

Liebstockel (Levisticum officinale)

Traditionelle
Arzneiheilkunde

Erich Schmitt

Die frühere Pflanzenheilkunde sah im Liebstockel nicht einfach ein Diuretikum im heutigen Sinn, sondern vielmehr ein Arzneimittel, welches in der Lage ist, die Harnqualität zu verbessern. Neben dieser Einflussnahme auf die Harnbildung wird Liebstockel in der Volksheilkunde auch gerne bei örtlichen Erkrankungen des Urogenitaltrakts eingesetzt – zum Beispiel bei der sogenannten Blasenentzündung.

Deutsche Bezeichnung: Liebstockel („Maggikraut“)

Fachbezeichnung: Levisticum officinale

Einzelarzneimittel mit Pharmazentralnummer

Rezeptursubstanzen

- für Tees: Radix Levistici conc. 100/250 g
- für Tropfen und Mixturen: Levisticum off. Urtinktur (100 ml), Firma Maros

Homöopathika (DHU)

- Levisticum off. Urt. (Ø) 20/50 ml
- Levisticum off. D3/D6 20 ml
- Levisticum off. D4/D10 20/50 ml
- Levisticum off. D3/D4 Tabletten
- Levisticum off. D3/D4/D6/D10/D12 Globuli

Spagyrik

- Levisticum off. spag. Zimpel Urt. 20 ml

Drogerieware (Firma Kräuter Schulte)

- Liebstockeltinktur (1:3)
- Liebstockelblätter
- Liebstockelsamen
- Liebstockelwurzel

Liebstockel ist ein beliebtes Küchengewürz, das auch „Maggikraut“ genannt wird, weil es ähnlich wie „Maggi“ riecht und schmeckt. Im besagten flüssigen Suppengewürz befindet sich allerdings kein Liebstockel, wie irrtümlich immer wieder propagiert wird.

Durchschnittsdosierung

- Urtinktur: 3x tgl. 10–20 Tropfen
- Tee (Wurzel): 1–2 EL auf ½ l Wasser, 1–3x tgl. 1 kleine Tasse

Beschreibung

In den heutigen Hobbygärten sieht man häufig eine oder auch mehrere Liebstockelstauden, da diese Pflanze ein imposantes Bild abgibt und vor allem sehr ausdauernd ist – die Pflanze kann 15 bis 20 Jahre alt werden. Es handelt sich um ein Doldengewächs mit mehreren hohlen runden Stängeln, welche bis zu 2 Meter hoch werden; die Blütezeit der grüngelben Dolden ist von Juni bis August. Vom Boden aufwärts entwickelt die Pflanze ein buschiges Blattwerk, bis zu 1 Meter hoch. Der Geruch dieser Gewürz- und Heilpflanze kann sehr intensiv sein. Wenn man im Spätherbst das oberirdische Kraut abschneidet, riecht es intensiv nach „Maggi“, daher kennen viele Hobbygärtner Liebstockel nur unter dem Namen „Maggikraut“.

Die Liebstockelpflanze kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Schon in der Antike wurde die Pflanze auf vielfältige Weise verwendet, Dioskurides und Plinius schreiben dieser Staude viele gute Eigenschaften zu. Karl der Große verfügte, dass Liebstockel in jedem Klostergarten anzubauen sei, und somit gehörte Liebstockel zu den 23 wich-

tigsten Gewürz- und Heilpflanzen der damaligen Klosterwelt. Als Gewürz, besonders für Suppen, kann man frische oder getrocknete Blätter verwenden. Die Wurzel kann, ähnlich wie Sellerie, Möhren oder Zwiebeln, in der Bratensoße mitgeschmort werden.

In manchen Gegenden hat man früher das Liebstockelpulver an Stelle des teuren Pfeffers verwendet. In der Lebensmittelindustrie wird Liebstockel im großen Stil als Gewürz und Aromastoff eingesetzt. Zu medizinischen Zwecken wird heutzutage meist die Wurzel verwendet: Zucker- und Schleimstoffe der Wurzel mildern die scharfe Wirkung etwas ab. Die getrocknete Teedroge (Radix Levistici) ist in ihrem Geruch sehr würzig, gleichzeitig aber etwas unangenehm. Der Geschmack des zubereiteten Tees ist würzig, etwas „trocken“ im Nachgeschmack, aber gut trinkbar, sowohl warm als auch kalt.

Inhaltsstoffe (Radix Levistici)

- ätherisches Öl
- Harze und Terpene
- wenig Bitterstoffe
- wenig Gerbstoffe
- Benzoesäure, Myristizinsäure, Apfelsäure, Angelikasäure/Ester
- Kumarinderivate (Furokumarin)
- Gummi, Zucker, Stärke
- Mineralien

Arzneigruppe

- Aromatikum („scharfes Mittel“)
- Schleimhautmittel
- Ausscheidungsmittel (Diuretikum, Emmenagogum, Expektorans)
- Stomachikum/Karminativum
- Unterleibsmittel
- sog. Stoffwechsellmittel

Wirkspektrum

- magenerwärmend
- sekretionsfördend
- schweiß- und harntreibend
- menstruationsfördernd
- leicht stuhlfördend
- auswurfbefördernd
- durchblutungsfördernd (besonders Unterleib)
- „blutreinigend“

Indikation

- Verdauungsschwäche/Dyspepsie
- Meteorismus, Roemheld-Syndrom
- Milz- und Leberstauungen
- Blasenbeschwerden/chronische Harnwegsentzündungen
- Hydrosen (Ödeme)/Wassersucht
- „Nierengrieß“
- chronische Nierenleiden (Homöopathie)
- Frauenleiden (Amenorrhö, prämenstruelle Beschwerden)
- Stoffwechselstörung/Verschlackung (Rheuma/Gicht/Haut)
- chronische Katarrhe im HNO-Bereich
- Brustverschleimung
- sog. Herz-Kreislauf-Schwäche
- Schwindel/Kopfschmerz
- Hysterie (Erschöpfungszustände)
- leichte Stuhlträgeit
- Fettsucht (als Adjuvans, mit Pausen)

Äußerlich

- Bäder bei Frauenleiden (Wurzel und Kraut)
- Das Liebstöckelöl kann zu anregenden Hauteinreibungen verwendet werden, z. B. bei Rheuma und Neuralgien.

Kontraindikation und Nebenwirkungen

- Nierenreizung/Nierenentzündung
- Schwangerschaft
- Allergiegefahr

- Große Gaben können Magenreizungen verursachen.
- Bei starker Überdosierung kann es zu Unwohlsein und Schwindel kommen.

Wirkungsweise

In der traditionellen Arzneiheilkunde wird Liebstöckel zu den „scharfen“ Mitteln gezählt. Wie schon erwähnt, verwendet man in der Pflanzenheilkunde meist die Wurzel, da diese im Geschmack und in der Wirkung milder ist.

*Wir kennen Radix Levistici
überwiegend aus etwas
älteren Rezepturen
für das Urogenitalsystem.*

So war es zum Beispiel in der ursprünglichen Rezeptur von Canephron® der Firma Bionorica enthalten. Dieses Mischpräparat hatte folgende Indikation: bei chronischen Infektionen der Harnblase und der Nieren und zur Vorbeugung von Harnsteinbildung. Für infektiöse Entzündungen der Nieren – Glomerulonephritis und interstitielle Nephritis – gab es einen Warnhinweis (Kontraindikation). Neben Radix Levistici war in dem „alten“ Canephron noch Herba Centaurii, Folia Rosmarini und Fructus Cynosbati enthalten. Aus rechtlichen Gründen musste aus besagtem Canephron der Liebstöckel herausgenommen werden, er wurde durch Solidago ersetzt. Levisticum off. kann zwar weiter verwendet werden, allerdings ohne den festen Indikationsanspruch.

Wie schon gesagt, Levisticum off. ist eine traditionelle Gewürz- und Heilpflanze mit einem kräftigen Geschmack und belebender Arzneiwirkung – zum Beispiel erregt es auf relativ milde Weise die Schleimhäute von Magen und Darm, HNO, Bronchien und Urogenitaltrakt. Vordergründig haben wir es mit einem erwärmenden und sekretionsfördernden Mittel zu tun (Magenfunktion, Galleausscheidung, Diurese, Menses usw.). Daher ist es nicht verwunderlich, dass man diese Heilpflanze bei vielen Krankheiten und Leiden einsetzen kann – das kann von banalen Blähungen oder leichter Migräne bis hin zu chronischem Rheumatismus und Gicht gehen. Im weitesten Sinn kann man Levisticum off. auch als Stoff



wechsellmittel bezeichnen. Besonders bei der sogenannten Wassersucht (zum Beispiel Wassereinlagerung nach einer Entzündung) hat sich Levisticum off. über viele Jahrhunderte einen Namen gemacht.

Die frühere Pflanzenheilkunde sah im Liebstöckel nicht einfach ein Diuretikum im heutigen Sinn, sondern vielmehr ein Arzneimittel, welches in der Lage ist, die Harnqualität zu verbessern. Neben dieser Einflussnahme auf die Harnbildung wird Liebstöckel in der Volksheilkunde auch gerne bei örtlichen **Erkrankungen des Urogenitaltrakts** eingesetzt – zum Beispiel bei der sogenannten Blasenentzündung (Kontraindikation beachten – siehe oben).

Vor etwa 30 Jahren hat der österreichische „Kräuterpfarrer“ Weidinger in seinem Kräuterbuch darauf hingewiesen, dass Liebstöckel bei der **Albuminurie** hilfreich sein kann. „Vermehrtes Eiweiß im Urin kann damit abgebaut werden“, so Pfarrer Weidinger. Da Liebstöckel mehr oder weniger auch die Nieren reizen kann, sollte man hier gut abwägen, ob und wie man diese Heilpflanze bei solch einem Leiden einsetzt.

Liebstöckel wurde in früheren Zeiten, ähnlich wie Mönchspfeffer, als „Aktivator“ verwendet, besonders für den Unterleib. Sogar zur Förderung der Libido von Mann und Frau hat man dieses aromatische Gewürz bewusst eingesetzt. Aber auch für die geistige Wachheit haben sich Menschen dieser Pflanze bedient, vor allem, als es noch keinen Kaffee und schwarzen Tee in Europa gab.

Wenn Frauen „in die Jahre kommen“ und sich Gewichtszunahme bzw. Störungen einstellen, kann *Levisticum off.* ein gutes **Stoffwechsel- und Unterleibsmittel** sein – vielleicht im Wechsel mit *Cimicifuga* oder *Alchemilla*. Bei der schon erwähnten Wassersucht hat die frühere Arzneiheilkunde zu einem kräftigen Diuretikum oder Lymphmittel gerne den relativ milden Liebstöckel als „Füllmittel“ beigemischt, damit die jeweilige Arzneimischung in der Anwendung praktikabel wurde. Im Vergleich zu manch anderem Diuretikum setzt die Liebstöckelwurzel relativ milde Reize auf das Nierenparenchym. Trotzdem ist bei jeder gezielten Nierenaktivierung eine bestimmte Vorsicht geboten – siehe den Abschnitt „Blase und Nieren“.

Wassereinlagerungen können durch ganz unterschiedliche Momente bedingt sein. In unseren Praxen haben wir es in diesem Zusammenhang oft mit Stauungen und Verschlackungen zu tun. Wenn Herz und Nieren organisch gesund sind, können wir mit Heilpflanzen wie Brennessel, Besenginster oder mit unserem *Levisticum off.* meist gut helfen. Hierbei geht es nicht primär um eine diuretische Arzneiwirkung, sondern vielmehr um eine verflüssigende und entstauende Wirkung. „Dickes“ Blut und Stauungstendenzen verursachen sehr häufig auch Herzrhythmusstörungen, welche mit phytotherapeutischer Hilfe meist wieder verschwinden. Wichtig ist, dass sich das Blut und die Säftebewegungen verbessern.

Wenn aber eine echte Herzinsuffizienz oder eine ernste Nierenproblematik vorliegt, ist häufig ein verschreibungspflichtiges

Herzmittel bzw. ein verschreibungspflichtiges Schleifendiuretikum erforderlich. Die heutige Schulmedizin setzt bei Stauungsödemen und Herzarrhythmien auch blutdrucksenkende Mittel ein, häufig zudem kombiniert mit Blutverdünnung.

Dass *Levisticum off.* nicht nur auf die Nieren wirkt, sondern auf den gesamten Unterleib, wurde schon angesprochen. Gerade in der Frauenheilkunde können wir uns dieses zunutze machen – man denke hier besonders an die „Durchwärmung“ (Durchblutung) der Gebärmutter. Besonders bei unterdrückter Menstruationsblutung (zum Beispiel durch Schreck oder Verköhlung), aber auch bei der chronischen Blasenentzündung, kann *Levisticum off.* dazu beitragen, dass der Leidensdruck abnimmt. An der Außenseite der Harnblase befinden sich viele Blutgefäße, die für die „Durchwärmung“ wichtig sind – Majoran und Liebstöckel erwärmen nicht nur den Uterus, sondern auch die Harnblase. Bei einer Schwangerschaft sollte man allerdings auf Liebstöckel und ähnliche Mittel verzichten, besonders in den ersten Schwangerschaftsmonaten.

Die anthroposophische Medizin setzt *Levisticum off.* hauptsächlich bei Störungen im „Nerven-Sinnes-Bereich“ ein. Wenn der Gegenpol bzw. der Stoffwechselfol mit angemessenen Maßnahmen gefördert und gestärkt wird, können sich die Nerven wieder beruhigen, so zum Beispiel bei Neuralgien (auch Ischialgien) oder bei Ohrenscherzen. Sogar die sehr häufig diagnostizierte „nervöse Verdauungsschwäche“ kann in diesem Denkmodell eine Indikation für das *Levisticum* sein.



• **Rezepturbeispiel I**

Levisticum off. Ur. (Ø) DHU 20,0
 Spiritus dil. 45 % ad 50,0
 MDS: morgens und mittags 20 Tropfen

• **Rezepturbeispiel II**

84 Malva Komplex Nestmann 50,0
Levisticum Decoct. D2 Weleda 20,0
 Spiritus dil. 45 % ad 100,0
 MDS: „Entstauung“
 jede ½ Stunde 15 Tropfen

• **Rezepturbeispiel III**

47 Cimicifuga Komplex Nestmann 20,0
Levisticum off. Ur. DHU 20,0
 Spiritus dil. 45 % ad 50,0
 MDS: Frauentropfen
 3x tgl. 10–15 Tropfen

• **Rezepturbeispiel IV**

Ledum Oplx. Madaus 50,0
Levisticum off. Ur. DHU 50,0
 MDS: Rheumatropfen
 3–4x tgl. 15 Tropfen

• **Rezepturbeispiel V**

Radix Levistici conc. 100 g
 DS: 1 EL auf ½ l Wasser (kurz aufkochen)
 2–3x tgl. eine kleine Tasse

• **Rezepturbeispiel VI**

Radix Levistici 20,0
Radix Ononidis 15,0
Radix Angelicae 10,0
Fructus Cynosbati sine 20,0
 M. f. spec.
 1–2 EL in ½ l Wasser (kurz aufkochen)
 2 x tgl. 1 Tasse

• **Rezepturbeispiel VII**

Liebstöckelkraut 30 g
 Dillkraut 10 g
 Brennesselkraut 10 g
 Weißwein 1 l
 „Bronchialwein nach Hildegard v. Bingen“
 3 Minuten kochen, dann abkühlen lassen
 3–4x tgl. 1 EL nach dem Essen
 für Bronchitiden und chronische Magen-Darm-Beschwerden

Arzneimittel mit *Levisticum off.*

- *Levisticum S* Hanosan 100 ml
- *Auroliquid N* Hanosan 50 ml
- *Nephroselect Dreluso* 250/500 ml
- *Infi-Betula Infirmarius* 50 ml
- *Apis/Levisticum I und II* Wala

- Levisticum Ohrentropfen Wala
- Cornea/Levisticum Augentropfen Wala
- Levisticum e Rad. 5 % Oleum Wala
- Levisticum Decoctum D2/D3 Weleda
- Otidoron Ohrentropfen Weleda
- Regenaplex Haut-Fluid G

Blase und Nieren

Egal, ob man von einer Blasenentzündung oder „nur“ von einem Blasenkatarrh spricht, wichtig ist, wie man dafür sorgen kann, dass es nicht zu einem Rezidiv kommt. Leider ist zu beobachten, dass bei leichten HNO-Beschwerden und Bronchitiden, aber auch bei Unterleibsbeschwerden (zum Beispiel leichtem Brennen beim Wasserlassen) nicht selten gewohnheitsmäßig ein Antibiotikum eingenommen wird – manchmal sogar ohne Diagnostik und Arztbesuch.

Wenn örtliche Schleimhäute aufgrund von Stauungen oder vermehrter Ausscheidung („Giftauusscheidung“) einen Katarrh entwickeln, braucht es primär keine Antibiotika, sondern eine ganzheitliche Kausaltherapie. Mit Salbei, Scharfgarbe, Liebstöckel und Ähnlichem kann man positiv auf die Schleimhäute einwirken.

Vonseiten der Biochemie (Dr. Schüßler) denke man an Kalium chloratum, Kalium sulfuricum und Silicea. Die sogenannten banalen Katarrhe, zum Beispiel durch eine leichte Verkühlung und/oder Stress verursacht, beheben sich oft wie von selbst. Mit etwas Schonung und einer vernünftigen Lebensweise (leichteres Essen, reichlich Flüssigkeit, angemessene Wärme, frische Luft) werden solche leichten Katarrhe meist gut überwunden. Bei so mancher katarrhalischen Erkrankung braucht der Patient aber Hilfe.

Die Naturheilkunde versucht beim „einfachen Katarrh“ die Flüssigkeitssysteme (Blut- und Lymphsysteme, Schleimhäute, Gefäßdynamik usw.) in ihrer Qualität und Funktion zu verbessern. Stauungen und Stockungen gilt es aufzulösen – „Leben ist Fluss“. Gleichzeitig können mittels Ableitungs- und Ausleitungsmaßnahmen die körpereigenen Heilprozesse regulativ unterstützt werden. Mit solchen einfachen Maßnahmen beheben sich die meisten Katarrhe innerhalb eines natürlichen Heilprozesses.

Der klassische Verlauf von Krankheiten bzw. von Entzündungen und Katarrhen kann in vier Stufen eingeteilt werden: **Rohheit, Kochung, Krisis und Restituti-**



on. Wenn bei einer Therapie die vordergründigen Symptome verschwunden sind, sollte man nicht gleich aufhören, etwas für den Patienten zu tun. Auch die Rekonvaleszenz will begleitet werden. Gleichzeitig ist dafür zu sorgen, dass es nicht zu einem Rezidiv kommt. Frühere Heilpraktiker sprachen in diesem Zusammenhang von einer **Nachkur** oder von **Schlussmitteln**. Nach einer Zystitis zum Beispiel können Mittel gegeben werden wie Uva ursi D3, Acidum benz. D3, Oleum terebinthinae D5, Dulcamara D4, Sulfur D6 oder Arnica D3.

Bei der echten Zystitis handelt es sich meist um ein bakterielles Geschehen. Häufiges Wasserlassen mit Brennen sind die vordergründigen Symptome, der Urin ist oft trüb. Lässt man den Urin etwas länger stehen, bildet sich meist ein dicklicher Bodensatz. (Die klinische Diagnostik erfolgt mittels Urinuntersuchung/Teststreifen.) Sollte unsere naturheilkundliche Therapie nicht innerhalb einer Woche positive Reaktionen zeigen, muss schulmedizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Selbstverständlich gibt es bakterielle Krankheitsprozesse, bei denen Antibiotika angezeigt sind. Da hilft es auch nicht, die Abwehr mit zum Beispiel Echinacea noch weiter anregen zu wollen.

Sollte es sich um eine Nierenbeckenentzündung handeln, ist große Vorsicht geboten, da man aus Erfahrung weiß, dass die Entzündung auf die Nieren übergehen kann. Die Pyelitis zeigt sich meist mit einem starken Krankheitsbild: Schüttelfrost, Fieber, Rückenschmerzen und

Übelkeit. Es kommt nicht selten vor, dass bei Patienten mit „nur“ allgemeinem Krankheitsgefühl die dahinterstehende Nierenentzündung nicht erkannt wird. Bei der Glomerulonephritis ist das Beschwerdebild diffus, meist ohne Schmerzen in der Nierengegend, etwa so wie bei einer leichten Grippe. Eine unzureichende Behandlung kann aber dazu führen, dass die Entzündung in eine „stumme“, chronische Nephritis übergeht, mit der Konsequenz, dass es im Laufe der Zeit zu einer Organzerstörung (Nephrose) kommen kann. (Die Zahl der Dialysepatienten steigt ständig.)

Nierenentzündungen bzw. Nierenschädigungen können nicht nur von bakteriellen Geschehnissen verursacht sein, sondern auch von Stauungen und/oder Druckerhöhungen, aber auch von Noxen, zum Beispiel durch chemische Arzneimittel. Bevor man jedoch an eine Entgiftung, Entschlackung oder „Blutreinigung“ denkt, muss man die meist sehr erschöpften Patienten zuerst in eine energetisch stabilere Lage bringen.

Das Krankheitsgeschehen „**ischämische Nierenschädigung**“ soll hier extra angesprochen werden. Durchblutungsstörungen an der Niere bewirken eine enzymatische Engstellung der Gefäße, sodass der Blutdruck steigt – leider kommt es jetzt zu einem Circulus vitiosus. Die schulmedizinischen Blutdruckmittel dürfen hier auf keinen Fall abgesetzt werden. Das Thema „**Nierenentlastung**“ soll ebenfalls mit ein paar Stichwörtern benannt werden: Verbesserung der Hautfunktion, Lymphtherapie, Lebertherapie,

Magen-Darm-Therapie, Blutdruckregulierung, Diätetik und Stressabbau – ganz wichtig ist vernünftige Kleidung (z. B. Unterhemd und warme Socken), die Füße sollten mehr warm als kalt sein. Nieren und Flüssigkeitshaushalt gehören zusammen. Man denke da nicht nur an die richtige Flüssigkeitsaufnahme, sondern auch an den Salz- und Mineralhaushalt. Die Nieren mögen auf Dauer kein „dickes“ Blut und keinen zu hohen Druck, aber auch keine zu starken Reizstoffe

Bei der Problematik der „Ablagerungen“ („Nierengrieß“ usw.) müssen wir uns nicht nur mit der Ernährung und dem Stoffwechsel des Patienten befassen, sondern auch an eine erbliche Veranlagung denken. Patienten, die zu Harnkrementen neigen, sollten immer wieder etwas für den Stoffwechsel einnehmen (z. B. Berberis D3/D4, Taraxacum D2/D3) und hin und wieder eine kleine Durchspülungskur (sanftes Diuretikum mit viel Neutralflüssigkeit) durchführen.

Diuretika

Vonseiten der Arzneiwirkungslehre kennen wir **drei Arten von Diuretika**.

1. Alle Mittel (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel), die auch **adstringierende** Eigenschaften haben, können harntreibend wirken: Pflanzen mit Gerbstoffen; auch Eisenpräparate.
2. Alle Mittel (Arzneimittel, Gewürze), die eine gewisse **Schärfe** haben, können harntreibend wirken: Pflanzen mit ätherischen Ölen, Campher, Terpene, Harze.
3. Alle Mittel, die nervale **Gefäßwirkungen in Form von Konstriktion** entwickeln, können harntreibend wirken: zum Beispiel das Alkaloid Koffein.

Die frühere Arzneiheilkunde verwendete auch Metalle und Salze zur Wasserausscheidung bei der sogenannten Wassersucht. Besonders zu nennen wären hier Kalium, Ammonium, Sulfur und Quecksilber. Die heutige Schulmedizin verfügt mit den Schleifendiuretika („Wasser-tablette“ wie Lasix) über Wirkstoffe, die auch da noch helfen, wo die normalen Diuretika schon nichts mehr bringen.

In den Vorstufen zu dieser Entwicklung besitzt die Naturheilkunde allerdings ein großes Spektrum von Möglichkeiten, die heilend und lindernd wirken

können – unter ihnen auch der Liebstöckel.

Literatur

Seitz, Walter: Innere Medizin. Stuttgart 1968
www.literaturauswahl.jimdo.com

Anschrift des Verfassers

Erich Schmitt
Heilpraktiker
Kaulbachstraße 23
90408 Nürnberg