Kräuterapotheke: Große Fetthenne hilft bei Hautleiden und sagt die Zukunft voraus



In vielen Kleingärten blüht sie im Spätsommer und zeigt ihre markanten, meist purpurfarbenen Blüten. Viele Kleingärtner und Kleingärtnerinnen kennen die Pflanze unter dem Namen Fetthenne. Doch das die fette Henne auch in der Kräuterkunde lange eine wichtige Rolle spielte, ist heut fast nicht mehr bekannt. Dabei hilft sie vor allem bei Hautleiden jeglicher Art und gilt unter Kennern als sogenanntes Superfood (Foto: Manfred Richter/Pixabay).

Große Fetthenne mit mehreren

Unterarten

Im Bauerngarten durfte die Fetthenne in früheren Zeiten nicht fehlen. Die Pflanzen mit den fleischigen Blättern zählt zur Familie der Dickblattgewächse und unterscheidet sich deutlich von anderen Sommerblumen. Doch das schreckt Kleingärtnernde nicht ab, die die Große Fetthenne (Hylotelephium telephium) bis heute im eigenen Garten kultivieren und als Zierpflanze nutzen. Dass die Fetthenne auch eine heilende Wirkung hat, ist jedoch in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, denn das fleischige Heilkraut hat einiges zu bieten und sollte einen festen Platz in der heimischen Kräuterapotheke haben. Hier kommt in der Regel die Große Fetthenne zum Einsatz, die jedoch nicht nur aus einer Art besteht. Und dem Namen “Große Fetthenne” werde heute mehrere Arten zusammengefasst, die sich so ähnlich sind, dass eine Unterscheidung in verschiedene Arten keinen Sinn macht.



Die Große Fetthenne ist im Spätsommer und Frühherbst eine

beliebte Bienenweide für Bienen, Schmetterlinge und Insekten (Foto: Monika Schröder/Pixabay).

Deswegen kann das Aussehen, vor allem der Blüten, auch variieren. Diese können je nach Variante grünlich oder gelblich sein, aber auch markant purpurrot. Letztere, die Purpur-Fetthenne, ist wohl die bekannteste Art und in vielen Kleingärten anzutreffen. Weitere bekannte Unterarten sind die Garten-Herbstfetthenne und Riesen- oder Sommer-Fetthenne. Doch egal, welche Art im eigenen Garten steht, die heilenden Wirkungen unterscheidet sich kaum.

Die Unterarten der Großen Fetthenne gehören zu den sukkulenten Pflanzen und fallen vor allem durch ihre dicken länglichen einförmigen Blätter auf, die unregelmäßig gezahnt sind. Die Pflanze wird bis zu 50 cm groß und verfügt über kahle Stängel, an denen die Blätter wachsen und später die Blüten zu sehen sind. Diese sind meist doldenartig und weisen viele kleine Einzelblüten auf, die je nach Art grün, gelblich oder rosa bis purpurfarben ausfallen und von Juli und bis in den frühen Oktober hinein blühen. Danach sterben die oberirdischen Pflanzenteile ab und die Fetthenne überwintert mit ihren Rhizomen im Erdreich. Im frühen Frühjahr treibt sie dann wieder neu aus. Dadurch ist die Große Fetthenne mehrjährig und kann Kleingärtnernden am Standort viel Freude bereiten.

Fetthenne als Donnerkaut zum Schutz des Hauses

Die Pflanze bevorzugt trockne, sonnige Standorte und kommt auch mit wenig Wasser in Trockenphasen zurecht. Der Boden sollte locker und durchlässig sein, da Staunässe zu Problemen führen kann. Ansonsten ist die Fetthenne eine anspruchslose Pflanze, die sehr robust ist und auch kalte Winter gut übersteht. Über ihre Rhizome breitet sich die Pflanze meist von alleine langsam aus, sie kann aber auch über das Teilen der Wurzeln oder durch Stecklinge vermehrt werden. Im

naturnahen Garten ist sie eine wichtige Nahrungsquelle für Bienen, Schmetterlinge und Insekten und bietet als spätblühende Bienenweide Futter und Unterschlupf im Spätsommer und Frühherbst.

Dass die Fetthenne darüber hinaus ein beliebtes und geschätztes Heilkraut ist, darauf weisen die zahlreichen Trivialnamen hin, die die Pflanze im Laufe der Zeit erhalten hat. Dazu zählen zum Beispiel Heilblättli, Fingerweh, Sichelschnitt, Heil aller Wunden, Mutterkraut und weitere. Aber auch Donnerkraut war geläufig. Denn man pflanzte die Fetthenne in früheren Zeiten auf das Dach des Hauses und sicherte es damit dem Volksglauben nach gegen Unwetter und die Blitze des Donnergottes Thor. Diese Herleitung könnte von der Pflanzenbeobachtung kommen. Denn in gewitterreichen Jahren (bzw. in Jahren mit mehr Niederschlag) zeigte die Fetthenne ein verstärktes Wachstum. Außerdem nehmen die Blätter Feuchtigkeit aus der Luft aus und glänzen dann besonders deutlich.

Fetthenne in der Heilkunde

In der Volksmedizin wurde die Fetthenne vor allem äußerlich bei Hautleiden und Wunden aller Art angewendet. Dafür wurde der Saft der dickfleischigen Blätter genutzt, der ähnlich wie Aloe vera Gel nicht nur kühlt, sondern durch seine Wirkstoffe auch die Wundheilung fördert. Dazu zählen Gerbstoffe, Flavonoide, Glycoside, Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Vitamin C und Eisen, Schleimstoffe, Polysaccharide, Tannine, Saponine und mehr. Diese wirken entzündungshemmend, wundheilend, adstringierende, antioxidativ, antimikrobiell, wundreinigend, abschwellend, hautberuhigend, kühlend und immunstärkend. Deswegen kam die Große Fetthenne früher bei Wunden jeder Art, Sonnenbränden, Hautausschlägen und Verbrennungen zum Einsatz.

Für die medizinische Anwendung bricht man eine oder mehrere Blätter der Fetthenne ab und schneidet diese auf. Der

gelartige Saft der Blätter kann dann entweder direkt auf die wunde Hautstelle aufgetragen werden oder wird in einem sterilen Glas für eine spätere Anwendung gesammelt. Das Trocknen der Blätter ist nicht anzuraten. Zwar ist das möglich, die Pflanze verliert jedoch die Mehrheit ihrer Wirkstoffe. Am hilfreichsten ist die direkte Anwendung der frischen Blätter oder das Auspressen dieser.



Die purpurfarbenen Blüten der Großen Fetthenne sind ab Juli in vielen Kleingärten zu bewundern (Foto: Jürgen Köditz/Pixabay).

Da die Fetthenne äußerlich angewendet wird, gibt es kaum Nebenwirkungen. Allerdings ersetzen die in dieser Reihe vorgestellten Heilpflanzen keine medizinische Behandlung. Tritt bei den Beschwerden keine Besserung ein oder verschlimmern sich diese, suchen Sie bitte immer einen Arzt

auf. Neben der medizinischen Wirkung eignen sich die Blätter auch als Zutat für Salate. Dafür können sie entweder frisch, gedünstet oder in Öl eingelegt verwendet werden. Sie schmecken säuerlich, leicht nach Gurke oder Paprika. Allerdings sollte dafür die genaue Art der Fetthenne bekannt sein. Denn als besonders verträglich gelten die Purpur-Fetthenne, die Kaukasus-Fetthenne und die Rötliche Fetthenne. Andere Arten können bei Verzehr Übelkeit und Erbrechen auslösen. Doch auch die als essbar deklarierten Sorten sollten nur in Maßen genossen werden, da auch sie bei übermäßigem Konsum Übelkeit verursachen können.

Heilwirkung, Brauchtum und Kurioses

Neben der heilenden Wirkung war die Fetthenne früher auch im Volksglauben populär. Sie sollte nicht nur das Zuhause schützen, sondern auch Gesundheit, Liebesglück und Erfolg vorhersagen. Dafür steckten sich ledige Mädchen am Johannistag einen Stängel der Pflanze in die Schuhe. Der erste junge Mann, dem das Mädchen anschließend begegnete, sollte der zukünftige Ehemann werden. Wie erfolgreich dieses Orakel tatsächlich war, ist jedoch nicht überliefert. Bei einem anderen Brauch steckte man ein bis zwei Stängel in die Hauswand und hoffte darauf, dass die Pflanze an- und weiterwuchs. Denn dann stand eine baldige Verlobung an.

War diese eingetreten und das Paar (hoffentlich) glücklich verheiratet, wiederholte man den Vorgang und steckte erneut einen Stängel in die Mauer des Hauses. Wuchs dieser ebenfalls weiter, so warteten auf das Paar glückliche Zeiten. In Kriegszeiten wiederum sollte die Fetthenne Auskunft über das Schicksal der in den Krieg gezogenen Angehörigen geben. Dafür hängte man die Fetthenne an den zentralen Balken des Hauses und beobachtete, ob sie weiterwuchs und grün blieb. War das der Fall, war der Soldat wohlauf. Welkte der Stängel jedoch, war auch dem jungen Mann ein Unheil geschehen. Das Brauchtum rund um die Orakelkraft der Fetthenne war offenbar so

verbreitet, dass es im 17. Jahrhundert zeitweise Verbote der Landesherren gab, die Pflanze zu diesen Zwecken zu nutzen.



Die trockenen Blütenstände Großen Fetthenne sind im Winter ein Hingucker im Garten und bieten kleinen Tieren Nahrung und Unterschlupf (Foto: Norbert Höldin/Pixabay).

Kräutersteckbriefe & Rezepte

Unsere Kräuterapotheke

Zur Kräuterapotheke



Wer die Fetthenne auch abseits der Küche und Medizin nutzen möchte, kann sie als Feuchtigkeitsspender für die Haut verwenden. Das Gel der Blätter auf saubere Haut aufgetragen, versorgt diese mit Feuchtigkeit und mildert kleine Fältchen und Trockenheit. Aber Achtung, bei empfindlicher Haut kann die Pflanze zu Reizungen und Allergien führen. Testen Sie die Wirkung also erst einmal an einer kleinen Hautstelle.

Kleingärtnernde sollten die vertrockneten Blütenstände über den Winter stehen lassen und nicht abschneiden. Zum einen, weil sie mit Schnee und Raureif bedeckt, wunderschön aussehen. Zum anderen bieten die trockenen Fruchtstände Tieren im Winter Nahrung und Schutz. Auch in den trockenen Stängeln ziehen sich im Winter Insekten und Käfer zurück und überwintern geschützt. Zu guter letzte schützt das trockene Grün die Wurzeln und Knospenansätze der Pflanze vor Schnee und Kälte. Dadurch kann die Fetthenne auch im Winter ein wichtiger Partner für das naturnahe Gärtnern sein.

Carmen Kraneis

Steckbrief: Große Fetthenne

Name	Hylotelephium telephium (früher Sedum telephium), auch Mutterkraut, Heil aller Wunden, Donnerkraut genannt
Familie	Dickblattgewächse (Crassulaceae)
Verbreitung	in ganz Europa verbreitet; von Skandinavien bis in den Mittelmeerraum; außerdem in Sibirien und Westasien
Standort	trockene, sonnige Standorte: Waldränder, Wegränder, Böschungen, Trockenrasen, felsige Hänge
Aussehen	mehrjährige, dickblättrige Staude mit fleischigen, grünen Blättern und doldenförmigen Blütenständen in gelblich, grünlich bis purpur; wird bis zu 50 cm hoch und bildet verzweigte, aufrechte Stängel.
Essbarkeit	leicht giftig; Verzehr von als essbar deklarierten Unterarten in kleinen Mengen möglich
Verwendung	Heil- und Gewürzpflanze; gelartiger Saft der Blätter wird direkt auf wunde Haut aufgetragen oder in Umschlägen und Cremes verwendet
Wirkung	entzündungshemmend, antioxidativ, adstringierend, antibakteriell, antimiktobiell, hautberuhigend, kühlend, wundreinigend
Anwendung	bei kleinen Wunden, Sonnenbrand, Ausschlag oder Verbrennungen; wird äußerlich angewendet
Darreichung	am besten pur direkt aus dem frisch geernteten Blatt; kann auch ausgepresst und in Cremes verwendet werden

Unsere Rezeptecke

Fetthenne-Umschlag	Blätter frisch ernten und aufschneiden. Austretenden Saft direkt auf die betroffene Hautstelle oder auf einen sauberen Stoffumschlag träufeln. Letzteren auf die betroffene Hautstelle legen und 20 Minuten wirken lassen. Hilft bei Sonnenbrand, kleinen Wunden, Ausschlägen und leichten Verbrennungen.
Fetthennen-Salbe	50 g frische Blätter waschen und grob hacken. Mit 100 ml Pflanzenöl (zum Beispiel Olivenöl oder Sonnenblumenöl) aufgießen und 20 bis 30 Minuten leicht erwärmen. Nicht kochen, es sollen nur die Bestandteile der Blätter ins Öl übergehen. Anschließend abseihen und Blätter gut ausdrücken. Fetthennen-Öl mit 10 g Bienenwachs (aus der Apotheke) mischen und erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Alles gut verrühren und in saubere Gefäße füllen. Die Creme kann bei kleinen Wunden, Sonnenbrand, Ausschlägen und als Hautcreme für mehr Feuchtigkeit genutzt werden.
Fetthennen-Maske	5 frische Blätter zerstoßen und mörsern, bis der Saft ausgetreten ist. Diesen mit 1 TL Honig mischen und auf wunde Hautstellen auftragen. 10 Minuten wirken lassen und dann vorsichtig mit lauwarmen Wasser abspülen. Hilft bei kleinen Wunden, Ausschlägen, Sonnenbrand und leichten Verbrennungen. Kann auch als Geschichtsmaske für mehr Feuchtigkeit genutzt werden.

Verwandte Artikel



Karo-Tina Aldente: Pflaumen-Aronia-Marmelade aus dem Garten

in Gartenpraxis, Karo-Tina



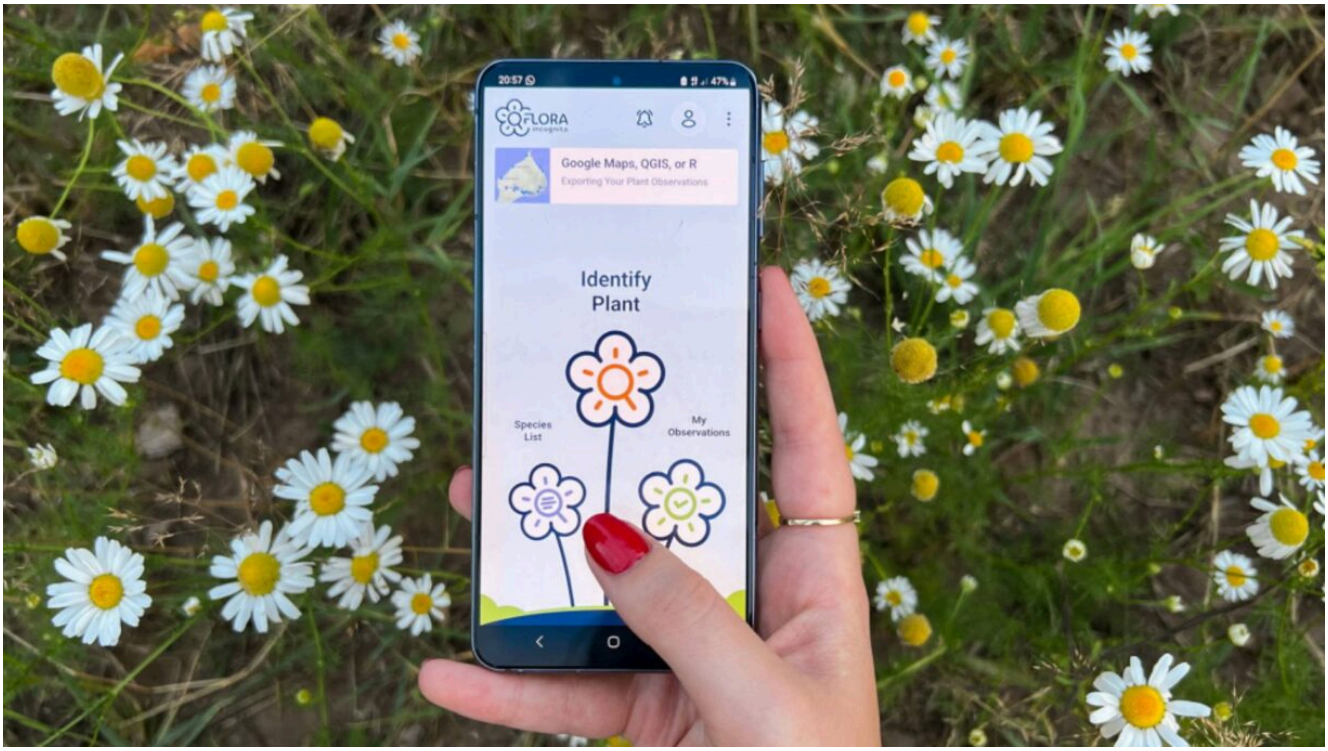
Karo-Tina Aldente: Vary Amin’ Anana, Madgaskar und Aronia-Beeren

in Gartenpraxis, Karo-Tina



Buchsbaumzünsler in Westsachsen: Schmetterlingsraupen verärgern Kleingärtnernde im Vogtland

in Artenvielfalt, Gartenpraxis



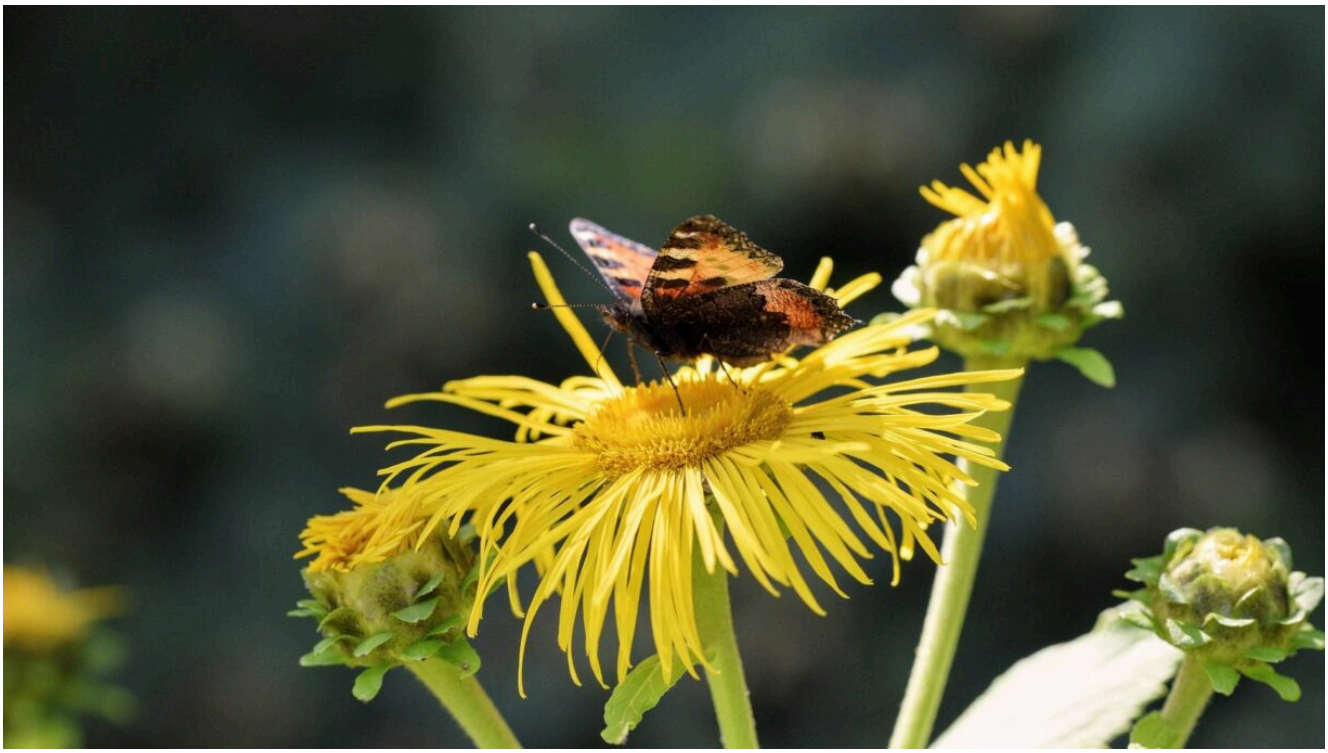
GartenDiv und Flora Incognita: Pflanzen bestimmen und Vielfalt im Kleingarten zeigen

in Gartenpraxis, Sonstige Gartentipps



Luises altes Gartenwissen: Fruchtfolge sorgt für hohen Ertrag

in Gartenpraxis, Luises altes Gartenwissen



Kräuterapotheke: Echter Alant half schon in der Antike bei Husten und mehr

in Gartenpraxis, Kräuterapotheke

Alle wichtigen Neuigkeiten jetzt kostenfrei als Newsletter abonnieren!

“Unser Kleingarten” wird Ihnen regelmäßig als Newsletter präsentiert und bietet Ihnen eine Fülle von Informationen und Ressourcen rund um das Thema Kleingärten.

Newsletter abonnieren