

# Insektenfreundliche Pflanzen - für Garten und Balkon



## INSEKTENFREUNDLICHE PFLANZEN - TIPPS FÜR GARTEN UND BALKON

Spätestens seit 2018 wissen wir dank neuer Studien um das dramatische Insektensterben in Deutschland, das mittlerweile auch die Vögel dezimiert. Doch wir können etwas dagegen tun: Im Garten, auf Balkon und Terrasse jene Pflanzen wählen, die Bienen, Hummeln und Schmetterlinge mit Nahrung versorgen. Auch wenn es erstmal nur eine kleine Ecke ist: Jede Blüte zählt - damit es auch morgen noch summt und brummt und flattert! Mit welchen Pflanzen Sie starten können, erfahren Sie in diesem Ratgeber.

### Inhalt:

- Insektenfreundlich gärtnern: "Daumenregeln" für den Einstieg
- Wichtige Nahrungspflanzen für Insekten nach Jahreszeiten
- Blühende Kräuter - ein Buffet für Bienen & Co.
- Insektenfreundliche Sträucher, Hecken und Kletterpflanzen
- Welche Pflanzen für den insektenfreundlichen Balkon?

## Insektenfreundlich gärtnern: "Daumenregeln" für den Einstieg

Ob im Garten oder auf dem Balkon: Die Auswahl an möglichen Pflanzen ist riesig, so dass es wohl nirgends eine vollständige Aufzählung geben kann. Deshalb benennen wir zum Einstieg ein paar hilfreiche Kriterien, um auch unbekannte Gewächse in Sachen Insektenfreundlichkeit einschätzen zu können.

- **Gefüllte Blüten vermeiden:** Selbst wenn die tollen Züchtungen (z.B. bestimmte Dahlien,

Rosen oder Chrysanthemen) mit großer Schönheit punkten, so sind sie für Bienen, Hummeln & Co. doch leider nutzlos. Sie finden einfach nicht durch die vielen Blütenblätter, um an den Pollen oder Nektar zu kommen - sofern überhaupt noch vorhanden, denn etlichen Arten wurden die Staubfäden einfach weggezüchtet.

- **Heimische Wildpflanzen anbauen:** Ca. 3500 Arten und ihre regionalen Varianten bieten eine riesige Auswahl an mehrjährigen Stauden, Sommerblumen und Kräuter. An sie ist auch die heimische Insektenwelt am besten angepasst, sie ernähren viele Wildbienen, Schmetterlinge, Schwebfliegen und Hummeln. Das soll nicht heißen, exotische Pflanzen komplett zu vermeiden, denn auch unter ihnen gibt es viele, die unseren Insekten einiges zu bieten haben - man muss es eben zuvor recherchieren.
- **Lieber im Fachhandel kaufen:** In lokalen Gärtnereien, auf dem Wochenmarkt und auch im Onlineversand finden Sie bessere und sicherere Pflanzen als im Supermarkt oder Baumarkt. Letztere sind zwar billig, aber oft mit viel Kunstdünger schnell aufgezogen. Oft überleben sie nicht lange, zudem fand Greenpeace in einer Untersuchung 2014 in 79 Prozent der Zierpflanzen aus Gartencentern, Bau- und Supermärkten Pestizide, die Bienen gefährlich werden können.
- **Vielfalt ist Trumpf:** Je mehr unterschiedliche Gewächse Sie anbieten können, desto besser! Unter den Insekten gibt es solche, die ein breites Spektrum an Nahrungspflanzen nutzen können, aber auch andere, die auf eine einzige Pflanze angewiesen sind. Auch sollten Sie darauf achten, dass vom Frühling bis zum Herbst immer etwas blüht. Nachweislich gibt es z.B. ein auffälliges Hummelsterben im Hochsommer, da um diese Zeit deutlich weniger blüht als im Frühling und Frühsommer.
- **Gut geplant kaufen:** Recherchieren Sie vor dem Samen- und Pflanzenkauf die Eigenschaften der Pflanze. Nicht nur die Insektenfreundlichkeit ist wichtig, sondern auch die Standortbedürfnisse der Pflanzen (Sonne/Schatten, Erde, Wasserbedarf) müssen passen! Zum Glück können wir heute per Smartphone ja auch aus der Gärtnerei heraus einen Blick auf die Infos im Internet werfen. Fast-Spontankäufe sind so durchaus möglich.
- **Auf Balkon und Terrasse:** Zwar passen viele insektenfreundliche Gewächse auch in Balkonkästen, doch mehr Vielfalt und schöne Kombinationen erreichen Sie besser mit größeren Pflanzkübeln und Pflanztrögen.

Tipp für den Gemüsegarten: Wenn Sie Kohl über den Winter stehen lassen, ernten Sie nicht alles ab! Die Pflanzen treiben im Frühjahr heftig aus und erzeugen riesige Blütenstände, die im Frühjahr die Insekten nähren. Auch Rhabarber, der nach mehreren Jahren dem Ende seines

Pflanzenlebens entgegen sieht, können Sie blühen lassen. Seine spektakulären großen Dolden mit unzähligen weißen Blüten bereichern ebenfalls das Nahrungsangebot.



## Wichtige Nahrungspflanzen für Insekten nach Jahreszeiten

Zwar ist jede Staude und jede Wildblume, die den Bienen, Hummeln und Schmetterlingen Nahrung gibt, ein Fortschritt. Doch wenn man plant, einen insgesamt insektenfreundlichen Garten anzulegen, sollten in jeder Jahreszeit genug Pollen- und Nektar produzierende Blüten zur Verfügung stehen. "Dass immer etwas blüht" war und ist sowieso seit eh und je Ziel der meisten Hobbygärtner, denn bunte Blüten erfreuen nicht nur Fluginsekten, sondern auch das menschliche Auge.

Die folgende Auswahl ist keineswegs abschließend gemeint! Aus Platzgründen können wir hier nur die bekanntesten Gewächse anführen, die Sie zur Freude der Insekten im Staudenbeet, großteils auch im Pflanztopf und Kübel anpflanzen können. Zur Unterstützung der Recherche nennen wir auch jeweils die lateinischen Namen der Pflanzen.

- **Frühling:**

Im zeitigen Frühjahr sind es die Frühblüher, die die erste Nahrung für Bienen & Co. bereit stellen. Das sind vor allem Zwiebelpflanzen, die bereits im Herbst gesteckt werden, z.B. Schneeglöckchen (*Galanthus*), Märzenbecher (*Leucojum vernum*), Krokus (*Crocus*), Winterlingen (*Eranthis hyemalis*), Wildtulpen (*Tulipa*), Perl- oder Traubenhyazinthe (*Muscari botryoides*), Sibirischer Blaustern (*Scilla siberica*).

Nach den Frühblühern blühen Schlüsselblumen (*Primula veris*), Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*), Bergenie (*Bergenia*), Storchschnabel (*Geranium*), Vergissmeinnicht (*Brunnera*), Taubnessel (*Lamium*), Tränendes Herz (*Dicentra spectabilis*), Akelei (*Aquilegia*) und der

Kugel-Lauch (*Allium spaerocephalon*).

**Tipp:** Wenn Sie im Herbst den Pflanzzeitraum verpasst haben, bietet der Handel im Frühjahr auch vorgezogene Exemplare vieler Frühjahrsblüher an!

- **Sommer:**

Das Blühen geht weiter mit den Sommerblühern, z.B. Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Eisenhut (*Aconitum*), Duftnessel (*Agastache rugosa*), Bergminze (*Calamintha*), Glockenblume (*Campanula*), Flockenblume (*Centaurea montana*), Mädchenauge (*Coreopsis verticillata*), Feld- und Gartenrittersporn (*Delphinium*), Fingerhut (*Digitalis*), Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), Kapuzinerkresse (*Tropaeolum*), Kugeldistel (*Echinops ritro*), Löwenmaul (*Antirrhinum*), Malve (*Malva*), Mannstreu (*Eryngium planum*), Sonnenbraut (*Helenium*), Lupinen (*Lupinus*), Flammenblume (*Phlox*), Stockrose (*Alcea rosea*), Stauden-Sonnenblume (*Helianthus*), sowie ungefüllte Rosen, der heimische Natternkopf (*Echium vulgare*) und die als "Bienenfreund" besonders berühmte *Phacelia*.

- **Herbst:**

Die Tage werden nun deutlich kürzer, doch blühen viele Pflanzen bis in den Herbst hinein oder beginnen ihre Blüte erst jetzt. Z.B. Bartblume (*Caryopteris*), Erika (*Calluna*), Fette Henne (*Sedum telephium*), Herbstastern (*Symphyotrichum*), Herbstanemonem (*Anemone japonica*), Mädchenauge (*Coreopsis verticillata*), Sonnenhut (*Echinacea*), ungefüllte Dahliensorten und ungefüllte Tagetes.

### **Tipps:**

Das "Netzwerk blühende Landschaft NBL" stellt eine (ebenfalls unvollständige, aber umfangreiche) [Liste insektenfreundlicher Pflanzen](#) zur Verfügung, in der Wuchshöhe, Standortansprüche, Blütenfarbe und Blütezeit tabellarisch erfasst sind.

Auch der NABU befasst sich in einem Schwerpunkt mit dem insektenfreundlichen Garten: [So locken wir Insekten in den Garten - Hilfe für die kleinen Helferlein](#)





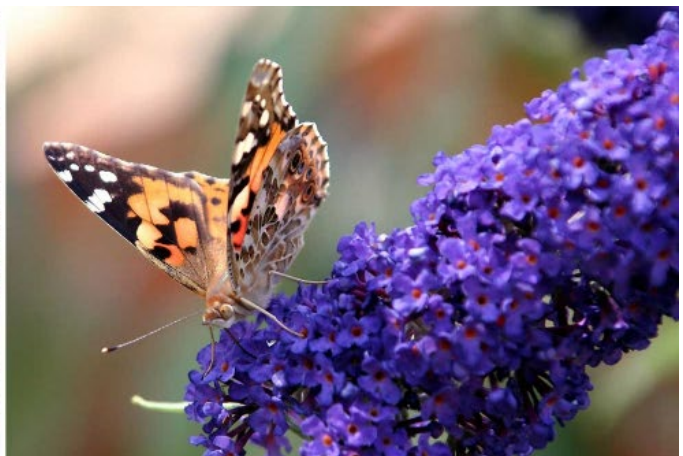
## Blühende Kräuter - ein Buffet für Bienen & Co.

Neben Zierpflanzen, Wildblumen und Gemüse sind Kräuter aus einem Garten kaum wegzudenken. Auch in Kübeln und Töpfen lassen sich Kräuter ziehen, die nicht nur unsere Küche bereichern, sondern auch fliegenden Insekten ein tolles Buffet bieten.

- **Bergbohnenkraut / Winter-Bohnenkraut:** bildet Teppiche, blüht von Juni bis Oktober in Rosa, Weiß und Violett, benötigt einen sonnigen Standort mit trockenem, eher mageren Boden - also nicht düngen!
- **Borretsch / Gurkenkraut** - das attraktive einjährige Kraut entwickelt viele blaue Blüten, die - genau wie die Blätter - essbar sind und nach Gurke schmecken. Blüht ab Juni bis in den Herbst, je nach Aussaatzeitpunkt. Verbreitet sich über Samen weiter und ist bei Bienen sehr beliebt.
- **Katzenminze / Katzenmelisse:** nicht nur Katzen mögen diese mehrjährige Minzart, sie ist auch als Tee verwendbar und macht sich gut in Salat und Kräuterbutter. Unzählige lila Blüten in violett, blau oder weiß versorgen von Juli bis September viele Nektar- und Pollen-Suchenden Insekten. Sonniger Standort mit lockere, nährstoffreicher Erde.
- **Kapuzinerkresse:** die großen Blüten in rot, orange und gelb qualifizieren die Pflanze als Zierpflanze, doch machen sich Blätter und Blüten auch toll im Salat! Blüht vom Juni bis zum Frost und lockt Wildbienen an. Mag es halbschattig in nährstoffreicher Erde und bereichert auch gerne den Balkon.
- **Koriander:** einjähriges Würzkräuter, geschätzt für Suppen, Salate und Currys. Standort halbschattig, Boden nährstoffreich - dann erfreut die Korianderblüte ab Juni in Weiß und versorgt Bienen, Hummeln & Co.

- **Lavendel** - als mediterranes Kraut braucht das lila Blühwunder (Juni bis September) einen sonnigen Standort mit durchlässigem, trockenen Boden. Sehr nektarreich, also eine tolle Bienenweide! Mehrjährig und auf der Südseite auch balkontauglich.
- **Oregano** optimal für Pizza und Tomatensoßen, aber mit unzähligen Blüten in Rose-Weiß auch äußerst insektenfreundlich! Blüht im Juli und August auf durchlässigem, eher nährstoffarmem Böden. Mehrjährig, bedingt winterhart.
- **Rosmarin** - mehrjähriger, mediterraner Halbstrauch, dank der frühen Blüte von März bis Mai eine wichtige erste Nahrung für viele Fluginsekten. Der Boden sollte trocken, durchlässig und kalkhaltig sein.
- **Salbei, Schopfsalbei, Muskatellersalbei** - die Bodenansprüche sind wie bei den anderen Mediterranen: trocken, durchlässig, kalkhaltig wäre optimal. Blüht ab Mai in Rosa, Weiß oder Blau, je nach Sorte. Mehrjährig, in der Küche als Tee und zu Fleisch.
- **Thymian:** besonders anspruchloses Kraut, beliebt für Pizza, Fleischgerichte und Tomatensoßen. Blüht ab Mai weiß, rosa, violett - und eignet sich aufgrund seiner geringen Höhe auch als Fugengrün!

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. Auch Schnittlauch, Knoblauch, Petersilie, Dill, Liebstöckel, Petersilie und Zitronenmelisse tragen viel zur Versorgung der Insektenwelt bei. Im Grunde ist die Auswahl riesig, doch will man den Insekten Gutes tun, gilt immer: Nur einen Teil abernten, den Rest blühen lassen!



## Insektenfreundliche Sträucher, Hecken und Kletterpflanzen

Viele Sträucher, Hecken- und Kletterpflanzen blühen reichlich, liefern Pollen oder Nektar und tragen so zur Ernährung der Insekten bei. Wenn sie dann auch noch Beeren bilden, sind sie gleichzeitig "Vogelnährgehölze". Das trifft allerdings für einige beliebte Sträucher nicht zu: Forsythien blühen zwar massiv und locken so Insekten an, doch gehen diese dann leer aus, da sie weder Pollen noch Nektar produzieren. Auch die für Hecken beliebten Thujas und der Kirschlorbeer sind für die heimische Tierwelt wertlos. Ebenso wie Formschnitthecken, die wegen des Schnitts niemals zur Blüte kommen.

Am förderlichsten für die Artenvielfalt im eigenen Garten ist eine bunte, frei wachsende Hecke, die aus heimischen Gewächsen besteht. Wenn dafür kein Platz zur Verfügung steht, ist aber auch schon ein einzelner Strauch ein Fortschritt, der in einer freien Ecke oder in einem großen Pflanzkübel gehalten wird.

Die folgenden Gewächse sind Beispiele für insekten- und vogelfreundliche Pflanzen - natürlich ist auch dies keine vollständige Liste!

- **Beerensträucher** wie Himbeere, Brombeere und Stachelbeere sind ergiebige Bienenweiden und werden auch von anderen Insekten genutzt.
- **Kornelkirsche (Cornus mas)** - im Frühjahr eine Quelle für Nektar, im Herbst bildet der beliebte Strauch kleine rote Beeren, die von Vögeln geschätzt werden. Sie sind aber auch lecker in Marmeladen und Gelees! Der Strauch gilt als wertvoller Ersatz für die Forsythie.
- **Weißdorn** - sowohl der eingriffelige (Crataegus monogyna als auch der zweigriffelige Weißdorn (Crataegus laevigata) sind ein Segen für viele Insektenarten, die durch den starken Duft angelockt werden. Ca. 170 Arten finden beim Weißdorn Nahrung, 56 Schmetterlingsarten schätzen den Nektar und deren Raupen die nahrhaften Blätter. Er blüht von Mai bis Juni und bildet doldenartig beisammenstehende weißen Miniblüten, die den ganzen Busch zu einem Augenschmaus in Weiß machen. Ab September zeigen sich die kugeligen leuchtendroten Apfelfrüchte.
- **Wildrosen:** sie zeichnen sich durch große Pflegeleichtigkeit aus, duften wunderbar und versorgen mit ihren ungefüllten Blüten viele Insekten. Im Herbst schmücken die roten Hagebutten den Garten. Die wilden Geschwister der gezüchteten Rosenbüsche halten Trockenheit besser aus und sind weniger betroffen von Rosenrost, Pilzen und Blattläusen.
- **Haselstrauch (Corylus):** Wir Menschen aber auch viele Tiere schätzen die Nüsse der heimischen Hasel, z.B. Eichelhäher, Kleiber, Spechte sowie Eichhörnchen, Siebenschläfer und die Haselmaus. Der Strauch blüht als einer der ersten im Jahr und ist bei Bienen und

anderen Fluginsekten beliebt, die an warmen Tagen bereits unterwegs sind. Sie saugen Nektar aus den männlichen Kätzchen, die die Hasel reichlich produziert. Ihre Blätter ernähren später den Haselblattroller und die Raupe des Birkenzipfelfalters.

- **Schlehe (Prunus spinosa):** der Strauch ist auch unter dem Namen "Schwarzdorn" bekannt und ein wichtiges Naturschutzgehölz. Die fünfblättrigen weißen Blüten sind im Frühjahr eine wichtige Nektarquelle für Haus- und Wildbienen, Hummeln, Schwebfliegen und viele verschiedene Schmetterlinge. Auch die Blätter werden von rund 70 Schmetterlingsarten zur Eiablage genutzt, darunter seltene Arten wie der Segelfalter und das Gelbe Ordensband. Ein wahrer Schmetterlingsstrauch - anders als die als solcher bekannte Buddleya, die zwar Nahrungsquelle ist, aber keine Möglichkeiten zur Fortpflanzung bietet.

Weitere nützliche Sträucher sind Berberitze, Rote Heckenkirsche, Traubenkirsche, Liguster, Wolliger und Gemeiner Schneeball (Arten mit ungefüllten Blüten!), Kreuzdorn, Schwarzer Holunder und der spät blühende Faulbaum. Und wer viel Platz für eine Weide hat, kann mit der Sal-Weide (*Salix caprea*) einen wahren Star unter den insektenfreundlichen Gewächsen pflanzen! Mit der Hängenden Kätzchenweide (*Salix caprea* 'Pendula') steht auch eine kleinwüchsige Sorte zur Verfügung, die wenig Platz benötigt.

### **Kletter- und Rankpflanzen:**

Wer auch mit kletternden und rankenden Gewächsen das insektenfreundliche Konzept an einer Pergola oder Mauer fortsetzen will, kann z.B. folgende Pflanzen nutzen:

- Zaunrübe
- Wilder Wein
- Hopfen
- Geißblatt
- Efeu
- Schlingknöterich
- Blauregen
- Clematis
- ungefüllte Kletterrosen





## Welche insektenfreundlichen Pflanzen für Balkon und Terrasse?

Im Topf, Balkonkasten und Pflanzkübel lassen sich im Prinzip alle genannten Wildblumen, Zierpflanzen und Sträucher halten - unter bestimmten Voraussetzungen:

- **Platzbedarf:** der Kübel muss groß genug sein, um der Pflanze genug Raum zum Wachstum zu geben. Die Größe der Terrasse bzw. des Balkons insgesamt setzt ebenfalls Grenzen, so dass man insbesondere bei Sträuchern eher zu kleinwüchsigen Varianten greifen sollte.
- **Standortansprüche:** Bei der Auswahl der Pflanzen muss berücksichtigt werden, ob sie sich für die Verhältnisse am Standort eignen, denn Südbalkone bieten ein ganz anderes Klima als Schattenbalkone. Die größte Auswahl haben Sie mit einem halbschattigen Balkon, auf dem die Pflanzen morgens oder abends ein paar Stunden Sonne bekommen.
- **Pflegeaufwand:** Gießen, düngen, für bleibende Feuchtigkeit oder trockenes Substrat sorgen - erkunden Sie im Vorfeld, was die Pflanze Ihrer Wahl genau benötigt. Nicht jeder Kauf einer beeindruckenden Schönheit macht auf Dauer Freude, wenn die Pflege zu kompliziert ist und die Pflanze mehr kümmert als wächst.
- **Saisonal oder dauerhaft?** Wenn Sie einjährige Sommerblüher wählen, müssen Sie jedes Jahr neu pflanzen und wieder entsorgen. Weniger Arbeit macht eine Dauerbepflanzung aus robusten, heimischen Stauden.

**Vorsicht bei der Wahl:** Das klassische Balkonpflanzen-Sortiment mit seinen Blühwundern ist zum Teil nicht insektenfreundlich. Geranien und Petunien sind z.B. komplett nutzlos, da sie keinerlei Nahrung bereit stellen, sondern ausschließlich auf "schöne Blüten" gezüchtet sind.

Besonder insektenfreundliche Balkonblumen sind zum Beispiel:

- **einjährige Sommerblumen** wie Vanilleblume, Zinnie, Duftsteinrich, Schneeflockenblume, und Mehl-Salbei. Auch die weißen und blauen Sorten der Australische Fächerblume und Männertreu sind Bienenweiden.
- **Kapuzinerkresse** gibt es als stehende und hängende/kletternde Arten, ihre großen Blüten in Rot, Orange und Gelb setzen tolle Farbpunkte auf dem Balkon
- **Mehrjährige Stauden** für den Balkon sind z.B. Astern, Fetthenne, Mädchenauge und Scabiosa, die gerne von Bienen aufgesucht werden.
- **Wildblumen-Mischungen** bieten Nektarsammlern Nahrung und können auch im Pflanztrog auf Balkon und Terrasse angesäht werden.
- **Besonders lange blühen** Roter Scheinsonnenhut, Fetthenne, Buschmalve und Storchschnabel.
- **Kräuter** wie Melisse, Salbei, Katzenminze, Thymian und Bohnenkraut sind durchaus Balkon-tauglich, eine Bereicherung für die Küche und Nahrung für viele Insekten. Auch Schnittlauch gedeiht gut und ist mit seinen lila Kugelblüten eine echte Zier!
- **Säulenobst** passt auf so manche Terrasse. Hier wirken Bienen und Menschen zum beiderseitigen Nutzen zusammen, denn sie tragen den Pollen von Blüte zu Blüte und erledigen das Bestäubungsgeschäft, das uns die Ernte erst ermöglicht.