

Indoor Grow Anleitung 2026

Der Schritt-für-Schritt Plan vom
Samen bis zur rauchfertigen Blüte

- ✓ Wochenplan
- ✓ Checkliste
- ✓ Problemlöser

Für Anfänger geeignet – klar erklärt und direkt umsetzbar

Bevor du startest

So nutzt du diesen Guide

Dieser Guide zeigt dir nicht alles –
sondern genau das, was du jetzt tun musst.

Du wirst Schritt für Schritt durch den gesamten Grow geführt –
von der Keimung bis zur Ernte

Arbeite die einzelnen Wochen nacheinander ab
und halte dich an die angegebenen Werte.

So läuft der Grow ab

Du musst nichts auswendig lernen –
folge einfach den Aufgaben pro Phase.

Wenn ein Problem auftritt, musst du nicht raten.

Nutze die Problemlösungen und gehe gezielt
zurück auf die passende Anleitung.

Halte dich an den Plan und bleib geduldig –
dann kommst du sicher zur Ernte.



Halte dich einfach daran – mehr musst du nicht wissen.

Bevor du startest

Setup Checkliste

- Growbox** lichtdicht & stabil
- LED** Vollspektrum - wichtig
- Abluft** mit Aktivkohlefilter
- Ventilator** Luftzirkulation im Zelt (Geruchskontrolle)
- Erde** locker & vorgedüngt
- Töpfe** 8-15L pro Pflanze
- Dünger** für Wachstum & Blüte
- pH-Messgerät** für korrektes Gießen
- Zeitschaltuhr** für Lichtsteuerung
- Thermo-Hygrometer** für Raumsteuerung
- Lupe / Mikroskop** Trichome prüfen



Wenn dein Setup nicht stimmt, wird dein Grow Probleme machen – egal wie gut du alles andere machst.

Übersicht

Dein Grow auf einen Blick

Phase	Dauer	Ziel
Keimung	1 Woche	Samen starten
Sämling	2 Wochen	erste Blätter
Wachstum	3-8 Wochen	Größe aufbauen
Blüte	8-10 Wochen	Ertrag
Ernte & Trocknung	2-4 Wochen	Blüten rauchfertig machen

- Der genaue Ablauf wird dir Schritt für Schritt im Guide erklärt.
- Die Dauer ist ein Richtwert.
- Echte Pflanzen halten sich nicht immer direkt an diesen Plan.

Guide

Woche 1 – Keimung

Ziel

Samen keimen lassen

Aufgaben

- Samen zwischen feuchte Tücher legen** Küchenrolle
- dunkel lagern** wir simulieren unter der Erde
- Temperatur prüfen** 20–25 °C
- täglich kontrollieren** ist es noch feucht?

Sobald sich eine kleine Wurzel zeigt, kannst du weitermachen.

Problem

Die Samen keimen nicht

→ Zu kalt, zu trocken oder zu nass



Guide

Woche 2 – Sämling

Ziel

erste Blätter entwickeln

Aufgaben

- Licht auf 18/6 einstellen** Lichtzyklus stabil halten
- Erde leicht feucht halten** nicht nass
- kein Dünger** Pflanze ist noch empfindlich
- Raumwerte prüfen** 65–70 % Luftfeuchtigkeit, 20–25 °C

Sobald sich mehrere Blätter gebildet haben, kannst du weitermachen.

Problem

Die Pflanze wächst kaum oder wirkt schwach

→ Überwässerung



Guide

Woche 3-4 – Start

Ziel

Wachstum starten und stabile Basis aufbauen

Aufgaben

- Gießrhythmus entwickeln** nicht nach Plan, nach Bedarf
- Licht stabil halten** keine Änderungen nötig
- Luftfeuchtigkeit senken** Schimmel vermeiden
- Pflanze beobachten** Veränderungen früh erkennen

Sobald die Pflanze sichtbar wächst und neue Triebe bildet, kannst du weitermachen.

Problem

Die Pflanze wächst langsam und ungleichmäßig
→ zu viel Wasser oder schwankende Bedingungen



Guide

Woche 5-6 – Aufbau

Ziel

Wachstum stabilisieren und Pflanze stärken

Aufgaben

- leicht mit Dünger starten** vorsichtig dosieren
- Pflanzen stabil halten** aufrecht wachsen lassen
- Abstand zur Lampe prüfen** nicht zu nah an der Lampe
- Pflanze beobachten** auf Veränderungen achten

Sobald die Pflanze kräftig wächst und stabil steht, kannst du weitermachen.

Problem

Die Blätter verfärben sich oder wirken geschwächt

→ zu viel Dünger oder Licht zu nah



Guide

Woche 7-8 – Vorbereitung

Ziel

Wachstum abschließen und Blüte vorbereiten

Aufgaben

- Pflanze beobachten** Wachstum und Stabilität prüfen
- Licht stabil halten** keine Änderungen nötig
- Luftfeuchtigkeit anpassen** auf ca. 40-50 % senken
- Dünger konstant halten** nicht versuchen zu pushen

Sobald die Pflanze ausgewachsen ist, kannst du die Blüte einleiten.

Problem

Die Pflanze wächst weiter, aber wirkt instabil
→ zu viel Wasser oder schwankende Bedingungen



Guide

Blüte starten

Ziel

Blüte einleiten und Pflanze umstellen

Aufgaben

- Licht auf 12/12 umstellen** Dunkelphasen strikt einhalten
- Luftfeuchtigkeit halten** auf ca. 40-50 %
- Dünger wechseln** auf Blütendünger wechseln
- Stress vermeiden** keine Änderung am Setup

Sobald sich erste Blüten bilden, kannst du weitermachen.

Problem

Die Pflanze geht nicht in die Blüte

→ Lichtzyklus falsch oder Lichtlecks



Guide

Blüten entwickeln

Ziel

Blüten aufbauen und gesund entwickeln

Aufgaben

- Luftfeuchtigkeit kontrollieren** ca. 40-50 % halten
- Dünger leicht erhöhen** vorsichtig steigern
- Abstand zur Lampe prüfen** ca. 20-30cm halten
- Pflanze beobachten** Blüten und Blätter prüfen

Sobald die Blüten sichtbar wachsen, kannst du weitermachen.

Problem

Blätter wirken dunkel oder unnatürlich kräftig

→ zu viel Dünger



Guide

Blüten wachsen lassen

Ziel

Blüten vergrößern und Ertrag steigern

Aufgaben

- Luftfeuchtigkeit niedrig halten** auf $\pm 40\%$
- Dünger anpassen** lieber zu wenig als zu viel
- Abstand zur Lampe wahren** ca. 20-30cm halten
- Pflanze beobachten** Blütenentwicklung prüfen

Sobald die Blüten deutlich größer werden, kannst du weitermachen. (Ab Woche 3-4 kannst du die Pflanze trainieren, z. B. LST oder Topping. Details in den Artikeln.)

Problem

Blüten sind feucht, obwohl sie trocken sein sollten

→ zu hohe Luftfeuchtigkeit



Guide

Erntezeitpunkt

Ziel

Ernte zum richtigen Zeitpunkt für maximale Wirkung

Aufgaben

- Trichome prüfen** an Blüten (Lupe), milchig/bernsteinfarben
- Spülen** nur noch Wasser geben (kein Dünger mehr)
- Pflanze beobachten** keine Schäden an Blüten
- Ernte vorbereiten** Zeit planen und Werkzeuge bereitlegen

Sobald die meisten Trichome milchig sind und etwa 10–30 % bernsteinfarben werden, kannst du ernten.

Problem

Zu früh oder zu spät geerntet
→ Wirkung schwach oder zu sedierend



Guide

Ernten

Ziel

Pflanze sauber und schonend ernten

Aufgaben

- Pflanze zerlegen** Äste am Stamm abschneiden
- Trimmen** große Blätter entfernen (nicht an den Blüten)
- Äste zuschneiden** in handliche Stücke (nicht zu klein)
- sauber arbeiten** keine unnötigen Berührungen

Sobald alles geschnitten ist, kannst du mit dem Trocknen beginnen.

Problem

Blüten werden unnötig beschädigt

→ zu grob oder unsauber gearbeitet



Guide

Trocknen & Curing

Ziel

Blüten schonend trocknen und Geschmack verbessern

Aufgaben

- Blüten aufhängen** kein direktes Licht, luftig, nicht zu dicht
- Raumwerte prüfen** 50-60 % Luftfeuchtigkeit, ca. 20 °C
- langsam trocknen** 7-14 Tage (kopfüber)
- Curing** nach dem Trocknen locker in Gläser, täglich lüften

Sobald die Blüten getrocknet und im Glas nachgereift sind, sind sie fertig. *(Restfeuchte wird dabei langsam reduziert, ca. 7-14 Tage)*

Problem

Blüten trocknen zu schnell oder schimmeln
→ Falsche Luftfeuchtigkeit/zu wenig Luftzirkulation



Problemlöser

Wenn etwas nicht stimmt

Blätter und Wachstum

- Gelbe Blätter → Nährstoffproblem
- Braune Spitzen → Überdüngung
- Hängende Blätter → zu viel Wasser
- Wachstum stoppt → pH oder Klima
- Blätter verfärben sich → Mangel oder Stress

Blüte & Qualität

- Blüten bleiben klein → Licht oder Dünger
- Blüten wirken feucht → Luftfeuchtigkeit hoch
- Geruch schwach → zu frühe Ernte
- Blüten schimmeln → zu wenig Luft

[Jetzt Lösungen finden](#)

Prinzipien

Goldene Regeln

weniger ist mehr

nicht übergießen oder überdüngen

stabile Bedingungen > perfekte Werte

keine ständigen Änderungen

Geduld gewinnt

Pflanzen brauchen Zeit

beobachten statt reagieren

erst verstehen, dann handeln

Hilfe

Finde die Lösung

Dein Grow ist rettbar –

für jedes Problem eine klare Anleitung

[Jetzt Anleitung ansehen](#)