

LIEBSTÖCKEL (LEVISTICUM OFFICINALE)**Liebesglück** aus dem Garten

KATHARINA EDER Liebstöckel oder Maggikraut wird die Pflanze, von der ich heute erzähle, in unseren Breiten genannt. Doch anderswo hat sie auch den Namen Luststecken, Liebesstock, Liebesröhre usw. und wurde im Mittelalter auch als Liebestrank und potenzsteigernde Pflanze erfolglos angewendet. Der Name Liebstöckel ist erst durch Wortschlamperei zustande gekommen, denn einst hieß es „Lubistechel“. Dieses Wort kommt vom botanischen Namen „Levisticum = libisticum = libysches Kraut“ oder auch „Ligusticum = aus Ligurien kommend“ und beinhaltet gleich des Krautes Herkunft. Über die Klostersgärten hat der Liebstöckel Einzug in die Bauerngärten genommen. Bärrmutterkraut, Nervenkräutel, Wasser- oder Schluckwehkraut sind noch weitere Namen und diese kommen der richtigen Anwendung des Krautes schon näher. Schulmedizinisch hat nur die Wurzel einen Stellenwert als Heilpflanze und hier spielt das ätherische Öl, welches in der Wurzel vorkommt, die große Rolle. Es wird zur Spülung der Nieren verwendet, wenn diese entzündet sind, und als Prophylaxe bei Nierengrieß. Bei Magenbeschwerden, die auf eine schwache Verdauung zurück-

zuführen sind, kommt es zum Einsatz und es hilft auch bei Völlegefühl, Sodbrennen und übel riechenden Winden. Auch Hildegard von Bingen schreibt über den Liebstöckel und verwendet ihn bei Halsschmerzen. In der Volksheilkunde kommt nicht nur die Wurzel zum Einsatz, sondern auch Kraut und Samen. Und wie die Letzteren Synonyme zum Teil verraten, wird es zur Stärkung des Unterleibes, bei Menstruationsbeschwerden, Husten und Wasseransammlungen im Gewebe verwendet.

www.kräuterschnecken.at



LIEBSTÖCKEL ALS STROHHALM: Der fünfjährige Johannes lässt sich die Milch aus dem Liebstöckelstängel schmecken.
Foto: Eder



KATHARINA EDER
Müller-Schachern
Nußdorf

naturzeit

Suppenkraut

Der Liebstöckel ist ein Kraut, das die Suppe liebt, und ist beim Kauf von Suppengemüse stets im Paket mit dabei. Dabei ist es wichtig, den grünen Teil gleich von Anfang an mitzukochen, damit er sein ganzes Aroma abgeben kann. Bei der Dosierung ist allerdings Vorsicht geboten, denn ein Zuviel vom Liebstöckel kann die ganze Suppe übertrumpfen. Ein altes Hausmittel ist, den Stängel des Krautes als Strohhalm zu verwenden. Bei Halsschmerzen trinke man damit eine warme Honigmilch. Beim Ernten der Wurzel ist darauf zu achten, dass die Wurzel mindestens zwei Jahre alt ist. Gegraben wird im Frühjahr oder Herbst und man lässt die Wurzelteile auf einem Faden aufgefädelt oder im Dörrapparat trocknen. Beim Lagern ist darauf zu achten, dass das Gefäß staubtrocken ist und keine Feuchtigkeit dazukommt, da die Wurzel wasseranziehend ist und dann schnell verdirbt. So bereitet man einen Wurzeltee: 2 TL zerschnittene Wurzel mit 250 ml kaltem Wasser übergießen und zum Kochen bringen. Gleich abseihen und schluckweise trinken. Schwangere sollten den Liebstöckel nicht verwenden!