



## Mähen mit der Handsense

Das Mähen mit der Handsense ist nicht nur eine althergebrachte Methode zur Getreideernte und Wiesenpflege, sondern rückt aufgrund der Bemühungen um Natur und Artenschutz gerade wieder stärker in den Fokus vieler Menschen.

*Sensenmähen ist...*

*...schonend für Lebewesen:* Im Vergleich zu rotierenden Mäheräten werden Insekten, Amphibien und Kleinsäuger nicht überrascht und gehäckselt, sondern haben ausreichend Zeit, an einen sicheren Ort zu wechseln.

Auch die Mähhöhe ist i.d.R. höher, sodass die Tiere nach der Mahd noch etwas Schutz finden können.

*...optimal für die Artenvielfalt:* Durch ein angepasstes Mahdregime und die Möglichkeit, selektiv Bereiche auszusparen, können sich Blühpflanzen entfalten. Dies bietet Lebensraum und Nahrung für Insekten wie Schmetterlinge, Bienen, Käfer, Kleinsäuger, Amphibien und Bodenbrüter.

*...emissionsfrei:* Die Handsense benötigt weder Strom noch Benzin. (nur einen Äppler für das Bedienpersonal ;- ) ) Somit werden auch keine Schadstoffe oder Lärm emittiert.

*...entspannend und fordernd zugleich:* Ähnlich wie beim Yoga ist man hier ganz im Moment. Man erlebt die Natur mit allen Sinnen, hört die Sense zischend durch das Gras gleiten, spürt die Sonne und den Wind auf der Haut, riecht den Geruch des frisch geschnittenen Grases, sieht Tiere und Landschaft. Man spürt aber auch die Bewegung, denn Mähen per Hand ist ein körperliches Workout.



*...sinnvoll:* Vor allem in unwegsamem Bereichen, in denen größeres Gerät nur schwer einzusetzen ist, sowie zur selektiven Mahd, z.B. von einzelnen Bereichen Entfernung von invasiven Stauden, oder zum Schutz von Biotopen.

## Die Sense

### **Bauteile der Sense:**

Sensenbaum (auch "Sensenwurf" oder "Worb" genannt) ist das lange Holzteil mit den Griffen

Sensenblatt ist die Klinge mit der das Gras geschnitten wird

Sensenring Metallring mit Schrauben der das Blatt am Wurf befestigt

### **Was wird noch benötigt:**

Wetzstein: gibt's gröber oder feiner, Naturstein oder Kunststein

grob schneller auf Gebrauchsschärfe, hoher Abtrag, beseitigt auch mal Scharten in der Schneide

fein schärfere Schneide,weniger Abtrag, häufiger Wetzen notwendig

Wetzsteinhalter/Kumpf ( auch "Schlockerfass" genannt): Wasserfässchen zur Befestigung am Gürtel/Hosenbund, in dem der Wetzstein aufbewahrt wird.

Um die Sense dauerhaft scharf zu halten, muss sie ab und an "gedengelt" werden. Hierfür kann man als Anfänger am einfachsten einen sogenannten "Schlagdengler" benutzen.



### **Worauf ist beim Kauf einer Handsense achten?**

#### **Länge des Sensenbaums:**

Der Sensenbaum sollte zur Körpergröße passen, um eine ergonomische Körperhaltung beim Mähen zu ermöglichen und Überbeanspruchungen einzelner Muskelgruppen oder Gelenken zu vermeiden.

Körpergröße 155 cm -170 cm

150 cm Länge (z.B. Schröckenfux Größe 2)

Körpergröße 170 cm -185cm

160 cm Länge (z.B. Schröckenfux Größe 3)

Körpergröße > 185 cm

170 cm Länge (z.B. Schröckenfux Größe 4)

### *Optimale Position der Griffe:*

unterer (rechter) Griff: auf Höhe des Drehpunktes vom Hüftgelenk (ggf. etwas höher)  
oberer (linker) Griff: etwa Unterarmlänge (+ max 10 cm) vom rechten Griff entfernt.

### *Das Sensenblatt:*

Es gibt unzählige Unterschiede in Form und Material. Das Sensenblatt sollte der Mäh Aufgabe angemessen sein. Dicke trockene Stängel wie Getreide erfordern andere Schnittleistungen wie junges Gras oder Brombeerranken.

Je schwerer der Einsatz um so kürzer wird das Blatt gewählt:

gute Universalblätter: "*Hahnsense*" oder "*Fux Sense*" in der Länge 60-65 cm

Bei Brombeeren oder verholzten Austrieben, Freistellen von Bäumen im forstlichen Bereich: Kurze Blätter (40 cm)

"Streu-, Stauden- und Kultursense"

"Falci Sense"

wenn's noch heftiger wird: "Posthorn"

Nur Gras und große, ebene Flächen: Lange, schmale und dünne Blätter ab 75 cm. Hiermit sollte man jedoch auch umgehen können.

### **Sensenblatt in den Kreis/Zirkel stellen:**

- Markierung am Boden suchen (Steinchen, Blatt, Blüte etc)
- Sense auf den Boden legen, dass die Markierung mit dem breitesten Punkt des Sensenblattes (genannt "Bart") übereinstimmt.
- Oberen (linken) Griff der Sense in das Fußgelenk legen
- Sense leicht anheben und Blatt nach rechts bewegen bis die Spitze bei unserer Markierung ist

Die Spitze sollte nun (bei einem 60cm Blatt) etwa 2-3 cm unterhalb der Markierung "hereingestellt" sein.

Das "Hereinstellen" der Spitze bewirkt eine geringere Schnittbreite "Vorschub" und macht die Sense etwas leichter zu führen, da weniger Material geschnitten wird.

"Herausstellen" sorgt für mehr Vorschub, man schneidet mehr Material und die Sense ist etwas schwerer zu führen.

Man kann sich in etwa wie folgt orientieren:

- Blattlänge 50-75 cm 1-3 cm
- Blattlänge bis 85 cm bis 4 cm
- Blätter bis 95 cm bis ca 6 cm

### **Sensenbotschafter:**

Sven Seitz

Mobil: 0176-32203366

[bushcraft.bergstrasse@gmail.com](mailto:bushcraft.bergstrasse@gmail.com)

[www.bushcraft-bergstrasse.de](http://www.bushcraft-bergstrasse.de)

## Empfehlungen:

### Sensen kaufen:

<http://sensenwerkstatt-reminder.de/>

Topp Beratung zu Sensen. Roland Reminder hat extrem viel Sensenwissen. Bei ihm bekommt man handgemachte Sensenwörbe bester Qualität zu Preisen, für die man ansonsten nur seelenlose Fabrikware bekommt.

Dengelwerkzeuge und Dengelapparate hat er ebenfalls im Programm.

Hier bekommt man erstklassige Qualität zum sehr fairen Preis.

<http://www.sensenwerker.de>

Viele, sehr detaillierte Infos zu Mähtechnik, Material und Dengeln. Carl Rheinländer fertigt Sensenbäume und Dengelhocker selbst.

Darüber hinaus bietet er sehr gute Kurse an. Ein Besuch lohnt sich.

### Standardhardware, Übersicht was es so gibt:

<https://www.grube.de/garten/gartenwerkzeug/sensen-und-sicheln/>

Beispielkonfiguration könnte sein:

Sensenbaum:

<https://www.grube.de/p/schroeckenfux-holz-sensenbaum/P64-008/#itemId=64-008-02>

Sensenblatt:

<https://www.grube.de/p/schroeckenfux-fux-sense-2010/P64-001/#itemId=64-001-01>

Kumpf:

<https://www.grube.de/p/schroeckenfux-wetzsteinbecher/P64-011/#itemId=64-011>

Wetzstein:

<https://www.grube.de/p/wetzstein/P64-056/#itemId=64-056>

Schlagdengler:

<https://www.stallbedarf24.de/esw-dengelapparat-schlagdengler-mit-2-schlaghuelsen>

Empfehlung für den Schlagdengler:

Beim "Sensenwerker" (siehe oben) anfragen, Carl bietet eigene an, die mMn. besser performen als der Rest auf dem Markt.

### Sonstiges:

<https://www.youtube.com/@slattergubben6702/videos>

Schwedischer YT-Kanal zum professionellen Sensenmähen