Kern GESUND
DIE ZUKUNFT PFLANZEN UND NACHHALTIG GESTALTEN.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Märkischer Kreis e. V.

ANLEITUNG

wie baue ich ein Hochbeet

WELCHE VORTEILE BIETET MIR DAS GÄRTNERN IM HOCHBEET?

1. Ich kann rückenschonend auf Arbeitshöhe Gärtnern! Das Aussäen, Pflanzen und Ernten kann in einer angenehmen Position erfolgen. In der Planung kann ich meine individuelle Hochbeet Größe an meine Bedürfnisse anpassen.
2. Durch die senkrechten Wände und einer angepassten Größe können auch körperlich eingeschränkte Menschen, mit Gehilfen, Rollstühlen oder auch im Sitzen, noch gärtnerisch tätig werden. Dann sollte das Hochbeet mit einer entsprechenden Zuwegung versehen werden!

3. Ich kann in einem Hochbeet Schädlingen und Krankheiten besser vorbeugen! Durch eine gut geplante Konstruktion kann ich z.B. Wühlmäusen, Maulwürfen und Schnecken besser entgegenwirken! Auch anderen Schädlingen wie Raupen oder Läusen kann ich auf "Augenhöhe" begegnen. Es ist ist viel einfacher diese zu entdecken und ich kann z.B. Kartoffelkäfer absammeln.
4. Auch haben es unerwünschte Beikräuter schwieriger durch Samen oder Wurzelausläufer in das Hochbeet einzuwandern. Und wenn, ist es viel einfacher, diese auf der begrenzten Fläche, auf Arbeitshöhe, zu entfernen.
5. Durch den Aufbau der Befüllung kann ich mehrere Funktionen im Hochbeet abdecken! (Dränage, Belüftung, Nährstoffdepot u. Wärmequelle)
6.. Ich kann mir die Erde für meine Pflanzen nach deren Bedürfnissen entsprechend zusammenstellen und die Nährstoffversorgung durch Dünger pflanzengerecht einstellen.
7. Beim Aufbau kann ich Gartenabfälle wie Äste, Strauchschnitt oder Mähgut, zu meinem Vorteil in das Hochbeet einbringen.
8. Ich brauche nur kurze und leichte Gartengeräte zur Bearbeitung im Beet! Das spart Geld, Kraft und Platz.

Kern GESUND
DIE ZUKUNFT PFLANZEN UND NACHHALTIG GESTALTEN.

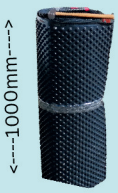
Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Märkischer Kreis e. V.

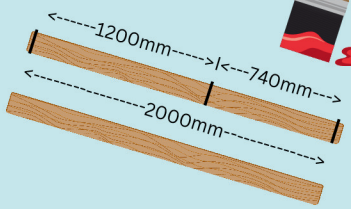
ANLEITUNG

wie baue und ich ein Hochbeet

MATERIAL FÜR 1 HOCHBEET

- 1X-4X Palettenrahmen 1200X800mm
- 0,5L Holzlasur für den Außenbereich, auf Wasserbasis! Farbton nach eigenen Wünschen. (Wenn diese geprüft ist, nach DIN-EN 71-3 bzw. DIN 53160, gibt sie keine schädlichen Stoffe ab und ist sogar für Spielzeuge geeignet.)
- Schleifpapier und Lasurpinsel

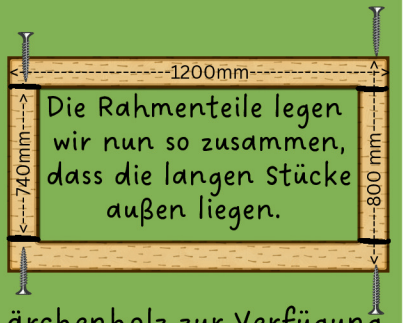




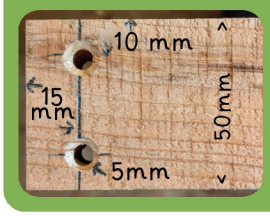
- 2X Lärchenholzlatten 30X50X2000 mm
  4,5m X 1m Hochbeetfolie / Noppenfolie ohne schädliche Stoffe / Weichmacher
  8x Holzschrauben 4,5X70 mm
- 5mm Bohrer zum Vorbohren
  1,2m X 1m Volierendraht, Drahtgeflecht, Mäusegitter mit max. 16X16 mm Maschenweite
  1X Seitenschneider / Drahtschere
- Handsäge oder Kappsäge
  Evtl. eine Winkelklemme
- ca.50 Edelstahl Spenglerschrauben 4,5X20 mm mit Dichtscheibe
  1X Akkuschrauber mit Schraubbit-Set
  oder
- 1X Handtacker / Tackerpistole mit entsprechenden Klammern
- 1X Maßband 5m
- 1X Cuttermesser mit Klinge

1 DAS UNTERGESTELL

Wenn wir das Hochbeet auf eine Wiese oder in einen Garten stellen wollen benötigen wir einen Grundrahmen aus Wetter- und Feuchtigkeits-beständigem Holz. Dazu bauen wir ein Untergestell aus Lärchenholzlatten, Drahtgitter und den 4,5x70 mm Holzschrauben. Dieses soll die Abmaße 1200X800 mm haben, damit die Palettenrahmen genau darauf passen! Dazu sägen wir aus den Holzlatten, 2 Stücke mit 1200 mm und 2 Stücke mit 740 mm zu.



Wenn kein Lärchenholz zur Verfügung steht, sollten wir auf die Haltbarkeit im Außenbereich achten. (Douglasie, Eiche, Robinie, ...) Sollten die Maße abweichen, müssen wir so zusägen, dass die Außenmasse erhalten bleiben und die Schnittlängen anpassen. Haben wir die 4 Rahmenteile fertig, müssen wir sie mit den 8 Schrauben verbinden. Dazu bohren wir im Abstand von 10mm zum Rand zwei 5mm Löcher in die 1200mm Holzlatten.



FSC → Achtung, die Hölzer die wir nutzen sollen aus **nachhaltiger Forstwirtschaft** kommen oder regional produziert worden sein!

Kern GESUND
DIE ZUKUNFT PFLANZEN UND NACHHALTIG GESTALTEN.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Märkischer Kreis e. V.

ANLEITUNG

wie baue ich ein Hochbeet

1 DAS UNTERGESTELL

Nachdem alle acht Löcher vorgebohrt sind, können wir den Rahmen mit den Schrauben verbinden. Dazu benutzen wir den Rahmenspanner oder halten die Teile fest und bündig voreinander und verschrauben sie.

Den fertigen Rahmen überprüfen wir nun auf die richtigen Außenmaße.

Wenn der Rahmen passt, können wir den Wühlmausschutz aus Drahtgitter anpassen. (Maschenweite max. 16x16mm) Dazu schneiden wir uns mit der Blechschere oder dem Seitenschneider ein passendes Stück aus dem Drahtgitter. Dabei achten wir darauf, dass keine Spitzen vom Draht überstehen. Nun befestigen wir den Draht mit dem Hand-Tacker auf dem Untergestell! Sollte kein Tacker zur Verfügung stehen gehen auch ein Hammer mit Nägeln, die entsprechend große Köpfe haben!(Dachpappennägel)

2 VORBEREITEN DER PALETTENRAHMEN

Die Rahmen ob neu oder gebraucht, (Fragt in Firmen oder Speditionen nach gebrauchten Rahmen) sollten mit Schleifpapier in Körnung 80-100 vorbehandelt werden, damit evtl. Splitter und scharfe Kanten entfernt werden. Das geht per Hand oder mit diversen Schleifmaschinen. (Einen Schutz für die Atemwege tragen!) Danach könnt ihr die Schutzfarbe, in eurem Farbton, mit dem Pinsel auftragen.

Extratipp

Ihr könnt euer Hochbeet natürlich auch total Bunt gestalten !

3 DER AUFBAU DES HOCHBEETS

Nachdem wir das Grundgestell und die Palettenrahmen fertig haben, suchen wir uns die Stelle aus, an dem das Hochbeet stehen soll. Diese sollte möglichst eben sein, damit der Rahmen gut aufliegt und das Beet gerade steht. Ist das nicht der Fall, müssen wir mit einer Schaufel, einer Hacke und einer Wasserwaage die Fläche begradigen.

Haben wir das geschafft, können wir die fertigen Hochbeetrahmen auf das Untergestell aufsetzen. Die Höhen ergeben sich aus der Anzahl der Rahmen. 25cm / 45cm / 65 cm / 85 cm

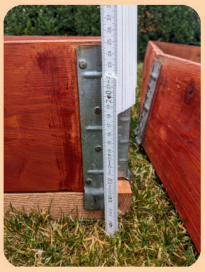
Kern GESUND
DIE ZUKUNFT PFLANZEN UND NACHHALTIG GESTALTEN.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Märkischer Kreis e. V.

ANLEITUNG

wie baue ich ein Hochbeet

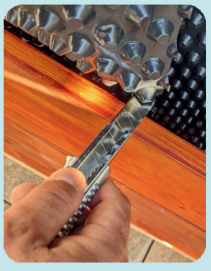
3 DER AUFBAU DES HOCHBEETS



Auf diese Weise können wir das Hochbeet auf unsere individuellen Bedürfnisse anpassen!

4 DER EINBAU DER SCHUTZFOLIE

Haben wir uns für eine Position entschieden und die Palettenrahmen auf unserer Wunschhöhe aufgebaut, können wir mit der Schutzfolie weiter machen. Dazu stellen wir uns die 4,5m Noppenfolie in unser Hochbeet und rollen sie uns grob ab. Nun nehmen wir ein gutes Cuttermesser (! Achtung mit der scharfen Klinge !!!)



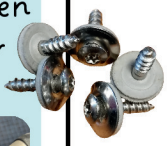
und schneiden die Höhe der Schutzfolie am Rand entlang passend ab.

EXTRATIPP!

4 DER EINBAU DER SCHUTZFOLIE

Haben wir die Folie zurechtgeschnitten, drehen wir sie so, dass die saubere Schnittkante nach oben zeigt und die Noppen zur Holzwand.

Dann kann zwischen den Noppen die Luft zirkulieren und die Feuchtigkeit an den Holzwänden besser abtrocknen. Dadurch bekommt das Holz eine längere Haltbarkeit! Diese Schutzfolie befestigen wir nun mit den Spenglerschrauben. Dazu nehmen wir unseren Akkuschrauber und das passende Schraubbit. Wir beginnen an einer Stelle, an der langen Seite und befestigen die Folie bündig mit dem oberen Rand. Auf den langen Seite nutzen wir 5 Schrauben, auf den kurzen 3 Stück. Wir legen die Folie eng an. In den Ecken achten wir besonders darauf. Am Ende lassen wir die Folienenden überlappen und schrauben sie fest.

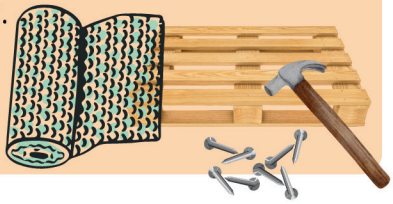


Der abgeschnittenen Teil der Noppenfolie kann in einem anderen Hochbeet, mit einer passenden Höhe, weiterverwendet werden!

ANLEITUNG

wie baue ich ein Hochbeet

5 Wenn wir eine Europalette nutzen, legen wir unsere Noppenfolie, mit den Noppen nach unten auf das Holz und nageln sie fest. Überstand abschneiden / hochklappen!



AUFBAU MIT EUROPALETTE

Wollen wir das Hochbeet auf einer gepflasterten oder geteerten Fläche aufstellen und soll das Beet evtl. mit einem Hubwagen oder einem Stapler noch einmal bewegt werden, können wir es auch auf einer Europalette aufbauen . Dazu benötigen wir die Europalette, 1,2m Noppenfolie, einen Hammer und ein paar Nägel.

6 ### BEFÜLLEN DES HOCHBEETS

- Fertiger Kompost, mit feiner Gartenerde gemischt als Deckschicht.
- Grober Kompost, der noch nicht ganz verrottet ist.
- Hackschnitzel, Laub, kleine Äste, Grasschnitt, alte Stauden, usw.
- Dickeres Astmaterial, Schnittgut aus Bäumen, Sträuchern und Hecken

Ganz unten befindet sich ein feiner Maschendraht gegen die Wühlmäuse !

7 ### WOFÜR DIE VERSCHIEDEN SCHICHTEN ?

- Die obere Deckschicht ist die Wachstumsschicht, in der die Pflanzen wachsen. In ihr finden die Pflanzen Halt mit den Wurzeln. Außerdem bekommen sie aus der Erde Nährstoffe und Wasser. Diese sollte von Zeit zu Zeit mit frischem Substrat aufgefüllt werden, weil die unteren Schichten nach und nach abgebaut werden und das Beet von unten her absackt.
- Die zwei nächsten Schichten enthalten ganz viel biologisches Material, dass noch nicht abgebaut und umgewandelt wurde! Die Pilze, Kleinstlebewesen, Würmer und Bakterien sind dort sehr aktiv. Bei ihrer Arbeit entsteht Wärme, die die Pflanzen für das Wachstum nutzen. Außerdem entstehen dabei Nährstoffe für unser Gemüse.
- Die Strauchschicht sorgt für eine Belüftung von unten und verhindert Staunässe im Beet.

ANLEITUNG

wie baue ich ein Hochbeet

WAS MUSS ICH BEACHTEN ?

- ☐ Das Hochbeet sollte in der Sonne stehen!
- ☐ Das Hochbeet bei Trockenheit gießen!
- ☐ Bei Bedarf Erde nachfüllen und düngen!
- ☐ Die Fruchtfolge bei den Pflanzen beachten !

WO FINDE ICH INFORMATIONEN ZUM GÄRTNERN

- Besorgt euch ein gutes Buch für den biologischen Gartenbau.
- Schaut im Internet nach Ideen und Informationen zu Hochbeeten.
- Fragt langjährige Gärtner nach ihren Erfahrungen, Tricks und Kniffen.
- Schaut euch andere Gärten an, dort findet man neue Inspirationen.

> Seid Ihr fertig und habt all die vielen Dinge beachtet?
> Prima, dann könnt Ihr euer erstes eigenes Gemüse
> in das Hochbeet pflanzen oder säen!

Kern GESUND
DIE ZUKUNFT PFLANZEN UND NACHHALTIG GESTALTEN.

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Märkischer Kreis e. V.

ANLEITUNG

Hinweise für unsere Kerngesund Projekte

WO FINDE ICH INFOS ZUM PROJEKT?

- ☐ www.drk-kerngesund.de
- ☐ www.drk-im-mk.de
- ☐ Instagram: drk_kerngesund
- ☐ auf unserem Projekt-Flyer

WIE KANN ICH MITMACHEN ?

- Wenn Ihr zusammen mit dem DRK Team-Kerngesund ein Projekt in eurer Kita, Schule, einem Verein oder Dorf starten möchtet, dann meldet euch unter: hallo@drk-kerngesund.de

SICHERHEIT BEI EUREN PROJEKTEN

- Lest euch alle Infos genau durch!
- Besorgt euch das richtige Material!
- Arbeitet Punkt für Punkt ab!
- Benutzt gute und heile Werkzeuge!
- Tragt Schutzausrüstung wenn nötig! (Schutzbrille, Handschuhe, usw.)
- Haltet Ordnung bei der Arbeit
- Lasst euch bei Problemen helfen!
- Habt einen Verbandskasten zur Hand und ein Telefon für Notfälle! 112
- Passt auf euch und andere auf!
- Lasst euch Zeit!
- Freut euch über das Ergebnis!

WORÜBER WIR UNS FREUEN !

- Habt Ihr ein Projekt fertig oder eure ersten Erfolge sind zu sehen? Das Gemüse wächst, die ersten Wildbienen sind eingezogen oder tolle Früchte hängen am Baum. Dann schickt uns Bilder die wir auf unserer Webseite Veröffentlichen.

DAS MUSS ICH MACHEN:

- ☐ Kontakt aufnehmen !
- ☐ Projekt mit uns Planen.
- ☐ Projekt bei euch durchführen.
- ☐ Dokumentation erstellen.

“WIR FREUEN UNS DARAUF DIE ZUKUNFT MIT EUCH ZU PFLANZEN UND NACHHALTIG ZU GESTALTEN”