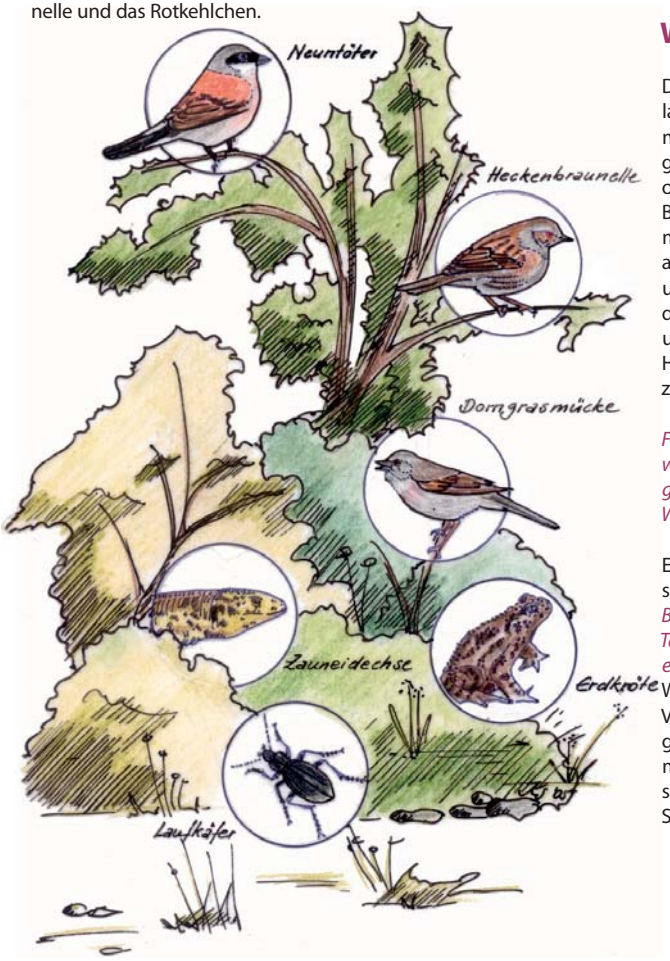
# Hecken - Alleskönner in der Feldflur

Die wegbegleitenden Hecken sind wahre Alleskönner. Sie bieten Schutz vor Wind und Bodenabtrag und sorgen für ein ausgeglichenes Klima in ihrem Umfeld. Auch als Vogelschutzgehölze werden sie heute sehr geschätzt. So finden in ihnen bis zu 20 Vogelarten Nahrung und Brutraum. Mit etwas Geduld und einem wachen Auge lassen sich hier typische Vogelarten beobachten, wie beispielsweise die Dorngrasmücke, den Neuntöter, die Heckenbraunelle und das Rotkehlchen.



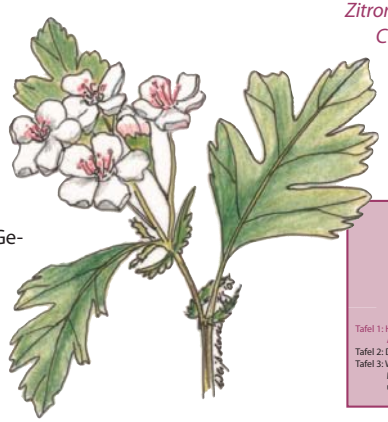

Als typische Vertreter der Heckensträucher finden Sie hier in dieser wegbegleitenden Hecke *Weißdorn, Hasel, Heckenrose, Schlehe und Schwarzen Holunder.* Ihre Früchte bringen nicht nur eine willkommene Abwechslung in unsere Küche, sie werden auch als Heilmittel in der Kräutermedizin eingesetzt.

## Weißdorn (Crataegus spec)

Die im Oktober reifen, sehr trockenen, scharlachroten Früchte werden aufgrund ihres mehligen Geschmacks auch „Mehlfässchen" genannt. In Notzeiten aß man sie sogar roh, oder setzte sie getrocknet und zermahlen dem Brotteig zu. Erst spät, im 19. Jahrhundert, erkannte man die außerordentliche Wirkung des Weißdorns als Heilmittel. Vor allem bei Herzmuskelschwäche und Herzrhythmusstörungen leistet der Weißdorntee zuverlässige Dienste. Weißdorn ist sanft und unschädlich. Er zählt daher zu den wenigen Herzmitteln, die Sie auch ohne ärztliche Anweisung zubereiten können.

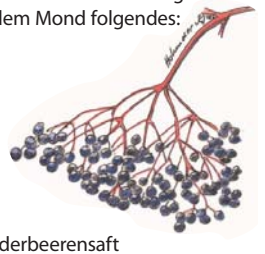
*Für einen Tee aus Blüten und Früchten, die Sie zu gleichen Teilen mischen, wird ein Esslöffel der Mischung mit einem halben Liter heißem Wasser übergossen. Nach 20 Minuten seihen Sie den Tee ab und trinken so über mehrere Wochen zwei bis drei Tassen täglich.*

Eine süffige Variante sieht folgendermaßen aus: *Blüten oder Früchte ein bis zwei Tage in Wein eingelegt, ergeben einen vorzüglichen Herzwein.* Weit weniger bekannt ist die Verwendung der frisch ausgetriebenen Blätter und Blüten mit ihrem aromatisch-nussigen Geschmack als Salatbeigabe oder Suppengewürz.



## Schwarzer Holunder (Sambucus nigra)

Vielerorts wird der Holunder auch „Holler" genannt. Er ist seit jeher der heilige Baum des Hauses, des Haussegens und des häuslichen Friedens. Als „lebendige Apotheke des deutschen Einödbauern" liefern alle Pflanzenteile wertvolle Heilmittel. Man glaubte gar, dass der Baum dem Menschen Krankheiten abnehmen könne: Unter Einhaltung bestimmter Rituale sprach man bei zunehmendem Mond folgendes:



*„Zweig ich biege dich,*
*Fieber nun lass mich;*
*Hollerast hebe dich auf,*
*Fieber setze dich drauf.*
*Ich hab dich einen Tag,*
*hab du`s nun Jahr und Tag."*

Heiß getrunken gehört der Holunderbeerensaft auch heute noch zu den beliebtesten Heilmitteln gegen grippale Infekte und Erkältungssymptome. Als Blütensirup schmeckt er auch kalt serviert wunderbar erfrischend in Sprudel und lecker im Prosecco.

*Holunderblütensirup:*
*40 Dolden frische Holunderblüten in 4 l kaltem Wasser ansetzen und 1 Tag mit einem Tuch abgedeckt stehen lassen. Dolden entfernen, mit einem Leintuch abseihen. Dann mit dem Saft von 2-3 Zitronen, 1,5 bis 2 kg Zucker und 100g Vitamin C – Pulver aufkochen und in heiß ausgespülte Flaschen abfüllen.*