

## > Warum eigentlich ein Hochbeet?

Hochbeete sind die Geheimwaffe, wenn es darum geht, selbst in Gärten mit unfruchtbaren Böden reichhaltige Erträge zu erzielen.

Zwei Haupttypen gibt es: Hochbeete mit und ohne Erdkontakt. Während Ersterer eine natürliche Verbindung zum Boden haben und Mikroorganismen freien Zugang gewähren, sind die Letzteren ideal für Balkone und Terrassen und lassen sich flexibler platzieren.

Beide bieten einzigartige Vorteile, von rückenfreundlicher Arbeitshöhe hin zu geringerem Unkrautwachstum. Den eigenen Gestaltungsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Bei Material und Form können Sie ihrer Phantasie freien Lauf lassen. So wird das Hochbeet zum gestalterisches Element. Damit Sie bequem arbeiten können, sollte das Beet nicht breiter als 120 cm sein, sodass Sie alle Stellen gut erreichen können. Die Höhe des Hochbeets passen Sie am besten Ihrer Körpergröße an: Stellen Sie sich gerade hin, winkeln Sie die Ellbogen an und messen Sie den Abstand zwischen Ellbogen und Boden. Das Hochbeet sollte etwa 15 cm niedriger sein als dieses Maß.

Für Hochbeete ab einer Länge von 2 Metern empfehlen wir, alle Meter einen Zwischenpfosten einzuplanen. Diese stützen die Seitenwände und verhindern, dass sich die Holzwände durch den Erddruck nach außen wölben.

**Und jetzt kann es auch schon losgehen! Viel Spaß mit unserer Schritt-für-Schritt-Anleitung!**

# > Schritt für Schritt zum eigenen Hochbeet!

## Bevor Sie starten

### 1. Standortwahl: Der Schlüssel zum Erfolg

Ein Hochbeet kann, einmal befüllt, bis zu 500 kg wiegen. Hier gilt es, den perfekten Standort im Voraus zu wählen. Eine ebene, sonnige und möglichst windgeschützte Stelle ist ideal. Nutzen Sie die Sonnenenergie optimal, indem Sie die kurzen Seiten nach Osten und Westen und die lange Achse nach Norden und Süden ausrichten.

### 2. Holzarten und Nachhaltigkeit: Darauf sollten Sie achten

Die Wahl des richtigen Holzes ist entscheidend für die Langlebigkeit Ihres Hochbeets. Vermeiden Sie unbedingt chemisch behandeltes Holz und entscheiden Sie sich stattdessen für langlebige, unbehandelte Hölzer. Heimische Hölzer wie Douglasie und Lärche bieten eine gute Balance zwischen Haltbarkeit und Nachhaltigkeit.

Holzart	Dauerhaftigkeitsklasse	Lebensdauer
Teak / Cumaro	1 sehr dauerhaft	Mind. 25 Jahre
Jatoba / Garapa	1/2 sehr dauerhaft	Mind. 20 Jahre
Sibirische Lärche / Douglasie	3 mäßig dauerhaft	10 bis 15 Jahre
Fichte	4 wenig dauerhaft	5 bis 10 Jahre

## 3. Benötigtes Werkzeug:

- Akku-Bohrschrauber mit Bits
- Bohrmaschine
- Holzbohrer in verschiedenen Größen
- Metallbohrer in verschiedenen Größen
- Knarrenkasten mit Stecknüssen
- Zollstock oder Maßband
- Schere oder Cuttermesser
- Anschlagwinkel oder Winkelmesser
- Bleistift
- Forstnerbohrer 40 mm  
(nur bei Hochbeet ohne Erdkontakt)
- Schleifpapier oder elektrisches Schleifgerät
- Eventuell Tacker mit Drahtklammern
- Kappsäge oder Handsäge (alternativ eine Tischkreissäge oder Handkreissäge)
- Schraubzwingen

## Das Material

### 4. Material für ein Hochbeet ohne Erdkontakt (75 cm Höhe):

- 2 x Kanthölzer 9 x 9 x 120 cm
- 4 x Kanthölzer 9 x 9 x 62 cm
- 8 x Aluminium U-Profil 3 x 3 x 62 cm
- 10 x Bretter 3 x 12 x 80 cm
- 5 x Bretter 3 x 12 x 100 cm
- 1 x Brett 3 x 3 x 100 cm
- 5 x Bretter 3 x 12 x 60 cm
- 1 x Brett 3 x 3 x 60 cm
- 16 x Tellerkopfschrauben 8 x 80 mm
- 40 x Senkkopfschrauben 8 x 80 mm
- 8 x Schlossschrauben M8 40 mm
- 4 x Sechskant-Holzschrauben M12 x 240 mm

### 5. Material für die Füllung ohne Bodenkontakt:

- 2 x Geotextil als Trennlage 80 x 120 cm
- 400l Blähton
- 300l biologisches Pflanzsubstrat

### 6. Material für ein Hochbeet mit Erdkontakt (75 cm Höhe):

- 4 x Kanthölzer 9 x 9 x 75 cm
- 8 x Aluminium U-Profil 3 x 3 x 75 cm
- 6 x Bretter 3 x 12 x 100 cm
- 1 x Brett 3 x 3 x 100 cm
- 6 x Bretter 3 x 12 x 60 cm
- 1 x Brett 3 x 3 x 60 cm
- 16 x Tellerkopfschrauben 8 x 80 mm
- 8 x Schlossschrauben M8 40 mm



## Feuchtigkeitsschutz für beide Arten von Hochbeeten

Wir brennen die Hochbeete aus um das Holz von innen vor Feuchtigkeit zu schützen.

Sie können das Beet auch mit z.B.: Noppenbahn auskleiden. Hier sollten Sie darauf achten, dass keine schädlichen Weichmacher in der Noppenbahn enthalten sind, da diese in den Boden eindringen und so den Weg in Ihr Gemüse finden.

### 7. Material für die Füllung mit Bodenkontakt:

- Wühlmausgitter 80 x 120 cm
- Ca. 150 bis 200 l Groben Holzschnitt (Äste, Stöcke, Zweige sehr grob zerkleinert)
- Ca. 150 bis 200 l Holzschnipsel oder Laub von Obstbäumen
- Ca. 150 bis 200 l Grober Gartenkompost oder verrotteter Stallmist

Bis hier können Sie die Stärke der Schichten nach Verfügbarkeit der Materialien in ihrem Garten variieren. Sie müssen nur darauf achten, dass ca. 30 cm nach oben hin frei für den Nährboden bleiben.

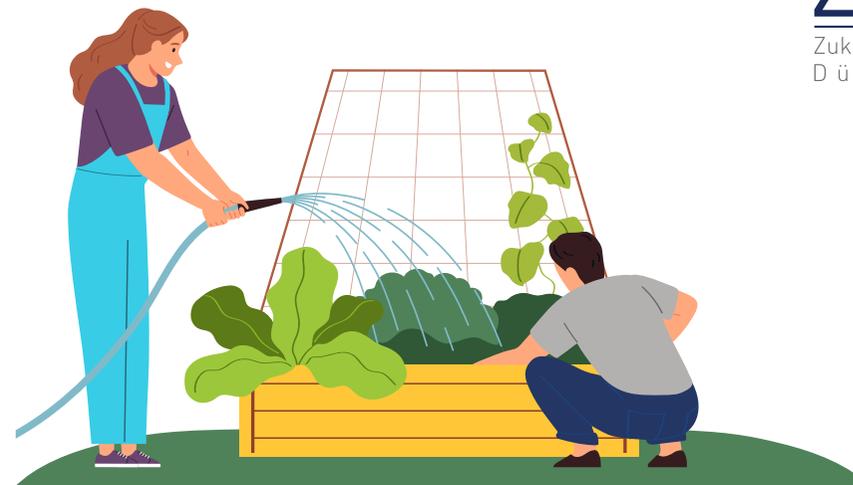
- 300 l Mutterboden oder biologisches Pflanzsubstrat da die Pflanzen eine ca. 30 cm starke Schicht Nährboden benötigen.

## Das Hochbeet ist fertig und jetzt?

### 8. Hochbeete richtig befüllen

Hochbeete **mit Erdkontakt** können mit natürlichen Materialien gefüllt werden die von unten nach oben nach Größe gestaffelt sind. Durch das Bodenleben umgesetzt geben diese langfristig Nährstoffe frei und erzeugen etwas Wärme. Diese Form des Hochbeetes ist nicht mobil und verbleibt an einem Ort. Um es zu versetzen muss es komplett geleert und in den meisten Fällen auseinander gebaut werden.

1. Zuerst empfiehlt es sich ein Wühlmausgitter in das Hochbeet einzubauen um diese Nager fern zu halten da sie sich bevorzugt von Gemüswurzeln ernähren und die Pflanzen somit nachhaltig schädigen.
2. Nun fängt man mit großen Holzstücken wie grob zerkleinertem Astwerk an. Diese Schicht ist ganz unten im Hochbeet, dient als Drainage und verhindert somit Staunässe und sollte zwischen 10 und 20 cm dick sein. Achtung! Besser keine Nadelhölzer wie z.B.: Thuja verwenden, diese können zur Versauerung des Bodens führen.
3. Die nächste Schicht sollte aus feinerem Material wie gehäckseltem Holz bestehen und ebenfalls mindestens 10 bis 20 cm dick sein. Hierfür kann man z.B.: Fallschutzmaterial oder extra zur Hochbeetfüllung angebotenes Häckselgut verwenden. Aber auch Laub von den Meisten Obstbäumen eignet sich gut. Achtung! Ungeeignet sind z.B.: Walnusslaub (Auswaschung von Juglon einem wachstumshemmenden Stoff) und Eichenlaub (Versauerung des Bodens durch Gerbsäuren und Auswaschung von wachstumshemmenden Stoffen wie Tanin).
4. Als nächstes sollte eine Lage grober Gartenkompost oder verrotteter Stallmist in einer Stärke von 10 bis 20 cm eingefüllt werden.
5. Als Deckschicht ist im Prinzip jedes Biologische Substrat geeignet, Sie können Mutterboden oder Pflanzerde verwenden. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass keine Giftstoffe oder Schwermetalle im Boden enthalten sind, daher im Zweifel lieber Substrat zu kaufen da dieses kontrolliert und zertifiziert ist, anders als normale Gartenerde.



Hochbeete werden aus praktischen Gründen **ohne Erdkontakt** gebaut. Diese sind zumeist portabel und können z.B.: mit einem Hubwagen versetzt werden ohne es zu leeren oder abzubauen. Ein gefülltes Hochbeet kann bis zu 500 kg wiegen.

1. Zuerst wird eine Lage Vlies ausgelegt um ein Herausrieseln des Substrates zu verhindern.
2. Jetzt wird mineralischer Füllstoff eingebracht, so dass noch genug Platz für eine ca. 30 cm starke Substratschicht eingefüllt werden kann. Hier wird auf z.B.: Blähton zurückgegriffen da hier der Erdkontakt fehlt und wenig bis kein Bodenleben in die unteren Schichten vordringen kann. Organischer Füllstoff würde einfach verrotten und pflanzenschädliche Stoffe freisetzen.
3. Auf den Füllstoff wird wieder eine Lage Vlies ausgelegt um ein Vermischen des Füllstoffes mit dem Pflanzsubstrat zu verhindern.
4. Bei Hochbeeten mit dieser Bauweise sollte kein Mutterboden als Deckschicht verwendet werden da sich in diesem geschlossenen System kein richtiges Ökosystem wie im Garten entwickeln kann. Das Bodenleben muss Regelmäßig durch Zugabe von frischem Kompost gefördert bzw. neu eingebracht werden. Außerdem werden so frische Nährstoffe zugeführt. Diese Schicht sollte ca. 30 cm stark sein.

Jetzt können Sie Ihre Gemüsepflanzen einsetzen bzw. aussäen.

# Pflanz- und Erntezeitkalender

	Nährstoffbedarf	Standort	Jan	Feb	März	April	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine	Hoch	☀️		↓	↓	↓								
Bohnen	Niedrig	☀️					↓	↓	↓					
Brokkoli / Blumenkohl	Hoch	☁️☀️			↓	↓	↓	↓						
Erbsen	Niedrig	☁️☀️			↓	↓	↓	↓						
Fenchel	Mittel	☀️					↓	↓	↓					
Gurke	Hoch	☀️			↓	↓	↓	↓						
Karotten	Mittel	☀️			↓	↓	↓	↓						
Kartoffeln	Hoch	☀️			↓	↓								
Knoblauch	Mittel	☀️			↓	↓	↓					↓	↓	
Kohl	Hoch	☁️☀️			↓	↓	↓							
Kürbis	Hoch	☀️				↓	↓	↓						
Lauch	Mittel	☀️			↓	↓	↓							
Mais	Hoch	☀️					↓	↓						
Mangold	Niedrig	☀️			↓	↓	↓	↓						
Paprika	Hoch	☀️		↓	↓	↓								
Pastinake	Mittel	☀️			↓	↓	↓	↓						
Radieschen	Niedrig	☁️☀️			↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓			
Rettich	Mittel	☁️☀️			↓	↓	↓	↓	↓					
Rote Beete	Mittel	☁️☀️					↓	↓						
Salat	Niedrig	☁️☀️			↓	↓	↓							
Sellerie	Hoch	☀️			↓	↓								
Spinat	Mittel	☀️			↓	↓	↓	↓	↓	↓				
Tomate	Hoch	☀️		↓	↓	↓								
Zucchini	Hoch	☁️☀️				↓	↓	↓						
Zwiebel	Niedrig	☀️			↓	↓								

- ☀️ Sonnig
- ☁️☀️ Halbschattig
- ↓ Aussaat geschützt (z. B. Fensterbank)
- ↓ Aussaat außen (z. B. direkt ins Beet)
- ↓ Stecken (Direkt ins Beet)
- 🟩 Pflanzung Beet
- 🟨 Ernte



# Nachbarschaft im Gemüsebeet

	Aubergine	Bohnen	Brokkoli / Blumenkohl	Erbsen	Fenchel	Gurke	Karotten	Kartoffeln	Knoblauch	Kohl	Kürbis	Lauch	Mais	Mangold	Paprika	Pastinake	Radieschen	Rettich	Rote Beete	Salat	Sellerie	Spinat	Tomate	Zucchini	Zwiebel	
Aubergine			gute	schlechte				schlechte		gute					schlechte		gute	gute	schlechte	gute		gute				
Bohnen		schlechte		schlechte	schlechte	gute		gute	schlechte	gute	gute	schlechte	gute	gute			gute	gute		gute	gute		gute	gute	schlechte	
Brokkoli / Blumenkohl	gute			gute						schlechte										gute		gute			schlechte	
Erbsen	schlechte	schlechte	gute				gute	schlechte	schlechte	gute		schlechte				gute	gute	gute		gute	gute		schlechte		schlechte	
Fenchel		schlechte													schlechte							schlechte		schlechte		
Gurke		gute							gute	gute	schlechte		gute		gute		schlechte	schlechte			gute	gute	schlechte	schlechte	gute	
Karotten				gute						gute											schlechte					gute
Kartoffeln	schlechte	gute		schlechte						schlechte			gute		schlechte				schlechte	schlechte	schlechte	schlechte	schlechte	schlechte	schlechte	
Knoblauch		schlechte		schlechte		gute	gute			schlechte		schlechte								gute	gute		gute		schlechte	
Kohl	gute	gute	schlechte	gute		gute	gute	schlechte	schlechte	schlechte			gute	gute	gute				gute	gute		gute			schlechte	
Kürbis			gute			schlechte							gute												gute	schlechte
Lauch		schlechte		schlechte		gute		schlechte								gute			schlechte	gute	gute		gute		schlechte	
Mais		gute				gute	gute		schlechte	gute	gute								schlechte			schlechte		gute		gute
Mangold			gute							gute							gute	gute	gute	schlechte			schlechte			gute
Paprika	schlechte				schlechte		gute	schlechte	gute	gute											gute		gute		schlechte	gute
Pastinake				gute			gute		gute			gute	gute				gute				gute	gute			gute	gute
Radieschen	gute	gute		gute		schlechte									gute		gute				gute	gute			gute	gute
Rettich			gute	gute				schlechte	gute	gute											gute		schlechte		gute	gute
Rote Beete	schlechte		gute			gute		schlechte	gute	gute		schlechte	schlechte	schlechte						gute		schlechte		gute	gute	gute
Salat	gute	gute		gute				schlechte	gute	gute		gute								gute	gute		schlechte		gute	gute
Sellerie			gute	gute			schlechte	schlechte	gute	gute		gute	schlechte							schlechte	schlechte	schlechte	gute	gute	gute	gute
Spinat	gute	gute						schlechte	gute	gute				schlechte		gute	gute	gute	schlechte	gute	gute		gute		gute	gute
Tomate		gute		schlechte	schlechte	schlechte		schlechte	gute	gute					gute					gute		gute	gute	gute	gute	gute
Zucchini		gute				schlechte		schlechte	schlechte	schlechte	schlechte	gute	gute							gute		gute		gute	gute	gute
Zwiebel		schlechte	schlechte	schlechte		gute	gute	schlechte	schlechte	schlechte	gute	schlechte				gute				gute		gute		gute	gute	gute

- gute Nachbarn
- schlechte Nachbarn
- neutrale Nachbarn

