

# Gründüngung – geeignete Pflanzen und saisonale Ideen

ARCHE WYDA e.V. ... der blühreiche Lebens- & Lern-Garten / [www.arche-wyda.de](http://www.arche-wyda.de)

## Zusammenstellung Gründüngerpflanzen

Schlüssel zu den unten benutzten, durch Schrägstriche getrennten Zahlenkombinationen:

### **Aussaatzeit/ Saatmenge g-qm/ Abfriertemperatur/ Wurzeltiefe/ Bodenart**

- **Abfriertemperatur:** mit Vlies sinken die Abfrier-Temperaturen noch um einige Grade
- Die **Wurzeltiefe** ist in cm angegeben, sie gilt nur unter optimalen Voraussetzungen
- **Bodenart:** 1: alle Böden, 2: sandig, leicht, 3: sauer, 4: leicht-mittelschwer, 5: kalkhaltig; evt. mit nachfolgenden weiteren Qualitätsmerkmalen

## Gründünger-Pflanzen für Frühjahr – Sommer – Herbst (nicht frosthart)

1. **Bienenfreund Phacelia tanacetifolia, Raublattgewächse.** Unterdrückt Wildkräuter. Nitratfänger. Flachwurzler mit vielen feinen Wurzeln. Wächst rasch, breitwürfig säen, flach einharken. Überträgt keine Krankheiten. Für alle Gemüsekulturen möglich. Fruchtfolge neutral. Nachfrucht für Bohnen und Erbsen, gegen deren Fußkrankheiten. Auch für Schattenlagen. Gute Bienen- u. Insektenweide. Bindet Bodenpartikel. 4-9/ 3-5/ -8/ 80/ 1, nicht nasskalt.
2. **Buchweizen Fagopyrum spec., Fagopyrum esculentum, Knöterichgewächse.** Breitwürfig aussäen, er keimt innerhalb von 3 - 5 Tagen und wächst rasch, unterdrückt Wildkräuter, auch Quecken. Die hohlen Stängel durchlüften den Boden. Friert sicher ab! Nur mit Rhabarber verwandt. Vor allem für Gemüsekulturen möglich. Bienenweide. Tiefwurzelnd.. 4-8/ 10/ -/80/ 3 moorig, leicht, trocken, sandig, nicht schwer + kalkreich. Fruchtfolge neutral.
3. **Gelbsenf Sinapis alba** oder auch **Weißer Senf, Kreuzblütler.** Keimt und wächst sehr rasch. Nicht vor oder nach anderen Kreuzblütlern Kohl, Kresse, Rauke, Radies, Raps, (Meer-)Rettich. Mindestens 7 Jahre Anbau-Pause für alle Kreuzblütler. Pfahlwurzel, große Wurzelmasse, macht den Boden locker. Bekämpft Nematoden bei Rüben- und Gänsefußgewächsen. Die Senföle beeinflussen das Bakterien- und Pilzleben im Boden positiv. Lockt Aurora- und Resedafalter an bei Aussaat bis Juli. 3-9/ 3-5/ -8/ 150/ 1. Nicht für Gemüsebeete.
4. **Lupine, blau, weiß. Hülsenfrüchtler.** Gründünger in Nachkultur. Verträgt Trockenheit. Stickstoffsammler. Für neue Böden und im Küstenklima. Einjährig. Pfahlwurzel bis 1,5 m. Lupinen fördern das Wachstum von Weizen, indem sie Nährstoffe aus der Tiefe weitergeben. Viel Grünmasse, duftend, 60 cm hoch. 4-8/ 20/ -4/ 300/ 3 leicht, mittelschwer-schwer, auch mit hohem pH-Wert.
5. **Ölrettich. Raphanus sativus ssp. oleiformes, Kreuzblütler.** Bei Bodenverdichtung. Unterdrückt Wildkräuter, z.T. Quecken. Nitratfänger mit Pfahlwurzel, Lichtkeimer. Erfriert nach längerem Frost. Nicht vor oder nach anderen Kreuzblütlern anbauen, siehe Gelbsenf. 'Pegletta' (Pötschke) verbreitet die Kohlhernie nicht, bekämpft Nematoden. Lockt Bienen, Hummeln, Schwebfliegen an. 4-9/ 3-5/ - /150/ 1 außer sehr trockenen und sehr sauren Böden. Samen keimen nur im Licht, hemmt die Entwicklung von Bodenälchen.
6. **Perserklee. Trifolium resupinatum. Hülsenfrüchtler.** Wächst langsam. Stickstoffsammler. Viel Wurzelmasse mit Pfahlwurzel. Vergrämt um Kohl und Rettich herum die Kohlflye und den Kohlweißling. 4-8/ 5/ - / - /4 auch tonige, nicht sandige, trockene, nasskalte. Bienenweide. Für Baumscheiben von Beerensträuchern und Obstbäumen.
7. **Ringelblume Calendula officinalis. Korbblütler.** Fördert Bodengesundheit (Nematoden), besitzt schwache Wirkung gegen Bodenälchen. Macht Erde feinkrümelig. 3-9/ 10/ - / 80/ 1 außer trockenen Böden.
8. **Seradella Ornithopus sativus.** Leguminosen / Schmetterlingsblüter / Hülsenfrüchtler. Für arme Standorte. Stickstoffsammler. 7-8/ 5-10/ 150/ 2. Schöne weiße Blüten & dichtes, apartes Grün. Auch guter Bodendecker. Braucht genug Feuchtigkeit.
9. **Sommerwicken Vicia sativa. Hülsenfrüchtler.** Stickstoffsammler. 5-8/ 15 - 20/ -5/ - / 1. außer sauer. Starke Unkrautunterdrückung durch hohe Grünmassebildung. Fruchtfolgeabstand: 4 Jahre zu Erbsen, Linsen, Puffbohnen. 2 Jahre zu Bohnen.
10. **Sonnenblumen Helianthus annuus. Korbblütler.** Lockern den Boden tief auf, Wurzeln 2,75 m. Wachsen rasch, bilden viel Grünmasse. Benötigen viel Wasser, tolerieren Trockenheit. Helfen Bienen und Vögeln. Nematoden finden keine Nahrung und werden dadurch vermindert. Vorteilhaft vor Erbsen, Kartoffeln und nach Erdbeeren und Kohl. Nicht vor Gurken, Paprika, Salat, Sellerie, Tomaten (Sclerotiniafäule). Bereiten den Boden vor für Wildblumenwiese (Nährstoffentzug) und Neupflanzung von Obstbäumen nach Rodung der alten. Entziehen dem Boden Schwermetall. 4-8 / 3-5/ - / 275/ 1 feucht, nährstoffreich, warm.
11. **Studenten Tagetes spec. Korbblütler.** Bodengesundung, erhebliche Verminderung der Nematoden nach 4 Monaten Standzeit. Zwischen Gemüse und Rosen (bei Rosenmüdigkeit) säen, besonders zwischen Kartoffeln, Möhren, Porree und Tomaten. 4-8/ 8-10/ - / - / 1.

Bei den heutigen, milderen Wintertemperaturen ist es nicht unbedingt sicher, dass die genannten Gründüngerpflanzen wirklich erfrieren.

**Winterharte Gründünger-Pflanzen:**

1. **Espartette. Onobrychis vicifolia. Hülsenfrüchtler.** Verträgt Trockenheit, ist empfindlich gegen Nässe. Stickstoffsammler. Entweder vor der Blüte abmähen oder stehen lassen für Bienen, Schwebfliegen und andere kurzflügelige Insekten. Nicht nach oder vor Bohnen und Erbsen. 3-8/ 20-30/ 5 warm, bis neutral; nicht feucht, sauer, schwer.
2. **Inkarnatklee. Trifolium incarnatum. Hülsenfrüchtler.** Wächst langsam, unterdrückt Wildkräuter. Stickstoffsammler, sammelt Stickstoff aus der Luft. Frosthart bis -10°. Vergrämt um Kohl herum die Kohlflye und den Kohlweißling. 5-8/ 5/ 100/ 5 mittelschwer, humos, nicht nass, schwer, moorig, trocken. Bienenweide. Nicht vor oder nach Bohnen und Erbsen.
3. **Landsberger Gemenge.** Stickstoffsammler, lockert den Boden auf. Vorkultur für Kartoffeln und Möhren. Mischung aus 50% Inkarnatklee, 30% Zottelwicke und 20% Raygras. 8-9/ - / - /4.
4. **Luzerne. Alfalfa. Medicago sativa. Hülsenfrüchtler.** Stickstoffsammler, 90 cm. Tiefwurzelnd, Pfahlwurzel, mit vielen Faserwurzeln im oberen Bodenbereich. Sie verbessert schwere, verdichtete, kranke Böden in 2 - 3 Jahren. Hervorragend für Kompost. 3-8/ 3-5/ 500/ 5 trocken, nicht für saure und nasse. Sammelt Stickstoff aus der Luft, nicht vor oder nach Bohnen und Erbsen.
5. **(Winter-)Roggen. Secale cereale. Süßgräser.** Hinterlässt feinkrümeligen Boden. Verträgt keine Trockenheit, unterdrückt Keimung anderer Pflanzen (Quecken, gelbe Rüben, Möhren, Petersilie, rote Bete) durch Ausscheidung wuchshemmender Substanzen. Gut geeignet als Vorfrucht für Bohnen, Kartoffeln, Kohl und Spargel. Große Wurzelmasse. Späteste Gründüngungspflanze. 2-11/ 15-20/ - / 1 außer schwerem oder trockenem Boden. Der Winterroggen wird von vielen Öko-Gärtnern gern verwendet, weil er mit keinem anderen Gemüse verwandt ist, außer Zuckermais.
6. **Spinat Spinacia oleracea. Fuchsschwanzgewächse.** Nitratfänger. Wächst rasch. Nicht vor oder nach Gutem Heinrich, Mangold, Melde, Roter Bete und Spinat anbauen. Verbessert das Wasserrückhaltevermögen des Humus. 2-4 + 7-9/ 5/ 80/ 1.
7. **Steinklee Melilotus spec. , weiß und gelb. Hülsenfrüchtler.** Bienenfutterpflanze. Stickstoffsammler, benötigt wenig Wasser, durchlüftet den Boden. Bedeckt schnell lückenlos den Boden. Sammelt Stickstoff aus der Luft, nicht vor oder nach Bohnen und Erbsen. Pionierpflanze mit Pfahlwurzeln, samt sich leicht aus. Vertreibt Mäuse (weiß). Für Baumscheiben. Bienenweide, auch für Schwebfliegen und Bläulingsfalter. Vergrämt um Kohl herum die Kohlflye und den Kohlweißling. 3-9/ 5-10/ 300/ 5 trocken, sandig, steinig, nicht sauer und humos. Alle Kleearten sollten nicht zu oft hintereinander angebaut werden, weil ihre Wurzeln schädliche Stoffe absondern. Sie können sogar bei Neuaussaat die Keimung neuer Kleesamen verhindern. Andererseits werden sie von Hahnenfuß (Butterblumen) durch deren Wurzelauausscheidungen behindert.
8. **Winterraps. Brassica napus. Kreuzblütengewächse.** Anbau nicht nach oder vor anderen Kreuzblütlern wegen Kohlhernie. Nachbau erst nach mehreren Jahren. Fördert Nematoden. Bienenweide. Hat Pfahlwurzeln. 8-10/ 15-20/ 200/ 1.
9. **Winterwicke Vicia villosa. Hülsenfrüchtler.** Stickstoffsammler. Große Wurzelmasse. 8-9/ 15-20/ 150/ 1 nicht für schwere Böden. Sammelt Stickstoff aus der Luft. Nicht vor oder nach Bohnen oder Erbsen.

**Weiterhin sind als Gründünger-Pflanzen bewährt:**

- **Mischung** aus 20% Alexandrinerklee, 60% Hafer, 20% Perserklee, Aussaat ab 3-4, ganzjährig; Mulch, Stickstoffsammler, nicht für trockene Böden. Rasche Bodendeckung für schnelle Jugendentwicklung. Stickstoffsammler.
- **Ackerbohne Vicia faba Hülsenfrüchtler** als Vorsaart, 2 - 7, auch bei Trockenheit, Stickstoffsammler, Tiefwurzler. Auch schwere Böden. Nicht winterhart. Sie haben Pfahlwurzeln bis zu 1,5 m, zur Bodenlockerung, Stickstoffsammler. Abschneiden, wenn die Pflanzen Früchte angesetzt haben. Für nährstoffarme und trockenen Böden. 3 - 5 Aussaat.
- **Kresse Lepidium sativum Kreuzblütengewächse** bildet viel Humus, schnellwachsend.
- **Bokharaklee Melilotus albus Hülsenfrüchtler** ist gut für Tonböden, leichte Sandböden (nicht unter pH 5,5) und bei Bodenmüdigkeit. Bienenweide, wird bis 140 cm hoch. Die Pfahlwurzel kann bis zu 5 m lang werden, sie durchbricht Pflugsohle und Steinbildungen. Der Bokharaklee wehrt Wühlmäuse ab. Die Pflanze ist zweijährig. Aussaat im zeitigen Frühjahr, 250 g/100 qm.
- **Borretsch Borago officinalis Raublattgewächse** durchwurzelt den Boden tief. Bienenw.
- **Kornrade Agrostemma githago Nelkengewächse**, einjährig, ist nicht mit Nutzpflanzen verwandt und kann überall Einsatz finden. Ihre Wurzeln scheiden schädliche Saponine aus, die Nematoden vernichten.