



© Sabine Seidl DIE UMWELTBERATUNG

# HOCHBEET

## ERNTE AUF HOHEM NIVEAU

### GARTENARBEIT MIT GERADEM RÜCKEN OHNE BÜCKEN

**Ein Hochbeet erspart das tiefe Bücken bei der Gartenarbeit und bringt so wesentliche Erleichterungen. Auch in kleinen Gärten, auf Balkonen oder Terrassen ist es eine gute Lösung für maximale Ernte auf kleiner Fläche. Im Fachhandel sind fertige Hochbeete oder Bausätze erhältlich. HeimwerkerInnen können Hochbeete auch leicht selbst bauen. DIE UMWELTBERATUNG informiert über Vorteile, Bau und Bepflanzung von Hochbeeten.**

Hochbeete sind eigentlich „Hügelbeete in der Kiste“. Hügelbeete haben ihren Ursprung in Südchina. Die sanft gerundeten Beete vergrößern die Anbaufläche. Sie bestehen aus lockerer Erde und Kompost und sind mit organischem Dünger bestens versorgt. Außerdem sind sie leicht zu bearbeiten. Das Hochbeet kann als Weiterentwicklung des Hügelbeetes gesehen werden.

#### DIE VORTEILE

- Erleichterung der Gartenarbeit, kein Bücken
- Die Beete sind von allen Seiten leicht begehbar.
- Hochbeete lassen sich auch auf wenig fruchtbaren, dichten Böden errichten.
- Hochbeete schaffen komprimierten Anbau auf kleiner Fläche.
- Durch Schichtaufbau und die Verrottung im Inneren entsteht ein wärmeres Mikroklima. Dadurch wachsen Pflanzen rascher. Die Ernte ist größer und früher.
- Durch die Wärmeprozesse ist ein früherer Anbau im Frühling möglich.
- Durch einen Aufsatz oder Abdeckungen wie beim Frühbeet können Sie Ihre Pflanzen im Hochbeet leicht gegen Spätfröste schützen.
- Beim Anlegen kann leicht eine gute Schutzmöglichkeit gegen Schädlinge wie Wühlmäuse und Nacktschnecken angebracht werden.
- Die Wände geben Schutz vor grabenden Hunden und Katzen.
- Ein Hochbeet kann ein schönes gestalterisches Element im Garten bilden.

## HOLZ ODER STEIN

Die Einfassung von Hochbeeten kann aus verschiedensten Materialien gebaut werden. Am häufigsten sind Hochbeete aus Holzbrettern oder Rundhölzern. Natursteine, die wie in einer Trockensteinmauer ohne Mörtel aufeinander geschichtet werden, bieten zugleich Unterschlupf für Tiere. Lochziegel, die beim Bauen übrig geblieben sind, können mit Eisenstangen fixiert und wiederverwertet werden. Im Fachhandel und in Baumärkten gibt es Drahtschotterkörbe, so genannte Gabione, in Form von Hochbeeten oder Kräuterspiralen zu kaufen. Auch Bausätze aus Recyclingkunststoff sind vielerorts erhältlich. Im Handel gibt es fertige Hochbeete, Bausätze oder die einzelnen Materialien für den Selbstbau. Fertige Hochbeete aus Lärchenholz sind im Handel ab ca. € 200,- erhältlich.

Für ein Hochbeet mit Holzeinfassung eignen sich heimische Hölzer am besten, z. B. Lärche, Fichte, Kiefer, Hainbuche, Robinie oder Eiche. Es können Rundhölzer oder Schalungshölzer mit einer Mindestdicke von 4 – 6 cm verwendet werden. Wände aus Holz können auf Steinplatten aufgesetzt werden. Dies verlängert die Lebensdauer. Eine Innenverkleidung der Wände mit Folie schützt das Holz vor Feuchtigkeit, verhindert ein Abfließen des Gießwassers und schränkt die Austrocknung ein. Der Boden bleibt frei von Folie.

### UNSER TIPP

Verwenden Sie für den Bau Ihres Hochbeetes naturbelassene Hölzer ohne Imprägnierungen oder Lacke. Diese Substanzen können in die Erde und somit in das Gemüse gelangen.

Aus diesem Grund ist auch von Hochbeeten aus Autoreifen oder Bahnschwellen unbedingt abzuraten.

## PLATZ UND GRÖSSE

Lassen Sie sich Zeit für die Auswahl des Standortes für Ihr Hochbeet. Eine Ausrichtung von Norden nach Süden ermöglicht die ideale Ausnützung des Sonnenlichts. Volle Sonne bis Halbschatten garantieren gutes Pflanzenwachstum. Eine Lage nahe am Haus sorgt für kurze Wege und häufigere Beerntung. Eine Wasserstelle oder eine Regentonne in der Nähe erleichtern die Bewässerung. Das Hochbeet sollte von allen Seiten gut zugänglich sein.

### UNSER TIPP

Die ideale Breite für ein Hochbeet beträgt 2x die Armlänge (rund 1,4 - 1,6 m). Sie sollten bequem mit einer Armlänge in die Mitte des Beetes reichen. Die Länge und Form kann beliebig gewählt werden. Die angenehmste Arbeitshöhe liegt auf Hüfthöhe, also je nach Körpergröße der Gärtner\*innen zwischen 0,7 und 1 Meter Höhe.



© Margit Holzer

Selbstbau im Materialmix

## SELBSTBAU AUS RUNDHÖLZERN

Am billigsten sind Hochbeete aus jungen Stammhölzern. Verwenden Sie unimprägnierte Stämme. Beim Selbstbau heben Sie am gewünschten Ort eine ca. 25 cm tiefe Grube mit schrägen Wänden aus. Die Dimensionierung der Grube entspricht etwa der Länge und Breite des künftigen Hochbeets. Heben Sie Erde und Grasziegel auf, Sie benötigen das Material zum Befüllen des Hochbeetes.

### UNSER TIPP

Die beste Bauzeit für ein Hochbeet ist der Herbst oder das zeitige Frühjahr.

Legen Sie die Rundhölzer längs und quer als Seitenwände neben die Grube. Sie können sie auch so einschneiden, dass sie sich ineinander stapeln lassen. Um den Seitenwänden zusätzliche Stabilität zu geben, werden auf jeder Seite innen oder außen 2 Rundhölzer 40 cm tief in den Boden getrieben. Falls das Hochbeet länger als 1,7 m ist, sollten auf der Längsseite 3 Rundhölzer in den Boden getrieben werden. Die liegenden und stehenden Hölzer werden miteinander verbunden.

## RESTEVERWERTUNG BEIM BEFÜLLEN

Der Boden und die Seitenwände werden vor dem Befüllen mit feinem Maschendraht ausgelegt, der mit Nägeln fixiert wird.



© Rainer Burger DIE UMWELTBEFÄHIGUNG

Die unterste Schicht besteht aus einem 40 cm dicken „Holzkern“ aus zerkleinerten Ästen, Stängelstücken, Stauden und Zweigen. Dieser Holzkern wird mit etwas Erde bedeckt.

Die zweite Schicht besteht aus den umgedrehten Rasenziegeln oder aus einer 15 cm dicken Schicht aus Grasschnitt, Häckselgut, Stroh oder sonstigen gemischten Gartenabfällen.

Darüber kommt eine 10 – 20 cm dicke Schicht aus abgelaugtem, verrottetem Stallmist, halb verrottetem Laub oder anderen organischen Abfällen. Die Verrottungswärme ermöglicht in den ersten Jahren nach dem Anlegen einen früheren Erntezeitpunkt. Auf die Schicht aus Stallmist kommt eine Schicht von 20 cm Grobkompost. Die oberste Schicht zum Einpflanzen besteht aus 10 – 20 cm Feinkompost gemischt mit Muttererde.

Zwischen die Schichten können Sie Urgesteinsmehl für eine bessere Zersetzung und zur Förderung des Bodenlebens einstreuen. Füllen Sie Ihr Hochbeet ruhig ganz auf. Es sinkt durch den Verrottungsprozess pro Jahr ca. 8 – 10 cm ein. Dies können Sie jedes Jahr durch Auffüllen mit Komposterde im Frühjahr ausgleichen.



Hochbeet mit Frühbeet

### UNSER TIPP

Ein engmaschiges Maschendrahtgitter am Boden und an den Wänden im Inneren schützt Ihre Pflanzen vor Wühlmäusen. Ein Schneckenzaun ist bei Holzhochbeeten an der Oberkante sehr leicht anzubringen.

### DIE RICHTIGE PFLANZENWAHL

Aufgrund der guten Nährstoffversorgung fühlen sich im ersten Jahr vor allem starke Nährstoffzehrer wie Paradeiser, Zucchini, Lauch, Kürbis, Gurken, Sellerie, Kohlgewächse und anderes Fruchtgemüse wohl.

Im zweiten Jahr können Mittelzehrer wie Spinat, Salat, Rote Rübe, Rettich, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Fenchel, Mangold und Chinakohl angebaut werden. Ab dem dritten Jahr können Sie Gemüse nach Lust und Laune kultivieren. Gegen Ende der Nutzungsdauer folgen Schwachzehrer wie

Erbsen, Bohnen, Kräuter und Sommerblumen. Achten Sie auf die Fruchtfolge und mischen Sie Gemüse, Kräuter und Blumen, um Schädlingen vorzubeugen.

### TRICKS GEGEN TROCKENHEIT

Die unteren Schichten des Hochbeetes speichern Wasser nicht so gut und die Seitenwände werden von der Sonne beschienen. Deshalb trocknet das Hochbeet relativ leicht aus. Mulchen Sie die Oberfläche des Beetes mit Grasschnitt, Laub, Häckselgut, Stroh oder verrottbarer Abdeck- bzw. Mulchfolie. Dadurch wird die Verdunstung verringert.

Damit die Seitenwände des Hochbeetes nicht zu stark erhitzt werden, können Sie am Rand des Beetes rankende Pflanzen wie Kapuzinerkresse, Gurken, Zucchini oder Kürbis setzen. Sie schützen mit ihren Blättern die Seitenwände vor allzu großer Sonneneinstrahlung.



Hochbeetvariante

### HEGEN UND PFLEGEN

Die Wärmewirkung nimmt im Laufe der Jahre ab. Wenn Sie die Wärmewirkung der Verrottung nutzen wollen, muss das Hochbeet nach 4 bis 8 Jahren neu befüllt werden. Sie können die Erde aus dem Hochbeet im Garten oder in Blumentöpfen weiterverwenden. Das Beet kann aber auch einfach als höher gelegtes Gartenbeet weiter genutzt werden. Düngen Sie Ihr Gemüse einfach jedes Jahr mit Kompost.

### GESTALTERISCHE ELEMENTE

Ein Hochbeet ermöglicht nicht nur eine ertragreiche Gartensaison, sondern stellt auch ein attraktives Gestaltungselement für Ihren Garten dar. Es kann als Trennelement dienen, als Abgrenzung zur Terrasse oder anderen Bereichen und ist auf jeden Fall ein attraktiver Blickfang. Hochbeete eignen sich hervorragend, um Gartenräume zu strukturieren, Geländeunebenheiten zu überspielen und Ränder abwechslungsreich zu gestalten. Blumen kommen in Hochbeeten sehr gut zur Geltung. Die Materialwahl ist vielfältig und individuell: Holz, Steine, Ziegel oder Gabione. Auch die Form ist vielgestaltig: rechteckig, quadratisch, runde oder geschwungene Linien – alles ist möglich.

## TISCHBEETE

Für Rollstuhlfahrer\*innen eignen sich Tischbeete besser, weil sie von allen Seiten unter das Beet fahren und so mit geradem Rücken bequem arbeiten können. Die ursprüngliche Variante sind Holzkisten oder Blumentröge, die auf geeignete, standfeste Gartentische gestellt werden. Die Luxusversion ist ein meist aus Holz gebautes Beet auf vier Beinen. Die Höhe sollte ca. 0,7 m betragen. Dabei ist eine Neigung von 2 - 3 % mit seitlichem Abfluss wichtig. Sorgen Sie für ausreichende Standfestigkeit Ihres Tischbeetes. Beachten Sie bei Tischbeeten und bei Hochbeeten auf Balkonen und Terrassen, dass nasse Erde ein hohes Eigengewicht hat!

## KURZ GESAGT

Verabschieden Sie sich vom Anpflanzen, Unkrautjäten und Ernten in gebückter Haltung! Ein Hochbeet ermöglicht das Arbeiten mit geradem Rücken und erleichtert Ihnen durch die erhöhte Arbeitsfläche die Gartenarbeit. Gleichzeitig sind alle Pflanzen auf einer gut überblickbaren Höhe angesiedelt. Bei der Anlage des Hochbeetes können Gartenabfälle leicht verwertet werden. Der spezielle Aufbau garantiert einen höheren Ertrag und eine frühere Ernte.



© Ine Tributsch DIE UMWELTBERATUNG

Rundbeet aus Lochziegeln, mit Eisenstäben fixiert

## ZUM NACHLESEN

### "Das Hochbeet"

Brigitte Kleinod, 2009, pala verlag

### "Das Kompostbuch"

Agnes Pahler, 2013, pala verlag

### "An die Töpfe, gärtnern, los!"

Ongania Gudrun, 2014, Haupt Verlag.

## WEITERE INFORMATIONEN

### Bauanleitung mit Fotos:

[www.umweltberatung.at/diy-hochbeet-bauen](http://www.umweltberatung.at/diy-hochbeet-bauen)

### Bezugsquellen von **Saatgut und Pflanzen aus biologischem Anbau**

[www.umweltberatung.at/bio-saatgut-und-jungpflanzen](http://www.umweltberatung.at/bio-saatgut-und-jungpflanzen)

### Poster „**Buntes, Duftendes & Essbares vom Fensterbrett**“

Download: [www.umweltberatung.at/bak](http://www.umweltberatung.at/bak)

### Infoblatt „**Ein Naturgarten entsteht**“

Download: [www.umweltberatung.at/nge](http://www.umweltberatung.at/nge)

### Infoblatt „**Kompost - Kreislaufwirtschaft im Garten**“

Download: [www.umweltberatung.at/kom](http://www.umweltberatung.at/kom)

### Broschüre „**Naturnische-Hausgarten**“

Download: [www.umweltberatung.at/nhg](http://www.umweltberatung.at/nhg)

### Broschüre „**Wohlfühloase Naturgarten**“,

Download: [www.umweltberatung.at/wng](http://www.umweltberatung.at/wng)

### Broschüre „**Naturnahe Grünoasen selbst gestalten**“

Download: [www.umweltberatung.at/ngg](http://www.umweltberatung.at/ngg)

**DIE UMWELTBERATUNG Wien**

01 803 32 32 [service@umweltberatung.at](mailto:service@umweltberatung.at)

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

Impressum: April 2021, Herausgeber, Medieninhaber: Die Wiener Volkshochschulen GmbH, Lustkandlgasse 50, 1090 Wien, DIE UMWELTBERATUNG. Für den Inhalt verantwortlich: Herbert Schweiger, Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen; Elisabeth Tangl, Leitung DIE UMWELTBERATUNG; Redaktion: DI<sup>in</sup> Ingrid Tributsch; Mag. Bernhard Haidler, DIE UMWELTBERATUNG. Layout: Monika Kupka, DIE UMWELTBERATUNG ist eine Einrichtung der VHS Wien, basisfinanziert von der Stadt Wien - Umweltschutz.