



# HOCHBEETE SELBST GEBAUT

Erleichtern Sie sich die Gartenarbeit!

Besonders für Leute mit Rückenbeschwerden oder gehbehinderte Menschen bietet ein Hochbeet wesentliche Erleichterungen bei der Gartenarbeit, denn man braucht sich dabei nicht mehr so tief zu bücken. Die Gartenbesitzer und Gartenbesitzerinnen können Pflegemaßnahmen oder saisonale Arbeiten wie Säen, Pflanzen oder Ernten im Stehen oder sogar im Rollstuhl sitzend durchführen.

## URSPRUNG DES HOCHBEETES

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, sind also mit organischem Dünger bestens versorgt und leicht zu bearbeiten. Das Hochbeet kann als Weiterentwicklung des Hügelbeetes gesehen werden.

## VORTEILE EINES HOCHBEETES

- ✓ Erleichterung der Gartenarbeit (kein Bücken)
- ✓ Lässt sich auch auf wenig fruchtbaren Böden errichten
- ✓ Liefert durch seinen Bodenaufbau meist höhere Erträge
- ✓ In seinem Inneren entsteht Kompost – kann anschließend im Garten weiterverwendet werden
- ✓ Keine Staunässe
- ✓ Bessere Erwärmung der Erde – früherer Anbau möglich
- ✓ Schönes gestalterisches Element im Garten

## VORARBEITEN

Um eine optimale Sonneneinstrahlung zu erzielen, sollten Sie Ihr Hochbeet in N-S-Richtung anlegen. 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 Grassoden auf, Sie benötigen das Material zum Befüllen.



## GARTEN-TIPP:

Die Ausrichtung des Hochbeetes sollte in N-S-Richtung erfolgen (optimale Sonneneinstrahlung). Heben Sie sich den Aushub (Grassoden, Erde) für die Befüllung auf.



## EINFASSUNG

Als Einfassung können Natursteine, Ziegel, Bausteine aus Recyclingkunststoff oder natürlich Holz verwendet werden. Sollten Sie sich für ein Hochbeet mit Holzeinfassung entscheiden, so verwenden Sie am besten heimische Harthölzer (z. B. Lärche, Hainbuche, Robinie, Eiche ...). Verwenden Sie keine (synthetischen) Imprägnierungsstoffe. Diese Substanzen können in die Erde und somit in das Gemüse gelangen, das im Hochbeet wächst. Anstelle von Rundhölzern kann auch Schalungsholz mit einer Mindestdicke von 4–6 cm verwendet werden. Die Einfassung sollte aus arbeitsergonomischen Gründen etwa hüfthoch und nicht breiter als 1,2 m sein. Als Holzschutz und gegen Erdbeschwemmung kann innen eine Folie aus Polyethylen oder Kautschuk befestigt werden (kein PVC verwenden!). Damit auch Rollstuhlfahrer das Beet betreuen können, sollte man rundherum Plattenwege anlegen.

## ANPFLANZUNG, PFLEGE

Im ersten Jahr nur stark zehrende Pflanzen anbauen. Im 2. Jahr ist der Stickstoff der nährstoffreichen Erde schon wesentlich reduziert. Nun können auch nitrat-speichernde Pflanzen wie Spinat, Salat, Rote Rübe, Rettich und Chinakohl angebaut werden. Im Idealfall erfolgt der Anbau den Prinzipien der Mischkultur. Die unteren Schichten des Hochbeetes speichern Wasser nicht so gut, deshalb trocknet es relativ leicht aus. Mulchen vermindert jedoch die Verdunstung. Damit das Hochbeet nicht zu stark austrocknet, am besten am Rand rankende Pflanzen (Kapuzinerkresse) pflanzen. Sie schützen die Seitenwände vor allzu großer Sonneneinstrahlung.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das NÖ Gartentelefon 02742/74333 oder besuchen Sie den **BIO-GARTENDOKTOR** auf [www.international.natur-im-garten.at/](http://www.international.natur-im-garten.at/)



## STABILISIERUNG

- ✓ Damit die Seitenwände zusätzlichen Halt bekommen, werden auf jeder Seite 2 Rundhölzer 40 cm tief in den Boden getrieben. Falls das Hochbeet länger als 1,7 m lang wird, sollten 3 Rundhölzer in den Boden getrieben werden.
- ✓ In 30–40 cm Höhe werden in die stützenden und liegenden Hölzer Löcher gebohrt, sodass Gewindestangen durchgeschoben und verschraubt werden können

## AUFFÜLLEN DES HOCHBEETES (VON UNTEN NACH OBEN BESCHRIEBEN)

- ✓ Boden, Seitenwände vor dem Befüllen mit feinem Maschendraht auslegen und mit Nägeln fixieren (Schutz gegen Wühlmäuse)
- ✓ 40 cm hoher „Holzkern“ – das sind Ästchen und Zweige. Mit etwas Erde bedecken.
- ✓ 20 cm dicke Schicht Häckselgut oder umgedrehte Grassoden
- ✓ 10–20 cm verrotteter Stallmist. Kann auch durch halb verrottetes Laub oder andere organische Abfälle ersetzt werden. In den ersten Jahren erzielt man durch die Verrottungswärme eine Ernteverfrühung.
- ✓ 20 cm Grobkompost. Jedes Jahr neuen Kompost nachfüllen.
- ✓ 10–20 cm Feinkompost mit Muttererde

Nach einer Nutzungsdauer von 4–6 Jahren muss das Hochbeet neu befüllt werden.

**GARTEN-TIPP:**  
Vergessen Sie niemals den Untergrund des Hochbeetes mit einem Wühlmausgitter auszulegen!