



Botanischer Name:	<i>Levisticum officinale</i>
Deutscher Name:	Liebstöckel
Familie:	Apiaceae (Doldenblütler)
Inhaltsstoffe:	ätherisches Öl, Cumarinderivate, flüchtige Säuren, Furanocumarine, Phenolcarbonsäuren, Phytosterole
Verwendete Pflanzenteile:	Wurzel, Frucht, Blatt
Vermehrung:	Samen
Sammelzeit:	September
Zubereitung:	1 gehäufter Teelöffel Wurzel mit ¼ l kalten Wasser ansetzen und aufkochen, danach abgiessen oder 1 Teelöffel getrocknete Blätter mit ¼ l heissem Wasser übergiessen, 3–5 Minuten ziehen gelassen, danach abgiessen. 2–3-mal täglich 1 Tasse trinken.
Geschichte und Herkunft:	Der Liebstöckel wurde von den Benediktinern nach Mitteleuropa gebracht. Da wurde er in der Landgüterverordnung „capitulare de villis“ von Karl dem Grossen festgehalten. Auch wurde er vom Abt der Insel Reichenau und Hildegard von Bingen erwähnt.
Wirkungsweise	
<i>Innerlich:</i>	Wurzel: blähungslindernd, harntreibend, verdauungsfördernd
<i>Äusserlich:</i>	entzündungshemmend
Verwendung in der Heilkunde	
<i>Innerlich:</i>	Aufstossen, entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Magenbeschwerden, Nierengriess, Sodbrennen, Völlegefühl
<i>Äusserlich:</i>	bei Ekzemen
Verwendung in der Küche:	Blätter: als Liebstöckel-Likör, in Salaten, Saucen, Pasten, Smoothies
Warnhinweise:	Erhöhung der UV-Empfindlichkeit möglich bei hellhäutigen Personen, Vorsicht in der Schwangerschaft, kann in hohen Dosen abortiv wirken.
Mythologischer Hintergrund:	Durch einen sprachlichen Irrtum wurde der Liebstöckel oft in Liebestränken verwendet. Liebstöckel stammt aus dem Althochdeutschen "lubistechal", was eine Verstümmelung des ursprünglichen lateinischen Wortes "levisticum" ist. levisticum ist mit dem griechischen "libisticon" gleichzusetzen, was lybisches Kraut bedeutet.