

## Persönliche Hygiene

### (teil 1 von 2): Sauberkeit ist der halbe Glaube



IslamReligion.com

Muslime auf der ganzen Welt haben einen extreme hohen Standard, was die persönliche Hygiene angeht, denn der Islam legt großen Wert auf körperliche und geistige Sauberkeit und Reinigung. Während die Menschheit normalerweise Reinheit für eine angenehme Eigenschaft hält, besteht der Islam darauf. Muslime müssen auf ihre persönliche Hygiene achten, indem sie sicher stellen, dass sie gut gepflegt sind und dass ihre Körper, ihre Bekleidung und ihre Umgebung sauber sind. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, hat seine Gefährten und damit uns alle über die Wichtigkeit von Sauberkeit unterrichtet, als er sagte: **"Reinheit ist der halbe Glaube"**.<sup>[1]</sup> Der Qur'an geht noch weiter und sagt:

**“Wahrlich, Gott liebt diejenigen, die sich (Ihm) reuevoll zuwenden und die sich reinigen.” (Quran 2:222)**

Persönliche Hygiene ist immer wünschenswert, aber bestimmte Aspekte der persönlichen Hygiene sind nicht nur wichtig, sondern auch verbindlich. Nach den Gelehrten gibt es drei Arten von Sauberkeit, Reinigung oder ritueller Waschung, um das Gebet zu verrichten; den Körper, die Kleidung und die Umgebung sauber zu halten; und speziell Schmutz oder Grind zu entfernen, die sich an bestimmten Körperstellen ansammeln, wie an Zähnen, Nasenlöchern, unter den Nägeln, unter den Achseln und um den Schambereich herum.

### Rituelle Waschung

Das arabische Wort für Reinheit ist Tahara und es bedeutet frei von Schmutz, sowohl spirituell als auch körperlich. Reinheit ist der Schlüssel für das Gebet. Spirituell bedeutet Tahara das Freisein von Sünden und Götzendienerei

und kennzeichnet den Glauben an die Einheit Gottes. Sie ist genauso wichtig wie körperliche Reinheit. Bevor jemand sich vor Gott aufstellt, in der besonderen Verbindung, die das Gebet darstellt, muss er sicher stellen, dass sein Herz frei von Sünde, Arroganz und Heuchelei ist. Sobald dies erreicht ist oder zumindest stark angestrebt wird, ist er in der Lage, sich von körperlichen Verunreinigungen zu reinigen. Dies wird normalerweise durch die Verwendung von Wasser erreicht.

**“O ihr, die ihr glaubt! Wenn ihr euch zum Gebet begeben, so wascht euer Gesicht und eure Hände bis zu den Ellenbogen und streicht über euren Kopf und wascht eure Füße bis zu den Knöcheln. Und wenn ihr im Zustande der Unreinheit seid, so reinigt euch.” (Quran 5:6)**

Vor einem Pflicht- oder freiwilligen Gebet muss eine Person sicher stellen, dass sie sich in einem Zustand der Reinheit befindet; dies tut sie, indem sie entweder *Wudu* (häufig als rituelle Waschung bezeichnet) oder *Ghusl* (ein Vollbad) macht. *Wudu* befreit den Körper von geringeren Verunreinigungen und *Ghusl* reinigt den Körper von größeren Verunreinigungen. *Ghusl* muss nach dem Geschlechtsverkehr oder jeglichen sexuellen Aktivitäten, bei denen es zur Abgabe von Flüssigkeit kommt, vorgenommen werden. *Ghusl* wird auch vorgenommen, wenn die Menstruationsblutung oder die Blutung des Wochenbetts einer Frau zu Ende gegangen ist.

Die rituelle Reinigung des Körpers beim *Wudu* umfasst das Waschen der Hände, das Spülen von Mund und Nase, das Waschen des Gesichts, der Arme bis einschließlich der Ellbogen, über Kopf streichen (und durch den Bart), Waschen der Ohren und auch dahinter, sowie das Waschen der Füße einschließlich der Knöchel. Man braucht diese Reinigung nicht für jedes Gebet zu wiederholen, sondern nur wenn das *Wudu* durch eines der folgenden Dinge gebrochen wurde: Wasserlassen oder Stuhlgang, Blähungen, Kamelfleisch essen, das Einschlafen im Liegen, das Bewusstsein verlieren, direktes Berühren der Genitalien oder hinreichend sexuell erregt zu werden, um Ausfluss zu haben.

Nach den Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, wird uns gesagt, dass am Tag des Gerichts diejenigen, die vollständig *Wudu* gemacht haben, durch strahlendes Licht von den Zonen, die beim *Wudu* gewaschen wurden, erkennbar gemacht werden.<sup>[2]</sup> Der Prophet Muhammad hat die Gläubigen ebenfalls gelehrt, *Wudu* auf eine umweltfreundliche Art durchzuführen. Wasser war häufig knapp, und er rief dazu auf, so wenig Wasser zu benutzen, wie für das korrekte *Wudu* nötig ist. Bei bestimmten Gelegenheiten war es allerdings verpflichtend, ein Vollbad zu nehmen (*Ghusl*), bei dem das Wasser alle Teile des Körpers berührt.

Unter bestimmten Bedingungen kann die rituelle Reinigung ohne Wasser erreicht werden. Dies wird *Tayammum* oder trockene Reinigung genannt. Wenn

kein Wasser in ausreichender Menge zur Verfügung steht oder wenn es gefährlich wäre, Wasser zu benutzen, wenn eine Person beispielsweise verwundet oder krank ist, kann anstatt dessen Erde benutzt werden. Tayammum wird durchgeführt, indem mit den Händen leicht auf saubere Erde geschlagen wird, dann wird mit der Handfläche der einen Hand über den Handrücken der anderen gestrichen, daraufhin wird der Staub weggepustet und mit den Händen über das Gesicht gestrichen. Dies macht man anstelle von Wudu oder Ghusl.

**“...Und wenn ihr krank seid oder euch auf einer Reise befindet oder einer von euch von der Notdurft zurückkommt, oder wenn ihr Frauen berührt habt (d.h. durch Geschlechtsverkehr) und kein Wasser findet, so sucht reinen Sand und reibt euch damit Gesicht und Hände ab. Gott will euch nicht mit Schwierigkeiten bedrängen, sondern Er will euch nur reinigen und Seine Gnade an euch erfüllen, auf daß ihr dankbar sein möget.” (Quran 5:6)**

Obwohl Gott erwartet, dass diejenigen, die Ihn anbeten, rituell gereinigt sind, ist Er Barmherzig und gestattet bestimmte Erleichterungen. Er (Gott) sagt im Qur´an (**2:286**) dass Er einem Menschen nicht mehr auferlegt, als er ertragen kann. Daher ist Tayammum eine der Erleichterungen, genau wie das Streichen über Strümpfe, Kopftücher und Turbane.

Der Islam ist eine ganzheitliche Religion, die den Bedarf der Menschheit an einem Gleichgewicht zwischen physikalischer, emotionaler und spiritueller Gesundheit und Wohlergehen berücksichtigt. Persönliche Hygiene und Sauberkeit, körperlich und spirituell, hält den Körper und den Verstand frei von Krankheiten. Sauberkeit ist ein wichtiger Teil der hohen Standards und Werte, die dem Islam innewohnen.

---

#### Footnotes:

[1] *Sahieh Muslim.*

[2] *Sahieh Al-Bukhari.*

## **(teil 2 von 2): Die natürliche Art und Weise**

Muslimen glauben, dass die gesamte Menschheit mit dem angeborenen Wissen geboren wird, dass Gott Einer ist. Es ist ein natürlicher Zustand, in dem man instinktiv weiß, dass es einen Schöpfer gibt, und unsere natürliche Lebensweise besteht darin, Ihn anzubeten und Seine Zufriedenheit zu erlangen. Das arabische

Wort für diesen Zustand ist *Fitrah* und sprachlich gesehen bedeutet es, eine Sache zum ersten mal zur Existenz zu bringen, in ihrer reinsten und natürlichsten Art. Der Prophet Muhammad sagte, **dass jedes Kind in einem Zustand der Fitrah geboren wurde, mit dem korrekten Verständnis von Gott.**<sup>[1]</sup>

Der hochgeachtete islamische Gelehrte und Historiker At-Tabari beschrieb die Fitrah als den Weg oder als die Religion Gottes. Die Religion des Islam ist eine ganzheitliche Lebensweise. Sie umfasst das emotionale, physische und spirituelle Wohlergehen und berücksichtigt die natürlichen Bedürfnisse der Menschheit. Wenn wir die Fitrah im Zusammenhang mit der persönlichen Hygiene erwähnen, meinen wir Dinge, die dazu dienen, die allgemeine Gesundheit und das Wohlergehen zu verbessern. Einige Taten entsprechen der natürlichen Art und Weise – dem Weg, der Gott gefällt und der für die Menschheit förderlich ist.

Die Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, umfassen auch Ratschläge zu Handlungen, die Teil des natürlichen Weges darstellen, um die persönliche Hygiene aufrechtzuerhalten. Er sagte: **“Fünf Dinge gehören zur Fitrah: die Schamhaare zu rasieren, die Beschneidung, den Oberlippenbart zu trimmen, die Haare unter den Achseln zupfen und die Nägel schneiden.”**<sup>[2]</sup> Dies wird für die alte Art, den natürlichen Weg, gehalten, dem alle Propheten gefolgt sind und die Gesetze, die sie den Gläubigen zu folgen auferlegt hatten.<sup>[3]</sup> Wir wollen jede der fünf Taten der Fitrah in bezug auf die Sauberkeit und die persönliche Hygiene untersuchen.

## Das Schamhaar rasieren

Es ist verpflichtend, Verunreinigungen vor dem Gebet vollständig zu entfernen; daher erleichtert das Rasieren der Schamhaare, die Sauberkeit aufrechtzuerhalten. Obwohl der Prophet Muhammad das Zupfen empfohlen hatte, kann das Haar auf irgendeine Art entfernt werden, die die sicherste und einfachste für das Individuum ist. Das Haar, das um den Schambereich herum wächst, ist normalerweise sehr grob und dick und nach dem Toilettengang können Spuren von Urin oder Stuhl zwischen den Haaren oder auf der Haut hängenbleiben.

Muslimen werden aufgefordert, ihren Intimbereich und ihre Unterwäsche so sauber wie möglich zu halten. Der Prophet Muhammad hat die Gläubigen angewiesen, ihre linke Hand zu benutzen, um sich nach dem Toilettengang sorgfältig zu reinigen. Wenn es uns nicht gelingt, diesen Bereich sauber zu halten, werden unsere Körper zu Nährböden für Krankheiten, Infektionen des Urinaltrakts eingeschlossen. Zur Zeit des Propheten Muhammads benutzten sie Steine oder getrockneten Ton, aber heutzutage haben wir den Komfort des Toilettenpapiers. Allerdings genügt die Benutzung von Toilettenpapier allein nicht. Sobald alle Spuren der Verunreinigungen mit Toilettenpapier entfernt wurden, sollte, wenn möglich, Wasser benutzt werden, um den Bereich einer sorgfältigen Reinigung zu unterziehen. Muslimische Wohnungen haben daher oft

Wasserschläuche neben der Toilette installiert oder einfach Wasserkannen, die eine leichte Reinigung ermöglichen.

## **Beschneidung**

Die Mehrheit der islamischen Gelehrten sind sich darüber einig, dass die Beschneidung für Männer verpflichtend ist, vorausgesetzt, dass sie nicht befürchten, sie könnte ihnen schaden. Die Beschneidung macht es leichter, den Penis von Spuren von Urin, Schmutz und Verunreinigungen sauber zu halten, und es besteht aus dem Schneiden der Vorhaut, welche die Eichel bedeckt. Es bedeutet nicht, die Haut oder einen Teil des Penis zu entfernen, was bewusst Schaden zufügen bedeuten und damit den Lehren des Islam widersprechen würde. Die Beschneidung von Frauen gehört nicht zu den verpflichtenden Riten des Islam.

## **Den Oberlippenbart trimmen**

Der Prophet Muhammad hat seinen Anhängern deutlich erklärt, dass sie ihre Oberlippenbärte trimmen, aber ihre Bärte stehen lassen sollen.<sup>[4]</sup> Die Gelehrten vertreten unterschiedliche Meinungen darüber, ob der Oberlippenbart komplett abrasiert werden sollte, allerdings sind sich alle darüber einig, dass er gekürzt werden sollte, damit die Haare nicht über die Lippen hängen oder in den Mund geraten. Es ist wichtig, dass der Bereich um den Mund herum sauber gehalten wird und keinen schlechten Geruch abgibt.

## **Die Haare unter den Achseln zupfen**

Obwohl das Zupfen die beste Art darstellt, um die Haare von den Achseln zu entfernen, ist es vielleicht nicht gerade die angenehmste; daher ist jede Methode zur Haarentfernung erlaubt. Die Haare von den Achseln zu entfernen erleichtert es einen, eine Körperstelle zu reinigen, an der sich Schweiß und Grind sammeln. Haare kombiniert mit Dunkelheit und Feuchtigkeit ist ein idealer Ort, an dem Bakterien wachsen können.

## **Schneiden der Nägel**

Und wieder besteht der Hauptgrund dafür, die Nägel zu kürzen in der Sauberkeit und der Hygiene. Schmutz, Grind und Bakterien können sich leicht unter den Nägeln ansammeln und an andere Menschen weitergegeben werden, besonders wenn Essen zubereitet wird oder in einer medizinischen Umgebung. Schmutzige Fingernägel oder lange Finger- und Fußnägel zu haben, ist ungesund und unhygienisch.

Um sicherzustellen, dass seine Anhänger immer gepflegt und sauber sind, hat der Prophet Muhammad angeordnet, dass mindestens alle 40 Tage die Haare unter

den Achseln und um den Intimbereich herum entfernt werden und dass die Nägel und die Oberlippenbärte gekürzt werden.<sup>[5]</sup> Persönliche Hygiene ist im Islam sehr wichtig. Um Gott richtig anzubeten, ist es notwendig, danach zu streben, körperlich und geistig gesund zu sein. Körperliche Sauberkeit ist ebenso wichtig wie geistige Reinheit. Der Islam hat uns klare Richtlinien geliefert. Unser Zweck besteht darin, Gott anzubeten und wir sollen uns vergewissern, dass wir alle unsere Taten mit der Absicht beginnen, damit Gott zufriedenzustellen. Gott zufriedenzustellen ist das ultimative Ziel und Gott erinnert uns im Qur'an daran, dass Ihm Sauberkeit gefällt.

**“Wahrlich, Gott liebt diejenigen, die sich (Ihm) reuevoll zuwenden und die sich reinigen.”  
(Quran 2:222)**

---

#### **Footnotes:**

<sup>[1]</sup> *Sahieh Muslim*

<sup>[2]</sup> *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

<sup>[3]</sup> *AS-Shawkaani, Nayl al-Awtaar, Baab Sunan al-Fitrah*

<sup>[4]</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>[5]</sup> *Sahieh Muslim*