

## Universum Kleingarten

BUND Region Hannover

Goebenstr.3a

30161 Hannover

[www.bund-hannover.de](http://www.bund-hannover.de)

Bund für  
Umwelt und  
Naturschutz  
Deutschland



## Gründüngung macht den Boden gut! Tipps für den Garten

Gründünger können als Zwischenkultur, als Herbstsaat nach der Ernte oder im zeitigen Frühjahr zur Vorbereitung der Beete für Sommerkulturen gesät werden. Teilweise eignen sie sich auch zur Untersaat oder in Mischkultur mit Nutzpflanzen, in sogenannten „Düngereihen“ zwischen den übrigen Kulturpflanzen. Für Letzteres empfehlen sich besonders Spinat, Dill oder Kresse, im Herbst Feldsalat. Diese schnell wachsenden Pflanzen werden frühzeitig geerntet oder abgeschnitten und als Mulch zwischen die Reihen der größer gewordenen Gemüsepflanzen gelegt.

Alle Gründünger fördern, indem sie den Boden bedecken, die Garebildung des Gartenbodens. So kann Regen besser versickern und der Boden ist vor Verschlammung oder Abtrag durch Wind und Starkregen gut geschützt. Ein garer Boden bedeutet, dass der Krümelzustand des Oberbodens gut ist, also der Teil des Bodens, der in der Regel bearbeitet wird. Er ist damit humos, gut durchlüftet, ausreichend feucht und leicht durchwurzelbar. In heißen Sommern helfen Gründünger-Untersaaten, die den Boden zwischen den Kulturpflanzen bedecken, Hitzestress und Austrocknung zum Vorteil der hilfreichen, aber hitzeempfindlichen Bodenbakterien und Bodenpilze zu mildern. Mulchen hat ähnliche positive Effekte.

Bei jährlicher Gründüngung fördern Sie außerdem den Humusaufbau und damit die Bodenfruchtbarkeit Ihres Gartenbodens. Durch eine Mischung verschiedener Gründünger im Spätsommer, die bis zum Frühjahr den Boden bedecken, wird der Boden nicht nur geschützt, sondern durch die unterschiedlichen Wurzellängen auch optimal ausgenutzt, was eine positive Wirkung auf das Bodenleben und damit das Pflanzenwachstum in der nächsten Saison hat.

So bekommen Sie auch in der „Nebensaison“ tatkräftige Hilfe der ungezählten Mikroorganismen, Bodenpilze und Kleinstlebewesen, die dafür sorgen, dass Ihr Boden ganz ohne Kunstdünger gesund und fruchtbar wird. Durch die tieferen Wurzeln werden Nährstoffe in die oberen 20cm des Oberbodens transportiert. Achtung: In nur einer Handvoll humusreichen Bodens gibt es existieren mehr Mikroorganismen, als es Menschen auf der Welt gibt!

Besonders gut geeignet sind Gründünger, die bei Frost absterben und den Boden im Winter sanft bedecken; so bekommen die bereits im zeitigen Frühjahr aktiven Bodenlebewesen Nahrung für einen guten Start in die Vegetationsperiode. Ca. 2 bis 3 Wochen bevor die Beete bestellt werden, können Sie den abgestorbenen Gründünger oberflächlich in den Gartenboden einarbeiten.

Unser Gartentipp: Machen Sie sich einen Plan von Ihren Gemüsebeeten, auf dem steht, was im laufenden Jahr gesät wird und welche Gemüse im kommenden Jahr auf dem jeweiligen Beet wachsen sollen. Entsprechend können Sie die Gründünger-Arten auswählen und entscheiden, wann sie ausgesät werden sollen. Beispielsweise sollten Leguminosen nicht oder nur sehr sparsam in Beeten ausgesät werden, wo in Folge Bohnen, Erbsen oder Puffbohnen wachsen sollen, weil alle zu den Pflanzen gehören, die mit Hilfe der Knöllchenbakterien an ihren Wurzeln Stickstoff aus der Luft im Boden speichern. Foto Knöllchenbakterien an Kleewurzel.



Zu den Gründünger-Leguminosen gehören u.a. alle Kleearten, Serradella, Lupinen und Wicken. Vor oder nach Kohl sollte kein Senf gesät werden, da beide Kreuzblütler sind und sich so Krankheiten übertragen können. Neutrale Arten sind Büschelschön (Phacelia), Buchweizen, Lein, Studentenblumen (Tagetes), Spinat oder Feldsalat. **Fazit:** Es kommt auf häufigen Wechsel und die Vielfalt an; Monokulturen sollten auch im Garten vermieden werden.

## Gründünger: besonders gut geeignet für den Hausgarten.

Mischungen können Sie auf Basis der Einzelbeschreibungen der unterschiedlichen Gründünger selber zusammenstellen. Abfrierende Arten sind ideal für den Kleingarten oder Gartenbau. Eventuell können klimabedingt einige Pflanzen nicht mehr abfrieren, z.B. mangels tiefer Frosttemperaturen. Dann wird dieser Gründünger ca. drei Wochen vor der Aussaat in den Oberboden eingearbeitet.

**Alle Leguminosen** speichern Stickstoff im Boden und reduzieren damit den Einsatz von zusätzlichem Stickstoffdünger! Einige Kleearten eignen sich zudem sehr gut für die Mischkultur mit Kohl, Mais u.a., aber der alleinige und ständige Leguminosenanbau kann auf Dauer den Boden ermüden.

**Blauer Lein / Flachs.** Sorte: Blaues Wunder von Bingenheimer Saatgut. Schnell keimend, keimt im Frühjahr, bildet schnellen Bodenschutz.

**Borretsch** durchwurzelt den Boden tief und scheidet pflanzennützliche Saponine aus. Ideal in Beeten mit Gurken, Kohl und Erdbeeren. Bienen- und Hummelweide. Nicht aussamen lassen!

**Dill** und andere Doldenblütler fördern besonders Regenwürmer. Dill ist eine wichtige Art für die Mischkultur und Förderung des Bodenlebens. Durch Geruchsausscheidungen beugt Dill Schädlingsbefall bei vielen Gemüsen wie Gurke, Möhre, Zwiebel, Salat, Rote Beete vor. Dill zwischen den Reihen säen und vor dem Versamen abschneiden als Mulch im Beet lassen.



**Dicke Bohne, *Vicia faba*** (Hülsenfrüchtler) auch Saubohne, Ackerbohne, Pferdebohne, oder Puffbohne genannt, als Vorsaar, Stickstoffsammler, Tiefwurzler. Pfahlwurzeln bis zu 1,5 m, zur Bodenlockerung. Nach Ernte der Bohnen abschneiden, Wurzeln im Boden belassen. Aussaat ab März.

**Buchweizen.** Breitwürfig aussäen, keimt innerhalb von 3 - 5 Tagen und wächst rasch, unterdrückt Wildkräuter, auch Quecken. Die hohlen Stängel

durchlüften den Boden, tiefwurzelnd. Friert leicht ab, nur mit Rhabarber verwandt, daher vielseitig einsetzbar. Bienenweide; Grünfutter für Haustiere (nicht für Schafe). Buchweizen ist wie alle Knöterich-Gewächse eine Silizium aufschließende Pflanze, verbessert u.a. die Phosphor-Verfügbarkeit. Buchweizen nicht aus-samen lassen!



**Büschelschön, *Phacelia tanacetifolia*.**

Unterdrückt Wildkräuter. Nitratfänger, schließt organisch gebundenes Phosphat auf. Flachwurzler mit vielen feinen Wurzeln. Wächst rasch. Überträgt keine Krankheiten. Für alle Gemüsekulturen möglich. Nachfrucht für Bohnen und Erbsen gegen deren Fußkrankheiten. Auch für Schattenlagen. Gute Bienen- u. Insektenweide. Bindet Bodenpartikel

**Gelbsenf** oder **Weißer Senf** (Kreuzblütler). Keimt und wächst sehr rasch. Nicht vor oder nach anderen Kreuzblütlern wie Kohl, Kresse, Rauke, Radieschen, Raps, Rettich. Pfahlwurzel mit großer Wurzelmasse. Bekämpft Nematoden bei Rüben- und anderen Gänsefußgewächsen. Lockt Aurora- und Resedafalter an bei Aussaat bis Juli.

**Inkarnatkle** (Hülsenfrüchtler). Hübsch rot blühend, unterdrückt Wildkräuter, hat ein stark verzweigtes Wurzelsystem, sammelt Stickstoff aus der Luft. Gutes Grünfutter für Haustiere; Trachtpflanze für Bienen



und Hummeln. Frosthart bis -10°C. Vergrämt um Kohl herum die Kohlflyge und den Kohlweißling. Für mittelschwere humose Böden, die nicht nass, schwer, moorig, trocken sind. Nicht vor oder nach Bohnen und Erbsen anbauen.

**Kornrade** (Nelkengewächs). Einjährig, ist nicht mit Nutzpflanzen verwandt und kann daher überall Einsatz finden. Als Feldblumenmischung mit Kornblume, Lein, Klatschmohn und Färberkamille breitwürfig aussäen oder in Reihen von 25 cm im Herbst oder zeitigem Frühjahr. Sie bevorzugt besonnte, frische, nährstoffreiche Böden. Ihre Wurzeln scheiden Saponine aus, die Nematoden (z.B. Rübenzystenäl-

chen) vernichten. Kornrade steigert Pflanzengesundheit und Ertrag. Nicht für menschlichen Verzehr geeignet!

**Kresse** (Kreuzblütler) ist schnellwachsend, ideal als Vor- oder Dünge-  
saat zwischen später reifenden Nutzpflanzen außer Kohl. Kann geerntet  
oder als Mulch zwischen die Gemüsereihen gelegt werden.

**Lupine** (Hülsenfrüchtler). Gründünger in Nachkultur. Verträgt Tro-  
ckenheit. Stickstoffsammler. Einjährig. Pfahlwurzel bis zu 1,5 m tief!  
Lupinen fördern Nährstoffe aus der Tiefe. Viel Grünmasse, duftend, ca.  
60 cm hoch.

**Perserklee** (Hülsenfrüchtler). Wächst langsam. Stickstoffsammler. Viel  
Wurzelmasse mit Pfahlwurzel. Vergrämt um Kohl und Rettich herum  
die Kohlflye und den Kohlweißling. Mag auch tonige, nicht jedoch  
sandige, trockene, nasskalte Böden. Bienenweide. Gut für Baumschei-  
ben von Beerensträuchern und Obstbäumen.

**Ringelblume**, *Calendula officinalis*. För-  
dert Bodengesundheit, wirkt gegen Ne-  
matoden durch seine Wurzelausschei-  
dungen, vertreibt durch intensiven Ge-  
ruch Schädlinge und macht Erde feinkrü-  
melig. Alle Böden, außer trockene. Nek-  
tarquelle für viele nützliche Insekten.  
Wirkt in Mischkultur wachstumsfördernd und stärkend auf Gemüse.



**Sommerwicke (Hülsenfrüchtler)**. Stickstoffsammler. Mag alle, außer  
saure Böden. Starke Unkrautunterdrückung durch hohe Grünmasse-  
bildung. Sollte nicht vor und nach Bohnen und Erbsen angebaut wer-  
den. Sommerwicke fördert die *Trichoderma*-Flora im Boden und hat  
einen starken Immuneffekt auf Kartoffel  
und Tomate.



**Sonnenblumen** lockern den Boden tief  
auf, Wurzeln bis 2,75 m. Wachsen rasch,  
bilden viel Grünmasse. Abstand zu Gemü-  
sekulturen wahren, weil die Wurzeln  
auch in die Breite gehen. Benötigen viel

Wasser, tolerieren aber Trockenheit. Bienen- und Hummelweide, Vogelnahrung. Nematoden finden keine Nahrung und werden dadurch vermindert. Vorteilhaft vor Erbsen, Kartoffeln und nach Erdbeeren und Kohl. Nicht vor Gurken, Paprika, Salat, Sellerie, Tomaten und Kohl. Sonnenblumen entziehen dem Boden Schwermetall; mögen feuchte, nährstoffreiche, warme Böden.

**Studentenblume**, *Tagetes*, unterstützt Bodengesundung, bekämpft durch Wurzelabscheidungen Ackerwinden und Quecken; erhebliche Verminderung der Nematoden nach 4 Monaten Standzeit; wirkt auch gegen Drahtwürmer und Kohlweißlinge. Zwischen Gemüse und Rosen (bei Rosenmüdigkeit) säen, wirkt wachstumsfördernd zwischen Kartoffeln, Möhren, Porree, Gurken; Kohl und Tomaten.

### Herbst- und Winterzwischenfrucht

**Espartette** (Hülsenfrüchtler). Winterhart, verträgt Trockenheit, ist empfindlich gegen Nässe. Stickstoffsammler. Grünfutter für Haustiere. Entweder vor der Blüte abmähen oder stehen lassen für Bienen, Schwebfliegen und andere kurzflügelige Insekten. Nicht nach oder vor Bohnen und Erbsen anbauen. Mag warme Böden, die nicht feucht, sauer und schwer sind.



**Feldsalat** (Baldriangewächs). Winterhart, benötigt ausreichende Feuchtigkeit, hinterlässt feinkrümeligen Boden. Verträgt sich mit allen Gemüsen, keimt aber kaum bei zu starker Feuchtigkeit.

**Steinklee, Bokharaklee** (Hülsenfrüchtler). Ist gut für Tonböden, leichte Sandböden (nicht unter pH 5,5) und bei Bodenmüdigkeit. Bienenweide, auch für Schwebfliegen und Bläulingsfalter, wird bis 140 cm hoch. Bedeckt schnell lückenlos den Boden. Die Pfahlwurzel kann bis zu 5 m lang werden und durchbricht Pflugsohle und Steinbildungen. Obstbäume gedeihen danach besser. Als Randbepflanzung auf Obstbaumscheiben wehrt der Bokharaklee Wühlmäuse ab. Die Pflanze ist zweijährig. Aussaat zeitiges Frühjahr, 25 g/10 qm. Nicht aussamen lassen. Vergrämt Kohlflye und Kohlweißling, siehe auch

Perser- u. Inkarnatklee. Nicht vor oder nach Bohnen und Erbsen anbauen.

**Rotklee** (Hülsenfrüchtler) ist frostfest. Mehrjährige Gründünger- und Futterpflanze mit Pfahlwurzel. Stickstoffbindend, erhöht merklich die Bodengare.

**Spinat** (Fuchsschwanzgewächs). Auch für Frühjahrsanbau. Ist Nitratfänger, wächst rasch. Nicht vor oder nach Gutem Heinrich, Mangold, Melde, Roten Beten und Spinat anbauen. Grünfutter für Haustiere. Verbessert das Wasserrückhaltevermögen des Humus.

**Weißklee** (Hülsenfrüchtler) hat nitratbildende Mikrobiologie, aber wenig Wurzelmasse, die auch nicht tief geht, daher gut in Mischungen und als Untersaat unter andern Kulturen.

**Winterwicke** (Hülsenfrüchtler). Große Wurzelmasse. Nicht für schwere Böden. Stickstoffsammler. Nicht vor oder nach Bohnen oder Erbsen.

### Empfehlungen nach Gemüsearten

**Zwischenfrüchte vor Kohl:** Inkarnatklee, Winter- und Sommerwicke, Weiß- und Rotklee, Phacelia, Lein, Sonnenblume, Felderbse, Alexandriner Klee, Lupine, Leindotter, Buchweizen.

**Zwischenfrüchte vor Bohnen:** Buchweizen, Lein, Rauhafer, Serradella, Sonnenblume, Phacelia, Perserklee, Rettich, Wicke, Leindotter, Senf, Alexandriner Klee, Rot- und Weißklee, Inkarnatklee.

**Zwischenfrüchte vor Mais:** Buchweizen, Lein, Rauhafer, Serradella, Sonnenblume, Phacelia, Perserklee, Rettich, Winter- und Sommerwicke, Felderbse, Sorghum, Leindotter, Lupine.

**Zwischenfrüchte vor Kartoffeln:** Lupine, Wicke, Rauhafer, Öllein, Seradella, Alexandriner Klee, Leindotter, Rettich.

**Untersaaten/Mischkultur für Mais:** Landsberger Gemenge (50% Weidelgras, 30% Inkarnatklee, 20% Winterwicke); oder Bohnen (Stangenbohnen, Feuerbohnen oder leicht kletternde Maisbohnen - (fördern 100 verschiedene Mikroorganismen-Artengruppen im Boden) sowie andere Leguminosen, die zur Untersaat geeignet sind. Am Rand kön-



nen Kürbisse (z.B. Hokkaido) oder Zucchini gepflanzt werden (nach dem indianischen Milpa-Mischkulturprinzip).

### **Bezugsquellen für Gründünger**

- <https://www.bingenheimersaatgut.de>  
(kiloweise Bestellung möglich)
- [www.camena-samen.de](http://www.camena-samen.de)  
(kiloweise Bestellung möglich, aber Kleinmengenzuschlag)
- [www.dreschflegel.de](http://www.dreschflegel.de)
- Landhandel, Genossenschaften: Nur sinnvoll bei Gemeinschaftbestellungen, da in der Regel nur 10kg bis 25kg Säcke



### ***Impressum***

*BUND Region Hannover, Goebenstr.3a, 30161 Hannover*

*Universum Kleingarten 2017 - [www.bund-hannover.de](http://www.bund-hannover.de)*

*Sibylle.Maurer-Wohlatz@bund.net*

*Historische Abbildungen und Weißklee: Wikipedia*

*Übrige Fotos und Text: SMW*

*Foto letzte Seite: Lein als Gründünger und Nutzpflanze*

*Druck: Umweltdruckerei, umweltneutral*

**Dieser Flyer wurde durch die  
Niedersächsische BINGO – Umweltstiftung gefördert.**

