

**E-Guide:**

# Gärtnern leicht gemacht



**PLANTING  
HOPE**

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Vorstellung von Garten MieZ

Kapitel 2: Einführung in TwoWings und das Projekt Planting Hope

Kapitel 3: Warum gärtnern?

Kapitel 4: Gärtnern auf kleinem Raum (Dachterrasse, kleiner Garten, Balkon, Gemeinschaftsgärtnern)

Kapitel 5: Wie man auf kleinem Raum gärt (Vertikalbeete, Hochbeet, Anzuchtaufsatz, Tomatenbeet, Anzuchtturm)

Kapitel 6: Tipps zur Anzucht

Kapitel 7: Zuverlässige Saaten

Kapitel 8: Erntetipps (Nützlinge und bienenfreundlicher Garten)

Kapitel 9: Nachwort



**Mein Name ist Maria,**  
du kennst mich vielleicht schon als Garten\_Miez.

## Hallo Gartenfreund\*in,

wie schön, dass du dich für unseren E-Guide zum Thema „Gärtnern leicht gemacht“ entschieden hast! Damit hast du den ersten Schritt getan, um noch dieses Jahr deine eigene Ernte zu genießen – und ganz nebenbei unterstützt du mit deiner Spende noch die wundervolle, nachhaltige Arbeit der Two Wings Stiftung. Vielen Dank dafür!

## In unserem ersten vollständigen Gartenjahr 2023 konnten wir bereits über 20 Kilo Obst und Gemüse ernten

Ich lebe mit meiner kleinen Familie am Stadtrand von München. Wir haben das große Glück, dass wir direkt an unserer Wohnung einen kleinen Stadtgarten haben, in dem wir uns gärtnerisch austoben können. Wir arbeiten möglichst nachhaltig, nutzen gebrauchte Materialien und gestalten unseren Garten so, dass alle etwas davon haben – wir, die Insekten und die Umwelt. Auf ca. 30 Quadratmeter haben wir verschiedene Blumen und Stauden, Apfelbäume, Himbeeren, Johannisbeeren, Gojibeeren, zwei Hochbeete und sogar die Möglichkeit zum Kartoffeln anbauen.

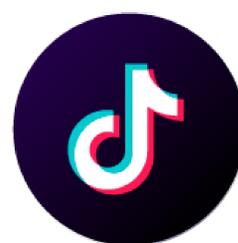
Wer nun denkt, auf 30 Quadratmetern ist das eher ein Hobby als eine Möglichkeit zur Selbstversorgung, der täuscht sich. In unserem ersten vollständigen Gartenjahr 2023 konnten wir bereits über 20 Kilo Obst und Gemüse ernten (Salat und Kräuter nicht mitgezählt). Dabei war unser Garten in diesem Jahr noch in den Kinderschuhen.

Wie das geht, zeigen wir ehrlich und authentisch mit allen Highlights und Rückschlägen auf Instagram und Youtube (@garten\_miez), auf Tiktok (@garten\_miez\_official) und auf [www.gartenmiez.de](http://www.gartenmiez.de)

Meine besten Tipps, damit auch du kinderleicht erstes Obst und Gemüse ernten kannst, habe ich dir hier zusammengefasst.

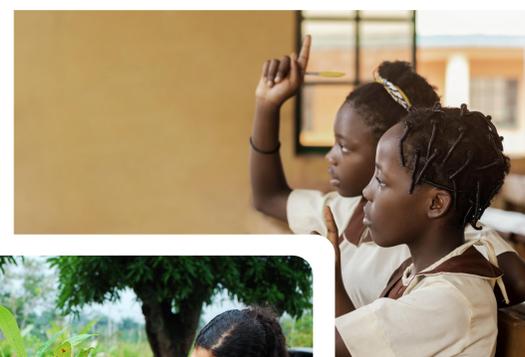
Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Lernen!

Alles Liebe,  
Maria von Garten Miez



# Einführung in TwoWings und das Projekt Planting Hope

Wir sind die TwoWings Privatstiftung, eine gemeinnützige Organisation, die seit 1996 in Linz, Österreich, registriert ist. Wir unterstützen kleine, nachhaltige Bildungsprogramme, die vor Ort entstanden sind. Unser Fokus liegt auf der Förderung und Entwicklung von Bildungsangeboten für Jugendliche und Kinder, Mädchen und Jungen. Ziel ist es, Menschen zu befähigen, individuelle Stärken zu erkennen und zum Wohl der gesamten Gemeinschaft beizutragen. Auf diese Weise kann eine bessere, geeinte und friedliche Welt entstehen.



Wir sind stolz darauf, weltweite Baumpflanzaktionen durch unsere 'Planting Hope'-Initiative finanziell unterstützen und das Bewusstsein dafür schärfen zu können. „Planting Hope“ unterstützt wirkungsvolle Projekte wie FUNDAECs „Transforming the Environment“ in Kolumbien und das „Environmental Health“-Programm der Inshindo Foundation in Sambia. Indem wir eine breite, gemeinschaftliche Wirkung erzielen, tragen wir auch zu anderen globalen Öko-Initiativen bei, die sich auf die Verbesserung der ökologischen Nachhaltigkeit, die Wiederaufforstung, die Entwicklung von Fähigkeiten, die Ernährungssicherheit und das Wohlergehen der Gemeinschaft konzentrieren.

In Zusammenarbeit mit der geschätzten Maria Müller, die nicht nur das gesamte Material, sondern vor allem auch ihr Wissen zur Verfügung gestellt hat, wurde dieser E-Guide für Gartenliebhaber erstellt, um sie zu inspirieren.

Wir hoffen, dass Sie viel lernen und diesen E-Guide genießen.

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Plattformen und besuchen Sie unsere Website für weitere Updates und Einblicke in die nachhaltigen Bildungs- und Umweltprojekte, die wir rund um den Globus unterstützen, und werden Sie Teil dieser Familie.

Planting Hope  
website



Two Wings  
website



Facebook



Instagram



LinkedIn



Mit freundlichen Grüßen,  
TwoWings Privatstiftung



## Warum gärtnern?

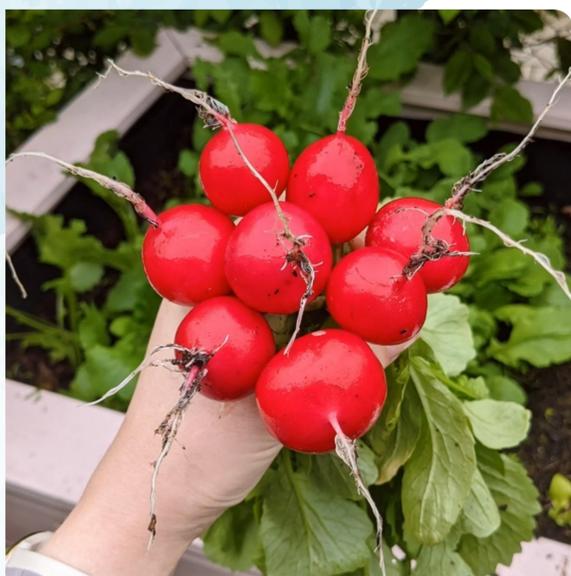
Warum jeder von uns Gärtnern sollte.

Früher fand ich Gärtnern langweilig und anstrengend. Ganz ehrlich! Ich bin in einem Haus mit einem sehr großen Garten aufgewachsen und hatte das Gefühl, dass der Garten hauptsächlich Arbeit macht. Als unser Garten dann soweit fertig war und wir die größten Baustellen erledigt hatten, war ich in einem Alter, in dem mich der Garten wirklich nicht mehr interessiert hat.



## Es hat einige Jahre und eine eigene Wohnung gebraucht, um mein Interesse am eigenen Anbau aus dem Winterschlaf zu wecken.

Gärtnern ist nicht nur eine angenehme Freizeitbeschäftigung, sondern bietet auch zahlreiche gesundheitliche und psychologische Vorteile. Beim Gärtnern kann man die frische Luft und Bewegung genießen, Stress abbauen und die eigene Kreativität entfalten. Dabei ist es nicht wichtig, wie groß der Garten ist oder ob wir statt eines Gartens einen Balkon, eine Dachterrasse oder ein Hochbeet im Hinterhof bewirtschaften. Gärtnern fördert die Gemeinschaft und den Zusammenhalt – egal ob über den Gartenzaun hinweg mit den Nachbarn, in Vereinen, Kinder- und Schrebergärten oder in SoLaWi's. Gärtner sind grundsätzlich gut vernetzt und haben sich immer etwas zu erzählen. Was früher als langweilig galt, ist heute Trend. Die sozialen Medien sind voll mit Gartentipps, DIYs und phantastischen Videos aus den unterschiedlichsten Gärten.



Aber Gärtnern fördert nicht nur die Gemeinschaft. Jedes Fleckchen Grün und jedes regional produzierte Lebensmittel tut auch unserer Umwelt gut! Eigenes Obst, Gemüse und Kräuter zu ernten ist lecker, spart Transportwege, CO<sub>2</sub>, Pestizide und Lebensmittelabfälle. Wir schaffen mit unseren grünen Paradiesen Rückzugsorte für uns und für viele andere kleine Lebewesen, wenn wir auf ein paar Details achten. Damit trägt jeder von uns mit jeder kleinen Bemühung zur Artenvielfalt bei.

Ihr seht: Mit jeder Blüte und jeder Pflanze tut ihr euch und der Umwelt etwas Gutes!

## Worauf wartet ihr noch? Lasst uns loslegen!

# Gärtnern auf kleinem Raum

(Dachterrasse, kleiner Garten, Balkon, Gemeinschaftsgärtnern)

## 4 Räume im Überblick

Um selber Obst, Gemüse und Kräuter anzubauen, braucht es keine großen Flächen.

Die folgenden vier Varianten sollen euch zur Inspiration dienen, um euren persönlichen kleinen Grünen Fleck zu finden!

## Der Balkon

Das Balkongärtnern kann eine wunderbare Möglichkeit sein, frische Kräuter, Gemüse oder Blumen anzubauen, selbst wenn man über begrenzten Platz verfügt.

Mache dich vorher schlau, ob du deine Blumenkästen an der Außenseite deines Balkons anbringen darfst – das ist nicht überall erlaubt. Falls nicht, ist das kein Weltuntergang. Drehe die Aufhängungen um und bring die Kästen innen an.

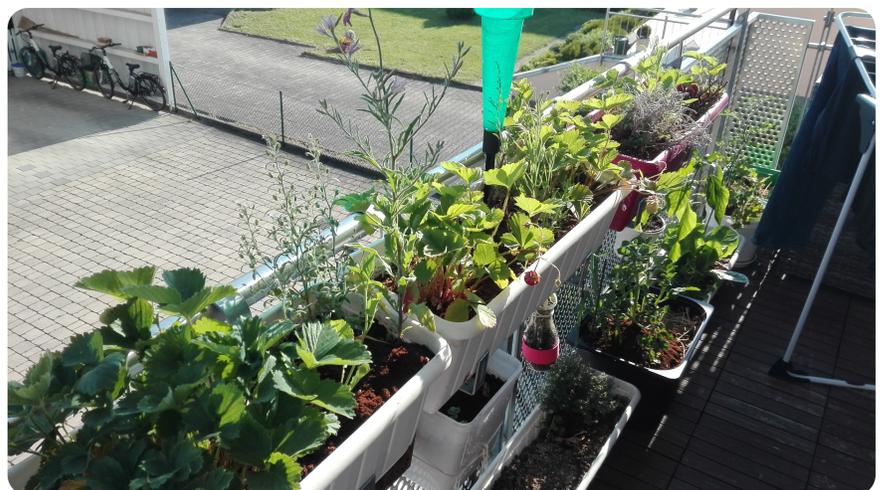
Gibt es auf deinem Balkon Stützen oder Regenrinnen?

Dann kannst du dort Pflanzkästen verwenden, die du mithilfe eines Gummibandes an den Stützen und Rohren befestigen kannst. Hier eignen sich vor allem Pflanzen, die locker nach unten hängen können z. B. Kapuzinerkresse oder auch Erbsen und Bohnen.

Stelle unter die hängenden Balkonkästen noch weitere Pflanztröge auf – so kannst du in mehreren Ebenen Gemüse und Obst anbauen und damit mehr ernten.

Zwei Tipps zum Balkongärtnern: Stell dir die Frage, ob du wirklich eine große Sitzgarnitur benötigst. Oft reichen zwei Stühle und ein Klapp Tischchen. Sind doch mal Gäste angemeldet, können weitere Stühle dazugestellt werden.

Sagt der Wetterfrosch Regen an, stell dir Eimer und



## Die Dachterrasse

Wohnungen mit Dachterrassen sind gar nicht so selten, wie man denkt.

Leider ist es dann aber oft so, dass sie kaum genutzt werden oder nur einige Sichtschutz-Stauden aufgestellt werden. Dabei ist auf einer Dachterrasse so viel möglich! Es gibt ausreichend Sonne, der Regen wird nicht von einem Dach abgefangen sondern kann die Pflanzen direkt gießen und meist ist auch die Fläche größer als bei einem Balkon. Statt Balkonkästen sind auf der Dachterrasse Hochbeete (mit Boden) und Pflanztröge gefragt. Sogar eine Regentonne ist auf der Dachterrasse möglich, soweit es die Traglast zulässt – macht euch hier vorher unbedingt schlau!

Je nach Größe der Dachterrasse eignen sich Hochbeete mit 1qm Fläche sehr gut. Auch lange, dafür weniger breite Hochbeete eignen sich als begrenzendes Element. Ausgestattet mit Rankgittern sind der Phantasie im Anbau keine Grenzen gesetzt.

Die Auswahl reicht von Bohnen und Erbsen über rankende Rosen, Kapuzinerkresse, Gurken, Zucchini, Kürbis und sogar Tomaten, die sich an Spalieren wunderbar befestigen lassen und mit ihrem dichten Laub einen tollen Sichtschutz bieten. Netter Nebeneffekt: Alle anderen Pflanzen im Beet erhalten so den nötigen Schutz vor der vollen Sonne!

Mein persönliches Highlight auf meiner Dachterrasse war meine Hängematte, die zwischen den Beeten stand. Einfach unglaublich gemütlich!



## Hier sind einige Tipps, um erfolgreich auf kleinem Raum zu gärtnern:

1. Wähle die richtigen Pflanzen: Entscheide dich für Pflanzen, die für Balkon oder Dachterrasse geeignet sind und gut in Containern wachsen. Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch und Rosmarin sind gute Optionen, ebenso wie Tomaten, Paprika, Erdbeeren und verschiedene Blumen.
2. Behälter wählen: Wähle Töpfe oder Behälter, die groß genug sind, damit die Pflanzen ausreichend Platz für ihr Wachstum haben. Stelle sicher, dass die Behälter über Entwässerungslöcher am Boden verfügen, um Staunässe zu vermeiden. Stelle unbedingt Untersetzer darunter, damit keine Schäden entstehen.
3. Geeignete Erde verwenden: Verwende hochwertige Erde, die speziell für Behältergärtnerei geeignet ist. Diese Erde bietet eine gute Drainage und enthält oft bereits Nährstoffe, die deine Pflanzen benötigen.
4. Sonnige Standorte wählen: Die meisten Gemüsepflanzen und Kräuter benötigen mindestens sechs Stunden direktes Sonnenlicht pro Tag. Wähle also einen sonnigen Standort auf deinem Balkon für deine Pflanzen.
5. Regelmäßig gießen: Kontrolliere regelmäßig den Feuchtigkeitsgehalt der Erde in deinen Behältern und gieße deine Pflanzen bei Bedarf. Vermeide es jedoch, sie zu übergießen, da dies zu Wurzelfäule führen kann.
6. Düngen: Da die Nährstoffe in Töpfen und Hochbeeten schneller erschöpft sind als im Gartenboden, ist es wichtig, deine Pflanzen regelmäßig zu düngen. Verwende entweder einen Langzeitdünger oder flüssigen Dünger gemäß den Anweisungen auf der Verpackung.
7. Pflanzenpflege: Entferne regelmäßig abgestorbene Blätter und Blüten, um das Wachstum der Pflanzen zu fördern. Bei Bedarf stütze die Pflanzen mit Stöcken oder Gittern, um sie vor dem Umfallen zu schützen.
8. Schädlinge im Auge behalten: Achte auf Schädlinge wie Blattläuse oder Weiße Fliegen und ergreife bei Bedarf frühzeitig Maßnahmen, um sie zu bekämpfen. Die meisten Schädlinge lassen sich durch passende Nützlinge vertreiben – sind diese nicht bei dir angesiedelt, kannst du die meisten sogar bestellen!

## Der kleine Stadtgarten

Ein kleiner Garten in der Stadt oder im städtischen Kreis ist ein Luxusgut.

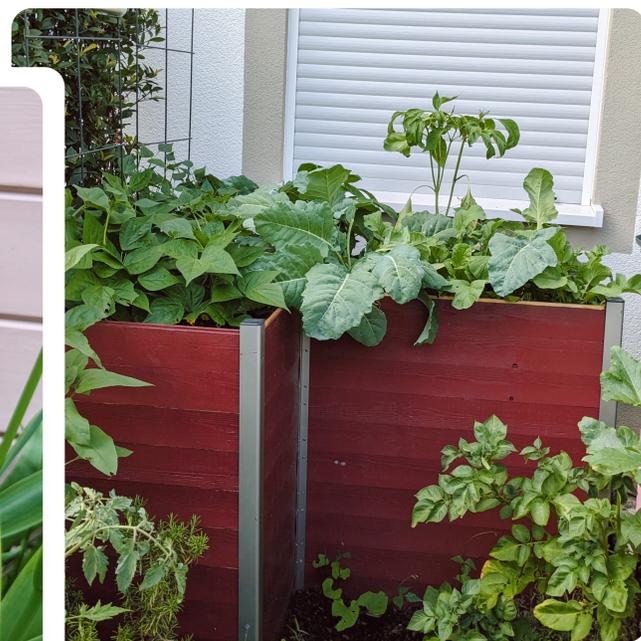
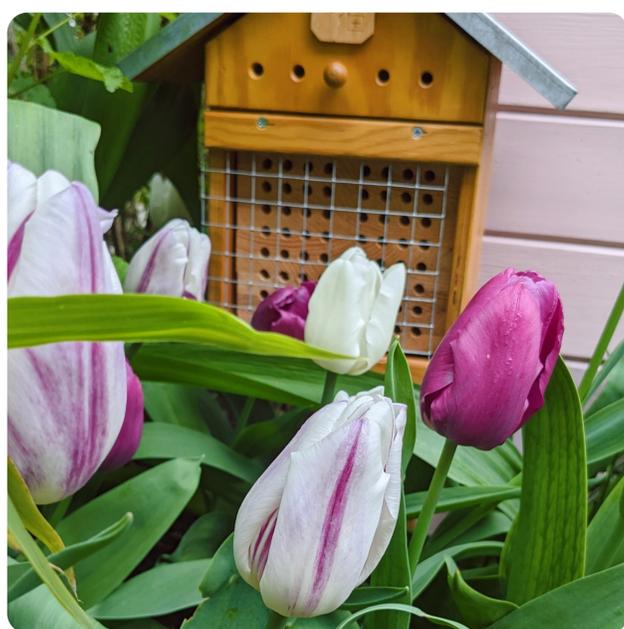
Umso erschreckender finde ich, dass die Gärten quasi nicht genutzt werden. Wir sehen dicke Hecken, Rasen oder kahle Flächen, kaum Blumen und vielleicht noch eine Kinderrutsche. Davon hat keiner was – weder die Natur, noch die Nützlinge, noch wir Menschen. Schade!

Oft liegt es an der Unwissenheit der Städter, wie sie mit den Gärten umgehen sollen. Aber auch die Aussage „das rentiert sich auf der kleinen Fläche nicht“ höre ich immer wieder. Dabei ist im Stadtgarten fast alles möglich, was im großen Garten klappt. Der Schlüssel ist auch hier die optimale Raumnutzung.

Uns war es wichtig, dass der Blick weiterhin schweifen kann, wenn auch nicht weit in die Ferne. Wir haben geschwungene Beete angelegt und uns viel mit dem Thema Blickachsen beschäftigt. Eine Blickachse im Garten ist eine gestalterische Technik, bei der eine gerade Linie oder ein klar definierter Pfad geschaffen wird, der den Blick des Betrachters auf einen bestimmten Punkt, eine Struktur oder ein Merkmal im Garten lenkt. Eine gut gestaltete Blickachse kann die Schönheit und Funktionalität eines Gartens erheblich verbessern, indem sie die Landschaftsarchitektur betont und dem Garten eine gewisse Tiefe und Perspektive verleiht.

Wir haben hierfür geschwungene Beete mit klarer, heller Abgrenzung aus Bambus angelegt. In den Beeten gibt es im hinteren Bereich hochwachsende Pflanzen wie unseren Hibiskusbaum, die Apfelbäume und einige Sträucher. Im vorderen Bereich der Beete wachsen verschiedene Blumen und Kräuter, die alle bunt blühen. Der Großteil unserer Pflanzen kann zum Essen oder als Bestandteil von Naturheilkunde und Naturkosmetik verwendet werden. So haben wir den vorhandenen Raum optimal genutzt. Ergänzt werden unsere Beete durch zwei farbige Hochbeete und einige Kübelpflanzen an markanten Stellen. Kleine Deko-Elemente und viele Wildbienenhotels runden den Garten ab und geben dem Auge immer wieder etwas Neues zu entdecken.

Im ersten Gartenjahr konnten wir so bereits mehr als **20 Kilo** Obst und Gemüse ernten – das ist doch nicht Nichts, oder?



# Gemeinsames Gärtnern

Wo steht denn eigentlich geschrieben, dass man einen eigenen Garten oder Balkon haben muss, um selber gärtnern zu können?

Gemeinsames Gärtnern liegt zum Glück immer mehr im Trend.

Ich lese von Bauern, die ihre Felder in Parzellen umgewandelt haben und diese jährlich verpachten. Wir sehen gemeinsam genutzte Hochbeete in verschiedenen Städten, die von jedermann genutzt werden können. Es gibt Aktionen in Gemeinden, in denen auf den Gemeindeflächen zusammen angebaut wird. Wir haben unterwegs essbare Verkehrsinseln gesehen, auf denen Tomaten angebaut werden. Was für ein schöner Trend!

Aber es geht noch einfacher, denn die Lösung liegt quasi nebenan. Es gibt immer mehr Menschen, die ihren eigenen Garten mit anderen teilen. Große Gärten machen eine Menge Arbeit, die neben dem Job, mit Kindern, bei Krankheit oder im Alter kaum zu schaffen ist. In diversen Anzeigen-Portalen und Zeitungen finde ich immer wieder Anzeigen von Menschen, die ihre Gärten teilen möchten und Unterstützung suchen.

Achtet hier darauf, dass ihr schriftlich festlegt, wie lange ihr welchen Platz im „fremden Garten“ nutzen könnt, was mit der Ernte passiert und ob ihr eine Gegenleistung erbringt.

Eine phantastische Gelegenheit für eigenen Anbau, aber auch um Kontakte zu knüpfen und Wissen auszutauschen!

# Wie man auf kleinem Raum gärtert

## (Vertikalbeete, Hochbeet, Anzuchtaufsatz, Tomatenbeet, Anzuchtturm)

Wer wenig Platz hat, muss kreativ sein, um diesen optimal zu nutzen.

Grundsätzlich gilt: Wer nicht in die Breite kann, muss nach oben bauen!

Ich zeige dir sechs von uns getestete Idee, mit denen du selbst mit minimalem Platz eine eigene Ernte einfahren kannst!

## Vertikalbeete

Ein Vertikalbeet ist eine kreative und platzsparende Möglichkeit, Pflanzen anzubauen, indem man sie vertikal an einer Wand oder einem Gitter anordnet, anstatt sie traditionell horizontal im Boden zu pflanzen. Es gibt verschiedene Arten von Vertikalbeeten, von einfachen DIY-Projekten bis hin zu komplexen, kommerziell hergestellten Systemen.

Unsere Vertikalbeete haben drei Etagen. Wir haben sie auf einem Kleinanzeigen-Portal gefunden, aufbereitet, neu gestrichen und mit Kräutern und Blumen befüllt. Auch Salat hat sich hier sehr gut bewährt!

Die wichtigsten Merkmale und Vorteile von Vertikalbeeten sind:

**Platzersparnis:** Vertikalbeete sind ideal für kleine Räume wie Balkone, Terrassen oder Innenhöfe, da sie wenig Bodenfläche benötigen. Sie ermöglichen es, mehr Pflanzen anzubauen, ohne den begrenzten Platz in Anspruch zu nehmen.

**Ästhetik:** Vertikalbeete können nicht nur funktionell sein, sondern auch ästhetisch ansprechend sein. Sie können dazu beitragen, eine grüne Wand zu schaffen und den visuellen Reiz eines Raums zu erhöhen. Hohe Vertikalbeete können sogar als Sichtschutz dienen.

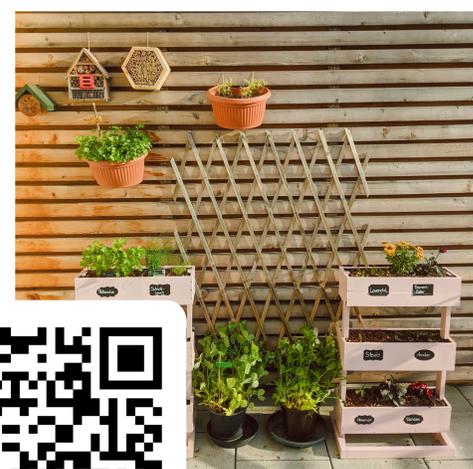
**Bessere Luftzirkulation:** Durch die vertikale Anordnung der Pflanzen können Luft und Sonnenlicht besser zirkulieren, was zu gesünderem Wachstum und weniger Krankheitsanfälligkeit führen kann.

**Einfachere Pflege:** Vertikalbeete sind im Pflegeaufwand wesentlich einfacher als normale Beete. Unkraut ist hier kein Thema und auch Schädlinge wie z. B. Schnecken sind eher selten im Vertikalbeet zu finden.

**Wassersparnis:** Vertikalbeete können mit Tropfbewässerungssystemen ausgestattet werden, die dazu beitragen können, Wasser zu sparen, da es gezielt an die Pflanzen abgegeben wird und weniger Verdunstung auftritt.

**Vielfältige Designs:** Es gibt viele verschiedene Designs und Materialien für Vertikalbeete, von einfachen Palettenwänden bis hin zu modularen Systemen aus Kunststoff oder Metall. Schau doch mal in deiner Nähe, sicher findest du gebrauchte Materialien, die du dafür nutzen kannst. So kannst du den verfügbaren Raum optimal nutzen!

**Meine Empfehlung:** Bepflanze dein Vertikalbeet so, dass du für unten Pflanzen wählst, die gerne nach oben ranken und ganz oben Pflanzen eingesetzt werden, die gerne nach unten hängen. So nutzt du dein Beet optimal.



# Hochbeete

Hochbeete sind der Gartentrend schlechthin. Es gibt sie in allen erdenklichen Formen und Höhen und gebaut aus den unterschiedlichsten Materialien.

Unabhängig von der Art des Hochbeets, das du wählst, bieten sie alle eine praktische und effektive Möglichkeit, Pflanzen auf kleinem Raum anzubauen.

Hochbeete haben jede Menge Vorteile und können individuell auf die Bedürfnisse deiner Fläche angepasst werden. Sie sind ein Blickfang im Garten und geben auch kleinen Flächen eine Struktur.

Ein paar weitere Vorteile habe ich hier für dich zusammengefasst:

**Ergonomie:** Das Arbeiten in einem Hochbeet ist rückschonender, da es sich auf einer erhöhten Ebene befindet.

**Verbesserte Bodenqualität:** Hochbeete ermöglichen es den Gärtnern, ihre eigene Mischung aus hochwertiger Erde, Kompost und anderen organischen Materialien zu verwenden. Das führt zu einer besseren Bodenqualität.

**Bessere Drainage:** Da Hochbeete über dem Boden liegen, haben sie in der Regel eine bessere Drainage als traditionelle Beete. Dies verhindert Staunässe und Wurzelfäule und fördert ein gesundes Wurzelwachstum.

**Früheres Pflanzenwachstum:** Hochbeete erwärmen sich schneller als der umgebende Boden, was dazu führt, dass die Pflanzen früher im Frühling gepflanzt werden können und ein längeres Wachstumsfenster haben.

Wie du dein Hochbeet richtig befüllst, findest du hier:



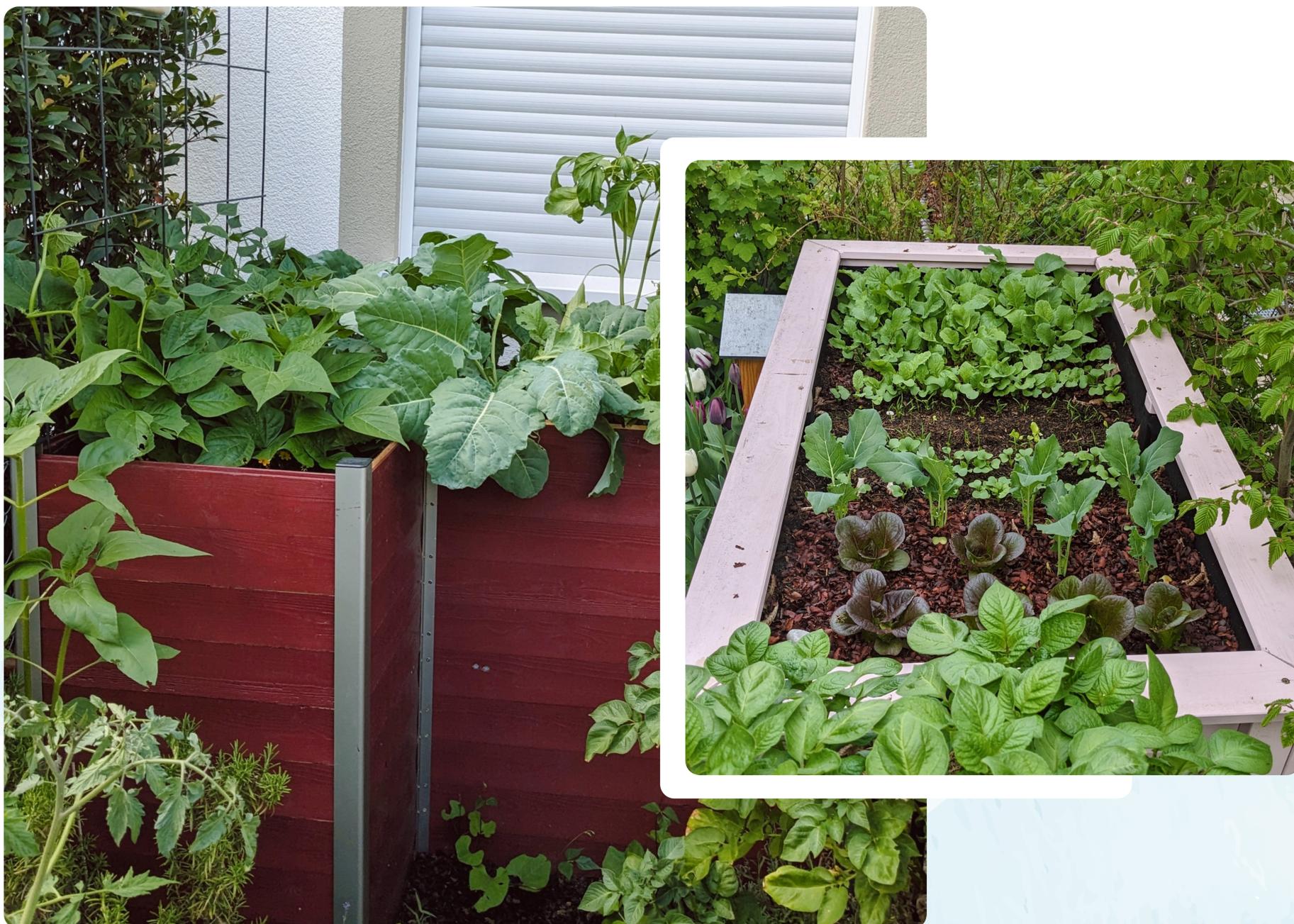
## Du suchst noch eine Idee für dein Hochbeet? Dann lass dich doch hiervon inspirieren:

**Holzhochbeete:** Diese Hochbeete bestehen aus Holz und sind in der Regel robust und langlebig. Sie sind in verschiedenen Holzarten erhältlich, darunter Zedernholz, das auf natürliche Weise gegen Fäulnis und Insektenbefall widerstandsfähig ist. Holzhochbeete können in verschiedenen Designs und Größen erhältlich sein und sind eine beliebte Wahl für viele Gärtner.

**Metallhochbeete:** Metallhochbeete werden oft aus Materialien wie Stahl oder Aluminium hergestellt. Sie sind langlebig, widerstandsfähig und sehen auch in Rostoptik phantastisch aus!

**Kunststoffhochbeete:** Diese Hochbeete bestehen aus Kunststoff und sind leicht und einfach zu montieren. Sie sind oft preisgünstiger als Holz- oder Metallhochbeete und in verschiedenen Farben und Designs erhältlich.

**Steinhochbeete:** Steinhochbeete werden aus Steinen oder Ziegeln gebaut und können eine rustikale und natürliche Ästhetik haben. Sie sind langlebig und können eine dauerhafte Struktur für den Garten bieten. Steinhochbeete erfordern etwas mehr Aufwand beim Bau, können aber eine attraktive und funktionale Option sein.



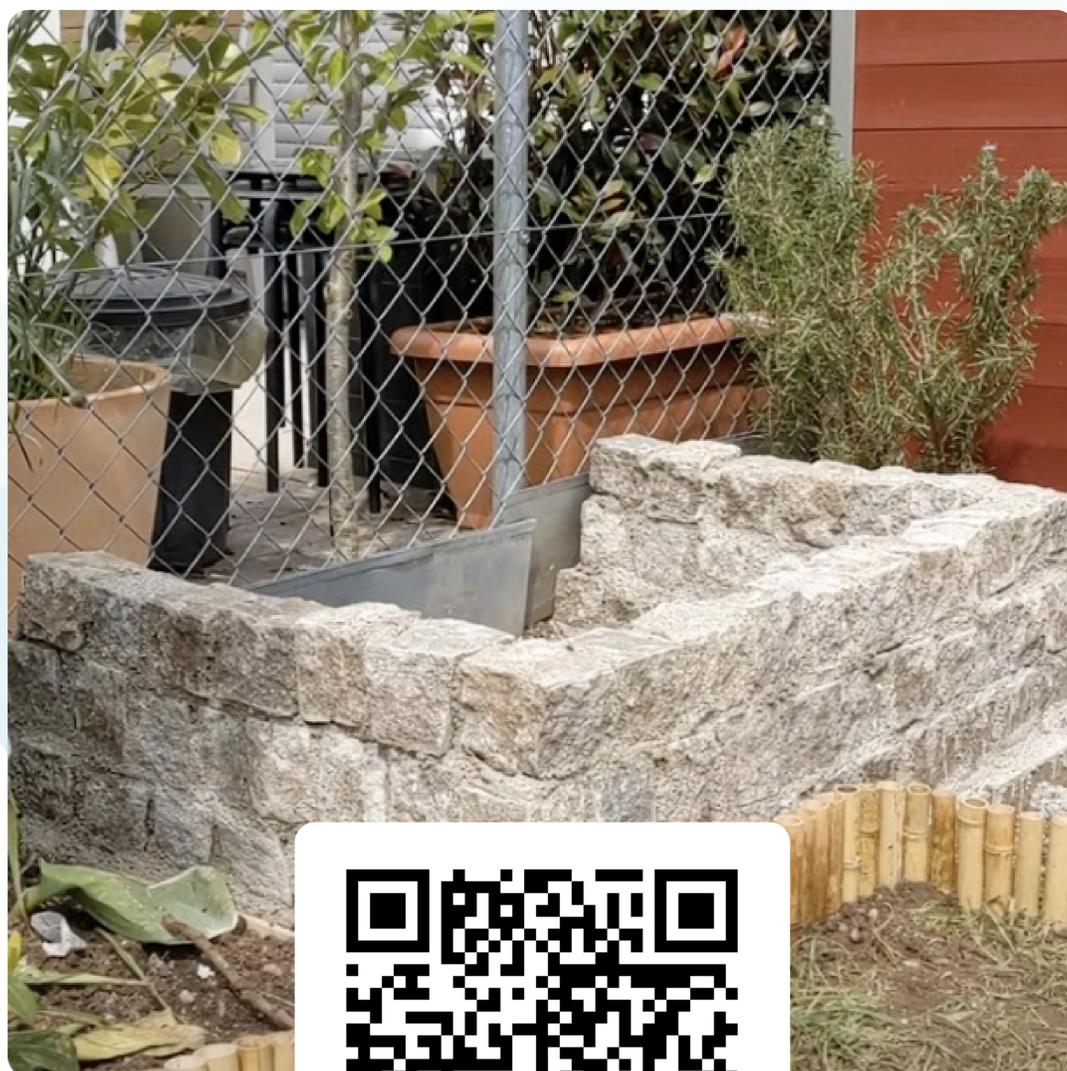
# Das Tomatenbeet

Tomaten kannst du theoretisch überall anbauen – direkt im Beet oder auch in Kübeln. Damit wir die optimalen Bedingungen für unsere Tomaten haben, haben wir unseren Tomaten ein eigenes Beet gemauert.

Innerhalb der Mauern können wir für passende Verhältnisse sorgen, in dem wir spezielle Gemüseerde und passenden Dünger verwenden. Die Steine haben dazu den Vorteil, dass sie sich durch die Sonne aufwärmen und die Wärme auch Nachts noch abgeben. Damit sind die Tomaten auch in kühleren Nächten gut versorgt.

Das Tomatenbeet sorgt ganz nebenbei noch für Struktur im Garten und ist ein absoluter Blickfang.

Die DIY-Anleitung für unser Tomatenbeet gibt's hier:



## Gemüse anbauen im Turm

Eine tolle Alternative zu Vertikalbeeten ist ein Turmbeet. Beim Turmbeet sind mehrere Etagen übereinander geschichtet, welche individuell bepflanzt werden können. Die einzelnen Ebenen der Turmbeete sind meist drehbar, sodass die Pflanzen mit ausreichend Sonnenlicht versorgt werden können. Auch die Pflege und Ernte der Obst- und Gemüsepflanzen wird damit wesentlich erleichtert.

Je nach Turmbeet werden die einzelnen Etagen über eine Bewässerungsanlage mit Wasser versorgt oder müssen einzeln gewässert werden.

Bei der Bepflanzung haben wir darauf geachtet, dass die Pflanzen ganz oben gesetzt wurden, die am besten mit Trockenheit zurecht kommen. Hier bieten sich zum Beispiel Kräuter wie Thymian und Rosmarin an.

Besonders praktisch sind Etagen nur mit Monatserdbeeren oder Pflücksalat.



## Der Kartoffelturm

Am allermeisten von allen vertikalen Anbau-Varianten hat mich der Kartoffelturm überzeugt. Auf mehreren Ebenen können verschiedene Kartoffelsorten in einzelnen Kästen angebaut werden. Dabei werden 3-4 vorgekeimte Kartoffeln pro Ebene in eine Mischung aus Erde, Kompost und Dünger gesetzt. Nach wenigen Tagen ist das erste Grün zu sehen und bereits nach einigen Monaten können die ersten eigenen Kartoffeln geerntet werden.

Tipp: Wählt Kartoffelsorten mit einer kurzen und langen Kulturdauer, sodass ihr den ganzen Sommer und Herbst über immer wieder Kartoffeln ernten könnt. Stapelt die einzelnen Etagen so, dass die frühen Kartoffeln oben und die späten Sorten unten stehen.

Sind die ersten Kartoffeln geerntet, können die Kästen bis zum Winter super mit Salat bepflanzt werden.

Wie der Anbau von Kartoffeln im Kartoffelturm funktioniert, seht ihr in diesem Video:



# Tipps zur Anzucht

## Obst und Gemüse für Anfänger

Nachdem du dich für dein passendes Beet entschieden hast, geht es an die spannende Auswahl der richtigen Obst- und Gemüsesorten!

Jede Art hat ihre eigenen Ansprüche an Standort, Nährstoffe und Wasser. Wähle deine Obst- und Gemüsesorten daher passend zu deinen Gegebenheiten aus – hier gibt es kein allgemeingültiges Rezept.

Für Gartenanfänger eignen sich insbesondere Pflanzen, die robust, pflegeleicht und relativ fehlerverzeihend sind. Hier sind einige Vorschläge für Pflanzen, mit denen du als Anfänger erfolgreich starten kannst:

**Kräuter:** Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin sind ideal für Anfänger. Sie wachsen schnell, sind oft widerstandsfähig gegen Schädlinge und Krankheiten und können in Töpfen oder im Gartenbeet angebaut werden.

**Zuckerschoten & Erbsen:** Sie werden bereits im März gesät und ab Mai geerntet. Zwischendrin benötigen sie außer einer Rankhilfe und etwas Wasser wenig Aufmerksamkeit. Die Ernte ist möglich, bis es im Frühling zu warm wird. Bis dahin kann jede Woche geerntet und genascht werden!

**Erdbeeren:** Erdbeersorten gibt es wie Sand am Meer. Werden verschiedene Sorten kombiniert, können die Früchte von Mai bis in den Herbst geerntet werden. Ganz besonders anspruchslos und lecker sind Wald- oder Monatserdbeeren. Mit ihren vielen kleinen Früchten erfreuen sie uns über die gesamte Saison, manchmal sogar bis in den November!

**Salat:** Salat ist einfach anzubauen und schnell zu ernten. Es gibt verschiedene Sorten zur Auswahl, darunter Kopfsalat, Römersalat und Feldsalat. Salat benötigt regelmäßige Bewässerung und bevorzugt kühlere Temperaturen, was ihn ideal für den Anbau im Frühling und Herbst macht. Besonders praktisch sind Sorten wie Rucola oder Pflücksalat, von denen immer nur einige Blätter geerntet werden, die Pflanze aber im Beet bleibt und weiter wächst.

**Radieschen:** Radieschen sind schnell wachsende Wurzelgemüse, die ideal für Anfänger sind. Sie können bereits wenige Wochen nach der Aussaat geerntet werden und benötigen nicht viel Platz. Radieschen bevorzugen kühlere Temperaturen und gleichmäßige Feuchtigkeit. Sie klappen auch ganz wunderbar im Balkonkasten!

**Tomaten:** Tomaten sind zwar etwas anspruchsvoller als einige andere Gemüsesorten, aber sie können auch von Anfängern erfolgreich angebaut werden. Wähle robuste Tomatensorten und stelle sicher, dass sie ausreichend Sonnenlicht und regelmäßige Bewässerung erhalten. Wir binden unsere Tomaten an Rankgittern hoch – so stehen sie fest und bieten einen Sicht- und Sonnenschutz.

**Zucchini:** Zucchini ist eine schnell wachsende und produktive Gemüsesorte, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Sie benötigen viel Sonnenlicht und regelmäßige Bewässerung, aber abgesehen davon sind sie relativ pflegeleicht und bieten große Erntemengen auf kleinem Raum. Übrigens: Eine Pflanze pro Haushalt reicht völlig, sonst droht die Zucchini-Schwemme!

**Kartoffeln:** Kartoffeln sind mitunter die einfachste Kulturpflanze, die wir bisher versucht haben. Die Knollen kommen vorgekeimt in einen Topf mit Erde, werden im Sommer angehäufelt, benötigen etwas Wasser und viele Nährstoffe und nach ca. 3-4 Monaten können viele eigene Kartoffeln geerntet und genossen werden. Mit einem Kartoffelturm ist es auf kleinem Raum sogar möglich, über mehrere Monate verschiedene Sorten zu ernten.

**Ringelblumen:** Ringelblumen sind robuste Blumen, die leicht aus Samen gezogen werden können. Sie blühen den ganzen Sommer über und ziehen nützliche Insekten an, was sie zu einer großartigen Ergänzung für jeden Garten macht.

Diese Pflanzen sind nur einige Beispiele für robuste und pflegeleichte Optionen für Gartenanfänger. Experimentiere mit verschiedenen Sorten und finde heraus, welche am besten zu deinem Standort und deinen Vorlieben passen!



# Zuverlässige Saaten

## Aller Anfang in deinem Beet

Es ist soweit – du hast dir überlegt, welches Beet du bei dir umsetzen möchtest und kannst, du hast gebaut, gebastelt und Säcke voller Erde getragen. Es ist Zeit, dass Pflanzen bei dir einziehen!  
Damit bald etwas in deinem Beet wächst und du dich auf die erste Ernte freuen kannst, gibt es mehrere Wege:

**Gartencenter oder Baumschule:** Lokale Gartencenter oder Baumschulen sind eine ausgezeichnete Quelle für Jungpflanzen. Dort findest du eine Vielzahl von Gemüsesetzlingen, Kräutern und Blumen in verschiedenen Sorten. Das Personal kann dir oft auch hilfreiche Tipps zur Auswahl der richtigen Pflanzen und zu ihrer Pflege geben.

**Bauernmärkte:** Auf vielen Bauernmärkte werden Jungpflanzen zum Verkauf angeboten, insbesondere in der Frühjahrssaison. Dort findest du oft lokale Anbieter, die eine Vielzahl von Gemüsesetzlingen und Kräutern anbieten, die für dein Klima und deine Anbaubedingungen geeignet sind. Großer Vorteil: Die Jungpflanzen sind an deine klimatischen Bedingungen schon gewohnt und haben weniger Schwierigkeiten, sich bei dir einzuleben.

**Online-Shops:** Es gibt eine Vielzahl von Online-Shops, die Jungpflanzen und Saatgut anbieten. Diese Option ist besonders nützlich, wenn du spezielle Sorten suchst, die in deiner örtlichen Gegend möglicherweise schwer zu finden sind. Achte darauf, bei vertrauenswürdigen Anbietern zu kaufen und die Bewertungen anderer Kunden zu überprüfen.

**Tauschbörsen oder Gemeinschaftsgärten:** Über lokale Tauschbörsen oder Gemeinschaftsgärten kannst du auch Jungpflanzen von anderen Gärtnern erhalten. Viele Gemeinschaftsgärten organisieren auch Pflanzentauschveranstaltungen, bei denen du deine eigenen überschüssigen Pflanzen gegen neue Sorten eintauschen kannst.

**Selbstanbau aus Samen:** Eine weitere Möglichkeit ist der Selbstanbau von Jungpflanzen aus Samen. Du kannst Samen für eine Vielzahl von Gemüse-, Kräuter- und Blumensorten kaufen und sie drinnen vorziehen, bevor du sie in dein Beet pflanzt. Sorten wie Radieschen, Karotten und einige Salate musst du nicht vorziehen. Du säst sie direkt in dein Beet. Die Anzucht aus Samen erfordert etwas mehr Zeit und Geduld, kann aber auch eine kostengünstige und lohnende Option sein. Achte darauf, welche Angaben auf den Samenpäckchen zur Saattiefe, zum Abstand und zum Standort stehen. Dann kann nichts schief gehen!

Tip: Seit kurzem gibt es auch für uns Privatgärtner Powersaat in kleinen Mengen zu kaufen. Dabei sind die Samen von einer dünnen Hülle umschlossen, die alle wichtigen Inhaltsstoffe enthält, die die Keimlinge brauchen. Das sorgt für gesündere Pflanzen, die sich besser selbst versorgen können.

**REGROW:** Vielleicht hast du schonmal davon gehört, dass manche Pflanzen nach der Ernte weiterwachsen und neue Wurzeln ausbilden können. Das klappt zum Beispiel mit Fenchel, Salat, Frühlingszwiebeln und Lauch sehr gut. Dafür schneidest du den Strunk mit ca 1-2 cm der Pflanze ab und stellst ihn in Wasser. Innerhalb weniger Tage werden sich klitzekleine Wurzeln ausbilden und die Pflanze wird wieder wachsen. Du kannst sie dann direkt ins Beet setzen und bald frische Blätter oder Triebe ernten!



Egal für welche Option du dich entscheidest, achte darauf, gesunde und robuste Jungpflanzen auszuwählen, die frei von Krankheiten und Schädlingen sind. Mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit werden sie schnell zu starken Pflanzen in deinem Garten- oder Balkonbeet heranwachsen!

## Meine Lieblingsmarken:

- Mein Saatgut beziehe ich hauptsächlich bei Kiepenkerl (Bruno Nebelung GmbH) oder der Sperli GmbH. Beide Firmen sind in langer Tradition im Bereich Saatgut tätig und liefern immer perfekte Qualität!
- Die perfekte Erde für meine Beete beziehe ich von Floragard. Hier finde ich für alle Garten-Fälle das richtige Produkt und erhalte bei Fragen eine tolle Beratung! Sogar vegane Erde ohne tierischen Dünger könnt ihr von Floragard erhalten. Achtet bei euren Erden darauf, dass sie torffrei oder zumindest torf reduziert sind, um unsere Moore zu schützen.
- Suchst du Obststauden oder besondere Bäumchen, die schon etwas Größer sind und möchtest nicht in den Baumarkt oder die Baumschule fahren? Mein Lieblings-Onlineshop ist der von Bloomify. Die Pflanzen kommen immer ohne Plastikverpackung, aber trotzdem geschützt per Paket bei mir an. Die Qualität der Pflanzen ist hervorragend und mit dem Code LETSGROW-898 sparst du 10% auf deinen Einkauf im Onlineshop! Mein Tipp: Zitronenbaum „Zeus“ ist schon einige Jahre Teil unserer Pflanzenfamilie und versorgt uns mit unglaublich leckeren, bayerischen Zitronen, aus denen wir gerne eigenes Zitronensorbet herstellen!

Zum Rezept für unser leckeres Zitronensorbet geht's hier lang:



# Erntetipps

## (Nützlinge und bienenfreundlicher Garten)

Damit es für alle im Garten schön ist – Wie wir auch an die Nützlinge denken

Wir wissen es alle – das Insektensterben ist in vollem Gange.

Das Insektensterben hat weitreichende Auswirkungen auf Ökosysteme, die menschliche Gesundheit und die globale Nahrungsmittelproduktion. Die Bestäubungsraten unserer Pflanzen geht zurück, dadurch sinkt die Erntemenge. Aber auch andere Lebewesen wie z. B. Vögel, die sich von Insekten ernähren, sind dadurch gefährdet, denn sie finden zu wenig Futter für sich und ihre Nachkommen.

Es gibt verschiedene Programme zur Rettung unserer Insekten und gerade die Wildbienen sind in aller Munde. Dabei gibt es aber noch viel mehr kleine Lebewesen, auf die wir gut achtgeben müssen, denn sie halten unsere Welt am Laufen.

Regenwürmer, Käfer, Bodenmilben, Asseln und viele mehr ernähren sich von abgestorbenen Pflanzen- und Tiermaterialien und helfen, den Boden von Abfällen zu reinigen. Sie spielen auch eine Rolle bei der Belüftung des Bodens und wandeln abgestorbenes Material in Nährstoffquellen für unsere Pflanzen um.

Wir können alle etwas tun, um es den Insekten in unseren Gärten und auf unseren Balkonen lebenswerter zu machen. Das ist ganz einfach, erfordert wenig Aufwand und hat eine große Wirkung.

Wenn du einige der folgenden Tipps umsetzt, hast du schon großartiges zur Rettung unseres Planeten beigetragen:

**Pflanze insektenfreundliche Pflanzen:** Wähle Pflanzen für deinen Garten, die für Insekten attraktiv sind und ihnen Nahrung und Lebensraum bieten. Dazu gehören blühende Pflanzen wie Lavendel, Sonnenblumen, Ringelblumen, Rucola, Johanniskraut, Thymian und Oregano.

**Vermeide den Einsatz von Pestiziden:** Pestizide können nicht nur schädliche Insekten töten, sondern auch nützliche Insekten und andere Tiere wie Vögel und Frösche gefährden. Verwende stattdessen natürliche Methoden zur Schädlingsbekämpfung, wie zum Beispiel das Ausbringen von Nützlingen wie Marienkäfern oder das Entfernen von Schädlingen von Hand.

**Baue vielfältige Lebensräume:** Schaffe verschiedene Lebensräume in deinem Garten, um eine Vielfalt von Insekten anzulocken. Dazu gehören Blumenbeete, Wildblumenwiesen, Hecken, Laubhaufen und Wasserquellen wie Vogeltränken oder kleine Teiche. Abgestorbene Äste kannst du zu Totholzhecken anhäufen – das klingt nach großem Platzbedarf, ist aber gar nicht so wild. Lass eine Ecke in deinem Garten unberührt und staple dort die Äste. Das kannst du z. B. auch in einem Topf machen – wir nutzen einfach eine kleine Ecke zwischen Gartenzaun und Hochbeet. Du wirst dich wundern, wie schnell sich die kleinen Insekten in dieser Ecke wohlfühlen werden!

**Biete Nistmöglichkeiten an:** Stelle Nistkästen, Insektenhotels oder spezielle Nisthilfen für Wildbienen und andere Insektenarten auf. Diese können dazu beitragen, die Populationsdichte von Bestäubern in deinem Garten zu erhöhen und das Wachstum von Pflanzen zu fördern.

Leider gibt es im Handel eine Vielzahl ungeeigneter Nisthilfen und Insektenhotels. Achte auf ausreichend große Röhren mit glatten Rändern, damit sich die Insekten nicht verletzen. Die Röhren sollten aus Naturmaterial bestehen und hinten geschlossen sein. Materialien wie Kiefernzapfen, Heu und Stroh sehen nur für uns schön aus, für Insekten sind sie unbrauchbar. Das Material sollte grundsätzlich stabil und gut gebaut sein, auch ein Dach aus Metall ist hilfreich. Wenn du dir unsicher bist, frage beim nächsten Imkerverein in deiner Nähe nach – dort wird dir mit Sicherheit weitergeholfen!

Achtung: Insektenhotels bleiben auch im Winter draußen, Sorge daher für einen sicheren Platz. Würdest du die Hotels im Winter in die Wohnung holen, würden die Insekten zu früh schlüpfen und sterben.



Beobachte und lerne: Beobachte die Insekten in deinem Garten und lerne mehr über ihre Lebensweise und Bedürfnisse. Das kann dir helfen, geeignete Maßnahmen zum Schutz von Insekten zu ergreifen und deinen Garten zu einem lebendigen und vielfältigen Lebensraum für alle Arten zu machen.

Du hast Insektenhotels aufgestellt, aber es will noch keiner so richtig einziehen? Hab ein bisschen Geduld und lass den Insekten ihren Freiraum. Passt die Unterkunft, kommen sie garantiert!

Das schönste ist für mich die Zeit Ende März/Anfang April, wenn die Wildbienen schlüpfen. Dann gibt es reges Treiben am Insektenhotel, denn die kleinen Bienen bereiten die Röhren sofort für die nächste Brut vor. Sie säubern die Röhren, legen neue Eier hinein und sammeln ausreichend Nahrung, bevor sie die Röhre fest verschließen. Die Larven schlüpfen aus den Eiern und ernähren sich von der Nahrung, die ihnen von der Mutter zur Verfügung gestellt wurde, bis sie sich verpuppen und zu erwachsenen Bienen werden.

Wie es aussieht, wenn die Bienen schlüpfen, findest du in diesem Video:



Übrigens: Hat sich die Wildbiene bei dir wohlfühlt, befüllt sie mehrere Röhren nacheinander. Das führt dazu, dass jedes Jahr mehr Wildbienen bei dir einziehen werden und dich beim Gärtnern unterstützen!

# Nachwort

Liebe angehende Gärtnerinnen und Gärtner,

Mit dem Abschluss dieses Gartenbüchleins möchten wir euch herzlich dazu gratulieren, eure ersten Schritte in die faszinierende Welt des Gärtnerns gemacht zu haben. Es war mir eine Freude, euch auf dieser Reise zu begleiten und euch unser Wissen und unsere Leidenschaft für das Gärtnern weiterzugeben.

Gärtnern ist nicht nur eine Tätigkeit, sondern eine Lebensweise, die euch mit der Natur verbindet, euch Freude und Entspannung bringt und euch mit frischen Produkten belohnt. Auch wenn es manchmal herausfordernd sein kann und Fehler gemacht werden, erinnert euch daran, dass jeder Gärtner einmal klein angefangen hat und auch bei den Profis jedes Jahr etwas anderes schief läuft J

In diesem Buch haben wir versucht, euch die grundlegenden Kenntnisse und Fertigkeiten zu vermitteln, die ihr benötigt, um euren eigenen Garten zu gestalten und zu pflegen. Von der Vorbereitung des Bodens über die Auswahl der richtigen Pflanzen bis hin zur Pflege und Ernte - wir hoffen, dass ihr alles gefunden habt, was ihr braucht, um erfolgreich zu sein.

Denkt daran, dass das Gärtnern nicht perfekt sein muss. Es geht darum, die Natur zu erleben, zu lernen und zu wachsen, sowohl als Gärtner als auch als Mensch. Seid geduldig mit euch selbst und mit eurem Garten, und genießt die kleinen Erfolge und Freuden, die er euch bringt.

Wir ermutigen euch, das Gelernte aus diesem Buch in die Praxis umzusetzen und euren eigenen Garten zu schaffen, sei es auf einem Balkon, in einem kleinen Hinterhof oder in einem Gemeinschaftsgarten. Gärtnern ist eine wunderbare Möglichkeit, die Natur zu schätzen, sich zu erden und einen positiven Einfluss auf die Welt um euch herum zu haben.

Auf meinen Social-Media-Kanälen und meiner Website finden Sie viele Anregungen für die Gartenarbeit auf kleinem Raum:



Maria Youtube  
@garten\_miez



Maria Instagram  
garten\_miez



Maria TikTok  
@garten\_miez\_official



Maria Website  
gartenmiez.de

Ich freue mich, von euch zu hören und wünsche euch viel Spaß bei eurem persönlichen Gartenabenteuer!

Eure

Maria von Garten Miez