

## Sonnige Aussichten: So werden deine Sonnenblumen zum Sommer-Highlight



**Sonnenblumen** sind der Inbegriff des Sommers. Mit ihren teils riesigen, goldgelben, orangenen und sogar roten Blüten gehören sie zu den auffälligsten und beliebtesten Gartenblumen. Sie bieten nicht nur deinem Auge einen wundervollen Anblick, sondern auch viel Nahrung für Insekten, Vögel und kleine Nagetiere.

Die Kultivierung von Sonnenblumen ist im Allgemeinen unkompliziert und auch für Einsteiger sehr einfach umzusetzen. Ob im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon, Sonnenblumen lassen sich vielseitig ziehen und bieten für Jung und Alt ein Stück Sommer im eigenen Raum.

In diesem Artikel erfährst du alle wichtigen Informationen, die für eine erfolgreiche Aussaat und Pflege von Sonnenblumen erforderlich sind. Kleiner Hinweis: Es sind nicht viele Tipps, die du wirklich beachten musst.



Dein Shop für Wildblumensamen, Blumensamen und Heilpflanzen

Bevor du Sonnenblumen in deinem Garten oder auf deinem Balkon säst, ist ein wenig Planung sinnvoll.

## Sonnenblumen Sortenauswahl:

Sonnenblumen (lateinisch *Helianthus annuus*) gibt es in einer beeindruckenden Vielfalt, die weit über die klassischen großblütigen, gelben Sorten hinausgeht. Die Palette reicht von Zwergsorten, die kaum höher als einen Meter wachsen, bis hin zu Riesen, die die 4-Meter-Marke überschreiten können. Neben der Wuchshöhe variieren auch die Blütenfarben und -formen: von strahlendem Gelb über warmes Orange bis zu tiefem Rot und sogar Bicolor-Varianten mit zweifarbigen Blüten. Zudem unterscheidet man zwischen Sorten mit einfachen und solchen mit gefüllten Blüten. Bei der Auswahl solltest du also nicht nur ästhetische Aspekte berücksichtigen, sondern auch den verfügbaren Platz und den gewünschten Verwendungszweck – sei es als Sichtschutz, zur Gewinnung von Sonnenblumenkernen oder als attraktive Schnittblumen.

Für den Balkon eignen sich etwa besonders kleinere Sorten, wie die [Sonnenblume Sunspot](#), die nur einen Meter hoch wird.

## Standortwahl:

Sonnenblumen gedeihen am besten an einem sonnigen, warmen und vor starkem Wind geschützten Ort. Als echte Sonnenanbeter benötigen sie täglich möglichst viele Stunden direktes Sonnenlicht, um kräftig zu wachsen und reichlich zu blühen. Ein windgeschützter Standort ist besonders für hochwachsende Sorten wichtig, da ihre langen Stiele sonst leicht knicken oder brechen können. Für hohe Sorten macht es meist Sinn, die Pflanzen abzustützen, etwa durch lange Stöcke. Einen zusätzlichen Schutz vor Umknicken bietet die Pflanzung entlang einer Wand oder Hecke.

## Bodenvorbereitung für deine Sonnenblumen:



Dein Shop für Wildblumensamen, Blumensamen und Heilpflanzen

Der ideale Boden für Sonnenblumen ist locker, gut durchlässig und reich an Nährstoffen. Schwere, verdichtete Böden solltest du mit Sand oder feinem Kies verbessern, um die Drainage zu fördern und Staunässe zu vermeiden. Staunässe mögen Sonnenblumen nämlich überhaupt nicht.

Sonnenblumen sind sogenannte Starkzehrer, die viel Stickstoff, Phosphor und Kalium für ihr Wachstum benötigen. Kurz: eine gute Düngung und insgesamt ein nährstoffreicher Boden sind für die hübschen Blumen wichtig. Eine Bodenverbesserung mit Kompost, gut verrottetem Stallmist oder speziellen Langzeitdüngern vor der Aussaat stellt sicher, dass deine Pflanzen gut ernährt sind. Vergiss nicht, den Boden vor der Aussaat tiefgründig umzugraben und Unkraut sowie Steine sorgfältig zu entfernen, um den jungen Pflanzen den besten Start zu ermöglichen.

## **Aussaat von Sonnenblumen:**

Der optimale Zeitpunkt für die Aussaat von Sonnenblumen hängt von deiner geographischen Lage und den lokalen Wetterbedingungen ab. Grundsätzlich sollten Sonnenblumen nicht zu früh im Jahr ins Freiland gesät werden, da sie sehr frostempfindlich sind. In den meisten Regionen empfiehlt es sich, mit der Direktsaat bis nach den letzten Frosttagen, bei uns oft die Eisheiligen Mitte Mai, zu warten. In milderer Klimazonen kann die Aussaat bereits Ende April erfolgen.

Für eine frühere Blüte können Sonnenblumen auch im Haus vorgezogen werden. Beginne mit der Vorkultur Ende März bis Anfang April in Töpfen oder Anzuchtschalen im Wintergarten oder auf der Fensterbank. Diese Methode gibt dir einen Vorsprung und schützt die jungen Pflanzen vor Spätfrösten. Ab Mitte Mai können sie dann auf jeden Fall nach draußen.

Für die Direktsaat im Freiland steckst du die Sonnenblumensamen etwa 2 bis 5 Zentimeter tief in den Boden. Sonnenblumen brauchen als sogenannte Dunkelkeimer die Dunkelheit, um überhaupt keimen zu können. Verwende 3 bis 5 Samen pro Pflanzloch und bedecke diese leicht mit Erde. Du kannst die Samen auch einzeln säen. Wenn du mehrere Samen je Pflanzloch verwendest, so entferne eine Zeitlang nach der



Dein Shop für Wildblumensamen, Blumensamen und Heilpflanzen

Keimung schwächere Pflanzen und lasse nur die kräftigen stehen.

Der Abstand zwischen den Saatstellen sollte je nach Sonnenblumensorte zwischen 30 und 60 Zentimeter betragen, um ausreichend Raum für das Wachstum zu lassen.

Bei der Vorkultur gibst du zwei bis drei Samen in jeden Topf und bedeckst sie mit etwa 3 Zentimeter Erde. Halte die Anzuchterde feucht, aber nicht nass, und stelle die Töpfe an einen warmen Ort mit viel Licht. Vermeide unbedingt Staunässe.

## **Pflegetipps für Sonnenblumen Keimlinge und Jungpflanzen**

Sobald die ersten Keimlinge erscheinen, ist es wichtig, für ausreichend Licht zu sorgen, um das Sprießen kräftiger und gesunder Pflanzen zu unterstützen. Bei der Vorkultur sollten die stärksten Pflanzen je Topf ausgewählt und die anderen vorsichtig entfernt werden. Dies fördert ein starkes Wurzelwachstum des verbleibenden Keimlings.

Jungpflanzen benötigen regelmäßiges Gießen, um ein konstantes Feuchtigkeitsniveau im Boden zu halten, ohne dass Staunässe entsteht. Sobald die Gefahr von Spätfrösten vorüber ist, können vorgezogene Sonnenblumen ins Freiland umgesiedelt werden. Achte darauf, die Jungpflanzen langsam an die Außenbedingungen zu gewöhnen, ein Prozess, der als "Abhärten" bekannt ist.

## **Sonnenblumen Düngung für gesundes Wachstum**

Als Starkzehrer profitieren Sonnenblumen von regelmäßigen Düngergaben. Ein ausgewogener Flüssigdünger, der alle zwei bis vier Wochen während der Wachstumsperiode angewendet wird, kann das Wachstum und die Blütenbildung erheblich verbessern. Natürliche Düngemittel wie Kompost oder Brennnesseljauche sind ebenfalls effektiv und fördern die Bodengesundheit. Achte darauf, den Dünger gemäß den



Dein Shop für Wildblumensamen, Blumensamen und Heilpflanzen

Anweisungen zu verdünnen, um eine Überdüngung und damit Schädigung der Pflanzen zu vermeiden.

## Stützmaßnahmen für hochwachsende Sorten

Hochwachsende Sonnenblumensorten können unter der Last ihrer großen Blütenköpfe und bei starkem Wind leicht umknicken. Um dies zu verhindern, ist es ratsam, die Stängel mit Stützen oder Pflanzenbindern zu sichern. Verwende dafür weiches Material oder spezielle Pflanzenbinder, um Beschädigungen am Stängel zu vermeiden. Die Stützen sollten frühzeitig, idealerweise kurz nach dem Pflanzen der Sonnenblumen ins Freiland, angebracht werden, um die Wurzeln nicht zu stören.

Damit hast du alles Wissenswerte in der Hand, um mit der Aussaat und Pflege deiner Sonnenblumen zu beginnen. Bedenke, dass jede Blume, die du zum Blühen bringst, nicht nur deinen Garten verschönert, sondern auch einen kleinen Beitrag zu einem lebendigen Ökosystem leistet. Also, zögere nicht, experimentiere mit verschiedenen Sorten und schaffe einen leuchtenden, sommerlichen Akzent in deinem persönlichen Raum. Viel Spaß und Erfolg beim Gärtnern wünschen wir dir!

**Tipp: Bei uns findest du unterschiedliche Sonnenblumen Sorten. Schau einfach mal vorbei!**

[Große Gelbe Sonnenblume](#)

[Rote Sonnenblume "Samtkönigin" - Velvet Queen](#)

[Kleine Sonnenblume "Sunspot" - Ideal für den Balkon](#)