meist keine Drainageschicht.	Wasserabzug muss gewährleistet sein. Je nach Höhe und Wurzelballen auf gewachsenen Boden (Pflanzenwurzeln dringen in den Boden ein und sind hier frostsicher) oder Vlies (Wurzelunkräuter sind ausgesperrt, aber keine Frostsicherheit) stellen.
Hochbeet	Erhöhte Pflanzfläche mit senkrechten Wänden, die eine rücken-gerechte Pflege im Sitzen (etwa 50 cm Höhe, breiter glatter Rand) oder Stehen (80 bis 100 cm Höhe) gewährleistet. Die Beettiefe (bzw. -breite) sollte einfache bzw. doppelte Armlänge nicht überschreiten.	Drainageschicht sinnvoll oder notwendig, Wasserabzug muss gewährleistet sein. Auf gewachsenen Boden oder andere sickerfähige Fläche stellen. Kann angelehnt oder frei im Garten stehen.
Treppenbeet	Zwei oder mehr hintereinander gestaffelte Hochbeete zum Stützen und zur rückengerechten Gliederung von Hängen.	Beetwände müssen stabil genug sein, den Hangdruck aufzufangen. Vor jeder Wand muss ein ausreichend breiter Weg zur Pflege der Bepflanzung sein.
Hügelbeet	Mietenförmiger, geschichtet aufgesetzter Haufen aus organischem Material bis etwa 1 m Höhe ohne befestigte Wände. Die obere Erdschicht dient hier als schräge Pflanzfläche.	Beetform nicht rückengerecht und sehr ungünstig für die Bewässerung. Haufen verrottet schnell und sackt schon im ersten Jahr auf etwa die Hälfte der ursprünglichen Höhe zusammen.
Frühbeetaufsatz	Glasabdeckung für das Hochbeet, gegebenenfalls ergänzt mit einer Mistpackung als Fußbodenheizung.	Der Frühbeetaufsatz sollte genau auf das Hochbeet passen, damit keine Wärme verloren geht.

Ergonomie und Form der Hochbeete

Damit ein Hochbeet wirklich arbeitserleichternd ist, müssen alle Vorgaben des körperschonenden Arbeitens bedacht werden. Die Ergonomie, die Lehre von der Anpassung der Arbeit an den Menschen, hat bereits Vieles im Alltagsleben erleichtert. So werden Arbeitsplätze in Büros und in der Industrie genauso wie Küchen in Privathaushalten

Die Körpergröße oder Beinlänge bestimmt die Höhe des Beetes, wenn Sie mit niedrigen Pflanzenkulturen im Stehen arbeiten wollen. Der obere Rand sollte immer auf Höhe des Beckenkamms sein, also etwa 85 bis 100 cm hoch, gemessen mit dem im Garten üblichen Schuhwerk. Da unsere Armlänge begrenzt ist, sollte das Beet 60 bis maximal 70 cm Tiefe aufweisen. Ist es von beiden Längsseiten erreichbar, gilt die doppelte Breite (die Wandstärke muss dabei mitgerechnet werden). Besonders aufrecht kann man an einem Beet mit Untertritt von etwa 14 cm Höhe und Tiefe stehen.



Bei einer Beethöhe von 50 bis 65 cm kann man im Sitzen gut arbeiten (gewöhnliche Stühle haben eine Sitzhöhe von 45 cm). Allerdings wird hier der Oberkörper verdreht, was nicht für jeden Rücken gut ist. Niedrige Hochbeete eignen sich gut für hohe Kulturen (z. B. Tomaten), die man dann im Stehen rücken schonend gießen und ernten kann. Die Bodenvorbereitung erledigt man dagegen im Sitzen.

nach den neuesten Erkenntnissen dieser Wissenschaft gestaltet. Ebenso kümmern sich Ergonomen und Ergotherapeuten aber auch um die Arbeitsabläufe bei Fertigungsprozessen oder bei der Rehabilitation Kranker und Behinderter. Und fast nebenbei hat man herausgefunden, dass gerade die Gartenarbeit bei vielen Krankheitsbildern zur Genesung beitragen kann. Daher werden auch zunehmend ergonomisch geformte Gartengeräte entwickelt.

Es spricht also nichts dagegen, dass Sie Ihren Garten ergonomisch gestalten, zumal niemand vor Krankheiten, Behinderungen und dem ganz normalen Altern gefeit ist. Aber auch völlig gesunde, schmerzfreie und fitte Menschen wissen die Arbeit an Hochbeeten zu schätzen. Wichtig vor dem Bau ist, dass Sie Ihre Körpermaße kennen und Ihre Arbeitsplätze entsprechend anpassen.

Tipp

Ergonomie ist die Lehre von der Anpassung der Arbeit an den Menschen. Diese Erkenntnisse, die für die Arbeitswelt entwickelt wurden, sollten unbedingt auch im Alltag in jedem Garten berücksichtigt werden.

Neben den bekannten freistehenden, meist rechteckigen, kistenförmigen Hochbeeten gibt es noch viele andere gestalterische Möglichkeiten. Je nach Platz und Geländeform des Gartens können Hochbeete gut an ein Gebäude oder eine Mauer angelehnt werden. Besonders an Südseiten profitieren die Pflanzen von der Wärmespeicherung, bei hellen Mauern auch von der Reflexion der Sonnenstrahlen. Dabei müssen die Fassade oder Mauer aber mit einer Drainplatte geschützt und die Entwässerung des Beetes sorgfältig geplant werden. Die Konstruktion darf keinesfalls an die Wand geschraubt werden, sondern muss selbsttragend sein.

Mit Hochbeeten kann man einen Hang abfangen oder ein Gelände terrassieren. Hochbeete entstehen auch aus Mauern, wenn man diese doppelt, mit einem Beet dazwischen, baut. Sie können den Garten anstelle eines Zaunes begrenzen oder eine erhöhte Terrasse schützen. Man kann aber auch vertiefte Sitzplätze mit Hochbeeten begrenzen. Außerdem müssen Hochbeete nicht immer eckig sein. Auch geschwungene Formen, die sich dem Geländeverlauf anpassen, sind möglich