

Grow-Diary

Dein Protokoll für einen kompletten Grow – von der Vorbereitung über 20 Wochen bis zu Ernte, Trocknung und Reifung.



Zum Durchblättern am Bildschirm. Die ausfüllbare Fassung und die Druckversion findest du unter growzentrum.de/pages/grow-diary.

DIESER GROW

Name des Grows (z. B. „Herbst 2026, Zelt 1“)

Starttag (Tag 1)

Mein Ziel in einem Satz (woran erkenne ich am Ende, dass es gut gelaufen ist?)

Meine Stufe für diesen Grow (kann jederzeit wechseln)

☐ **Basis** Datum, Haken, ein Satz
 ☐ **Plus** dazu Messwerte, Ereignisse, Befunde
 ☐ **Profi** dazu Messprotokoll mit Methode

PFLANZEN IN DIESEM HEFT (HÖCHSTENS DREI)

Nr.	Name / Sorte	Herkunft (Samen, Steckling)	Typ (photoperiodisch, Autoflower)
1			
2			
3			

Rechtlicher Rahmen (keine Rechtsberatung)

Höchstens drei Pflanzen gleichzeitig je volljähriger Person am Wohnsitz (§ 9 KCanG); Schutz vor dem Zugriff Dritter, insbesondere von Kindern und Jugendlichen (§ 10 KCanG). Dieses Heft bleibt bei dir: keine Übertragung, kein Konto, keine Auswertung durch Dritte.

Inhalt

Antippen oder anklicken führt direkt zur Seite. Die farbigen Randreiter zeigen beim Blättern, in welchem Teil du bist.

01	Start Anleitung & Inhalt	Seite 2
02	Vorbereitung Steckbrief, Checkliste, Plan	Seite 4
03	Wochen 1–20 Tages- und Wochenprotokoll	Seite 8
04	Ereignisse Ereignis-Protokoll	Seite 28
05	Befunde Befund & Maßnahme	Seite 32
06	Messprotokoll Profi: Rohdaten	Seite 34
07	Ernte Ernte, Trocknung, Reifung	Seite 38
08	Abschluss Rückblick & Quellen	Seite 40

ALLE SEITEN

So funktioniert das Heft	3	Befund und Maßnahme	32
Steckbrief: Raum, Technik, Substrat	4	Profi-Messprotokoll	34
Checkliste vor Tag 1 und Wenn-dann-Plan	5	Ernte-Protokoll	38
Phasenplan und Zielkorridore	6	Trocknung und Reifung	39
Düngeplan: 20 Wochen	7	Abschluss: Rückblick	40
Wochenseiten 1–20	8	Quellen und Hinweise	41
Ereignis-Protokoll	28		

DIREKT ZU WOCHE

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

Drei Stufen, ein Heft

BASIS: Wochenseiten mit Datum, Haken und einem Satz. PLUS: zusätzlich Messwerte, Ereignis-Protokoll und Befund-Seiten. PROFI: Messprotokoll mit Wertart, Methode, Fehlgrund und Unsicherheit. Du steigst dort ein, wo es dir heute nützt – und kannst jederzeit eine Stufe höher gehen.

So funktioniert das Heft

Zwei Minuten am Tag, zehn Minuten pro Woche. Mehr braucht ein brauchbares Protokoll nicht.

TÄGLICH · 2 MINUTEN

- Datum eintragen
- Haken: gegossen, gedüngt
- Ein Satz Beobachtung
- Messwerte nur, wenn du gemessen hast

WÖCHENTLICH · 10 MINUTEN

- Phase ankreuzen, Höhe notieren
- Drei Fragen im Wochen-Rückblick
- Einen Wenn-dann-Plan für die nächste Woche
- Ein Foto: App oder einkleben

BEI BEDARF

- Ereignis-Protokoll: Umtopfen, Training, Lichtwechsel
- Befund & Maßnahme: Symptom, Ursache, Kontrolle
- Profi-Messprotokoll mit Methode und Unsicherheit
- Ernte, Trocknung, Reifung, Abschluss

WARUM DAS HEFT SO AUFGEBAUT IST

Kleine Schritte statt Pflichtprogramm.

Pro Tag sind nur drei Felder nötig. Alles Weitere ist freiwillig und kann leer bleiben – ein leeres Feld ist kein Fehler.

Beobachten, Eingreifen, Deuten getrennt.

Was du siehst, was du tust und was du daraus schließt, stehen in eigenen Spalten. So erkennst du später, welche Maßnahme wirklich etwas bewirkt hat.

Der Blick nach vorn.

Jede Woche endet mit einem Wenn-dann-Satz („Wenn die Luftfeuchte über 65 % steigt, dann ...“). Vorformulierte Entscheidungen werden deutlich zuverlässiger umgesetzt als gute Vorsätze.

Sichtbarer Fortschritt.

Der Wochenbalken oben zeigt, wo du im Grow stehst. Angefangene Dinge zu Ende zu bringen, fällt leichter, wenn der Weg sichtbar ist.

Zahlen mit Herkunft.

Alle Zielkorridore auf Seite 5 stammen aus dem Grow-Handbuch und sind als Praxiskorridor, Herstellerangabe oder Studienbefund gekennzeichnet. Die Links stehen auf der letzten Seite.

DREI STUFEN – DU ENTSCHEIDEST, WIE TIEF DU GEHST

BASIS Datum, Haken, ein Satz. Reicht für den ersten Grow vollständig aus.

PLUS Zusätzlich EC, pH, Temperatur und Luftfeuchte in den Wochenseiten, dazu Ereignis-Protokoll und Befund-Seiten.

PROFI Messprotokoll ab Seite 33: Wertart (Messung, Schätzung, Berechnung), Methode mit Version, Fehlgrund (NE, NM, NA) und Unsicherheit.

SYMBOLE UND ABKÜRZUNGEN

EC Leitfähigkeit der Nährlösung in mS/cm · pH Säuregrad · T Lufttemperatur in °C · RH relative Luftfeuchte in % · VPD Dampfdruckdefizit in kPa · PPFD Photonenflussdichte in $\mu\text{mol}/\text{m}^2/\text{s}$ · DLI Tageslichtsumme in $\text{mol}/\text{m}^2/\text{Tag}$ · Drain Abfluss nach dem Gießen

Steckbrief: Raum, Technik, Substrat

Einmal ausfüllen. Diese Angaben erklären später jede Abweichung im Verlauf.

RAUM UND KLIMA

Ort / Raum

Zelt oder Fläche (B × T × H in cm)

Abluft: Lüfter, m³/h, Filter

Umluft (Anzahl, Position)

Befeuchter / Entfeuchter / Heizung

Steuerung (Controller, Timer)

LICHT

Leuchte (Modell, Leistung in W)

Abstand zur Krone (cm)

Gemessene PPFD (μmol/m²/s)

Lichtzyklus Vegetation (z. B. 18/6)

Lichtzyklus Blüte (z. B. 12/12)

PAR-Messgerät oder App

SUBSTRAT, TÖPFE, BEWÄSSERUNG

Substrat

☐ Erde☐ Coco☐ Living Soil☐ Steinwolle☐ Hydro/Aero☐ Sonstiges

Topf (Art, Volumen in l)

Bewässerung (Hand, AutoPot, Blumat, Tropf)

Düngerlinie

Wasserquelle (Leitung, Osmose, Regen)

Ausgangs-EC des Wassers (mS/cm)

Ausgangs-pH des Wassers

MESSGERÄTE (VORHANDEN UND GEPRÜFT)

☐ pH-Meter☐ EC-Meter☐ Thermo-Hygrometer☐ PAR-Meter☐ Waage☐ Substratsensor☐ Lupe/Mikroskop

Letzte Kalibrierung pH/EC (Datum, Pufferlösung)

Position Thermo-Hygrometer (Kronenhöhe, Schatten)

NOTIZEN ZUM SETUP

Checkliste vor Tag 1

Ein Haken pro Zeile. Was nicht abgehakt ist, wird vor dem ersten Gießen erledigt – nicht nebenbei in Woche 2.

☐	Zelt steht stabil, lichtdicht, Reißverschlüsse und Durchführungen geprüft	Raum
☐	Abluft läuft, leichter Unterdruck (Zeltwände ziehen minimal nach innen), Filter angeschlossen	Luft
☐	Umluft bewegt die Blätter leicht, trifft aber nicht direkt die Pflanze	Luft
☐	Thermo-Hygrometer auf Kronenhöhe, nicht im Lichtkegel oder Luftstrom	Klima
☐	Leuchte auf Startabstand, PPFD auf Kronenhöhe gemessen und notiert	Licht
☐	Zeitschaltuhr oder Controller: Lichtzyklus eingestellt und ein Zyklus getestet	Licht
☐	Wasser: EC und pH des Ausgangswassers gemessen (Steckbrief)	Wasser
☐	pH- und EC-Meter kalibriert, Pufferlösungen vorhanden	Messen
☐	Substrat vorbereitet, angefeuchtet, Töpfe beschriftet (Pflanze 1–3)	Substrat
☐	Düngeplan für die ersten vier Wochen eingetragen (Seite 7)	Dünger
☐	Reserve: Ersatztimer, Ersatzsicherung, Ersatzlösung bei Ausfall der Bewässerung	Reserve
☐	Zugriff Dritter ausgeschlossen: abschließbar, nicht einsehbar (§ 10 KCanG)	Recht

WENN-DANN-PLAN: ENTSCHEIDUNGEN VORAB TREFFEN

Störungen kommen. Wer die Reaktion vorher festlegt, handelt ruhiger und schneller. Ergänze die Beispiele mit deinen eigenen Werten.

Wenn die Lufttemperatur bei Licht über 30 °C steigt, dann ...

Wenn die Luftfeuchte in der Blüte über 60 % liegt, dann ...

Wenn der pH im Gießwasser außerhalb meines Korridors liegt, dann ...

Wenn ich zwei Tage nicht nach den Pflanzen sehen kann, dann ...

Wenn ich Flecken, Fraßspuren oder Belag sehe, dann ...

Phasenplan und Zielkorridore

Links die Orientierungswerte aus dem Grow-Handbuch, rechts dein Plan. Korridore sind Praxisbereiche, keine Sollwerte – Genetik, Substrat und Messmethode entscheiden mit.

Phase	Licht / Tag	PPFD ($\mu\text{mol}/\text{m}^2/\text{s}$)	Temperatur	Luftfeuchte	VPD (kPa)	EC (mS/cm)	pH
Keimung	dunkel bis zum Auflaufen	–	20–25 °C (Studien- bedingungen)	hoch; Medium feucht, nicht nass	–	–	–
Setzling / Steckling	18 h	150–250 (Steckling 90–150)	22–26 °C	65–75 %	0,4–0,8	0,4–0,8 Erde · 0,8–1,2 Coco	6,0–7,0 Erde · 5,8–6,3 Coco · 5,5–6,0 Hydro
Vegetation	18 h (20/4, 24/0 ohne Vergleichsbeleg)	300–600	22–28 °C	50–70 %	0,8–1,0 (Fluence) · 0,8–1,2	0,8–1,3 früh · 1,2–1,8 spät	wie oben
Frühe Blüte	12 h (13/11: mehr Masse, verzögerte Reife)	600–1.000	21–27 °C	55–65 %	0,9–1,1 (Fluence) · 0,9–1,3	1,4–2,2 Erde · 1,4–2,0 Coco	wie oben
Mittlere / späte Blüte	12 h	600–1.000	20–25 °C	35–45 % (Praxis)	1,1–1,3 (Fluence) · 1,2–1,5	1,4–2,2 · Drain-EC im Blick	wie oben
Trocknung	dunkel	–	18–21 °C (Review)	50–55 %	kein VPD-Ziel	–	–

Quellen: Temperatur/RH/VPD und Trocknung aus „Temperatur, Luftfeuchte und VPD nach Phase“ (Praxisquellen, Fluence als Herstellerangabe, Trocknungs-Review); PPFD aus „PPFD, DLI und $\mu\text{mol}/\text{J}$ “ (Praxiskorridore, Versuchsanker Llewellyn et al. 2022); EC/pH aus „Wasserqualität, pH, EC und Gießtechnik“ (allgemeiner Ratgeber Erde/Kokos, mediumsspezifische Coco-Quelle, CANNA); Lichtzyklen aus „Lichtzyklen 18/6 ... 13/11“ (Ahrens et al. 2024). Links auf Seite 40.

MEIN PLAN FÜR DIESEN GROW

Phase	Geplanter Start (Datum)	Dauer (Wochen)	Mein Lichtplan	Mein EC-Ziel	Mein pH-Ziel
Keimung / Setzling					
Vegetation					
Frühe Blüte					
Späte Blüte					
Trocknung					
Reifung					

Eine Sortenangabe in Blütewochen ist ein Orientierungswert. Narbenstudie 2025: Bei 22 von 25 Genotypen lag das Konzentrationsmaximum in Narbenstufe 3 oder 4, bei 7 Genotypen das Ertragsmaximum in Stufe 3 und bei 18 in Stufe 4 – der Reifeverlauf ist genotypabhängig. Plane also mit Spanne, nicht mit festem Datum.

Düngeplan: 20 Wochen auf einen Blick

Herstellerschema als Ausgangspunkt eintragen (ml je Liter), tatsächliche Abweichungen in den Wochenseiten notieren. Drain-EC und Pflanzenbild entscheiden, nicht der Kalender.

Produkt / Zielwert	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
EC-Ziel Zulauf																				
pH-Ziel Zulauf																				
Drain-EC Ist (Ø)																				
Gießmenge je Pflanze (l)																				

Typischer Verlauf (deine Phasen können abweichen): Woche 1-2 Keimung/Setzling · 3-7 Vegetation · 8-15 Blüte · 16 Ernte · 17-18 Trocknung · 19-20 Pflanzung

REGELN, DIE ICH MIR FÜR DIESEN GROW SETZE

Beispiele: „Nie zwei Änderungen am selben Tag.“ · „EC höchstens um 0,2 mS/cm je Schritt anheben.“ · „Drain-Anteil 10-20 % je Gabe (Praxiskorridor Coco).“ · „Bei Zweifel: Wasser statt Dünger.“

Einordnung aus dem Handbuch: Für eine einheitliche EC-Zielzahl je Phase gibt es keine Bestätigung; der allgemeine Ratgeber nennt für Erde/Kokos 0,8-1,3 mS/cm im frühen und 1,2-1,8 im späten Wachstum sowie 1,4-2,2 in der Blüte, eine Coco-Quelle 0,8-1,2 / 1,2-1,6 / 1,4-2,0. Den Ausgangs-EC des Wassers immer einrechnen. In Studien hatte Kalium zwischen 60 und 340 mg/L keinen Ertragseffekt – mehr ist nicht automatisch besser.

Woche 1

vonbis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
1		☐	☐					
2		☐	☐					
3		☐	☐					
4		☐	☐					
5		☐	☐					
6		☐	☐					
7		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen

☐ Training/Beschnitt

☐ Entlauben

☐ Lichtwechsel

☐ Phasenwechsel

☐ Befund

☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1P2P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

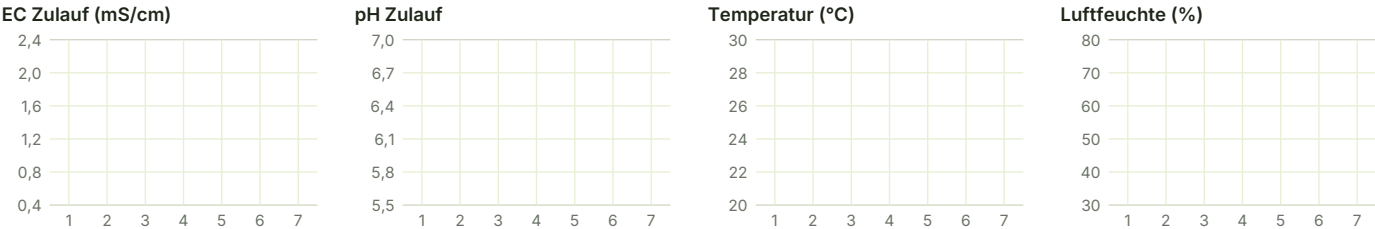
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Keimung Schritt für Schritt >

Keimung: Imbibition ist noch keine Keimung – erst der Durchbruch der Radikula. Medium feucht, nicht nass; Studien arbeiteten bei 20–25 °C.

Woche 2

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling☐ Vegetation☐ Blüte☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
8		☐	☐					
9		☐	☐					
10		☐	☐					
11		☐	☐					
12		☐	☐					
13		☐	☐					
14		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen☐ Training/Beschnitt☐ Entlauben☐ Lichtwechsel☐ Phasenwechsel☐ Befund☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

PPFD, DLI und $\mu\text{mol/J}$: Lichtintensität je Phase >Setzling: PPFD 150–250 $\mu\text{mol/m}^2/\text{s}$, VPD 0,4–0,8 kPa, 65–75 % RH sind Praxiskorridore. Lieber zu wenig Licht als vertrocknete Keimlinge.

Woche 3

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
15		☐	☐					
16		☐	☐					
17		☐	☐					
18		☐	☐					
19		☐	☐					
20		☐	☐					
21		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

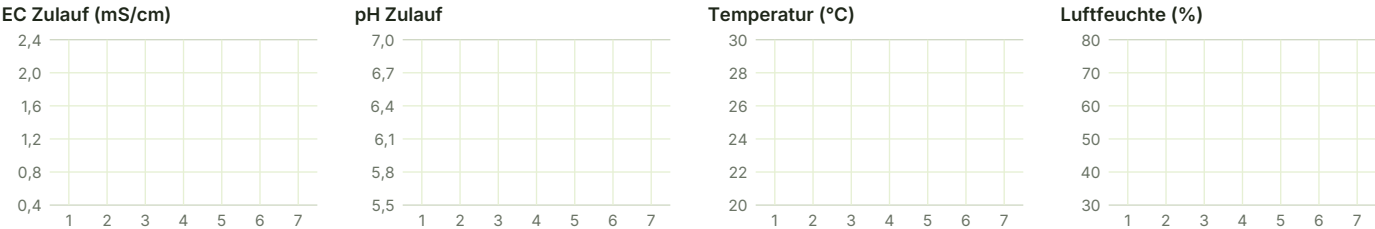
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Wasserqualität, pH, EC und Gießtechnik >

Vegetation beginnt: PPFD 300–600, EC 0,8–1,3 mS/cm (Erde/Kokos) inklusive Ausgangs-EC. Eine Änderung pro Tag, dann beobachten.

Woche 4

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling☐ Vegetation☐ Blüte☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
22		☐	☐					
23		☐	☐					
24		☐	☐					
25		☐	☐					
26		☐	☐					
27		☐	☐					
28		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen
☐ Training/Beschnitt
☐ Entlauben
☐ Lichtwechsel
☐ Phasenwechsel
☐ Befund
☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Wachstumsphase: PPFD, Umtopfen, Düngerampe, Umstellzeitpunkt >

Umtopfen und Wurzelraum: Topf für Topf nach Verbrauch gießen, nicht nach Kalender. Gewicht vor und nach dem Gießen vergleichen.

Woche 5

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling
 ☐ Vegetation
 ☐ Blüte
 ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
29		☐	☐					
30		☐	☐					
31		☐	☐					
32		☐	☐					
33		☐	☐					
34		☐	☐					
35		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen
 ☐ Training/Beschnitt
 ☐ Entlauben
 ☐ Lichtwechsel
 ☐ Phasenwechsel
 ☐ Befund
 ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

 P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Wasserqualität, pH, EC und Gießtechnik >

Drain messen: EC und pH des Abflusses als Trend über Tage lesen, nicht als Einzelwert. Run-off 10–20 % je Gabe ist ein Praxiskorridor für Coco.

Woche 6

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
36		☐	☐					
37		☐	☐					
38		☐	☐					
39		☐	☐					
40		☐	☐					
41		☐	☐					
42		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

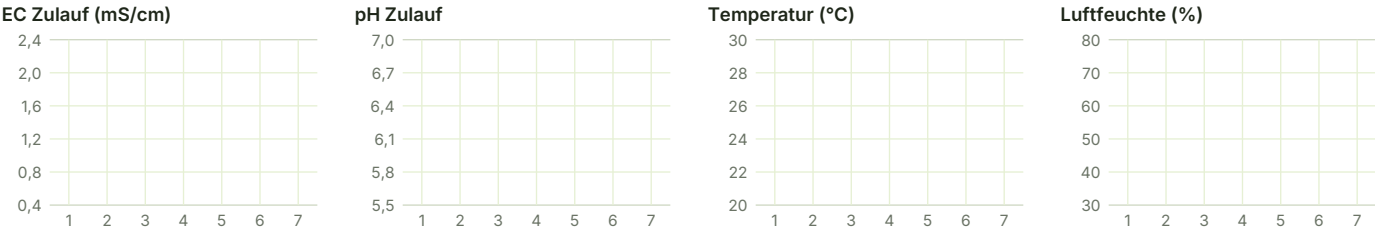
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Wachstumsphase: PPFD, Umtopfen, Düngerampe, Umstellzeitpunkt > Geschlecht und Umstellzeitpunkt: Vorblüten an den Nodien prüfen. Die Streckung nach dem Lichtwechsel braucht Platz nach oben.

Woche 7

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
43		☐	☐					
44		☐	☐					
45		☐	☐					
46		☐	☐					
47		☐	☐					
48		☐	☐					
49		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

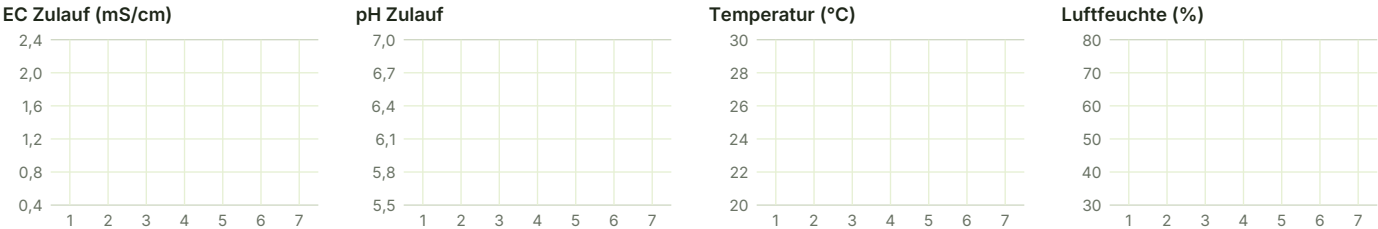
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Lichtzyklen: 18/6, 20/4, 24/0, 12/12 oder 13/11 >

Lichtwechsel: 12/12 ist Referenz; 13/11 brachte in einer Kammerstudie +35 % und +50 % Blütentrockenmasse bei zwei Kultivaren, aber verzögerte Reife.

Woche 8

vonbis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
50		☐	☐					
51		☐	☐					
52		☐	☐					
53		☐	☐					
54		☐	☐					
55		☐	☐					
56		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1P2P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

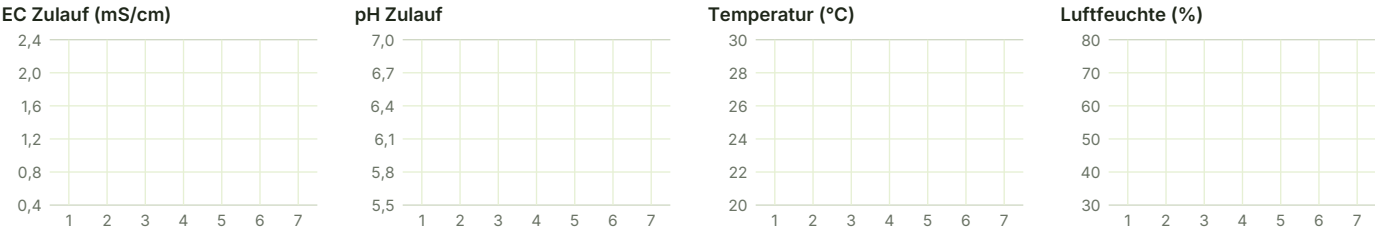
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Temperatur, Luftfeuchte und VPD nach Phase >

Frühe Blüte: PPFD 600–1.000, VPD 0,9–1,1 kPa (Fluence) bzw. 0,9–1,3, 21–27 °C, 55–65 % RH. Lampe schrittweise, nicht in einem Satz hochfahren.

Woche 9

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling
 ☐ Vegetation
 ☐ Blüte
 ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
57		☐	☐					
58		☐	☐					
59		☐	☐					
60		☐	☐					
61		☐	☐					
62		☐	☐					
63		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen
 ☐ Training/Beschnitt
 ☐ Entlauben
 ☐ Lichtwechsel
 ☐ Phasenwechsel
 ☐ Befund
 ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

 P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



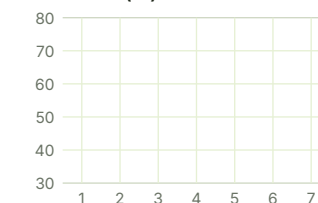
pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Nährstoffe nach Phase: N, P, K, Ca, Mg, EC-Ziele >

Streckung endet: EC 1,4–2,2 mS/cm (Erde/Kokos) bzw. 1,4–2,0 (Coco) sind Praxisbereiche. Phosphor: 30 mg/L ergaben rund 80 % des Maximalertrags.

Woche 10

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling☐ Vegetation☐ Blüte☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
64		☐	☐					
65		☐	☐					
66		☐	☐					
67		☐	☐					
68		☐	☐					
69		☐	☐					
70		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen☐ Training/Beschnitt☐ Entlauben☐ Lichtwechsel☐ Phasenwechsel☐ Befund☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Botrytis, Echter Mehltau, Wurzelfäule, HLVD >

Feuchte in dichten Blütenständen: Dauer der Nässe entscheidet über Botrytis, nicht die Luftfeuchte allein. Abstände, Umluft und Nachtabsenkung prüfen.

Woche 11

von bis

Phase ☐ Keimung/Setzling ☐ Vegetation ☐ Blüte ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
71		☐	☐					
72		☐	☐					
73		☐	☐					
74		☐	☐					
75		☐	☐					
76		☐	☐					
77		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm) Lichtabstand (cm) PPFD gemessen Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

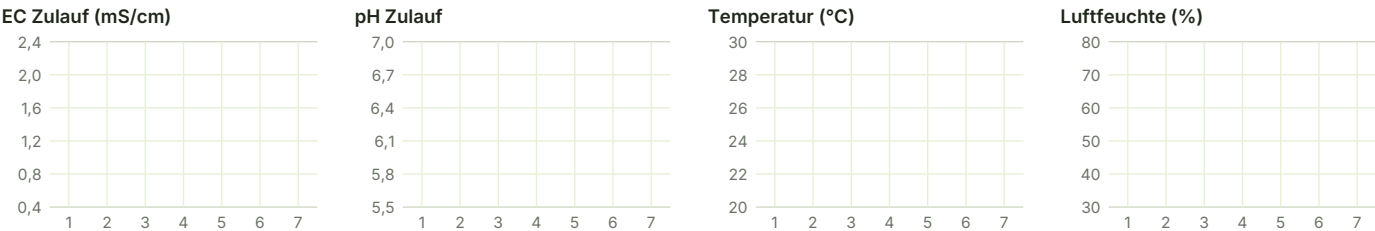
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Nährstoffe nach Phase: N, P, K, Ca, Mg, EC-Ziele >

Blattbild lesen: Steigendes Kalium senkte in Versuchen Calcium- und Magnesiumgehalte. Nicht nach Blattbild allein düngen – Drain und Verlauf prüfen.

Woche 12

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
78		☐	☐					
79		☐	☐					
80		☐	☐					
81		☐	☐					
82		☐	☐					
83		☐	☐					
84		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm) Lichtabstand (cm) PPFD gemessen Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

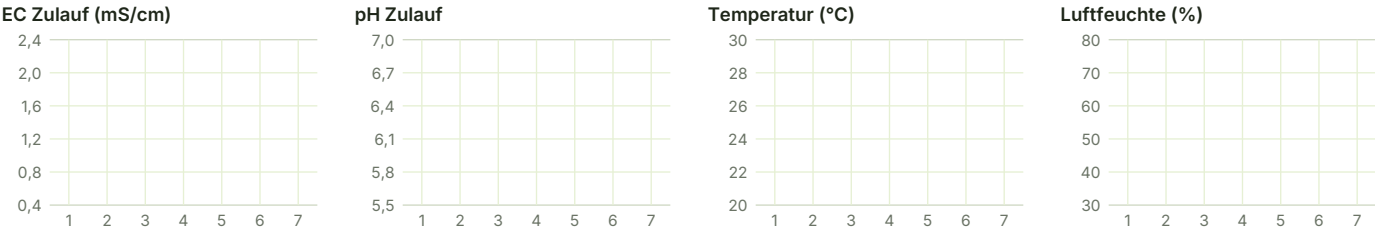
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH Temperatur, Luftfeuchte und VPD nach Phase >

Späte Blüte: 20–25 °C, 35–45 % RH und VPD 1,1–1,3 bzw. 1,2–1,5 kPa werden als Praxisansatz genannt. VPD ist kein direkter Krankheitsgrenzwert.

Woche 13

von bis

Phase ☐ Keimung/Setzling ☐ Vegetation ☐ Blüte ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
85		☐	☐					
86		☐	☐					
87		☐	☐					
88		☐	☐					
89		☐	☐					
90		☐	☐					
91		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Trichome beobachten: Lupe oder Mikroskop, Proben oben, Mitte und unten getrennt notieren – Entwicklungsunterschiede nach Position sind belegt.

Erntezeitpunkt bestimmen: Trichome, Narben, Reifeverlauf >

Woche 14

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
92		☐	☐					
93		☐	☐					
94		☐	☐					
95		☐	☐					
96		☐	☐					
97		☐	☐					
98		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Reife ist genotypabhängig: Bei 22 von 25 Genotypen lag das Maximum in Narbenstufe 3 oder 4. Sortenangaben in Wochen sind Orientierung, kein Termin.

Erntezeitpunkt bestimmen: Trichome, Narben, Reifeverlauf >

Woche 15

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
99		☐	☐					
100		☐	☐					
101		☐	☐					
102		☐	☐					
103		☐	☐					
104		☐	☐					
105		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH

Spülen und Dunkelphase: Die Beleglage im Handbuch prüfen, bevor du Routinen übernimmst. Entscheidungen hier ins Ereignis-Protokoll.

Erntezeitpunkt bestimmen: Trichome, Narben, Reifeverlauf >

Woche 16

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
106		☐	☐					
107		☐	☐					
108		☐	☐					
109		☐	☐					
110		☐	☐					
111		☐	☐					
112		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

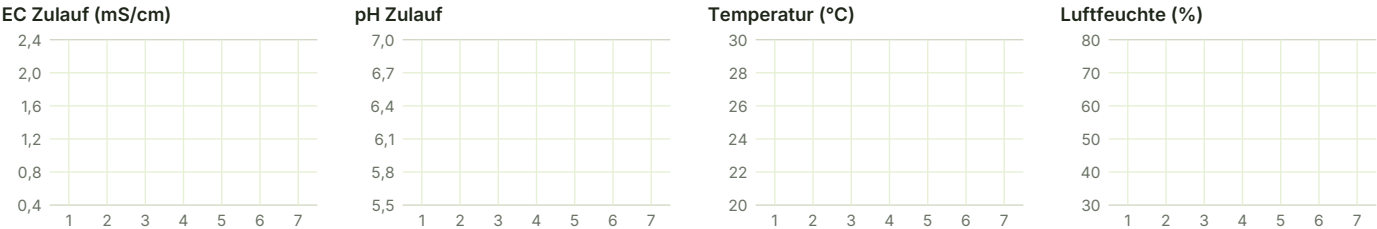
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Erntezeitpunkt bestimmen: Trichome, Narben, Reifeverlauf >

Ernte: Pflanzenkennung, Datum, Position, Nassgewicht nach festgelegter Trim-Reihenfolge notieren (Seite 37). Ausgangsfeuchte 75–80 % laut Review.

Woche 17

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
113		☐	☐					
114		☐	☐					
115		☐	☐					
116		☐	☐					
117		☐	☐					
118		☐	☐					
119		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

- ☐ Umtopfen
- ☐ Training/Beschnitt
- ☐ Entlauben
- ☐ Lichtwechsel
- ☐ Phasenwechsel
- ☐ Befund
- ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

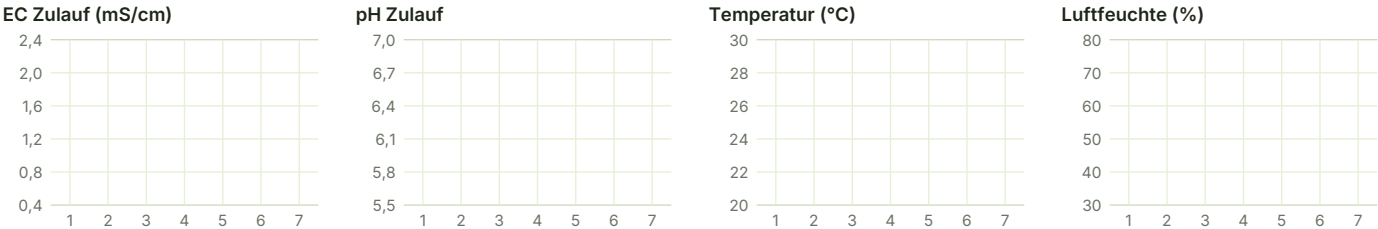
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Trocknung als kontrollierter Prozess >

Trocknung: 18–21 °C und 50–55 % RH sind ein vorsichtiger Referenzbereich aus einer Review, kein bestätigtes Optimum. Luft bewegen, nicht anblasen.

Woche 18

von bis

Phase

☐ Keimung/Setzling

☐ Vegetation

☐ Blüte

☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
120		☐	☐					
121		☐	☐					
122		☐	☐					
123		☐	☐					
124		☐	☐					
125		☐	☐					
126		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen

☐ Training/Beschnitt

☐ Entlauben

☐ Lichtwechsel

☐ Phasenwechsel

☐ Befund

☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

P1 P2 P3

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

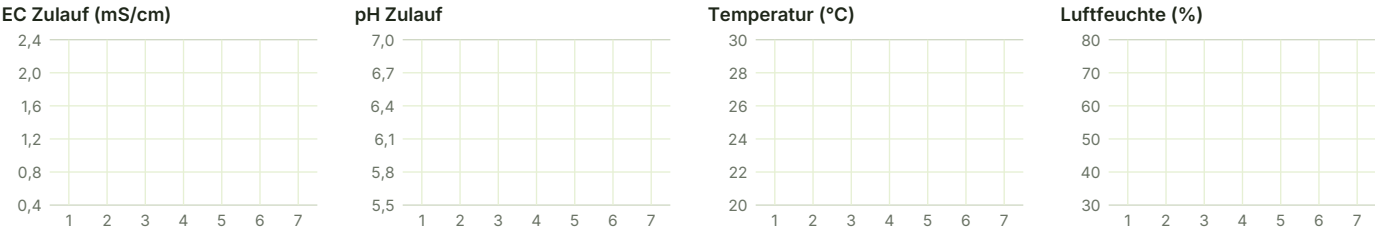
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Trocknung als kontrollierter Prozess >

Trocknung: Gewichtsverlauf dokumentieren. Ein Plateau beweist keine Stabilität; der Stieltest ist keine Freigabe. Innere Proben prüfen.

Woche 19

von bis

Phase ☐ Keimung/Setzling ☐ Vegetation ☐ Blüte ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
127		☐	☐					
128		☐	☐					
129		☐	☐					
130		☐	☐					
131		☐	☐					
132		☐	☐					
133		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm) Lichtabstand (cm) PPFD gemessen Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

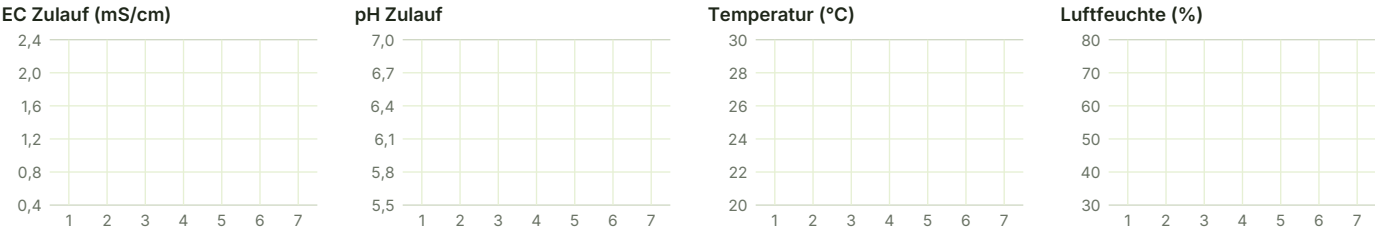
Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN



AUS DEM HANDBUCH

Trocknung als kontrollierter Prozess >

Reifung: ASTM D8197 nennt eine Wasseraktivität von 0,55–0,65 als akzeptablen Bereich. Behälter-RH beobachten, muffigen Geruch ernst nehmen.

Woche 20

von bis

Phase ☐ Keimung/Setzling ☐ Vegetation ☐ Blüte ☐ Finish/Ernte

PLUS: nur wenn gemessen

Tag	Datum	Gießen	Düngen	EC	pH	T °C	RH %	Beobachtung – ein Satz genügt
134		☐	☐					
135		☐	☐					
136		☐	☐					
137		☐	☐					
138		☐	☐					
139		☐	☐					
140		☐	☐					

Diese Woche passiert (Details ins Ereignis-Protokoll ab Seite 27)

☐ Umtopfen ☐ Training/Beschnitt ☐ Entlauben ☐ Lichtwechsel ☐ Phasenwechsel ☐ Befund ☐ Foto gemacht

Pflanzenhöhe am Wochenende (cm)

Lichtabstand (cm)

PPFD gemessen

Gießmenge/Woche (l)

P1 P2 P3

WOCHEN-RÜCKBLICK · DREI FRAGEN, ZEHN MINUTEN

Was lief gut? (mindestens eine Sache)

Was hat mich irritiert oder überrascht?

Was ändere ich – und was lasse ich bewusst so?

Nächste Woche – Wenn ..., dann ... (ein Satz, konkret, mit Zahl)

VERLAUF IM BLICK · EIN PUNKT PRO TAG, DANN VERBINDEN

EC Zulauf (mS/cm)



pH Zulauf



Temperatur (°C)



Luftfeuchte (%)



AUS DEM HANDBUCH Messen statt raten: PAR-Meter, pH/EC, Sensoren, Journal >
Abschluss: Messwerte in die Tagebuch-Funktion der App übertragen oder als CSV sichern, dann den Rückblick auf Seite 39 ausfüllen.

Ereignis-Protokoll

Alles, was du aktiv veränderst: Umtopfen, Training, Entlauben, Lichtwechsel, Dünger-Umstellung, Spülen. Beobachtung, Eingriff und Deutung bleiben getrennt – so wird später klar, was gewirkt hat.

Nr. 1	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 2	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 3	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 4	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 5	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Warum Beobachtung, Eingriff und Deutung getrennt stehen: Wer gleichzeitig gießt, düngt und die Lampe tiefer hängt, kann drei Tage später nicht sagen, was gewirkt hat. Eine Änderung je Tag, ein Kontrolltermin je Änderung – so wird aus dem Protokoll ein Versuch, aus dem du lernst. Lichtwechsel, Umtopfen und Dünger-Umstellungen gehören immer hierher, auch wenn sie geplant waren.

Ereignis-Protokoll · Fortsetzung 3

Nr. 11	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 12	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 13	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 14	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 15	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Notizen zu dieser Seite

Ereignis-Protokoll · Fortsetzung 4

Nr. 16	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 17	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 18	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 19	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Nr. 20	Datum 	Tag 	Pflanze 	Ereignis 	Kontrolle am (Datum) 	Ergebnis der Kontrolle ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter
Was genau (Menge, Produkt, Methode, Einstellung vorher > nachher)				Warum und was ich erwarte (Deutung, Hypothese)		
Beobachtung bei der Kontrolle						

Notizen zu dieser Seite

Befund und Maßnahme

Erst beschreiben, dann vermuten, dann handeln – und nach drei Tagen kontrollieren. Eine Maßnahme je Befund, sonst weißt du nicht, was geholfen hat.

Befund 1	Datum	Tag	Pflanze	Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)
1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)				
2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren ☐ Nährstoff ☐ pH/EC ☐ Wasser (zu viel/wenig) ☐ Klima (T/RH) ☐ Licht (Abstand) ☐ Schädling ☐ Pilz/Krankheit ☐ Wurzel ☐ Unklar				
3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)				
4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter				
Was ich daraus lerne				

Befund 2	Datum	Tag	Pflanze	Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)
1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)				
2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren ☐ Nährstoff ☐ pH/EC ☐ Wasser (zu viel/wenig) ☐ Klima (T/RH) ☐ Licht (Abstand) ☐ Schädling ☐ Pilz/Krankheit ☐ Wurzel ☐ Unklar				
3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)				
4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter				
Was ich daraus lerne				

Befund 3	Datum	Tag	Pflanze	Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)
1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)				
2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren ☐ Nährstoff ☐ pH/EC ☐ Wasser (zu viel/wenig) ☐ Klima (T/RH) ☐ Licht (Abstand) ☐ Schädling ☐ Pilz/Krankheit ☐ Wurzel ☐ Unklar				
3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)				
4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter				
Was ich daraus lerne				

Aus dem Handbuch: Blattbilder sind mehrdeutig – steigendes Kalium senkte in Versuchen Calcium- und Magnesiumgehalte, Kokos kann Drainmessungen verfälschen. Prüfe Drain-EC und pH, bevor du düngst. Bei Botrytis zählt die Dauer der Nässe an Blütenständen, nicht die Luftfeuchte allein; HLVd bleibt oft unsichtbar und wird getestet, nicht geraten.

Befund und Maßnahme · Fortsetzung

Befund 4 Datum Tag Pflanze Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)

1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)

2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren

☐ Nährstoff	☐ pH/EC	☐ Wasser (zu viel/wenig)
☐ Klima (T/RH)	☐ Licht (Abstand)	☐ Schädling
☐ Pilz/Krankheit	☐ Wurzel	☐ Unklar

3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)

4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter

Was ich daraus lerne

Befund 5 Datum Tag Pflanze Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)

1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)

2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren

☐ Nährstoff	☐ pH/EC	☐ Wasser (zu viel/wenig)
☐ Klima (T/RH)	☐ Licht (Abstand)	☐ Schädling
☐ Pilz/Krankheit	☐ Wurzel	☐ Unklar

3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)

4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter

Was ich daraus lerne

Befund 6 Datum Tag Pflanze Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)

1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)

2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren

☐ Nährstoff	☐ pH/EC	☐ Wasser (zu viel/wenig)
☐ Klima (T/RH)	☐ Licht (Abstand)	☐ Schädling
☐ Pilz/Krankheit	☐ Wurzel	☐ Unklar

3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)

4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter

Was ich daraus lerne

Befund 7 Datum Tag Pflanze Wo an der Pflanze (oben/Mitte/unten, alte/junge Blätter)

1 · Was ich sehe (Farbe, Form, Verteilung, Geruch – ohne Deutung)

2 · Was ich vermute – Ursache ankreuzen, Begründung notieren

☐ Nährstoff	☐ pH/EC	☐ Wasser (zu viel/wenig)
☐ Klima (T/RH)	☐ Licht (Abstand)	☐ Schädling
☐ Pilz/Krankheit	☐ Wurzel	☐ Unklar

3 · Eine Maßnahme (was, wie viel, wann)

4 · Kontrolle nach 3 Tagen – Datum ☐ besser ☐ gleich ☐ schlechter

Was ich daraus lerne

Für alle, die Werte später vergleichen oder auswerten wollen. Jede Zeile ist ein Rohwert mit Herkunft. Fehlende Werte bekommen einen Grund statt einer Null.

Wertart: M Messung · S Schätzung · B Berechnung. Fehlgrund: NE nicht erhoben · NM nicht messbar · NA nicht anwendbar. Methode/Version:
Gerät oder Verfahren mit Stand, z. B. „pH-Meter X, kalibriert 12.10.“ oder „VPD-Formel v2“. Unsicherheit: ± als Zahl in der Einheit des Werts.
Unsichere Rohwerte bleiben Zahlen; die Unsicherheit steht daneben.

[illegible]

[illegible]

Profi-Messprotokoll · Fortsetzung 3

[illegible]

Profi-Messprotokoll · Fortsetzung 4

[illegible]

Ernte-Protokoll

Je Pflanze eine Zeile. Position der Probe und Trim-Reihenfolge festlegen, damit die Gewichte vergleichbar bleiben.

Pflanze 1	Name / Sorte	Erntedatum	Grow-Tag	Blütetag (seit Lichtwechsel)	Photzyklus
Trichome (Anteil geschätzt, %) klar milchig bernstein Probenposition ☐ oben ☐ Mitte ☐ unten Narbenstufe (1–4) / Farbe					
Trim-Reihenfolge (vorher festlegen)		Nassgewicht netto (g)	Waage / Auflösung	Dunkelphase / Spülen (ja, Dauer)	
Notiz zur Ernte (Zustand, Besonderheiten, Fotos in der App)					

Pflanze 2	Name / Sorte	Erntedatum	Grow-Tag	Blütetag (seit Lichtwechsel)	Photzyklus
Trichome (Anteil geschätzt, %) klar milchig bernstein Probenposition ☐ oben ☐ Mitte ☐ unten Narbenstufe (1–4) / Farbe					
Trim-Reihenfolge (vorher festlegen)		Nassgewicht netto (g)	Waage / Auflösung	Dunkelphase / Spülen (ja, Dauer)	
Notiz zur Ernte (Zustand, Besonderheiten, Fotos in der App)					

Pflanze 3	Name / Sorte	Erntedatum	Grow-Tag	Blütetag (seit Lichtwechsel)	Photzyklus
Trichome (Anteil geschätzt, %) klar milchig bernstein Probenposition ☐ oben ☐ Mitte ☐ unten Narbenstufe (1–4) / Farbe					
Trim-Reihenfolge (vorher festlegen)		Nassgewicht netto (g)	Waage / Auflösung	Dunkelphase / Spülen (ja, Dauer)	
Notiz zur Ernte (Zustand, Besonderheiten, Fotos in der App)					

Aus dem Handbuch: Die Narbenstudie 2025 mit 25 Genotypen fand das Konzentrationsmaximum bei 22 Genotypen in Narbenstufe 3 oder 4; drei hatten ein früheres Maximum. Entwicklungsunterschiede nach Position (oben, Mitte, unten) sind belegt – notiere, wo die Probe stammt. Nassgewicht nach festgelegter Trim-Reihenfolge; Ausgangsfeuchte laut Review 75–80 %.

Trocknung und Reifung

Täglich Temperatur, Luftfeuchte und ein Probengewicht. Ein Plateau beim Gewicht ist ein Hinweis, kein Beweis – der Stieltest ist keine Freigabe.

TROCKNUNGSRAUM

Raum / Zelt

Methode (Hängen, Netz, Controller)

Start (Datum)

Ende (Datum)

Tag	Datum	T C	RH %	Probe 1 (g)	Probe 2 (g)	Probe 3 (g)	Beobachtung (Kern, Geruch, Stiel)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

REIFUNG (LAGERUNG IM BEHÄLTER)

Behälter (Glas, Beutel, Volumen)

Feuchteregler / Hygrometer

Start (Datum)

Ziel-RH im Behälter

Nr.	Datum	RH %	T C	Geluftet	Geruch / Zustand	Gewicht (g)	Notiz
1				☐			
2				☐			
3				☐			
4				☐			
5				☐			
6				☐			
7				☐			
8				☐			

Aus dem Handbuch: 18–21 C und 50–55 % RH beschreibt eine Review als verbreitete langsame Trocknung – vorsichtiger Referenzbereich, kein bestätigtes Optimum. In einer Primärstudie (16 C, 50 % RH, 10 Tage) lag die Endfeuchte bei 13,10 % und die Wasseraktivität bei 0,495. ASTM D8197 nennt aw 0,55–0,65 als akzeptablen Bereich. Zelt-RH misst nicht die Feuchte im Blutenkern.

Abschluss: Was dieser Grow mich gelehrt hat

Zwanzig Minuten, einmal. Dieser Rückblick ist der wertvollste Teil des Hefts – er macht den nächsten Grow besser.

ZAHLEN

Dauer gesamt (Tage)

Blütetage

Trockengewicht gesamt (g)

Leuchte (W)

g je Watt (Trocken ÷ W)

GESAMTEINDRUCK (1 = SCHWACH, 5 = SEHR GUT)

Gesundheit der Pflanzen

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Klima-Stabilität

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Nährstoff-Steuerung

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Ertrag im Verhältnis zur Fläche

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Qualität des Ernteguts

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mein Zeitaufwand

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

WAS ICH BEIM NÄCHSTEN GROW ANDERS MACHE (HÖCHSTENS DREI DINGE)

1

2

3

WAS ICH BEIBEHALTE, WEIL ES FUNKTIONIERT HAT

DER GRÖSSTE FEHLER – UND WAS ER MICH GELEHRT HAT

MEIN ZIEL VOM DECKBLATT – ERREICHT?

☐ ja

☐ teilweise

☐ nein

Nächster Grow startet am

Dafür brauche ich noch

Weiter mit GROWZENTRUM

Tagebuch-Funktion der Grow-Handbuch App: growzentrum.de/pages/grow-handbuch-app (offline, Fotos, Verlaufsdiagramme, CSV-Export). Grow-Handbuch mit allen Kapiteln: growzentrum.de/blogs/grow-handbuch. Beratung vor Ort in Grünberg nach Terminabsprache, Londerfer Straße 14, 35305 Grünberg.

Quellen und Hinweise

Alle Zahlen in diesem Heft sind Studienbefunde, Herstellerangaben oder gekennzeichnete Praxiskorridore. Die Herleitung steht im jeweiligen Handbuch-Kapitel mit Primärquellen.

GROW-HANDBUCH VON GROWZENTRUM (KAPITEL, AUF DIE DIESES HEFT VERWEIST)

Keimung Schritt für Schritt

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/keimung-schritt-fuer-schritt-temperatur-feuchte-methoden>

PPFD, DLI und $\mu\text{mol/J}$: Lichtintensität je Phase

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/ppfd-dli-lichtintensitaet-je-phase-wissenschaftlich-auslegen>

Lichtzyklen: 18/6, 20/4, 24/0, 12/12 oder 13/11

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/lichtzyklen-18-6-20-4-24-0-12-12-13-11-evidenz>

Temperatur, Luftfeuchte und VPD nach Phase

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/temperatur-luftfeuchte-vpd-je-phase-zielkorridore>

Wachstumsphase: PPFD, Umtopfen, Düngerampe, Umstellzeitpunkt

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/wachstumsphase-ppfd-umtopfen-duengerampe-geschlecht-umstellzeitpunkt>

Wasserqualität, pH, EC und Gießtechnik

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/wasserqualitaet-ph-ec-giessen-dryback-runoff-crop-steering>

Nährstoffe nach Phase: N, P, K, Ca, Mg, EC-Ziele

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/naehrstoffe-nach-phase-npk-calcium-magnesium-ec-studien-spielen>

Botrytis, Echter Mehltau, Wurzelfäule, HLVd

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/botrytis-mehltau-wurzelfaeule-hop-latent-viroid-erkennen-verhindern>

Erntezeitpunkt bestimmen: Trichome, Narben, Reifeverlauf

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/erntezeitpunkt-bestimmen-trichome-narben-reifeverlauf-dunkelphase-spielen>

Trocknung als kontrollierter Prozess

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/trocknung-kontrollierter-prozess-temperatur-feuchte-wasseraktivitaet-dauer>

Messen statt raten: PAR-Meter, pH/EC, Sensoren, Journal

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/messen-statt-raten-par-meter-ph-ec-substratsensoren-controller-journal>

Athena im Growzelt mit 1–3 Pflanzen: Praxisplan

<https://www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch/athena-im-growzelt-1-3-pflanzen-praxisplan-handbewaesserung-kleinstmengen-fehler>

WAS DIE ZAHLEN BEDEUTEN

Praxiskorridor: Bereich aus Praxisübersichten oder Herstellerleitfäden, nicht vergleichend validiert. Herstellerangabe: Wert aus der Dokumentation eines Herstellers (z. B. Fluence VPD-Stufen, CANNA Wasser-EC). Studienbefund: Messwert aus einer Untersuchung unter den dort beschriebenen Bedingungen – gilt zunächst nur dort (z. B. Ahrens et al. 2024 zu 13/11; Llewellyn et al. 2022 zu 600/800/1.000 PPFD; Narbenstudie 2025 mit 25 Genotypen; Trocknungs-Review mit 18–21 °C und 50–55 % RH). Wer Werte übernimmt, misst und dokumentiert selbst – dafür ist dieses Heft da.

RECHTLICHER RAHMEN (KEINE RECHTSBERATUNG)

Konsumcannabisgesetz (KCanG): höchstens drei Pflanzen gleichzeitig je volljähriger Person am Wohnsitz (§ 9); Schutz vor dem Zugriff Dritter, insbesondere Kinder und Jugendliche (§ 10); Besitzgrenzen 50 g am Wohnsitz und 25 g in der Öffentlichkeit (§ 3). Dieses Heft ersetzt keine Rechtsberatung. Es ist ein privates Dokument ohne Datenübertragung; bewahre es wie die Pflanzen selbst vor dem Zugriff Dritter geschützt auf.

NUTZUNG UND DRUCK

Ausfüllen: PDF-Reader mit Formularfunktion (Acrobat Reader, Apple Vorschau/Dateien, Chrome/Edge, Foxit). Speichern, nicht nur schließen. Drucken: A4, 100 % (keine Seitenanpassung), beidseitig über die lange Kante; die Wochenseiten lassen sich auch einzeln nachdrucken. Bilder: in der Tagebuch-Funktion der App (lokal, offline) oder einkleben. Ausgabe 1.0, Stand Oktober 2026. Hinweise und Verbesserungsvorschläge an GROWZENTRUM, Grünberg.

GROWZENTRUM

Fachgeschäft für Grow-Technik · Londorfer Straße 14 · 35305 Grünberg ·
Besuch und Beratung nach Terminabsprache



Grow-Diary

Ausfüllbare Fassung und Druckversion dieses Hefts, Anleitung und Nachdruck einzelner Seiten – kostenlos, ohne Anmeldung.

www.growzentrum.de/pages/grow-diary



Grow-Handbuch App

Tagebuch mit Fotos, Verlaufsdiagrammen und CSV-Export – offline nutzbar, Daten bleiben auf deinem Gerät.

www.growzentrum.de/pages/grow-handbuch-app



Grow-Handbuch

52 Fachkapitel mit Studienlage, Zielkorridoren und Praxisplänen – die Quelle aller Zahlen in diesem Heft.

www.growzentrum.de/blogs/grow-handbuch

Dieses Heft ist ein privates Dokument. Höchstens drei Pflanzen gleichzeitig je volljähriger Person am Wohnsitz (§ 9 KCanG), Schutz vor dem Zugriff Dritter (§ 10 KCanG). Keine Rechtsberatung. Alle Zahlen sind Studienbefunde, Herstellerangaben oder gekennzeichnete Praxiskorridore; Herleitung im jeweiligen Handbuch-Kapitel.