

Die Wirkungsweise des Liebstöckel (*Levisticum officinalis*)



Der Name Liebstöckel entstand aus dem lateinischen Wort „ligusticum“, welches die Region Ligurien als Heimat der Pflanze kennzeichnet.

Man pflanzte ihn erst in den Klostergärten an, später auch in privaten Gärten. Inzwischen trifft man den Liebstöckel auch verwildert an.

Liebstöckel bevorzugt einen nährstoffreichen, tiefgründigen Boden mit hohem Humusgehalt. Staunässe wird nicht vertragen, aber eine gute Wasser-versorgung ist notwendig. In Trockenzeiten müssen Liebstöckelpflanzen daher regelmäßig bewässert werden.

Liebstöckel ist vollständig winterhart und robust gegenüber Krankheiten und Schädlingen. Am wohlsten fühlen sich die Pflanzen an einem vollsonnigen Ort. Dort entfalten sie das intensivste Aroma.

Jede Pflanze benötigt mindestens 1 m im Durchmesser Platz.

Er wird in Gärten auch als Duftpflanze gezüchtet und blüht von Juni bis August.

Seine Blüten an den hohen hohlen Stängeln sind klein und gelb, die Früchte reifen im Herbst.

Hildegard von Bingen war der Meinung, daß der Duft "*die Neigung vergrößert und sich gar lieblich den Frauensleuth anthut, so sie davon ins Badfaß geben*".

"Liebstöckel ist ein wohlriechend Badkraut. Im Samen ist die meiste Kraft und Tugend. Vom Samen Morgens nüchtern getrunken purgiert den Menschen oben und unten auss gar heftig. Liebstöckel ist gut in einem Wasserbad, damit den Leib bestrichen öffnet die Schweißlöcher. Gestoßen mit Kümmel gemischt, mit Wein gebraucht, macht einen guten Magen, treibt den Wind aus den Därmen. Die Wurzel gedörrt und gepülvert vergleicht sich dem fremden Pfeffer". (Matthiolus).

In Franken trugen die Bauernmädchen ein Sträußchen Liebstöckel unter dem Mieder, um damit den Liebsten zu locken. In Schlesien wurde am Johannistag dem Vieh Liebstöckel in ihr Getränk gegeben, damit die Hexen ferngehalten wurden.

In der Küche ist der Liebstöckel als Maggikraut bekannt und würzt mit seinen Blättern Kräuterquark und Suppen aller Art.

In der Medizin werden Wurzel und Samen des Liebstöckels für den Harnapparat, Verdauung und weibliche Fortpflanzungsorgane eingesetzt.

Wenn die mehrjährige Pflanze im Garten einen guten Platz gefunden hat kommt sie jedes Jahr wieder und wird so gross, dass eine normale Familie ihren ganzjährigen Liebstöckelbedarf für Küche und Hausapotheke damit decken kann.

Sammelzeit:

Die jungen Blätter können schon ab April geerntet werden und dann bis zum Ende der Vegetationsperiode.

Die Samen reifen ab August, allerdings ungleichmäßig, so daß es sich empfiehlt, kleine Säckchen über die Dolden zu ziehen oder die Dolden abzuschneiden und in einem Beutel ausreifen zu lassen.

Die Wurzeln werden im Frühjahr oder vor Frosteintritt ausgegraben. Brauchbar ist die ganze Pflanze.

Wirkungsweise

Obwohl Liebstöckel als Heilpflanze heute eine untergeordnete Rolle spielt, gehört es doch, dank der harntreibende, appetitanregenden und verdauungsfördernden Wirkung in die Reihe der traditionellen Arzneimittel. Die Verdauungsfördernde Wirkung kommt auch dann zum Tragen, wenn Liebstöckel als Gewürz in reichhaltigen Speisen Verwendung findet. Hier wird der kulinarische Genuß effektiv mit der gesundheitsfördernden Wirkung verbunden.

Die Heilpflanze ist vor allem wegen ihrer entwässernden Wirkung bekannt. Liebstöckel findet aber auch bei Gastritis und Beschwerden des Zwölffingerdarms Verwendung. Auch bei Verstopfung und Blähungen hat er sich bewährt.

Vorsicht ist bei Nierenkrankheiten geboten. Sprechen Sie in diesem **Fall vor der Verwendung von Liebstöckel mit Ihrem Arzt.**

Die Wirkstoffkombination aus Liebstöckelwurzel, Tausendgüldenkräuter und Rosmarinblättern dient der Vorbeugung sowie der Behandlung von entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege (Harnwegsinfektionen).

Sie regen die Nierentätigkeit an und beugen zudem Entzündungen und Mineralsalz-Ablagerungen (Harnsteinen, Nierengriß) im Harntrakt vor.

Inhaltsstoffe

Ätherisches Öl mit bis zu 70% Alkylphthaliden wie Butylphthalid und Ligustilid, Hydroxycumarine und Furanocumarine, Phelandren, Pinen, Harz, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Stärke, Zucker, Fett, Gummi, Eiweiß, Schleim, Organische Säuren. Für den Maggigeruch ist das Ligustilid verantwortlich.

Anwendung

Liebstockel wirkt harntreibend (bei Ödemen), schleimlösend (bei Erkältungskrankheiten), hilft bei Verdauungsbeschwerden (Aufstoßen, Blähungen, Sodbrennen, Völlegefühl), entzündungshemmend (Gurgeln und Baden), entgiftend (nach Alkoholgenuß). Er wird auch heute noch als Heilmittel bei Tieren (gegen Blähungen) verwendet. Erfolgreich ist sie auch bei Eiweiß im Harn, Nierenbeckenentzündung,

Liebstockel lindert Verdauungsstörungen und Migräne, wenn sie von der schlechten Funktion der Nieren herrührt. Sie wirkt gegen die Entstehung von Nierensteinen und stärkt den ganzen Organismus sowie den Kreislauf.

Umschläge aus der aufgekochten Wurzel beschleunigen die Heilung alter, eitriger Wunden. Für die Frühjahrskur ein Ei mit zerschnittenen Liebstockelblättern mischen und braten.



Harntreibender Tee:

1 TL gerebelte Blätter oder gemahlene Wurzel mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.

Um die harntreibende Wirkung zu verstärken (bei Ödemen), mischt man mit Petersilienwurzel, Wacholderbeeren, Hauhechelwurzel und Süßholzwurzel. Der Tee aus den Früchten beruhigt Atemorgane und Blähungen. Bei Erkältungen bereitet man aus dem Tee ein Bad und ein Dampfbad für den Kopf. Die Blätter nimmt man für den Tee bei kranken Nieren und Blase.

Nicht eingesetzt werden darf der Tee allerdings bei akuten entzündlichen Erkrankungen des Nierenparenchyms (Glomerulonephritis) oder eingeschränkter Nierenfunktion! Ebenso wenig bei Ödemen infolge eingeschränkter Herzfunktion.

Tinktur

Die Haupt-Wirkung des Liebstockels zeigt sich bei Verdauungsproblemen. Es regt den Appetit, an, und wirkt gegen Abmagerung indem es die Verdauungskraft stärkt. Man kann Liebstockelsamen, die Wurzel oder die Blätter als Tee oder Tinktur einnehmen, oder man würzt die Speisen mit Samen oder Blättern. Im Tee schmeckt Liebstockel intensiv würzig, was eher ungewohnt ist.

Linderung von Blähungen durch Carminativum-Tinktur

Ein Carminativum ist eine Kräutertinktur, die aus blähungswidrigen Kräutern besteht.

Man kann die Tinktur bei akuten Blähungen stündlich einnehmen oder vor schweren Mahlzeiten vorbeugend einnehmen. Sie schmeckt würzig nach Anis und Fenchel und leicht süß. Pro Einnahme 15 bis 50 Tropfen.

Für Kinder ab dem Schulalter sollte man nur etwa 10 Tropfen verwenden und die Tinktur in einen Kräutertee tropfen. Für kleinere Kinder sollte man die Tinktur nicht verwenden, aufgrund des Alkohol-Gehaltes.

Herstellung eines Carminativums: Zutaten

- 5 gr Fenchel
- 3 gr Anis
- 3 gr Kümmel
- 3 gr Angelikawurzel
- 3 gr Liebstockelwurzel
- 2 gr Pfefferminzblätter
- 1 gr Kamillenblüten
- 120 ml Doppelkorn 40% Vol.

Nähere Informationen unter <http://www.heilkraeuter.de/rezept/carminativum.htm>

Badezusatz zur allgemeinen Stärkung und Kräftigung und bei Gliederschmerzen

3 EL zerkleinerte Liebstockelwurzel in 3 l kaltem Wasser 1 Stunde stehen lassen, kurz aufkochen, nach 10 Minuten durch ein Sieb schütten.

Bei unreiner Haut wäscht man sich damit; ansonsten füllt man den Aufguß in das Badewasser; wirkt entspannend und wohltuend bei rheumatischen Schmerzen und pflegt die Haut.

Stoffwechsel und Harnorgane

Durch seine harntreibenden und aktivierenden Eigenschaften stärkt der Liebstöckel den Stoffwechsel und die Harnorgane. Dadurch, und auch durch seine herzstärkende Wirkung hilft er gegen Wasseransammlungen in den Beinen. Auch bei Rheuma und Gicht kann man Linderung durch den Liebstöckel erfahren.

Eine Kur mit einem Liebstöckel-Wein (1 EL auf 1/2 Liter Weisswein) soll den Abgang von Nierensteinen und Nierengriess fördern. 1 EL zerstoßener Liebstöckelsamen in 1/2 l Weißwein (oder Brantwein) einige Wochen stehen lassen; täglich ein Schnapsglas davon trinken

Frauenheilkunde

Der Liebstöckel fördert die Menstruation und lindert Periodenkrämpfe.

Bei der Geburt kann der Liebstöckel die Wehen fördern und erleichtern. (Wie Caulophyllum, Cimicifuga, Pulsatilla)

Darum sollte man ihn nicht in der Schwangerschaft anwenden, ausser zu einem späten Zeitpunkt, wenn die Geburt schon eingeleitet ist.

Atemwegserkrankungen

Bei Erkältungen ohne fieber kann der Liebstöckel gegen Husten, Halsschmerzen und sogar gegen Ohrenschmerzen helfen. Allerdings sollte man den Liebstöckel nicht bei Fieber verwenden, da er das Fieber verstärken könnte.

Hauterkrankungen

Äusserlich kann man Abkochungen der Wurzel als Waschung, Bad oder Umschlag gegen Ekzeme, eitrige Wunden und Furunkel verwenden.

Aphrodisiaka

Als wären der Heilwirkungen nicht genug, wird dem Liebstöckel nachgesagt, ein Liebesmittel zu sein.

Seine stärkende und anregende Wirkung sprechen dafür, aber vielleicht ist es der Name und die starke Triebkraft des Wuchses, die dem Liebstöckel zu diesem Ruhm verholfen hat.

Gewürz

Vor allem die Blätter werden gerne in der Küche verwendet, besonders in würzigen Suppen.

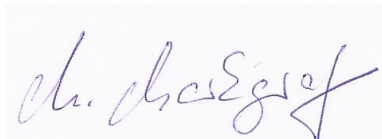
Aber auch die Liebstöckel-Samen eignen sich hervorragend für diesen Zweck. Sie haben den Vorteil, dass sie auch im trocknen Zustand sehr kräftig würzen.

Dem Namen "Maggiakraut" macht der Liebstöckel alle Ehre, obwohl im echten Maggi gar kein Liebstöckel enthalten ist.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

Vorträge/Veranstaltungen:

- **Samstag 15.6., 19.00 – 21.00 Uhr**
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Vortrag „Die neue Zeit und ihre Energien
Kostenbeitrag 15,-€
- **Sonntag 16.6., 10.00 – 12.00 Uhr, mit Anton Styger**
Im Haus der Camphill-Ausbildungen, Lippertsreuter Straße 14a, 88699 Frickingen
Heilungsgespräch mit Ablösungen von krankmachenden Mustern
Anmeldung bei: Markgraf, Tel. 07554-9899991 oder E-Mail: manfred.markgraf@email.de, Kosten 20,- €



Literaturhinweis:

Pater Simons Haus-Apotheke, Kosmos-Verlag

Kölbl's Kräutertafel, Reprint-Verlag Konrad Kölbl

<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/Liebstoeckel-neu.htm>

<http://www.gewuerzlexikon.de/liebstoeckel.html>

<http://www.kraeuter-almanach.de/kraeuter-lexikon/liebstoeckel.htm>

<http://www.heilpflanzenkatalog.net/heilpflanzen/heilpflanzen-europa/200-liebstoeckel.html>

<http://www.ellviva.de/Gesundheit/Liebstoeckel-Maggikraut.html>