

Liebstöckel

Levisticum officinale



Andi Wallbrunn

Klösterl-Homöopathie, Heilpraktiker,
Experte für Naturheilkunde nach
Paracelsus

Was gibt es in der kalten Jahreszeit Erquickenderes als kräftigende und wärmende Suppen und Eintöpfe? Und was wären diese ohne unsere aromatischen Suppenkräuter wie den Liebstöckel!

Dieser imposante, über 2 Meter hoch wachsende und bis zu 15 Jahre alt werdende Doldenblütler wurde wegen seines typischen, stark würzigen Aromas auch als „Maggi-Kraut“ bekannt. Für die bekannte Flüssigwürze des gleichnamigen Schweizer Apothekers wurde der Liebstöckel jedoch nie verwendet.

Obwohl sowohl in der Küche als auch in der Heilkunde prinzipiell alle Pflanzenteile Verwendung finden können, werden für die Zubereitung von Speisen am besten die jungen, zarten Blätter genutzt und medizinisch neben Kraut und Samen vor allem die Wurzel.

Früher wurde der Liebstöckel weit verbreitet für Liebeszauber und -amulette verwendet. Dies beruht wahrscheinlich jedoch auf einem sprachlichen Missverständnis, leiteten sich doch der deutsche Name Liebstöckel und einige weitere (wie das englische Lovage) weniger von dem Begriff der Liebe, sondern eher vom lateinischen *Levisticum* und *Ligisticum* ab – nach der norditalienischen Herkunftsregion Ligurien.

Dennoch ist die Verbindung zur Liebe nicht ganz von der Hand zu weisen. Denn der sellerieähnliche Geruch soll durch Pheromone, also hormonähnliche Sexualstoffe, zustande kommen, was eine aphrodisierende Wirkung nahelegt. Bereits in der Antike kannte man die Wirkung vieler Dol-



Steckbrief

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle, Scharfstoffe, Diarylheptanoide, Stärke

Wirkungen:

warm und trocken, reinigend, entwässernd, Verdauungsfördernd, schleimlösend, antimikrobiell, krampflösend, entzündungshemmend, antioxidativ, magen-, leber-, nierenstärkend, antikanzerogen

Anwendung:

Harnwegsinfekte, Nierengrieß, Verdauungsbeschwerden, Ödeme, Gicht, Rheuma, Miktionsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Geburtserleichterung, Milchbildung, Mittelohrentzündung, Migräne, Atemwegsinfekte, Husten, Hautunreinheiten, Energiemangel, Parfümherstellung

Nebenwirkungen:

bei Überdosierung erhöhte UV-Empfindlichkeit, Nierenreizung

Gegenanzeigen:

Problemschwangerschaft, eingeschränkte Nieren- oder Herzfunktion, Nierenentzündung, Sellerie-Allergie, Fieber

Naturphilosophische Prinzipien/ Kräfte:

Sonne

Mehr Heilpflanzen finden Sie auf:

www.kloesterl-apotheke.de/heilpflanze