



Die Hecke



Schutzraum, Lebensraum und Schwelle zwischen den Welten

Hag oder Haag – so lautete das alte Wort für Hecke. Der Hag war die Abgrenzung zwischen dem besiedelten und dem unbesiedelten Raum, zwischen dem Vertrauten und dem Wilden.

Dadurch wurde die Hecke auch sinnbildlich zur Grenze zwischen der sichtbaren Welt und der Anderswelt – dem diesseits und jenseits.

Doch der Hag war weit mehr als eine Grenze. Hecken waren über Jahrhunderte ein wichtiger und bewusst gestalteter Bestandteil unserer Kulturlandschaft.

Die Hecke früher – Schutz und Nutzen

Hecken wurden gezielt gepflanzt und gepflegt. Sie dienten als natürlicher Zaun, als Wind-, Sicht- und Schallschutz und schützten den Boden vor Austrocknung und Erosion. Gleichzeitig lieferten sie Holz, Früchte und Heilpflanzen und boten zahlreichen Tieren Nahrung und Unterschlupf.

Die Pflege der Hecken hatte einen hohen Stellenwert. Dafür gab es sogar eigene Fachleute: den Hagemeister oder Heckenmeister. Die Hecke war also kein ungeordnetes Gestrüpp, sondern ein wertvoller, gepflegter Teil der Landschaft.

Die Hecke und die Pest

Mit den Pestepidemien veränderte sich der Umgang mit den Hecken. Holz und Gehölze wurden teilweise verbrannt, um die Pest zu vertreiben. In der Folge wurden viele Hecken nicht mehr wie zuvor gepflegt.

Aus den ehemals regelmäßig zurückgeschnittenen und genutzten Hecken entstanden zunehmend dichte Gehölze und Gestrüpp. Die alte Kultur des Heckenschnitts und damit auch das Wissen um die bewusste Pflege des Hags ging vielerorts verloren.

Die Hecke, die zuvor geschätzt und genutzt worden war, wurde nun teilweise als Zeichen von Verwilderung und Unordnung wahrgenommen. Vielleicht lässt sich auch die Redewendung „sich ausbreiten wie die Pest“ in diesem Zusammenhang sinnbildlich verstehen.

Die Hecke

Die Hagazusse – die Frau am Übergang

Mit dem alten Hag verbindet sich eine besondere Gestalt: die Hagazusse. Das Wort gilt als eine ursprüngliche Bezeichnung für die Hexe und wird sinngemäß mit „Zaunreiterin“ oder „Heckensitzerin“ verbunden.

Die Hagazusse saß bildlich gesprochen an der Grenze – zwischen dem Vertrauten und dem Wilden, zwischen der sichtbaren Welt und der Welt der Seelen und Geister.

In den überlieferten Vorstellungen war sie eine weise, heil- und zauberkundige Frau, die zwischen den Welten vermitteln konnte. Die Hecke wurde dabei zum Schwellenort, von dem aus eine Verbindung zu den Anderswelten möglich war. Auch andere Pflanzen der Hecke wie Weißdorn, Holunder, Schlehe und Hagebutte galten als besondere Heil-, Schutz- und Zauberpflanzen. Sie begleiteten in den überlieferten Vorstellungen Heilerinnen, Druiden und weise Frauen.



Die Hecke

Die Hecke im Jahreslauf

Die Hecke verändert ihr Gesicht mit den Jahreszeiten.

Im **Frühling** schenken ihre Blüten Leichtigkeit, Erneuerung und Lebensfreude. Weißdorn, Schlehe und Wildrosen verwandeln den Hag in ein helles Blütenmeer.

Im **Sommer** wird die Hecke dicht und grün. Sie bietet Schutz, Schatten und Nahrung und wird zu einem lebendigen Rückzugsraum für unzählige Tiere.

Im **Herbst** trägt sie ihre Früchte: Hagebutten, Schlehen, Weißdornfrüchte, Holunder und viele weitere. Sie schenken Nahrung und wertvolle Pflanzenstoffe. Gleichzeitig ist der Herbst eine besondere Schwellenzeit – die Natur zieht sich zurück und die Hecke zeigt wieder stärker ihre ursprüngliche, geheimnisvolle Struktur.

Im **Winter** tritt das Gerüst aus Ästen und Dornen hervor. Die Hecke wirkt still und zurückgezogen und erinnert an Schutz, Ruhe und die Kraft, die im Verborgenen liegt.



Die Hecke heute

Heute wissen wir wieder um die große ökologische Bedeutung der Hecke. Sie ist Nahrungsquelle, Schutzraum und Kinderstube für zahlreiche Tiere und verbindet unterschiedliche Lebensräume miteinander.

Sie schützt vor Wind und Erosion, verbessert das Mikroklima und trägt zur Artenvielfalt bei. Gerade in einer zunehmend ausgeräumten Landschaft sind Hecken wichtige ökologische Ausgleichsräume.

Vielleicht dürfen wir die Hecke deshalb wieder mit verschiedenen Augen betrachten: als wertvolles Element unserer Kulturlandschaft, als Lebensraum für Pflanzen und Tiere und zugleich als einen Ort, der tief in unserer Kulturgeschichte verwurzelt ist.

Der alte Hag war Grenze und Schutz.

Er war Lebensraum und Vorratskammer.

Und in der Vorstellung unserer Vorfahren war er auch ein Tor zwischen den Welten.

Die Hecke

Die wichtigsten Heckensträucher und ihre heilkundliche Wirkung



Berberitze

Früchte: vitaminreich, ersetzten früher die Zitrone

Rinde: Magen-Darm-Beschwerden, Leber- und Gallenleiden, in hohen Dosen giftig



Eberesche

Früchte: vitaminreich, gekocht für Marmeladen und Brände, roh eher ungenießbar

Blüten: Magenbeschwerden, Lymphreinigung, Nieren, Blase.



Haselnuss

Früchte: hochwertige Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffen, stärkt Nerven, Gehirn und Herz, positive Wirkung auf Cholesterin.

Blüten/Kätzchen: eiweiß- und mineralstoffreich, Erkältungskrankheiten

Blätter/Rinde: Tee und Umschläge bei Venen und Krampfadern, Sitzbad bei Hämorrhoiden.

Die Hecke

Die wichtigsten Heckensträucher und ihre heilkundliche Wirkung



Schlehe

Früchte: Stärkungs-, zusammenziehendes und entzündungshemmendes Hausmittel zur Unterstützung der Verdauung, des Immunsystems und bei leichten Entzündungen.

Blüten: mild wirkendes Abführmittel, hautreinigend, schweißtreibend



Hagebutte

Früchte: Vitamin-C Booster, Rheuma, Arthrose, Blase, Niere, Magen-Darm

Blüten: beruhigend, entzündungshemmend (Haut, Schleimhaut)



Mispel

Früchte: wertvolles Wildobst, dass nach Frost oder langer Lagerung genießbar wird.

Stärkung des Immunsystems, Niere, Blase, leichter Durchfall, positive Wirkung auf Cholesterin

Blätter/Rinde: stark zusammenziehendes und entzündungshemmendes Hausmittel.

Die Hecke

Die wichtigsten Heckensträucher und ihre heilkundliche Wirkung



Weißdorn

Früchte, Blüten, Blätter:

Stärkung des Herz-Kreislauf-System, Durchblutung des Herzmuskels, Blutdruckregulierend



Kornelkirsche

Früchte: Vitaminbomben, enthalten reichlich Vitamin C, Eisen, Kalium, Gerb- und Schleimstoffe sowie wertvolle Antioxidantien

Blüten: als eine der ersten Blüten wertvolle Insektennahrung



Brombeere

Früchte: Stärken das Immunsystem durch viel Vitamin C, schützen Zellen durch Antioxidantien (Anthocyane) und fördern die Verdauung durch Ballaststoffe.

Blätter: wichtiges Teekraut - kann regelmäßig getrunken werden, wirkt zusammenziehend u. entzündungshemmend (Durchfall, Entzündungen)

Die Hecke

Die wichtigsten Heckensträucher, die mit etwas Vorsicht betrachtet werden sollten.



Gemeiner Schneeball - roh giftig, gekocht verwendbar

Getrocknete **Rinde** gilt als traditionelles, krampflösendes Mittel bei Menstruationsbeschwerden, Unterleibs- und Muskelkrämpfen.

Früchte sind gekocht als Marmeladen, Mus, etc. verwendbar. Gerade in osteuropäischen Ländern ein beliebtes Wildobst.



Pfaffenhütchen - giftig!

In allen Teilen stark giftig, vor allem Früchte und Samen!!!

Das Holz der Pflanze ist sehr hart und zäh - daraus wurden Spindeln, Schachbretter, Orgelpfeifen, Schuhnägel, Stricknadeln oder auch Holzkohle zum Zeichnen gefertigt.



Liguster - giftig!

Früher wurde der Liguster in der Volksheilkunde verwendet, dies wird heute wegen der enthaltenen Reizstoffe und Glykoside nicht mehr gemacht. Beeren sind ein wichtiges Futter für Vögel und eignen sich sehr gut als Pflanzenfarbe, zur inneren Verwendung sind sie nicht geeignet.