

Liebstockel kommt nicht von Liebe – gut dafur ist er trotzdem

Naturheilkunde Der Liebstockel schmeckt, hilft bei der Verdauung sowie bei Wasseransammlungen und Harnproblemen. Und frischen Schwung im Fruhling bringt er auch noch.

Seinen Hauch von Bitterkeit, dazu seine leichte Suse, das alles kann man jetzt frisch vom Feld geniessen: Jetzt ist es Zeit, seine



jungen Triebe zu sammeln. Mit etwas Gluck findet man Liebstockel im Freiland, gern an der vollen Sonne. Alternativ besorgt man ihn auf dem Markt. *Levisticum officinale* ist sein botanischer Name, bekannt ist er als Maggikraut: *Levisticum* soll dieser industriell zubereiteten Wurze ahnlich schmecken. Dabei ist er darin gar nicht enthalten.

In der Kuche nutzen wir die frischen hellgrunen Blatter: Abzupfen und uber Salate, Asiatisches, auch Deftiges geben. Das sieht schon aus, und vor allem regt Liebstockel Speichel und Magensaft an, kraftigt so die Verdauung, lindert Aufstossen und Sodbrennen.

Als Heilkraut dient *Levisticum* seit Urzeiten. Heute wird es bei einer Vielzahl von Beschwerden verwendet, in unterschiedlichen Medizinalsystemen: In der Homöopathie, in der Traditionellen Europaischen Naturheilkunde TEN oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM.

Im Fokus stehen verdauungsfreundliche und entwassernde Wirkungen, doch wird Liebstockel auch in der Frauenheilkunde, als Gegengift bei Tierbissen,

bei Erkaltungen und Halsschmerzen und sogar als Aphrodisiakum verwendet. «Liebstockel» als Name hat mit dieser Indikation ubrigens nichts zu tun. Vielmehr ist Liebstockel eher eine Art lautmalische Anpassung an «*Levisticum*», ein Name, der selber als ungeklart gilt.

So macht man einen Liebstockel-Tee

Verwendet wird *Levisticum* als Tee oder Tinktur. Aus Sicht der TCM geht es – westlich gesprochen – zum Beispiel darum, Wasseransammlungen in Beinen und Fussen aufzulosen, Gefuhle von Festgefahrenheit zu ubervinden oder um nach Erschopfung frische Energie zu gewinnen.

Fur eine Tasse ubergiesse ich einen Teeloffel fein geschnittener



getrockneter *Levisticum*-Wurzel aus der Apotheke mit heissem Wasser. Das lasse ich ziehen, und zwar zugedeckt, damit sich die atherischen Ole nicht verfluchtigen. Diesen Olen wird ein grosser Teil der Wirkung zugeschrieben. Nach etwa sieben Minuten seihe ich ab. Pro Tag sind bis zu vier Tassen angebracht. Zu rechnen ist mit einer harntreibenden Wirkung. Tatsachlich lasst sich *Levisticum* bei einer Blasenentzundung sehr gut einsetzen, auch bei haufigem sowie bei verminderter Harnlassen.

Andererseits regt *Levisticum* den Eintritt der Monatsblutung an. Es sollte also nicht wahrend der Schwangerschaft eingenommen werden. Ein Naturheilpraktiker oder ein TCM-Therapeut empfiehlt Teemischungen oder

auch Tinkturen basierend auf einer Diagnose. Entsprechend sind Tee oder Tinktur dann auch individuell zusammengestellt.

Und auch das gehort zu *Levisticum*: Wer vieles mit dem Kopf, Vernunft und Geist macht, neigt wohl dazu, Spontaneitat und Sexualitat zu vernachlassigen. *Levisticum* bringt die Gelassenheit des Urvertrauens zuruck, hilft, Kontakte zu knupfen. Gerade richtig fur den Fruhling.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

Die Autorin leitet mit ihrem Mann und ihrem Sohn die Heilpraktikerschule Luzern. Unter anderem ist sie Autorin des 5-Elemente-Kochbuches «Essen Z aus der Kuche»; www.heilpraktikerschule.ch