

NATÜRLICH ERNTEN

Ökologische Mischkulturen im Garten





Liebe Leser*innen,



Sie möchten frisches, gesundes Obst, Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten ernten, ganz ohne chemische Dünger und Pestizide? Unser Ratgeber zum nachhaltigen Nutzgarten gibt praktische Tipps und fundiertes Hintergrundwissen für angehende Naturgarten-Profis. Ganz gleich, ob Sie Ihre Ernte zur Selbstversorgung anbauen möchten oder Gärtnern einfach Ihr Hobby ist – dieser Ratgeber steht Ihnen mit Tipps zum naturnahen Gärtnern zur Seite. Ich wünsche viel Freude beim Lesen und Gärtnern!

Corinna Hölzel

Corinna Hölzel
BUND-Garten-Expertin



Inhalt

Der naturnahe Nutzgarten	4
Gesunder Boden, reiche Ernte	5
Die Vorteile von Mischkulturen	7
Mischkulturen im Gemüsegarten:	
Gute und schlechte Nachbarn	8
Mischkulturen schützen vor Schädlingsbefall und Krankheiten	9
Fruchtfolgen beachten	10
Herkunft von Saatgut und Jungpflanzen	11
Einen Anbauplan erstellen	12
Einen Kräutergarten anlegen	13
Schädlinge in Schach halten	14
Unsere Top-Tipps für den naturnahen Nutzgarten	16



Der naturnahe Nutzgarten

Der naturnahe Nutzgarten verbindet Ernten mit dem Schutz der Natur. Statt auf künstliche Hilfsmittel wie Pestizide und Mineraldünger setzt er auf **gesunde Böden, Vielfalt und natürliche Kreisläufe**. Gemüse, Kräuter und Obst wachsen im Einklang mit Regenwürmern, Insekten und Mikroorganismen – nachhaltig, ressourcenschonend und dauerhaft ertragreich.

Grundlage für eine reiche, schmackhafte Ernte ist ein **gesunder Boden**. Bodengesundheit schafft man durch Mulchen, mit dem Einbringen von Kompost, Gründüngung, dem Anbau von Mischkulturen und dem Verzicht auf Umgraben. So werden die Lebewesen im Boden geschützt, Humus aufgebaut und der Boden vor Austrocknung und Erosion bewahrt.

Auch der Schutz der Umwelt geht Hand in Hand mit einer guten Ernte: Durch den **Verzicht auf Pestizide** und das Pflanzen vielfältiger, heimischer Arten fühlen sich diverse Insekten wohl. Das schafft ein Gleichgewicht, das die übermäßige Vermehrung von Schädlingen eindämmt. Fleißige Bestäuber helfen dabei, dass Nutzpflanzen auch reichlich Früchte tragen. Mineraldünger dagegen – hergestellt aus fossilen Rohstoffen – führt oft zu überhöhten Stickstoffgaben. Sie schwächen das Pflanzengewebe und beeinträchtigen Geschmack, Qualität und Lagerfähigkeit der Ernte.

Gesunder Boden, reiche Ernte

Ein gesunder Boden ist das Herzstück jedes Gartens. Er speichert Wasser, versorgt Pflanzen mit Nährstoffen und beherbergt unzählige Boden-Lebewesen, die für fruchtbare Erde sorgen. Wer seinen Boden pflegt, erntet kräftige Pflanzen und gesunde Lebensmittel.

Kompostieren

Küchen- und Gartenabfälle werden auf dem Kompost zu nährstoffreichem Humus, der Bodenleben und Pflanzengesundheit fördert. Der Kompostplatz sollte windgeschützt im Halbschatten mit Bodenkontakt errichtet werden. Der Haufen wird schichtweise aufgebaut und zerkleinertes Schnittgut mit Küchenabfällen, Laub sowie anfallenden Beikräutern gemischt. Zum Start können Sie etwas reifen Kompost oder Gartenerde zugeben. Dann beginnen die Regenwürmer, Asseln und Mikroorganismen mit der Arbeit. Nach einem halben Jahr ist der Kompost reif und kann ausgebracht werden.

Mulchen

Beim Mulchen bedeckt man den Boden mit organischem Material. Am besten eignen sich Rasen- oder zerkleinerter Heckenschnitt, Kompost, Laub sowie Blätter von Brennnessel oder Löwenzahn. Wenn Heu, Stroh, Holzhäcksel oder Sägespäne vorrätig sind, bieten sich auch diese Materialien an. Das Mulchmaterial schützt das Beet vor dem Austrocknen, liefert Nährstoffe und unterdrückt das Wachstum von Beikräutern. Regenwürmer und Mikroorganismen zersetzen das Mulchmaterial. So wird der Boden humusreicher und lebendiger.

Auf unseren Webseiten finden Sie mehr Informationen zum [Kompostieren](#) und [Mulchen](#).



Gründüngung

Gründüngung lockert und düngt den Boden, schützt vor Witterungsschäden, Austrocknung und Erosion. Gleichzeitig können Sie damit ungewünschte Beikräuter unterdrücken und Nützlinge fördern. Gründüngungspflanzen werden auf brachliegenden, gelockerten Böden ausgesät, später gemäht und oberflächlich eingearbeitet. Geeignet sind Klee-Arten, Wicken und Ackerbohnen, aber auch Sonnenblumen, Phacelia und Buchweizen.

Jauchedüngung

Jauchen sind stickstoff- und kalireich, fördern das Wachstum und stärken die Abwehrkräfte der Pflanzen. Die Zutaten für Jauchen wachsen im eigenen Garten – wie Hirtentäschel, Beinwell, Schachtelhalm, Kamille und Löwenzahn. Bewährt hat sich auch die Brennnesseljauche. Dafür legen Sie 500g Brennnessel, grob zerschnitten, in 5 Liter Wasser ein. Decken Sie das Gefäß ab und rühren ab und zu um. Nach etwa 2 Wochen ist die Jauche fertig. Gemischt im Verhältnis 1 zu 10 mit Wasser kann sie zum Düngen verwendet werden.



Die Vorteile von Mischkulturen

Mischkulturen sind eine bewährte Methode, bei der verschiedene Pflanzenarten gezielt nebeneinander angebaut werden. Durch diese Vielfalt mit System können natürliche Prozesse genutzt und der Pflegeaufwand verringert werden.

Bestimmte Pflanzen halten Schädlinge fern oder lenken sie ab.

So schützen zum Beispiel Zwiebeln und Knoblauch Möhren vor der Möhrenfliege, während Ringelblumen Nematoden (Fadenwürmer) im Boden reduzieren können. Verschiedene Wurzeltiefen und Nährstoffansprüche nutzen den Boden besser. Unterschiedliche Reifezeiten sorgen für fast ganzjährige Bodenbedeckung und schützen damit vor Austrocknung. Stark- und Schwachzehrer sowie Flach- und Tiefwurzler werden kombiniert, damit dem Boden nicht einseitig Nährstoffe entzogen werden.

Hochwachsende Pflanzen wie Mais oder Stangenbohnen spenden Schatten für empfindlichere Kulturen, während bodendeckende Pflanzen wie Salat oder Spinat den Boden zu viel Sonne schützen. Dadurch bleibt der Boden länger feucht und fruchtbar. **Eine Mischkultur sorgt für mehr Ertrag auf kleiner Fläche, gesündere Pflanzen und fördert die Artenvielfalt.** Mit etwas Planung und dem Wissen um gute Pflanznachbarn lässt sich der Garten nicht nur produktiver, sondern auch lebendiger gestalten.



Mischkulturen im Gemüsegarten: Gute und schlechte Nachbarn

Gute Nachbarn, die Wachstum und Geschmack verbessern:

- Dill zusammen mit Möhren ausgesät lässt die Möhren besser keimen und macht sie aromatischer
- Dill und Borretsch fördern das Wachstum von Gurken
- Karotten und Zwiebeln fördern gegenseitig das Wachstum und vertreiben Schadinsekten
- Kümmel und Pfefferminze zwischen Kartoffeln steigern deren Geschmack
- Petersilie und Basilikum neben Tomaten verbessern das Tomatenaroma

Schlechte Nachbarn – nicht nebeneinander pflanzen:

- Kohlgewächse mit Zwiebeln (sowie verwandte Sorten wie Lauch und Knoblauch)
- Bohnenarten mit Zwiebeln
- Tomaten mit Erbsen
- Tomaten mit Rotkohl (andere Kohllarten passen allerdings sehr gut)
- Erbsen mit Bohnen
- Rote Beete mit Kartoffeln und Mais



Mischkulturen schützen vor Schädlingsbefall und Krankheiten

Diese Pflanzen passen zusammen, da sie vor Schädlingen und Krankheiten schützen:

- Basilikum und Knoblauch neben Tomaten gegen Pilzbefall
- Kopf- und Schnittsalat neben Kohl- und Retticharten mildert den Befall von Erdflöhen
- Kapuzinerkresse und Gartenkresse schützen Tomaten vor Blattläusen
- Knoblauch, Schnittlauch und Zwiebeln neben Erdbeeren schützen vor Pilzbefall und reduzieren Schnecken
- Lauch zwischen Sellerie hilft, Sellerierose zu vermeiden
- Meerrettich und Kapuzinerkresse fördern die Gesundheit von Kartoffeln
- Möhren und Zwiebeln (Lauch, Knoblauch) schützen sich gegenseitig vor Möhrenfliege und Zwiebelfliege
- Sellerie und Tomaten zwischen Kohlarten wirken abschreckend auf Kohlweißlinge, genauso wie der Duft von Salbei, Thymian, Rosmarin und Minze



Fruchtfolgen beachten

Im ökologischen Nutzgarten ist die Fruchtfolge eine unverzichtbare, bewährte Maßnahme. Fruchtfolge bedeutet, den Standort der Gemüse- und Obstpflanzen im Garten jedes Jahr bewusst zu wechseln. Das schont den Boden, hält die Pflanzen gesund und sorgt für höhere Erträge.

Jede Pflanzenart entzieht dem Boden unterschiedliche Nährstoffe und hinterlässt zugleich bestimmte Rückstände. Werden immer wieder die gleichen Kulturen auf derselben Fläche angebaut, erschöpft sich der Boden und Krankheiten sowie Schädlinge breiten sich leichter aus.

In einer sinnvollen Fruchtfolge wechseln sich Stark-, Mittel- und Schwachzehrer ab. Auf stark zehrende Kulturen wie Kohl, Tomaten oder Kürbis folgen im nächsten Jahr mittelzehrende Pflanzen wie Karotten, Zwiebeln oder Salat. Danach kommen Schwachzehrer wie Bohnen, Erbsen oder Kräuter, die den Boden kaum belasten. Manche Nutzpflanzen wie Hülsenfrüchte reichern ihn sogar mit Stickstoff an. Eine Ruhephase mit Gründüngung, beispielsweise Klee, Phacelia oder Senf, regeneriert den Boden zusätzlich. So bleiben Bodenfruchtbarkeit und Pflanzengesundheit langfristig erhalten.



Herkunft von Saatgut und Jungpflanzen

Die Wahl des Saatguts ist eine wichtige Grundlage für einen erfolgreichen und nachhaltigen Garten. Naturgärtner*innen stehen dabei vor der Entscheidung: Saatgut selbst zu gewinnen oder auf zertifiziertes Öko-Saatgut zurückzugreifen. Beides hat Vorteile und lässt sich gut miteinander kombinieren.

Selbst gewonnenes Saatgut fördert die Unabhängigkeit und erhält alte, samenfeste Sorten. Pflanzen, die sich über mehrere Jahre an den eigenen Garten anpassen, werden oft robuster und widerstandsfähiger. Wichtig ist jedoch, dass Sie nur gesunde, kräftige Pflanzen auswählen und auf sortenreine Vermehrung achten.

Der Kauf von Öko-Saatgut bietet Sicherheit und Qualität. Ökologische Landwirtschaft und Saatguterzeugung schützen unsere Lebensgrundlagen. Auch bei Jungpflanzen lohnt es sich, auf Bio-Herkunft zu achten. Bio-Jungpflanzen werden ohne chemisch-synthetische Pestizide und Mineraldünger gezogen.

Am robustesten sind Pflanzen, die sich selbst ausgesamt haben. Das ist natürlich nicht bei allen Pflanzen möglich. Gut eignen sich dafür Salat und Rucola. Lassen Sie dazu einzelne Pflanzen blühen, um in der nächsten Saison von den selbst ausgesamten Pflanzen zu ernten. Oftmals wandern Pflanzen so über das Beet, diese selbst-gesuchten Standorte sind dann optimal.



Einen Anbauplan erstellen

Auf Grundlage der Mischkulturregeln und Fruchtfolgen können Sie einen individuellen Anbauplan erstellen. Überlegen Sie sich zunächst, welche Kräuter und Gemüse Sie ernten möchten. Zeichnen Sie dann einen Grundriss Ihres Gartens und kennzeichnen dort Sonneneinstrahlung, Bodenbeschaffenheit und Windeinwirkung. Zu diesen Standortfaktoren passend tragen Sie die Kräuter- und Gemüsepflanzen in den Grundriss ein – und ergänzen diese mit Pflanzen, die gute Nachbarn sind (siehe obige Liste).

Tipp: Führen Sie ein **Gartentagebuch**, in dem Pflanzkombinationen, Erfolge, gewählte Reihenabstände sowie die Belegung der Beete festgehalten werden. Diese Aufzeichnungen erleichtern Ihnen spätere Verbesserungen und sind wichtig für eine durchdachte Fruchtfolgeplanung.



Einen Kräutergarten anlegen

Viele blühende Kräuter ziehen Wildbienen, Schmetterlinge und Schwebfliegen an und sind aus der Küche nicht wegzudenken. Die meisten Küchenkräuter benötigen einen **warmen, trockenen und windgeschützten Standort**, zum Beispiel an einer sonnigen Hauswand. Im Mischkultur-Beet können sie Gemüsepflanzen unterstützen. Für eine reichhaltige Kräuterernte können Sie diese zusätzlich in einem Beet, Kräutergarten oder in einer Kräuterspirale pflanzen. **Auch unter Kräutern gibt es gute und schlechte Nachbarn.** Kräuter, die besser einzeln wachsen wollen, sind Beinwell, Beifuß, Engelwurz, Liebstöckel und Wermut. Minze wuchert schnell, Abhilfe schafft hier eine Wurzelsperre.

Gute Kombinationen sind:

- Lavendel neben Melisse, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian und Currykraut
- Zitronenmelisse neben Koriander, Lavendel, Minze, Ringelblume, Salbei, Schnittlauch und Thymian
- Basilikum neben Ringelblume, Fenchel, Oregano, Petersilie, Rosmarin oder Koriander

Diese Kräuter nicht nebeneinander pflanzen:

- Petersilie neben Lavendel
- Basilikum neben Dill, Zitronenmelisse, Salbei und Thymian



Schädlinge in Schach halten

Die wichtigste Voraussetzung, um Schädlinge in Schach zu halten, ist ein vielfältiger Garten mit zahlreichen Lebensräumen für die natürlichen Helfer. **Jedes für unsere Ernte schädliche Tier hat auch einen Gegenspieler – und den gilt es zu fördern.**

So fressen die Larven des Marienkäfers hunderte Blattläuse am Tag, Vögel vertilgen Kohlweißlinge, Obstmaden, Blattläuse und Fliegen. Schlupfwespen parasitieren den Apfelwickler, Florfliegen erledigen Spinnmilben und Laufkäfer vertilgen Schneckeneier, Kartoffelkäferlarven, Drahtwürmer, Läuse und Milben. Wenn dazu noch Eidechsen, Kröten, Spitzmäuse und Igel im Garten sind, hat kaum ein ungeliebtes Insekt die Chance, sich zu stark auszubreiten.

Damit all diese Tiere in den Garten kommen, brauchen sie **vielfältige Strukturen** wie Totholz, Laubhaufen, wilde Ecken, Natursteinmauern, Wasserstellen und eine große Auswahl an heimischen Pflanzen, Sträuchern und Bäumen.



Mit dem Anlegen von Mischkulturen halten Sie einige ungeliebte Insekten bereits fern. **Zusätzlich können Sie auch folgende Pflanzen vorbeugend setzen:**

- Meerrettich und Kapuzinerkresse wehren Läuse und Raupen ab
- Einjähriges Bohnenkraut hilft gegen Schwarze Bohnenläuse
- Tagetes, Ringelblume und Zichorie helfen gegen Wurzel-nematoden (Fadenwürmer)
- Lavendel und Minze vertreiben Ameisen

Schwierig wird es in feuchten Jahren mit der invasiven Spanischen Wegschnecke. Hier hilft nur eine Kombination von Absammeln, Barrieren anlegen, Schneckenzäune und -kragen sowie die richtige Pflanzenauswahl. Schneckenfressende Nützlinge sind Vögel, Eidechsen, Kröten, Käfer und Glühwürmchen. Gelassenheit hilft, einen gewissen Ernteverlust an die Schnecken zu akzeptieren. Setzen Sie auf keinen Fall Schneckenkorn ein, denn das schadet auch den nützlichen Schnegeln und Gehäuseschnecken sowie Igeln und Haustieren.

Hier finden Sie mehr Informationen zum [**Umgang mit Schädlingen.**](#)

Unsere Top-Tipps für den naturnahen Nutzgarten

- Fördern Sie die Bodengesundheit durch Mulchen, Jauche- und Gründüngung sowie Kompostgaben.
- Verzichten Sie auf mineralische Düngemittel. Diese können Pflanzen schädigen und ermüden den Boden.
- Beachten Sie Fruchtfolgen. Der aufeinanderfolgende Anbau von Stark-, Mittel- und Schwachzehrern verhindert Bodenmüdigkeit und Folgekrankheiten.
- Planen Sie Mischkulturen: Beim Anbau in Mischkultur fördern sich verschiedene Nutzpflanzen gegenseitig, halten „Feinde“ ab und intensivieren das Aroma.
- Zahlreiche Strukturen im Garten und Vielfalt im Beet fördern die Artenvielfalt im Garten – und schützen vor Ernteverlusten.
- Setzen Sie auf mechanische Methoden statt auf chemische Pestizide. Mit Mulchen, stärkenden Jauchen und durchdachter Pflanz-Planung halten Sie viele ungeliebte Konkurrenten um die Ernte in Schach.
- Verzichten Sie auf Torf. Für torfhaltige Gartenerde werden wertvolle Lebensräume zerstört und der in Mooren gespeicherte Kohlenstoff als CO₂ freigesetzt.
- Beziehen Sie Bio-Saatgut und Bio-Jungpflanzen oder vermehren Sie Ihre Pflanzen selbst.



Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) ist eine starke Gemeinschaft. Mit rund 2.000 BUND-Gruppen sind wir bundesweit vor Ort aktiv. Als anerkannter, gemeinnütziger und demokratisch organisierter Umweltverband setzen wir uns seit über 50 Jahren für den Schutz der Natur und für eine lebenswerte Umwelt ein.

Einfach mitmachen – viel bewirken
Jetzt Mitglied werden
www.bund.net/ihre-mitgliedschaft

Impressum: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (BUND)
Bundesgeschäftsstelle | Kaiserin-Augusta-Allee 5 | 10553 Berlin
Tel. +49 30 27586-40 | bund@bund.net | www.bund.net

V.i.S.d.P.: Nicole Anton | Fotos: Jörg Farys/BUND (S. 1; S. 2; S. 17), Murat Ts./unsplash (S. 3), Marine Le Gac/unsplash (S. 4), Iloli/MotionArray (S. 6), Vairirga/MotionArray (S. 7), Dan Hanscom/MotionArray (S. 8), jess311/canva.com (S. 9), Svetlana Lazhkov/MotionArray (S. 10), Pressmaster/MotionArray (S. 11), T. Sableaux/MotionArray (S. 12; S. 13), Helene Rival/CC BY (S. 14), Whiteway/canva.com (S. 15) | Gestaltung: A. Rusch/dieprojektoren.de
Stand: Februar 2026