



## Christophskraut (*Actaea spicata*)



Das **Ährige Christophskraut** (*Actaea spicata*) oder einfach nur **Christophskraut** ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Der Artnamen *spicata* ist lateinisch und heißt ährig, womit er auf den Blütenstand verweist.

Ihren Namen erhielt die Pflanze nach dem Heiligen Christophorus. Dieser galt als Schutzheiliger bei Krankheiten, Tod und so auch bei der Pest, gegen die man das Christophskraut verwendete.

Weitere Bezeichnungen waren Hexenkraut, Wolfsbeere und Teufelsbeere. Der Gattungsname *Actaea* stammt aus der griechischen Sage. Darin wurde Aktäon von Artemis, der Tochter des Zeus, in einen Hirsch verwandelt, als er ihr beim Baden zusah.



Das Christophskraut ist eine ausdauernde, krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 60, selten bis zu 70 Zentimetern erreicht. Es besitzt ein knotiges Rhizom. Zerrieben besitzen die Laubblätter einen unangenehm scharfen Geruch.

Das Christophskraut ist fast im gesamten Europa bis nach Westsibirien weitverbreitet. Im Süden ist es ausschließlich im Bergland zu finden, im restlichen Gebiet hauptsächlich dort. In Mitteleuropa ist es zerstreut, und es kommt nicht in Beständen vor. Es kommt in Mitteleuropa vor allem in Mittelgebirgen und den Alpen vor.

Das Ährige Christophskraut wächst auf feuchtem und kalkhaltigem Untergrund in schattigen Berg- und Schluchtwäldern, bevorzugt in Laub- und Tannenwäldern auf nährstoff- und basenreichen, humosen, lockeren, steinigen oder reinen Lehmböden [böden](#). Das Ährige Christophskraut meidet volle Besonnung und tiefen Schatten.

### Volkstümliche Namen:

Der Beinamen „Hexenkraut“ stammt vermutlich von einem volkstümlichen Aberglauben, wonach der Pflanze geheimnisvolle Kräfte zugesagt wurden. Dies wurde dadurch begründet, dass sie bevorzugt an schattigen Waldstellen, Orte an dem Hexen sich gerne aufhalten, wächst. In Finnland wird die Pflanze unter anderem als „Gespensterbeere oder Todesbeere“ bezeichnet. Dies soll sich auf die „Giftwirkung“ der Pflanze hinweisen.

### Sage:

**Christophskraut** ist eine alte Ritual- und Heilpflanze. Der deutsche Name bezieht sich auf den hl. Christophorus, der um 249 n. Chr. den Märtyrertod erlitten haben soll. Verschiedene Legenden ranken sich um ihn. So soll Christophorus, der ein Riese mit dem Namen Reprobus war, Menschen über einen Fluss getragen haben. Eines Tages kam ein kleines Kind zu ihm. Reprobus nahm es auf seine Schultern und wollte die leichte Last an das andere Ufer bringen.

Die Last wurde jedoch immer schwerer und der starke Mann tauchte erschöpft ins Wasser. Es war Christus, den Reprobus auf seinen Schultern getragen hatte. So wurde er auf den Namen Christophorus (Christusträger) getauft.

Er gehört zu den 14 Nothelfern, die in der kath. Kirche als Schutzpatron im Gebet angerufen werden. In der ev. Kirche gelten sie allgemein als Vorbilder im Glauben. Christophorus gilt als Nothelfer u.a. zur Rettung aus jeglicher Gefahr, als Schutzheiliger der Reisenden, gegen Epilepsie, Hungersnot, Pest, Gewitter und Hagelstürme. In vielen Kirchen ist Christophorus als Figur zu finden, so auch in der Basilika Vierzehnheiligen.

Youtube Information zum Christophskraut: <https://www.youtube.com/watch?v=APm2SFPz0JY>

### Heil- und Wirkstoffe:

Die Wurzeln enthalten das Glycosid  $\beta$ -Sitosterol. Vermutlich handelt es sich auch um Magnoflorin als Giftstoff.



## Anwendung

Wieder ein Kraut, dass der Christianisierung zum Opfer fiel und damit den Namen eines Heiligen verpasst bekam. Ursprünglich war dieses Kraut dem Thor geweiht, der über Schätze und Gelder wachte.

Das Kraut galt im Mittelalter als wirksames Mittel gegen die Pest, es gehört sowohl zu den Beruf- und Beschreikräutern. Die schwarzen, giftigen Beeren galten als wirksame Hexenmedizin, heute wird das Kraut nur noch homöopathisch eingesetzt. Auch wenn es in der Volksmedizin nicht mehr eingesetzt wird, ist es doch eine schöne Pflanze für den Halbschatten.



Die schwarzen Beeren geben mit Alaun eine gute schwarze Tinte und die Wurzel, welche in vielen Apotheken ein Surrogat (*jemanden an die Stelle eines anderen wählen lassen*) für die schwarze Nießwurz bildet und brechen erregend wirkt, wird im Volksmund gegen Kröpfe, Asthma, äußerlich gegen Hautkrankheiten angewendet.



In der Homöopathie empfiehlt man die Wurzel gegen Migräne, Gesichtsschmerz und Gicht.

Hinweis: Dieser Infobrief von Pflanzenfreunden ist nicht als alleinige Grundlage für gesundheitsbezogene Entscheidungen vorgesehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden nehmen Sie Heilpflanzenanwendungen nicht ohne Absprache mit einem Arzt oder Apotheker vor. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt.

## Literaturhinweis:

<https://www.heilkraeuter-infos.de/lexikon/christophskraut/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Christophskr%C3%A4uter>

<https://chilifree.de/Christophskraut-Actaea-spicata>

[https://flora-kleinwalsertal.at/christophskraut\\_actaea-spicata/](https://flora-kleinwalsertal.at/christophskraut_actaea-spicata/)

<https://www.henriettes-herb.com/eclectic/madaus/actaea.html>

<https://www.botanikus.de/informatives/giftpflanzen/alle-giftpflanzen/christophskraut/>

<https://www.stadtverband-leipzig.de/heimische-heilpflanzen-christophskraut/>

[Ähriges Christophskraut \(Actaea spicata\) | Pflanzen-lexikon.com](#)

[Christophskraut - Botanikus](#)