



Text: Elisabeth Schuster

## Liebstockel

MEISTER DES UNTERLEIBS:

# LIEBSTÖCKEL

(Levisticum officinale)

Der Liebstockel ist nach der TCM dem **Yang**, dem **Wasser-element** und der **Blase** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „*die Blase wärmt und das Liebesfeuer entfacht*“. In der Zuordnung der Temperatur ist er **warm**, vom Geschmack her **scharf, süß, bitter, salzig, sauer**.

Aus einer dicken Grundachse treibt ein röhriger kahler Stängel, der sich im oberen Teil verzweigt und eine Höhe von bis zu 2 Metern erreicht. Die unteren Blätter sind langgestielt und besitzen eine breite Scheide am Stielgrund. Die oberen Blätter sind kürzer gestielt und die Blätter an der Spitze der Pflanze sitzen direkt an den Scheiden. Die unteren Blätter sind dreizählig, die mittleren weniger geteilt und die obersten einfach. Der Blütenstand ist eine Doppel-dolde, wobei Dolden und Döldchen zahlreiche nach unten geschlagene Hüll- und Hüllchenblätter tragen. Die Blüten sind blassgelb und blühen im Juli und August.

Diese imposante Doldenpflanze, ursprünglich aus Südeuropa stammend, wird im Orient, in Westasien und in ganz Europa sowie heute auch in Amerika als Gewürz in Gärten und auf Plantagen kultiviert.

Die heilende Wirkung der Pflanze verdanken wir vor allem ihren ätherischen Ölen. Der Liebstockel hinterlässt ein feines Brennen im Mund und regt die Magen- und Verdauungssäfte stark an, was schnell durch vermehrten Speichelfluss bemerkbar ist. Durch die Anregung des Verdauungsfeuers breitet sich eine angenehme Wärme im Körper aus. Der Unterkörper wird deutlich aktiviert und gewärmt. Der Bauch, das Becken und der Urogenitalbereich werden stimuliert und von einem sanften, durchdringenden Feuer entfacht. Der Liebstockel macht wieder Appetit auf das Essen und somit auf das Leben.

Gärtner\*innen beobachten, dass eine Liebstockelpflanze besser allein steht, da sie schnell wächst. In gewissen Phasen ist der Fortschritt beim Wachsen täglich zu sehen. Der Liebstockel beansprucht seinen Platz erfolgreich. Auch in einer Teemischung schlägt der würzige Geschmack sehr durch. Deswegen sollte er gering dosiert verwendet werden. Entweder trinkt man ihn als Tee alleine oder verwendet ihn in Suppen und im Essen. Die erwärmende Wirkung der mit Liebstockel gewürzten Speisen ist vor allem im Unterleib spürbar, insbesondere im Bereich der Blase und der Niere. Von dort werden anschließend Beine und Füße erwärmt. Die Feuer entfachtende Wirkung schließt die Anregung des Verdauungsfeuers mit ein.





### Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Harntreibend
- ✿ Entschlackend
- ✿ Krampflösend
- ✿ Blähungstreibend
- ✿ Entzündungshemmend

### Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Leber-Qi-Stagnation
- ✿ Tonisiert das Nieren Qi
- ✿ Nieren-Yang-Mangel
- ✿ Blasen-Yang-Mangel
- ✿ Nährt das Nieren-Qi
- ✿ Magen-Kälte
- ✿ Wärmt den unteren Erwärmer
- ✿ Vertreibt Kälte und Stagnation im mittleren Erwärmer

### Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

#### Innere Anwendung:

- ✿ Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege
- ✿ Krampflösend im Bereich der ableitenden Harnwege
- ✿ Chronische Nierenerkrankungen
- ✿ Vorbeugend bei Nierengrieß
- ✿ Wasseransammlungen
- ✿ Blutreinigung, Entgiftung und Entschlackung
- ✿ Blähungen und Verdauungsschwäche
- ✿ Milchbildung,
- ✿ Entkrampft den Unterleib
- ✿ Migräne

#### Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Angst vor Intimität
- ✿ Fördert wieder das Interesse für andere

### Liebstöckel-Tee:

2 gestrichene Teelöffel zerkleinerte Wurzel mit ¼ Liter kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen und sofort abseihen. 2 Tassen Tee pro Tag sind ausreichend.

### Verwendung in der Küche:

Für Suppen, Saucen, Eintopf, Reis, Fisch- und Fleischgerichte.

### Verwendung als Gewürz:

Liebstöckel (auch als Maggikraut bekannt) wird weit häufiger als Gewürz und zur Aromatisierung von Likören und bitteren Magenschnäpsen verwendet als zu arzneilichen Zwecken. Frisches Kraut oder frische, kleingehackte Blätter, die Gemüsen oder Eintöpfen beigegeben werden, erhöhen die Bekömmlichkeit und den Wohlgeschmack dieser Speisen. Allerdings ist Vorsicht geboten, denn zu viel Liebstöckel kann den Geschmack überlagern. Das Kraut - auch in frischer Form - sollte unbedingt mitgekocht werden, damit sich das volle Aroma entfalten kann. Ein besonderer Tipp: Kochen Sie etwas Liebstöckelwurzel bei der Zubereitung von Suppen, Fleischsaucen und faschierten Gerichten mit. Dieses Gewürz hebt und verstärkt den Geschmack erheblich.

**Gegenanzeige:** Bei hoher Dosierung als Einzelabgabe nicht anwenden bei entzündlichen Erkrankungen des Nierengewebes sowie bei eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion.

**Nebenwirkungen:** In therapeutischen Dosen und bei nur vorübergehender Anwendung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Nur schwangere Frauen sollten Liebstöckel nicht verwenden. Bei längerer Anwendung auf intensive UV-Bestrahlung verzichten.

Bildquellen:  
Titelbild: Tomanovic Violeta- shutterstock.com - #1423289240  
Grafik: VVon Franz Eugen Köhler, Köhler's Medizinal-Pflanzen - List of Koehler Images, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=255572>

Quellen:  
Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder  
ISBN: 978-3-00-038396-0  
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker  
M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8

**Wichtiger Hinweis:** Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



**Elisabeth Schuster**  
 Akademische Kinesiologin  
 der ÖAKG, Touch for Health  
 Instructor, Brain Gym  
 Instructor lizenziert bei BGÖ,  
 Von Kopf bis Fuß Braingym  
 für die Kleinen Instructor  
 HU112,  
 Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied  
 Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto  
 Mobil: 0650 864 24 64  
[info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at](mailto:info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at)  
[www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at](http://www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at)