

Liebstock levisticum officinale



wildkraeuterwerkstatt.de/liebstoeckel-levisticum-officinale/

Ursprünglich ist der Liebstöckel in Südwesteuropa beheimatet. In Mitteleuropa gedeiht er jedoch auch prächtig und wurde deshalb schon vor Jahrhunderten in mitteleuropäischen Gärten angebaut. Inzwischen trifft man den Liebstöckel auch hier und da verwildert an.

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



Liebstock

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

Wenn die mehrjährige Pflanze im Garten erstmal einen Lieblingsplatz 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.

Heilwirkung:

- Blasen- und Nierenleiden
- Gewürz
- Magenbeschwerden
- Mangel an Magensäure
- Rheuma und Gicht
- Wassersucht (Ödeme)
- schwache Periode
- **Achtung! Nicht in der Schwangerschaft anwenden.**

Verwendete Pflanzenteile: Blätter als Gewürz; Wurzel und Samen in der Heilkunde

Inhaltsstoffe: Ätherisches Öl, Angelikasäure, Apfelsäure, Gerbstoffe, Fette, Gummi, Harze, Invertzucker

Sammelzeit

Blätter: Frühjahr,

Wurzel: Zeitiges Frühjahr oder Spätherbst,

Samen: Spätsommer