

# Aussaat von Gründünger



## Definition:

### Was ist ein Gründünger ?

Gründünger sind vollgepackt mit Nährstoffen. Sie sind nützliche Pflanzen für die Verbesserung des Bodens. Gründüngung ist gut für die Umwelt und die Biodiversität. Die Pflanzen werden recycelt und werden zu einer Ressource für andere.

Gründünger werden direkt im Boden verwendet und sind sowohl in Bodenbeeten wie auch in Hochbeeten ein natürlicher Bodenverbesserer.

Gründüngung ist eine Technik, die in der Permakultur weit verbreitet ist.

### Vorteile der Gründüngung:

#### Fruchtbarkeit

Es ist ein Dünger, der das mikrobielle Leben im Boden stimuliert, indem er Nährstoffe liefert und den Einsatz von Chemikalien überflüssig macht. Gründüngerpflanzen ziehen ausserdem viele Nützlinge an.

#### Boden

**Bodenlockerung:** Die sehr tiefen Wurzeln verbessern die Bodenstruktur und binden Nährstoffe.

**Bodendecker:** Gründünger schützen vor Erosion, Auswaschungen sowie Verwitterung und verlangsamen die Ausbreitung von Unkraut.

#### Wie?

Gründünger werden während der Ruhezeit des Bodens angebaut. Um einen optimalen Nutzen zu erreichen, schneidet man die Pflanzen am besten bevor sie Samen bilden, um zu verhindern, dass sie sich ausbreiten und Nährstoffe aufnehmen. Sie werden gemäht oder zerkleinert und dann in den Boden eingearbeitet oder als Mulch zur Bodenabdeckung verwendet. Warten Sie etwa 1 Monat für eine perfekte Zersetzung, um mit der nächsten Aussaat fortzufahren. Sobald die Pflanzen geschnitten und untergegraben sind, geben sie während ihrer Zersetzung all ihre Nährstoffe in der oberen Bodenschicht frei. Der Gründünger wird während seines Wachstums auch alle überschüssigen Nährstoffe zurückgewinnen, die von der vorherigen Kultur zurückgelassen wurden.

Es ist sinnvoll, einen jährlichen Wechsel der Gründüngung einzuplanen und die Sorten entsprechend den Bedürfnissen des Gartens zu variieren. Die Zeit ist ein nützlicher Verbündeter, da die Ergebnisse langsam eintreten.



## **Gebrauchsanweisung: Wie setzt man Gründünger ein ? Seine Vorteile.**

**Aussaat:** Regelmäßig, breitwürfig von Hand

**Tiefe:** 2 bis 3 cm, gut mit Boden bedecken um die Keimung zu optimieren, den Boden mit einem Rechen ein wenig verdichten.

### **Einige Beispiele von Gründüngerpflanzen für den Herbst**

**Leguminosen** (Luzerne oder Schneckenklee, Ackerbohne, Lupine, Wicke, Purpur-Klee)



#### **Purpur-Klee:**

Er bildet eine dichte Matte, die den Boden gut schützt und ihn mit Stickstoff anreichert.

**Dosierung:** 2 bis 5 Gramm pro m<sup>2</sup>

**Fruchtfolgen:** Lupinen, Klee, Wicken und andere Schmetterlingsblütler sollte man nicht vor oder nach Erbsen oder Bohnen einsäen, weil diese ebenfalls derselben Pflanzenfamilie angehören

**Kreuzblütler** (Senf, Winter-Raps)



#### **Winter-Raps:**

Sehr winterhart, kann bis -15°C überleben. Sein gut entwickeltes Wurzelsystem ermöglicht eine gute Belüftung und eine gute Drainage des Bodens.

**Dosierung:** 4 bis 5 Gramm pro m<sup>2</sup>

**Fruchtfolgen:** Auf abgeernteten Kohlbeeten sollte man als Gründüngung keine Kreuzblütler aussäen, da alle Kohlsorten zur Familie der Kreuzblütler gehören und man somit zur Bodenmüdigkeit beitragen würde.

**Gräser** (Hafer, Weidelgras, Roggen)



#### **Hafer:**

Guter Bodenreiniger

**Dosierung:** 15 Gramm pro m<sup>2</sup>

\*Buchweizen (reinigt den Boden), Spinat und Phacelia werden ebenfalls als Gründünger genutzt.

Für eine einmalige Aussaat kann man auch Gründüngungsmischungen verwenden, welche die verschiedenen Wirkungen der verschiedene Pflanzenarten kombinieren.

#### **Quellen :**

<http://www.prairies-gnis.org/pages/densite.htm>

<https://jardinage.lemonde.fr/dossier-79-engrais-verts-naturels-moutarde-trefle-sarrasin.html>

[https://abiodoc.docressources.fr/doc\\_num.php?explnum\\_id=2510](https://abiodoc.docressources.fr/doc_num.php?explnum_id=2510)

<https://www.mein-schoener-garten.de/themen/gruenduengung>

