

**MDR Thüringen – Komm mit in den Garten - Der MDR Garten-Podcast**

Freitag, 20. September 2024  
Thema: Gründüngung

**Nadine Witt, Moderatorin**  
MDR Thüringen – Das Radio

**Isolde Keil-Vierheilig, Expertin/Gast**

*Komm mit in den Garten. Vom Anfänger zum Auskenner. Der MDR Garten-Podcast.*

**Nadine Witt**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge. Und ich habe noch mal den weiten Weg – nein, so weit ist es gar nicht – mich auf den Weg gemacht und zwar in die Bayerische Gartenakademie nach Veitshöchheim zu Isolde Keil-Vierheilig.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, wir sind jetzt hier in Veitshöchheim an der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau. Und die Bayerische Gartenakademie gehört zum Institut für Erwerbs- und Freizeitgartenbau. Und wir beraten und informieren die Freizeitgärtner.

**Nadine Witt**

Wir haben ja schon eine Folge zum mehrjährigen Gemüse gemacht. Und jetzt bin ich noch mal hier, Isolde, und interessiere mich für die Gründüngung. Das hört man ja immer wieder, dass es total sinnvoll ist, Gründüngung in die Beete zu machen. Warum?

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, Gründüngung ist vor allem wichtig, um den Boden zu erhalten und um den Boden zu verbessern. Gründüngung eignet sich eigentlich für alle Bete, die mal einen längeren Zeitraum irgendwie leer stehen, und wir wollen das ja nicht. Wir brauchen immer Boden, der bedeckt ist und da eignet sich eben eine Gründüngung.

**Nadine Witt**

Und warum ist es wichtig, dass der Boden immer bedeckt ist?

**Isolde Keil-Vierheilig**

Es begrünt eben die kahlen Stellen, es beschattet den Boden, schützt den Boden, auch vor Erosion oder Verschlammung oder auch Verkrustung. Kann Unkraut unterdrücken, je nach-

dem, wie dicht es gesät wird, bindet Nährstoffe vor allem den Stickstoff. Das ist ja oft das Problem, dass über den Winter der Stickstoff ausgewaschen wird. Habe ich da eine Gründüngung eingesät, dann bindet die die erstmal und nimmt den noch auf.

**Nadine Witt**

Gründüngung, um das einfach nochmal klarzustellen, ist, wie der Name schon sagt, einfach eine grüne Bepflanzung, also Bepflanzung auf der Erde. Also ich sähe was aus.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Genau. Bei einer Gründüngung wird irgendwas ausgesät, um den Boden einfach zu begrünen und nicht kahlstehen zu haben.

**Nadine Witt**

Naja, Boden bedecken ist ja das eine. Lockert aber Gründüngung auch den Boden irgendwie auf? Weil, wenn ich was rein sähe, dann wächst ja auch was, und dann bilden sich ja auch Wurzeln.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, dann gibt es noch die Möglichkeit, mit speziellen Pflanzen wie Ölrettich oder Gelbsenf, Ackerbohne auch eine tiefere Bodenlockerung hervorzurufen, weil die wurzeln auch recht tief... Oder auch die Sonnenblume zum Beispiel.

**Nadine Witt**

Und lässt man das dann stehen? Oder wird Gründüngung auch eingearbeitet? Also das habe ich zumindest schon mal gehört.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Die Gründüngung kann ich dann auch einarbeiten. Dann wird der Humusgehalt des Bodens erhöht. Die Bodenfruchtbarkeit verbessert, auch die Krümelstruktur und die Wasserhaltefähigkeit. Und was ganz wichtig ist, es fördert das Bodenleben. Weil durch das Einarbeiten sind praktisch diese Gründüngungspflanzen – die abgestorbenen, in der Regel – dann auch Nährstoff oder Nahrung für die ganzen Bodenorganismen, die dann wieder für die Bodenbelebung wichtig sind.

**Nadine Witt**

Das heißt, ich sähe spezielle Pflanzen aus, also du hast zum Beispiel gerade gesagt Ölrettich, Ackerbohne oder Gelbsenf zum Beispiel, um

den Boden zu lockern. Das sähe ich dann aus und arbeitet es dann wann unter? Also wann ist der Zeitpunkt, wo ich sage... Also ich sähe es aus, ich gieße es wahrscheinlich, wie ganz normale Kulturpflanzen, richtig?

#### **Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, das ist so. Also gerade am Anfang wäre es sinnvoll, dass man es einfach mal gießt, bis es aufgeht. Und dann ist es meistens so, dass es halt von selbst wächst. Es sei denn, es ist extrem trocken, dann wäre es vielleicht sinnvoll, mal zu gießen. Ansonsten wächst es halt dann nicht ganz so üppig, das macht aber nichts. Es ist einfach wichtig, dass der Boden bedeckt ist. Und das ist eigentlich die Hauptursache der Gründüngung. Und unterarbeiten tue ich das halt im Frühjahr. Also je nachdem, wann ich es aussähe, wie groß das Ganze ist. Ist es noch relativ klein, kann ich das auch im Frühjahr gut unterarbeiten. Zu große Sachen oder wenn es über den Winter nicht abgefroren ist, dann ziehe ich es lieber raus und gebe es über den Kompost und lasse es da praktisch im Kreislauf mit drin.

#### **Nadine Witt**

Was sind denn noch Gründüngungspflanzen außer die, die wir jetzt gerade schon genannt haben, die den Boden lockern? Was gibt es da noch alles?

#### **Isolde Keil-Vierheilig**

Im Grunde kann man eigentlich ganz viel als Gründüngungspflanze nehmen. Selbst Sommerblumen eignen sich. Wenn ich jetzt ein leeres Beet habe und sage, da brauche ich mal eine Bodengesundung, oder da muss mal etwas Anderes drauf. Dann kann ich durchaus einfach auch Sommerblumen einsähen, weil die mit den wenigsten Gemüsearten verwandt sind. Das ist nämlich ganz wichtig, dass ich darauf achte, dass ich eine Gründüngung verwende, die nicht mit meinen Gemüsearten verwandt ist. Also beispielsweise sollte ich keinen Senf verwenden, wenn ich im Garten viel Kohl anbaue.

#### **Nadine Witt**

Warum? Warum mögen die sich da nicht?

#### **Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, das sind alles Kreuzblütler, also gehören zur Familie der Kreuzblütler. Und die Gefahr ist,

dass sich Krankheiten anreichern. Also beispielsweise die Kohlhernie ist jetzt eine typische Kohlkrankheit. Und wenn ich da jetzt auch noch mit Senf beispielsweise, der wirklich ganz einfach als Gründüngungspflanze ist, wenn ich da noch mit reingehe, dann ist immer die gleiche Familie nach der gleichen Familie. Und dann können sich eben diese Krankheiten auch wirklich erst einmal aufbauen. Und das will ich auch mit einer Gründüngung, ich will das Ganze unterbrechen, dass sich dann eben keine Krankheiten entwickeln können und dass der Boden nicht einseitig beansprucht wird.

#### **Nadine Witt**

Die einzige Gründüngungspflanze, die mir bisher bekannt war, ist Phacelia, als Bienenfreund. Das sieht auch ganz hübsch aus und die Bienen lieben das total. Wann sollte man denn, du hast ja gesagt, unterschiedlich kommt es darauf an, wann man es aussäht – Wann ist denn so die typische Aussaat-Zeit für die Gründüngungspflanzen? Oder ist das egal?

#### **Isolde Keil-Vierheilig**

Das ist eigentlich egal. Also ich kann ab April auch direkt ins Beet sähen. Es gibt auch Gründüngungspflanzen, die sich sogar noch Ende Oktober, Anfang November aussähen lassen. Das wäre jetzt halt der Winterroggen beispielsweise. Und ich muss halt wissen, je später ich aussähe, umso weniger Zuwachs ist dann da.

#### **Nadine Witt**

Umso kleiner der Effekt vielleicht auch?

#### **Isolde Keil-Vierheilig**

Nicht unbedingt. Es kommt immer darauf an, was ich erreichen will. Also wenn ich jetzt eine Phacelia, die auch recht schnell geht, wenn ich die halt noch im September aussähe, dann wächst die vielleicht 10-15 cm hoch bis zum Winter, friert dann ab. Und dann kann ich die aber auch unterarbeiten. Wenn ich dann ein Beet schon habe, was ich im Juni sähe, dann blüht sie halt Herbst auch noch mal. Dann habe ich noch den Zusatzeffekt, dass es halt eine Bienenweide ist. Also es kommt immer darauf an, was ich bezwecken will, beziehungsweise auch, wann habe ich ein Beet frei? Und dann sähe ich einfach ein, was passt.

**Nadine Witt**

Ich finde es ganz interessant, weil du sagst gerade Sommerblumen gehen da auch. Ich habe auch mal so Sommerblumen in ein freies Bett gemacht, weil ich dachte, ja, da machst du jetzt mal so einen kleinen Bauerngarten hin. Und diesen Kronenklee, den werde ich einfach nicht mehr los. Also ich frage mich gerade, wenn das dann blüht in meinem Bett, und ich möchte dann tendenziell die nächsten Jahre wieder Gemüse da draufmachen. Wie verhindere ich denn, dass es sich immer wieder selbst aussät? Auch bei Ringelblumen ist das ja der Fall.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, Ringelblumen, das ist richtig oder auch Cosmea oder so, die sähen sich aus. Habe ich auch im Garten. Und die mache ich einfach da weg, wo sie stören und die anderen dürfen bleiben. Hat nämlich den Nebeneffekt, gerade wenn ich jetzt so Sommerblumen habe, ich lock damit auch Nützlinge in meinen Garten rein, mit diesen blühenden Pflanzen. Und zum Beispiel Florfliegen oder auch Schwebfliegen, die ja selber als erwachsene Tiere keine Blattläuse fressen, aber die Larven davon. Aber ich biete den erwachsenen Tieren Nahrung, und die legen dann da ihre Eier ab, wo die Schädlinge sind. Also durchaus blühende Lückenfüller einfach in den Garten mit rein, in den Gemüsegarten und dann habe ich auch was für die Biodiversität im Gemüsegarten gemacht. Und auch die Honigbiene, die Wildbienen, andere Insekten, die danken es Ihnen.

**Nadine Witt**

Das ist schön. Vor allen Dingen stelle ich mir gerade vor, wie so zwischen meinem Kohl so Cosmeen, wachsen. Das sieht doch auch schön aus.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Genau. Und die Mischung macht es, sage ich da einfach nur. Es ist ein Garten, der kann so sein, wie es ihnen gefällt. Und da muss nicht Gemüse an Gemüse sein, sondern ich kann einfach das auch mischen, bunt mischen. Warum eigentlich nicht? So wie man eigentlich das möchte. Der Boden ist bedeckt, ich habe hohes und niedriges zusammen. Die Mischung macht es.

8:32

**Nadine Witt**

Absolut. Und gibt es denn eigentlich auch Gründüngungspflanzen, von denen auch ich als Gärtnerin was habe? Also Gründüngungspflanzen, die ich essen kann? Weil jetzt Phacelia, Bienenfreund, die Biene freut es, ich freue mich an der Blüte. Aber gibt es auch so etwas, wo ich dann quasi noch einen Mehrwert habe?

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, das ist zum Beispiel... Recht bald kann man schon die Puffbohne aussähen. Das kann durchaus schon Februar, Anfang März sein, dann halt mit Vlies abdecken. Ist jetzt auch eine Pflanze, also ist ja eine Leguminose, die auch den Stickstoff bindet und dann für die nächste Kultur auch wieder zur Verfügung stellt. Also die Puffbohne. Da wäre im Gegensatz dazu die Wintererbse, die ich noch recht spät im Jahr auch aussähen kann. Ebenso wie Spinat, Feldsalat und auch Kresse, die kann ich ja eigentlich immer, wenn ich ein bisschen Platz habe, die ist auch recht schnell. Aber ich kann auch Zeiten damit überbrücken, dass eben mein Boden immer irgendwie bedeckt ist.

**Nadine Witt**

Sehr schön, das heißt auch ein Spinat und ein Feldsalat lockert meinen Boden und bindet Stickstoff auch?

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, weil die ja im Herbst eigentlich so als Nachkultur sind. Und dann wird der Stickstoff auch nicht ausgewaschen.

**Nadine Witt**

Okay, weil das ist es wichtig, den Stickstoff brauchen ja die Pflanzen, und da ist zu wenig in unseren Böden.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja, weil er eben ausgewaschen wird, während die anderen Nährstoffe eigentlich im Boden verbleiben. Der Stickstoff kann eben ausgewaschen werden. Und wenn ich im Herbst keine Pflanzen mehr draufhabe, die den aufnehmen, dann kommt er halt irgendwann ins Grundwasser. Und das wollen wir eigentlich nicht, ist eigentlich zu schade dafür. Deswegen Boden bedecken, Gründüngung rein.

**Nadine Witt**

Okay, und Gründüngung geht tatsächlich das ganze Jahr. Hauptsache, es ist kein Beet leer. Ich mache das einfach drauf, sehr schön.

**Isolde Keil-Vierheilig**

Genau, so ist es. Und dann nehme ich eben zum Schluss noch einmal den Winterroggen, und wenn ich den nicht so als Saatgut find, gehe ich in den Lebensmitteleinzelhandel und kaufe mir so ein Päckchen Roggensaatgut und mache das noch auf mein Bett.

**Nadine Witt**

Ein guter Tipp. Danke Isolde!

**Isolde Keil-Vierheilig**

Ja!

**Nadine Witt**

Ja, wie wir den Boden mit Pflanzen verbessern können, das wissen wir jetzt. Also wenn alles abgeerntet ist einfach Gründüngung drauf, über den Winter einfach einsäen und dann ist das schon die halbe Miete. Aber bei mir, muss ich ganz ehrlich sagen, sind die Beete noch recht voll. Unter anderem mit Kürbispflanzen. Ich habe nämlich Butternutkürbis das erste Mal angebaut. Wann so ein Kürbis erntereif ist, wie viele Sorten es so gibt und alles Wissenswerte rund um den Kürbis: Das erfahrt ihr in 14 Tagen in der nächsten Folge. Also, bis dahin!

Diese Transkription ist ein Service der MDR Redaktion Barrierefreiheit. Mehr barrierefreie Angebote finden Sie hier: <https://www.mdr.de/barrierefreiheit/index.html>