

Gelbsenf

Pflanzenfamilie & Eigenschaften

- **Name:** Sinapis alba – Gelbsenf, Weißer Senf (dieselbe Art, zwei Namen)
- **Familie:** Kreuzblütler – eng verwandt mit Kohl, Radieschen, Rettich, Kresse, Rauke und Raps
- **Wuchs:** einjährig, schnellwüchsig, je nach Standort ca. 30–60 cm, teils bis ca. 1 m; Pfahlwurzel
- **Blüte:** leuchtend gelb, größer und nektarreicher als bei anderen Senfarten
- **Winterhärte:** nicht winterfest, friert mit dem ersten Frost ab
- **Andere Senfarten:** Schwarzer Senf (Brassica nigra) wächst höher, ist weniger kältetolerant und für die Gründüngung weniger geeignet; Brauner Senf (Sareptasenf, B. juncea) wächst langsamer und bildet weniger Biomasse

Standort & Boden

- Sonne bis Halbschatten
- Geht relativ sicher auf, auch im groben Saatbett; keimt auch bei niedrigen Temperaturen schnell

Aussaat

- **Zeitfenster:** ab April, als Gründüngung nach abgeräumten Kulturen bis Mitte September (Händlerangabe April–September); in milden Lagen wird teils noch Anfang Oktober gesät, dann bildet er nur noch Blattmasse bis zum Frost und blüht nicht mehr
- **Saatmenge:** ca. 5 g/m², breitwürfig, leicht einharken (Saattiefe 1–2 cm)
- **Keimung:** innerhalb von 1–2 Wochen, bis zum Aufgang gleichmäßig feucht halten
- **Kulturdauer:** ca. 2–3 Monate; in wenigen Wochen (ca. 3–5) bildet er genug Blattmasse, um den Boden zu beschatten

Wirkung

- Unterdrückt Unkraut durch schnelle, dichte Bodenbedeckung
- Pfahlwurzel lockert den Boden, große Wurzelmasse
- Nimmt Stickstoff im Boden rasch auf und hält ihn im Pflanzenmaterial (Nährstoffkonservierung, vor allem im Herbst); **kein Stickstoffsammler**
- Senföle beeinflussen das Bakterien- und Pilzleben im Boden
- **Nematoden:** dient als Fangpflanze bzw. wirkt gegen Nematoden, vor allem bei Rüben- und Gänsefußgewächsen (Rote Bete, Spinat, Mangold); die Wirkung entfaltet sich erst bei der Einarbeitung. Bei Zystennematoden gilt Ölrettich als besonders wirksam, bei Rüben werden resistente Sorten genutzt
- **Biofumigation:** Kurz vor der Blüte häckseln, sofort einarbeiten, walzen und wässern, damit die Senföle freigesetzt werden. Die Wirkung ist zeitlich begrenzt und selektiv und kann auch nützliche Bodenorganismen beeinträchtigen, deshalb nur gezielt einsetzen (z. B. bei bekanntem Kohlhernie-Problem)
- Blüten liefern viel Pollen und Nektar für Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Nützlinge

Fruchtfolge

- **Nicht vor oder nach anderen Kreuzblütlern:** Weißkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Rotkohl, Romanesco, Radieschen, Rettich, Kresse, Rauke, Raps
- **Kohlhernie:** bodenbürtiger Pilz, der alle Kreuzblütler befällt; die Sporen sind extrem langlebig. Anbaupause zu Kohl mindestens 3–4 Jahre, bei früherem Befall länger
- Unproblematisch für Nachfolger aus anderen Familien; ein Ratgeber rät allerdings generell davon ab, Gelbsenf im Gemüsebeet einzusetzen
- Geeignet als Pionierpflanze auf neuen Flächen, z. B. vor einer Neuanlage von Beeten oder Stauden

Einarbeitung & Abfrieren

- Vor der Blüte abhacken (als Mulch) oder einarbeiten; eine Quelle sieht den Zeitpunkt kurz nach Blühbeginn noch als optimal, weil er sich noch nicht ausgesamt hat
- **Spätestens vor der Samenreife**, sonst Selbstausaat
- Alternativ mit dem ersten Frost abfrieren lassen und als Mulchschicht über Winter liegen lassen, im Frühjahr ins Saatbeet einarbeiten

Hinweise / Notizen

- **Kohl im Garten beachten:** Gelbsenf nur auf Beeten, auf denen in den nächsten 3–4 Jahren keine Kreuzblütler (Kohl, Romanesco, Rettich, Radieschen usw.) stehen sollen.

- Eine Quelle (samen.de) schreibt Gelbsenf eine Stickstoffbindung zu. Das ist fachlich nicht plausibel (Kreuzblütler bilden keine Knöllchenbakterien) und widerspricht anderen Quellen (BayWa: rasche N-Aufnahme); hier nicht übernommen.
 - Stand 20.09.2026: Das Aussaatfenster bis Mitte September ist vorbei; späte Saat im Oktober ist nur in milden Lagen sinnvoll und bringt nur noch Blattmasse.
-

Revision #1

Created 2026-09-20 06:59:38 UTC by dakazanak

Updated 2026-09-20 06:59:38 UTC by dakazanak