

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

**Beschreibung:** Fünf natürliche Arten der persönlichen Hygiene, die der Islam lehrt.

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 25 Jun 2012 - Zuletzt verändert am 25 Jun 2012

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Islamische Sitten und Gebräuche](#)

---

Muslime 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.[5] 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)**

---

Endnotes:

[1] *Sahieh Muslim*

[2] *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

[3] *AS-Shawkaani, Nayl al-Awtaar, Baab Sunan al-Fitrah*

[4] *Sahieh Al-Bukhari*

[5] *Sahieh Muslim*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/2178>

Copyright 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.