

# Regengärten

## Eine Idee zu mehr Klimaresilienz und Insektenschutz

### Was ist ein Regengarten?

Ein Regengarten ist ein speziell gestalteter Bereich im Garten, der Regenwasser sammelt und reinigt, bevor es im Erdreich langsam versickert. Er ist mit Pflanzen bestückt, die gut mit stehendem Wasser zurecht kommen und Verunreinigungen herausfiltern können. Das Wasser,

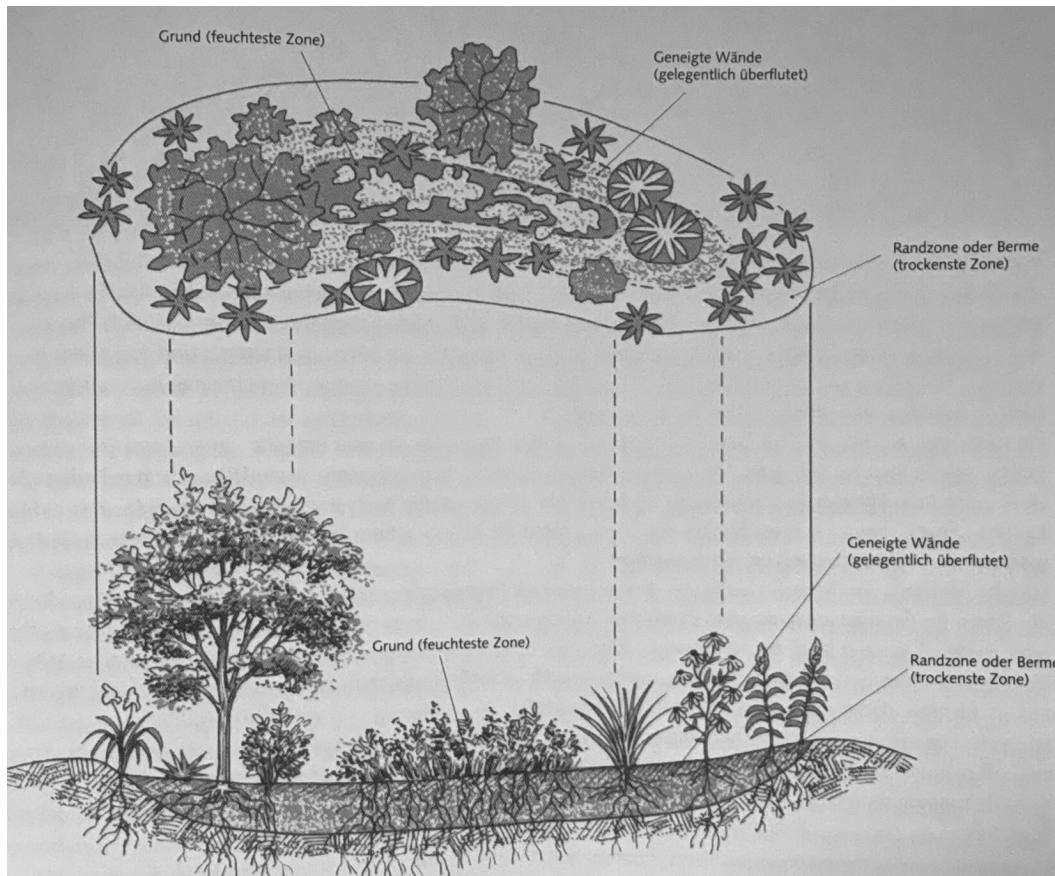


Bild 1: Aufsicht und Schnitt eines bepflanzten Regengartens [2]

das von Dächern und Wegen kommt, kann ebenso in Regengärten aufgefangen werden. Diese grünen Oasen können bis zu 30% mehr Wasser speichern als ein normaler Rasen. Anders als bei einem Teich, verbleibt das Wasser in einem Regengarten nur bis zu 2 Tagen, bevor es vollständig in den Boden einsickert. [1]

Regengärten bieten eine umweltschonende Lösung, um Regenwasser sinnvoll zu nutzen und Trinkwasser zu sparen. Gleichzeitig reduzieren sie die Belastung für die städtische Kanalisation und können ggf. Abwassergebühren sparen. Sie speisen Baumscheiben mit Regenwasser, erhöhen auf natürliche Weise den Grundwasserspiegel, reduzieren im Sommer die Hitze und bieten Insekten eine (fast) ganzjährige Nahrungsquelle.

## Wie legt man einen Regengarten an?

Ein Regengarten besteht aus einem flachen Becken mit einem Zu- und Überlauf. Gespeist wird das Becken beispielsweise aus einem Fallrohr vom Dach, Garage oder Carport, aus dem Überlauf einer Zisterne oder einfach von versiegelten Flächen rund ums Haus.

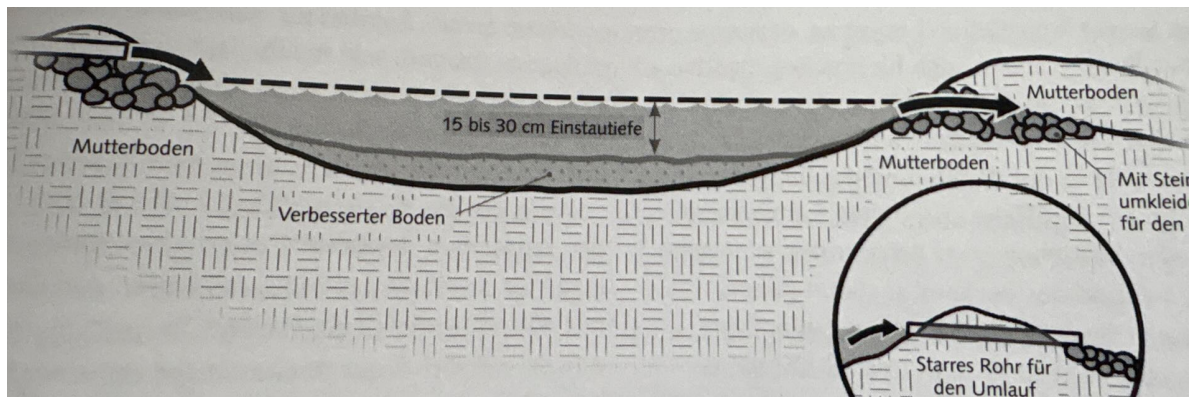


Bild 2: Querschnitt eines Regengartens auf ebenem Gelände [2]

Die Größe des Beckens richtet sich nach der Versickerungsrate des Bodens und der speisenden Fläche. Bei schluffigem Lehm mit einer Versickerungsrate von 6-25 mm/h sollte die Größe des Regengartens etwa 30 % der Auffangfläche betragen. Bei einem Doppelcarport von ca. 20 qm wäre ein Regengarten von ca. 6 qm ausreichend.

Um die Größe des Regengartens zu reduzieren, kann der Boden durch eine Regengartenmischung ersetzt werden, die die Versickerungsrate erhöht. Diese Mischung besteht aus 60 % Sand und 40 % Kompost.

Die Tiefe des Regengartens beträgt 15-30 cm. Sie sollte so gestaltet werden, dass das Wasser nach einem Regenguss nach etwa 2 Tagen abgelaufen ist, um Mückenausbreitung zu verhindern.

## Wie pflanzt man einen Regengarten?

Für einen Regengarten in Mitteldeutschland eignen sich vor allem Stauden und Gräser, die zeitweise Nässe vertragen, aber auch wieder abtrocknende Böden aushalten und reichlich Nektar und Pollen liefern. Ideal sind heimisch etablierte Wildpflanzen und Stauden, weil sie lokalen Insektenarten besonders gut angepasst sind.

Dazu gehören insbesondere verschiedene Wasserdost-Arten, Mädesüß, Sumpfstauden, robuste Wildstaudenmischungen und bestimmte heimische Sträucher (siehe Anhang) [3].

Praktische Tipps für die Pflanzung:

- Am Besten vorher einen Plan für die Pflanzung erstellen.
- In Zonen denken: unten in der Mulde die am stärksten nassverträglichen Arten (z.B. Mädesüß, Blutweiderich, Sumpf-Wolfsmilch), weiter oben Übergangsstauden wie Geranium, Schafgarbe, Margeriten.

- Sträucher nicht in die tiefste, am längsten nasse Zone setzen, sondern etwas erhöht; in der Sohle besser Feuchstauden und Gräser verwenden.
- Flachwurzeln, heimische Gehölze wählen und auf großkronige Bäume oder stark wuchernde Arten in der Mulde verzichten, damit Versickerung, Wurzeln und Bauwerk (Rigole, Leitungen) sich nicht in die Quere kommen.
- Auf chemische Pflanzenschutzmittel verzichten und ganzjährig Blühabfolge planen, damit von Frühling bis Herbst Nektar und Pollen bereitstehen.
- Besonders in den ersten beiden Jahren Unkraut jäten und ggf. zusätzlich wässern.

## Wo kommen Regengärten nicht in Frage?

Regengärten sollten nicht zu nah an Gebäuden angelegt werden, um nasse Wände zu vermeiden. Auch am Rand eines steilen Hangs könnte ein Regengarten den Abhang erodieren. Wo bereits gesunde und etablierte Pflanzen wachsen, sollten sie nicht einem Regengarten weichen müssen.

## Anhang

### Pflanzenliste für Regengärten

Insektenfreundliche Pflanzen für Regengärten in Mitteldeutschland [3]

- Wasserdost (*Eupatorium cannabinum* und Sorten wie Purpurdost) – sehr beliebt bei Bienen, Schmetterlingen und Schwebfliegen, mag frische bis feuchte Böden.
- Echtes Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) – heimische Feuchtwiesenstaude, wichtig für Wildinsekten, verträgt Überflutung und späteres Abtrocknen.
- Sumpf-Wolfsmilch (*Euphorbia palustris*) – für feuchte Mulden und Teichränder, früh blühend und stark von Insekten besucht.
- Herbstastern (z.B. *Aster laevis*-Sorten) – für frische bis feuchte, nährstoffreiche Böden, liefern späten Nektar im Jahr.
- Blutweiderich (*Lythrum salicaria*, auch Sorten) – klassische Sumpfstaupe, intensiver Insektenmagnet an nassen Stellen.

Gräser und begleitende Arten

- Ruten-Hirse (*Panicum virgatum* 'Rotstrahlbusch') und Pfeifengras (*Molinia caerulea*-Sorten) – strukturgebende Gräser, die Versickerungsmulden gut vertragen und Lebensraum für Insekten schaffen.
- Sibirische Schwertlilie (*Iris sibirica*) und Sporn-Iris (*Iris spuria*-Sorten) – mögen wechselnd feuchte Standorte, werden gut von Insekten angenommen.
- Wiesen-Storchschnabel (*Geranium pratense*/Sorten) und Blut-Storchschnabel (*Geranium sanguineum*) – robust, insektenfreundlich, für eher frische Bereiche am Rand der Mulde.

Besonders insektenfreundliche Wildstauden

- Schafgarbe (*Achillea*-Arten), Wiesenmargerite und verschiedene Glockenblumen – heimische Wildstauden, die in naturnahen Gärten als wichtige Nahrungsquelle für zahlreiche Wildbienen und andere Insekten gelten, auch in eher frischen Bereichen des Regengartens.
- Taubnesseln, Disteln, Malven und Witwenblumen – liefern viel Nektar und Pollen und ergänzen die Feuchstauden gut in etwas höher oder trockener liegenden Zonen.

Besonders geeignete heimische Sträucher

- Faulbaum (*Frangula alnus*): Verträgt feuchte, auch saure Böden, blüht lange und liefert Pollen und Nektar für viele Insekten.

- Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*, möglichst Wildform): Kommt an feuchten Standorten gut zurecht, bietet massenhaft Blüten für Insekten und Beeren für Vögel.
- Rote Johannisbeere, Schwarze Johannisbeere, Himbeere (*Rubus* / *Ribes*-Arten): Mögen frische bis feuchte, humose Böden, sind sehr bienenfreundlich und zugleich Naschgehölze.
- heimische Weiden-Sträucher (z.B. Korbweide, strauchige Formen): Extrem wichtig als frühblühende Nahrungsquelle für Wildbienen, bevorzugen feuchte bis nasse Böden.

Weitere insektenfreundliche Sträucher am Rand

- Gemeiner Liguster (*Ligustrum vulgare*): Verträgt auch wechselfrische Standorte, blüht reich und wird stark von Bestäubern besucht; besser am oberen, eher trockeneren Muldenrand setzen.
- Wildrosen (z.B. Hundsrose, Essigrose): Sehr wertvoll für Wildbienen und andere Insekten, eher für die trockeneren Randbereiche der Regenmulde, nicht in die dauerhaft nasse Sohle.

## Quellen

[1] <https://www.umweltberatung.at/regengarten>

[2] Laura Allen, Wasserklug Leben & Wohnen, Terzium Verlag, ISBN 978-3-906294-205-6

[3] Insektenfreundliche Pflanzen für Regengärten in Mitteldeutschland (KI-Abfrage Dezember 2025)