

Übersicht: Gründüngung nach Zweck, Fruchtfolge & Aussaatzeit

Was ist Gründüngung?

Gründüngung sind Pflanzen, die nicht geerntet, sondern zur Bodenverbesserung angebaut werden: Sie schützen den Boden, lockern ihn, binden oder konservieren Nährstoffe und liefern nach dem Einarbeiten bzw. Abfrieren organische Masse für den Humusaufbau. Wichtig: Jede Gründüngungspflanze gehört zu einer Pflanzenfamilie, deshalb gilt auch hier das Fruchtfolge-Prinzip.

Nach Zweck

Zweck	Geeignete Pflanzen	Anmerkung
Stickstoff sammeln	Klee (z. B. Inkarnatklee), Wicken, Lupinen , Luzerne , Landsberger Gemenge	Schmetterlingsblütler mit Knöllchenbakterien; Klee und Luzerne mögen ausreichend Kalk, Lupinen sind dagegen kalkempfindlich (nicht aufkalken)
Boden lockern	Ölrettich, Lupine , Luzerne , Gelbsenf , Winterroggen	Tiefwurzler; Lupinen brauchen Zeit, Aussaat für Tiefenlockerung spätestens Anfang Juli; Luzerne ist mehrjährig und kann bei verdichteten Böden 2-3 Jahre stehen bleiben
Unkraut unterdrücken	Gelbsenf , Phacelia , Buchweizen , Inkarnatklee	Schnell wachsende, dichte Blattmasse
Nematoden / Bodenmüdigkeit	Gelbsenf, Ölrettich	Wirkung entfaltet sich bei der Einarbeitung; Details und Grenzen auf der Gelbsenf-Seite

Zweck	Geeignete Pflanzen	Anmerkung
Humus aufbauen	Winterroggen (Getreide/Gräser), Klee, Landsberger Gemenge	Winterroggen hat ein sehr dichtes Wurzelwerk, das sich im Frühjahr schwer einarbeiten lässt
Winterbegrünung	Winterroggen , Landsberger Gemenge , Inkarnatklee	Hält den Boden über Winter bedeckt; Roggen und Landsberger Gemenge räumen das Beet erst spät im Frühjahr (Roggen: nicht vor Ende April)
Neutral in der Fruchtfolge	Phacelia, Buchweizen , Winterroggen	Buchweizen nur nicht vor/nach Rhabarber
Bienenweide	Phacelia, Klee, Lupine, Luzerne, Gelbsenf, Buchweizen	Auf Blühzeit achten: Nicht jede Gründüngung kommt zur Blüte, wenn sie vor der Blüte eingearbeitet wird

Einjährig oder mehrjährig?

- **Einjährig (eine Saison):** Phacelia, gelber Senf, Lupine, Inkarnatklee, Buchweizen, Landsberger Gemenge und Winterroggen (beide als Winterzwischenfrucht bis ins Frühjahr) – passen in eine Beetpause zwischen zwei Kulturen
- **Mehrjährig:** Luzerne – belegt das Beet über längere Zeit und eignet sich eher für Flächen, die eine Weile brach liegen dürfen

Pflanzenfamilien & Fruchtfolge

Gründüngung	Familie	Nicht vor/nach ...
Gelbsenf, Ölerrettich, Raps	Kreuzblütler	Kohl, Radieschen, Rettich, Kresse, Rauke (Gefahr Kohlhernie; Anbaupause ca. 3-4 Jahre)
Klee, Lupine, Wicke, Luzerne	Schmetterlingsblütler	Erbsen, Bohnen (und andere Leguminosen)
Landsberger Gemenge	Schmetterlingsblütler + Süßgras	Erbsen, Bohnen (wegen Winterwicke und Inkarnatklee); keine Kreuzblütler enthalten
Phacelia	Raublattgewächse	– (mit keinem Gemüse näher verwandt)
Buchweizen	Knöterichgewächse	Rhabarber (Sauerampfer ebenfalls in der Familie)
Winterroggen, Weidelgras	Süßgräser	– (mit keinem Gemüse verwandt)

Nach Kohl eignen sich laut Quelle z. B. Phacelia, Buchweizen, Lupine oder verschiedene Kleearten.

Aussaatzeiten (Richtwerte)

- **Frühjahr:** Phacelia, Gelbsenf, Buchweizen (erst nach dem letzten Frost, nicht frosthart), Sommerwicke, Klee, Lupine, Luzerne (April bis Juli)
- **Sommer (nach früher Ernte):** Ölrettich, Phacelia, Buchweizen (bis ca. August), Gelbsenf (bis ca. Mitte September), Lupine (bis spätestens Anfang Juli, wenn sie tief lockern soll), Sonnenblumen
- **Herbst (August bis Oktober, nach der Ernte):** frostharte bzw. bedingt frostharte Arten wie Winterwicke, Inkarnatklee, [Winterroggen](#) (meist Mitte September bis Mitte Oktober, auch noch spät möglich) und Mischungen wie das [Landsberger Gemenge](#) (Winterwicke, Inkarnatklee, Weidelgras; übliches Fenster Ende August bis Mitte September); schnell wachsende Arten wie Senf und Phacelia können in milden Lagen bis Anfang Oktober noch Blattmasse bis zum Frost bilden, blühen aber nicht mehr
- **Auf schweren, nassen Böden** im Herbst besser abfrierende Arten säen, damit im Frühjahr rechtzeitig gesät werden kann

Einarbeiten oder liegen lassen?

- Abgefrorene oder abgemähte Bestände können als Mulchdecke bis zum Frühjahr liegen bleiben und dann flach eingearbeitet werden
- Vor der Samenreife bzw. vor der Vollblüte mähen, um unerwünschte Selbstaussaat zu vermeiden
- Beim Klee ist der Humusaufbau nachhaltiger, wenn er mindestens eine Saison stehen bleibt

Hinweise / Notizen

- Aussaatfenster und Winterhärte werden in den Quellen unterschiedlich angegeben; die Angaben hier sind Richtwerte, Details stehen auf den Einzelseiten.
- Einzelseiten vorhanden: [Phacelia](#), [Inkarnatklee](#), [Lupine](#), [Gelbsenf](#), [Luzerne](#), [Landsberger Gemenge](#), [Buchweizen](#), [Winterroggen](#).