

Geschichte der Hygiene

Die Römer hatten's gern luxuriös – wenn sie sich's leisten konnten. Baden im Mittelalter hatte durchaus seine vergnüglichen Seiten. Im Barock war Wasser nicht vornehmlich zum Waschen da. In der nationalsozialistischen Propaganda „entarteten“ Hygiene und Sauberkeit in Rassismus. Und heute? Besprechen Sie's mit Ihren SchülerInnen!

Die SchülerInnen

- lernen, wie Römer, Menschen im Mittelalter, Barock-Menschen und die nationalsozialistische Propaganda Schönheit und Sauberkeit pflegten.
- erweitern ihr Wissen über den Alltag von Römern, Menschen im Mittelalter und Barock-Menschen.
- lernen, dass die Betonung von Sauberkeit und Hygiene im Nationalsozialismus zu einem Mittel rassistischer Propaganda wurde.
- lernen, dass Sauberkeit- und Hygiene-Standards – auch die heutigen - historisch bedingt sind.

Material

Der Badeluxus der Römer	Arbeitsblatt 1	5 Seiten
Ganz schön sauber – Körperpflege im Mittelalter	Arbeitsblatt 2	5 Seiten
Zeichen der Schönheit – Körperpflege im Barock	Arbeitsblatt 3	2 Seiten
Sauberkeit als Mittel der Propaganda	Arbeitsblatt 4	3 Seiten
Leben wir in einer sauberen und hygienischen Zeit?	Arbeitsblatt 5	3 Seiten
Ist Schönheit gesund? - Ist Gesundheit schön?	Arbeitsblatt 6	2 Seiten

Arbeitsblatt 1 – Der Badeluxus der Römer

Methoden:

- Impuls: Was stellt ihr euch unter einem römischen Bad vor? Was wisst ihr über die Badegewohnheiten der Römerinnen und Römer?
Tipp: Lassen Sie Ihre SchülerInnen zur Vorbereitung auf diese Unterrichtseinheit Abbildungen eines römischen Bades suchen.
- Gemeinsame Lektüre des Informationsblattes „**Badeluxus der Römer**“ (**Arbeitsblatt 1/1 und 1/2**).
Tipp: Wenn Sie gerade in Ihrem Unterricht die Römer behandeln, kann das Thema auch als Referat vergeben werden. Die Arbeitsblätter dienen in diesem Fall als Informationsmaterial.
- **Ein Rezept der alten Römer (Arbeitsblatt 1/3)** - am besten ausprobieren! Vielleicht melden sich Freiwillige und berichten über ihre Erfahrungen.
- **Der Badeluxus der Römer – und heute? (Arbeitsblatt 1/4 und 1/5):** Fragen zur Wiederholung

Lösung:

Lösungswörter für Arbeitsblatt 1/4 und 1/5:

Kämpfen, Wasser-, Thermen, Männer, Spiels, natürlichen, Sklavinnen/Cosmetee, Politik.
Frauen des neuen Jahrtausends/Männer des neuen Jahrtausends: Hier sollen die SchülerInnen ergänzen, wie sie heute Körperpflege betreiben.

Arbeitsblatt 2 – Baden im Mittelalter

Methoden:

- Gemeinsame Lektüre des Informationsblattes „**Ganz schön sauber**“ (**Arbeitsblatt 2/1 und 2/2**).
Tipp: Das Thema kann auch als Referat vergeben werden. Die Arbeitsblätter dienen in diesem Fall als Informationsmaterial.

Info:

Jeder **Ritter**, der auf sich und seine Burg etwas hielt, ließ sich eine Badestube bauen. Denn das Bad war vor allem für seine Gäste da. Die Ritter selbst wuschen sich eher dann, wenn sie unterwegs waren.

Kaum war ein Gast über die Zugbrücke geritten, schon wurde er in die Badewanne gesteckt, ob er nun wollte oder nicht. Nach einer langen Reise bei wochenlangem Reiten unter einem Harnisch hat sich sicherlich so allerlei Schweiß und Schmutz angesammelt. Es wird auch seinen Grund gehabt haben, dass man das Bad des Ritters noch mit duftenden Rosen bestreute. Das Rosenstreuen und andere Badedienste wurden von Knappen und Mägden ausgeführt. Sie reichten dem Ritter auch nach dem Bad das Laken (Vorform des heutigen Handtuchs) oder das Badehemd, in dem man ruhte und trocknete. Gebadet wurde nicht in Badewannen, sondern in großen Holzzubern.

Nach den Rittern werden auch in Klöstern Bäder gebaut. Einer besonderen Vorschrift gemäß müssen die Mönche alle 14 Tage baden. Diese baden zumeist mit so großem Vergnügen, dass so manchem Mönch das Baden wieder verboten wird.

Schließlich werden in den **Städten öffentliche Badestuben errichtet**, die aber nie den Standard der ritterlichen oder geistlichen Badestuben erreichen. Denn die meisten öffentlichen Badestuben sind an Gemeinden verpachtet und müssen deshalb entsprechend sparsam geführt werden. Die Bader und Mägde, die in den Badestuben arbeiten, werden sehr schlecht bezahlt. Sie stehen noch dazu im Ruf, unehrliche Leute zu sein. Sehr viele Mägde sind wegen des Gehaltes gezwungen, als Prostituierte zu arbeiten.

Dabei gelten die Besitzer der Badestuben, die ja den allergrößten Profit aus der Angelegenheit ziehen, als ehrenwerte Herren. Es sind Bischöfe und Landesherren, die den guten Ruf und das schöne Geld sich selbst, den schlechten Ruf aber den Badern und Mägden vorbehalten.

Das **Publikum**, das die öffentlichen Badestuben besucht, gehört zumeist der Unterschicht an und hat nicht gerade feine Umgangsformen. In den Badestuben wird nicht nur gebadet, sondern auch gefeiert, gegessen, getrunken, getanzt. Es gibt keine Trennung der Geschlechter. Dies führt teilweise zu sexuellen Ausschweifungen, was der Kirche gar nicht gefällt.

Als die Trennung in Frauen- und Männerbäder erfolgt, verlieren die Badestuben viel von ihrer ursprünglichen Anziehung. Um die Sitten in den öffentlichen Badestuben zu verbessern, werden auch Baderegeln entworfen.

Die männlichen Badestuben werden schließlich zu Treffpunkten der politisch aufständischen Bauern.

Angesichts der Tatsache, dass das **Haar** auch noch gewisse Zeit nach dem Tod weiterwächst, wurde es im Mittelalter als Sitz magischer Kräfte angesehen. Das Haar besaß Rechtssymbolkraft.

So war es in manchen Regionen üblich, einen Schwur durch Auflegen der linken Hand auf das Haar zu bekräftigen.

Das komplette Abschneiden und die Übergabe des Haares wurde als Zeichen der Unterwerfung angesehen. Gefangenen Feinden wurde dementsprechend das Haupthaar geschoren.

Die Tonsur der Mönche war Symbol für ihre Unterwerfung unter die Regeln des gewählten Ordens.

- Fragen zur Wiederholung auf dem Arbeitsblatt "**Hygiene im Mittelalter – und heute?**" (**Arbeitsblatt 2/3 und 2/4**):

Lösung:

Berufsbilder:

- Zur-Ader-Lassen: Mediziner
- Behandlung von Kopfschmerzen: Mediziner
- Anlegen von Verbänden: Mediziner, Krankenschwester bzw. -pfleger
- Ausgabe von Salben und Arzneien: Pharmazeut/Apotheker
- Ziehen kranker Zähne: Zahnarzt
- Heilen von Geschwüren und Wunden: Mediziner
- Ausübung kleiner chirurgischer Tätigkeiten: Mediziner (Chirurg, Dermatologe, HNO-Arzt)
- Massage: Masseur
- Schneiden des Haares und des Bartes: Friseur
- Bereitstellung des Bades: Badbetreiber
- Betreuung der Badegäste: Bademeister, sonstiges Badpersonal

Institutionen:

- Krankenhaus; Arztpraxis; Bad; Heil- bzw. Kurbad; Massagesalon; Apotheke; Drogerie; Wellnesscenter; Fitnesscenter; Friseur;

- Ein Rezept aus dem Mittelalter (**Arbeitsblatt 2/5**): Ausprobieren – es kann nicht viel passieren!

Arbeitsblatt 3 – Zeichen der Schönheit

Methode:

Vergeben Sie das Thema als Referat. Die Arbeitsblätter (**Arbeitsblatt 3/1 und 3/2**) dienen als Informationsmaterial für die SchülerInnen.

Tipp: Lassen Sie Ihre SchülerInnen zur Illustration des Textes Bilder zu den einzelnen Themenbereichen suchen. Bilder und Text in Kombination demonstrieren sehr anschaulich das Lebensgefühl des typischen Barock-Menschen. Sie eignen sich gut als Ergänzung zur Behandlung der historischen Ereignisse.

Tipp: Über die Online-Gemäldegalerie des Kunsthistorischen Museums ist eine Vielzahl an interessanten, aufschlussreichen Gemälden aus dem Barock verfügbar. (www.khm.at)

Arbeitsblatt 4 – Sauberkeit als Mittel der Propaganda

Methode:

Die SchülerInnen lesen die Informationsblätter (**Arbeitsblatt 4/1 und 4/2**) und beantworten im Anschluss daran die kritischen Fragen (**Arbeitsblatt 4/3**).

Info:

Die Nationalsozialisten waren weit davon entfernt, die **schlechten Wohnverhältnisse** als Ursache für mangelnde Sauberkeit und Hygiene gelten zu lassen. Mit der Ganzkörperwaschmethode konnte man sich täglich **auch ohne Badezimmer** nur mit Waschbecken und kaltem Wasser waschen. Es war aber sehr umständlich und nicht sehr angenehm, vor allem wenn man bedenkt, dass die Wohnungen zu klein waren und man beim Waschen von allen Familienmitgliedern beobachtet wurde.

Im Nationalsozialismus war es **verpönt, Frauen nackt** oder halbnackt zu zeigen. Das Kind wurde als geschlechtsneutrales Wesen empfunden. Das oberste Gebot für deutsche **Frauen** war es, gesunde Kinder in die Welt zu setzen. Nicht nur die Frauen sollten Körperpflege betreiben, sondern auch die Männer. **Sauberkeit** sollte von den Menschen nicht nur als angenehm empfunden werden, sondern auch als **Dienst an der Gesundheit**, den jeder Einzelne für die **Volksgemeinschaft** zu leisten hatte.

Arbeitsblatt 5 – Leben wir in einer sauberen und hygienischen Zeit?

Methode:

Die SchülerInnen füllen den Fragebogen einzeln aus. Dieser wird nicht korrigiert oder von anderen gelesen. Die SchülerInnen sollen sich ihrer eigenen Sauberkeits- und Hygienestandards bewusst werden. An das Ausfüllen der Fragebögen kann eine Diskussion über heutige Hygiene- und Sauberkeitsstandards im Vergleich zu vergangenen Zeiten anschließen.

Arbeitsblatt 6 – Ist Schönheit gesund? Ist Gesundheit schön?

Methode:

Das Ausfüllen der Tabelle soll zu Diskussionen anregen.

Der Badeluxus der Römer

Zu Beginn des Römischen Reiches hielten die Römer wenig von Körperpflege und der Verwendung von Parfüms. Ihnen lag nicht viel am Schönsein, sondern eher am Kämpfen.

Im Laufe der Zeit entwickelte sich aber vor allem unter griechischem Einfluss eine umfassende Badekultur. Vor allem in den großen römischen Städten wurden viel Geld und Energie für die Wasserversorgung, Abwasserbeseitigung und Heizung aufgewendet. Viele Häuser hatten ihre eigenen Bäder und WC-Anlagen.

Daneben gab es auch große öffentliche Bäder, die sogenannten Thermen. Sie waren sehr luxuriös und hatten Platz für mehrere Tausend Menschen. Frauen und Männer badeten zumeist getrennt. Daher gab es in den Thermen Frauen- und Männerabteilungen.

Die größten öffentlichen Badeanlagen verfügten außerdem über viele verschiedene Räume:

- Kaltbaderaum
- lauwarmes Schwimmbad
- Warmwasserbad mit Heißluftraum
- Turnhalle
- Bibliothek
- Raum zur Unterhaltung
- Ruheraum
- Schminksaal, in dem vor allem Frauen sich parfümierten und schminkten

Das Bad war bei den Römern nicht nur ein Ort der Reinigung, sondern eine Oase, die der Erholung und dem Spiel diente.

Wenn die Frauen es sich leisten konnten, zogen sie es vor, ihre täglichen Bäder und die Körperpflege zu Hause durchzuführen. Die ärmeren Frauen mussten sich mit den Angeboten in den öffentlichen Thermen zufrieden geben und sich im Schminkraum pflegen.

In der römischen Gesellschaft waren Frauen von Politik und Öffentlichkeit ausgeschlossen. Deswegen wurde die Schönheitspflege zu ihrer Hauptbeschäftigung.

Die verschiedenen von den Römern entwickelten Toilettenartikel wurden deswegen unter dem Namen „Welt der Frauen“ zusammengefasst.

Für die langwierige Pflege des Körpers standen der Hausherrin eine Reihe von Sklavinnen, genannt Cosmeteae, zur Verfügung, die sie schminkten und frisierten.

Ovid war ein berühmter römischer Schriftsteller. In seinem Werk „Liebeskunst“ gibt der Dichter seinen Leserinnen Körperpflege- und Schminktipp. Er bittet die Frauen vor allem auf saubere Zähne zu achten.

Plinius, ein weiterer römischer Autor, erwähnt in seiner Naturgeschichte Rezepte für Gesichtsmasken und Körperpflegeprodukte. Die Gesichtsmasken bestehen aus Erbsenmehl, Gerstenmehl, Eiern, Weinhefe, Hirschhorn, Narzissenzwiebeln und Honig.

Auch die Römerinnen färbten schon ihre Haare. Die beliebtesten Haarfarben waren Schwarz und Blond. Ein Mittel um die Haare tief schwarz zu färben wurde aus verwesenen Blutegelein gewonnen, die sechzig Tage lang in einem verschlossenen Gefäß mit Wein und Essig eingelegt wurden. Blondiert wurden die Haare mit einem Waschmittel aus Ziegenfett und Birkenasche, der *sapo*, Vorläuferin der heutigen Seife.

Alles in allem war die Körperpflege bei den Römern sehr anstrengend und einige der verwendeten Naturprodukte waren auch schädlich für die Haut oder die Haare.

Ein Rezept der alten Römer für eine Creme gegen Pickel

vom lateinischen Dichter Ovid

Zutaten

250g frische Butter

100g frisch gemahlene Gerstenmehl (aus dem Reformgeschäft)

Tipp: Wer eine Getreidemühle hat, kann die Gerstenkörner selber mahlen.

Die Butter auf kleiner Stufe erhitzen, bis sie flüssig ist. Sie sollte möglichst nicht braun werden. Die flüssige, noch gelbe Butter vom Herd nehmen und in eine Rührschüssel geben. Nach und nach das frisch gemahlene Gerstenmehl mit dem Mixer auf kleinster Stufe einrühren, bis eine salbenartige Masse entsteht. Danach die Salbe drei Stunden ruhen lassen. Erst dann vorsichtig das ganze Gesicht mit der selbst fabrizierten Salbe eincremen. Mit den Fingerspitzen einmassieren.

Diese Creme enthält viele wertvolle Vitamine, die die Abwehrkräfte der Haut stärken.

Ovid war außerdem der Meinung, dass diese Creme gegen Hautunreinheiten hilft. Da irrt der große Dichter wohl. Die Creme ist einfach zu fett.

Tipp: Vorsicht, die Creme ist sehr fett - also möglichst ein altes T-Shirt anziehen. Achte eventuell auch auf die Polstermöbel. Die Gesichtsmaske eine Stunde einwirken lassen. Nachher unter der Dusche oder im Waschbecken mit lauwarmem Wasser entfernen. Creme rasch verbrauchen oder kurz im Kühlschrank aufbewahren.

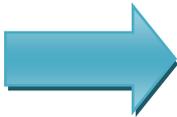
Tipp: Wegen des hohen Fettgehalts der Creme ist eine anschließende Haarwäsche mit einem sanften Shampoo dringend zu empfehlen.

Der Badeluxus der Römer – und heute?

Fülle die Lücken im Text

Die Römer waren nicht von allem Anfang an Freunde der ausgiebigen Körperpflege und luxuriöser Badegewohnheiten. Sie hielten mehr vom _____ als vom Schönsein.

Die Römer besaßen schon _____leitungen. Das Quellwasser wurde von weit her in die Städte gebracht.



Im Gegensatz zu unseren heutigen Wasserleitungssystemen lief die römische Wasserleitung oberirdisch. Daher konnte das Wasser leicht verunreinigt werden und Epidemien konnten sich leichter ausbreiten.

Die öffentlichen Badeanlagen, bei den Römern _____ genannt, ließen nicht viel zu wünschen übrig. Frauen und _____ badeten zumeist getrennt.

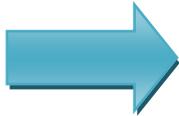


Unsere Thermalbäder sind den römischen Badeanlagen nachgebaut. Es gibt hier ebenfalls verschiedene Becken und Räume, zum Beispiel Sauna, Ruheraum, Solarium, Fitnessraum, Sprudelbecken, Sportbecken und natürlich ein Warmwasserbecken.

Im römischen Bad wurde nicht nur gebadet, sondern es war ein Ort der Erholung und des _____.

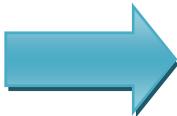
In Sachen Körperpflege und Kosmetik waren die Römerinnen sehr erfinderisch. Sie mussten sich allerdings mit _____ Pflegemitteln begnügen – eine Kosmetikindustrie gab es noch nicht.

Die Pflegeprodukte wurden zumeist im eigenen Haushalt von den _____ in Handarbeit hergestellt. Dies war häufig sehr mühsam.



Da haben wir es eindeutig besser. Wir brauchen nur in ein Geschäft zu gehen und können uns das gewünschte Produkt kaufen. Unser Problem: Gute Produkte kosten Geld!

In der römischen Gesellschaft waren Frauen von _____ und Öffentlichkeit ausgeschlossen. Deswegen wurde die Schönheitspflege zu ihrer Hauptbeschäftigung.



Frauen des neuen Jahrtausends



Männer des neuen Jahrtausends

Ganz schön sauber Körperpflege im Mittelalter

Hygiene

Anders als in späteren historischen Epochen – etwa der Zeit Ludwigs XIV., in der versucht wurde unangenehme Körpergerüche bzw. –ausdünstungen mit Parfüms und Pülverchen zu übertünchen – nahm die Körperpflege im Mittelalter einen sehr hohen Stellenwert ein. Das tägliche Bad war nur für die Ärmsten nicht erschwinglich. Für Adlige war es üblich, zumindest einmal pro Tag ein Bad zu nehmen.

Der „Bader“

Am Berufsbild des Baders zeigt sich sehr gut, dass Körperpflege von Medizin nicht getrennt wurde und für die mittelalterliche Gesellschaft von großer Wichtigkeit war.

Beim Bader handelte es sich um einen Mitarbeiter, oft auch um den Betreiber einer Badestube. Sein Tätigkeitsbereich umfasste sowohl medizinische als auch hygienische und kosmetische Aufgaben.

Dazu zählten:

- Zur-Ader-Lassen *
- Behandlung von Kopfschmerzen
- Anlegen von Verbänden
- Ausgabe von Salben und Arzneien
- Ziehen kranker Zähne
- Heilen von Geschwüren und Wunden
- Ausübung kleiner chirurgischer Tätigkeiten
- Massage
- Schneiden der Haare und des Bartes
- Bereitstellung des Bades
- Betreuung der Badegäste

** **Zur-Ader-Lassen:** Der Aderlass war eine Standardheilmethode, die meist zur Behandlung aller Krankheiten eingesetzt wurde. Mit einer Fliete, einem Messer ähnlichen Gegenstand, wurde dem Patienten eine Vene geöffnet, um die Krankheit mit dem Blut herausfließen zu lassen. Welche Vene an welcher Stelle geöffnet wurde, hing von der Stellung der Gestirne, des Mondes und von der jeweiligen Jahreszeit ab.*

Zum Einnehmen des Bades wurden Badezuber verwendet – diese entsprechen von der Konstruktion her einem halben stehenden Fass. Zur Bequemlichkeit der Badenden wurden die Badezuber oft mit Stoff ausgepolstert. Zusätzlich dazu gab es noch Holzauflagen, die das Essen während der Einnahme.

Die Badestuben

Die öffentlichen Badestuben waren vor allem für Menschen der Unterschicht gedacht, die sich die Einrichtung eines eigenen Bades nicht leisten konnten. Es gab keine Trennung der Geschlechter. Angesichts dessen und auch angesichts der Tatsache, dass in den Bädern reichlich gegessen, getrunken und gefeiert wurde, waren die öffentlichen Bäder der Kirche bald ein Dorn im Auge.

Die Besitzer der Badestuben waren hoch angesehene Mitglieder der Gesellschaft – Bischöfe und Landesherren. Auf der einen Seite traten sie gegen den moralischen Verfall an, andererseits profitierten sie von den Gewinnen aus den Badestuben.

Vom Standard her erreichten die öffentlichen Badestuben nie die geistlichen bzw. ritterlichen Badestuben. Bader und Mägde hatten umfangreiche Aufgaben. Sie wurden aber schlecht bezahlt. Bademägde waren gleichzeitig auch Prostituierte in den Badestuben.

Erst spät erfolgte die Trennung in Frauen- und Männerbäder; Baderegeln wurden erstellt. Im selben Ausmaß wie diese Regulationen in Kraft traten, ging das Interesse an den öffentlichen Bädern zurück.

Kosmetik

Neben der reinen Körperpflege wurde auch sehr viel Wert auf Kosmetik gelegt. Nach dem Waschen wurden sowohl bei den Damen als auch bei den Herren die Wangen und Lippen geschminkt. Sehr beliebt war zur damaligen Zeit der rote Farbstoff der Schildlaus. Haare wurden gefärbt, gebleicht oder gekräuselt, die Augenbrauen wurden in die richtige Form gebracht und es wurde fleißig mit diversen Geruchsölen (Lavendel, Rose) parfümiert.

Blasser Teint galt als Zeichen höchster Eleganz und war damit in Adelskreisen ein absolutes Muss. Um die Blässe zu bewahren wurden Gesichtsdampfbäder genommen – anschließend daran wurde mit weißer Schminke auf der Basis von Weizenschrot oder Bleiweiß nachbehandelt.

Auch die Hände und Fingernägel wurden einer besonderen Pflege unterzogen. So trugen etwa adlige Spanierinnen im 14. Jahrhundert rund 20 cm lange Fingernägel, die einer speziellen Politur unterzogen wurden.

Die Haarmode

Die Haarmode unterlag während des Mittelalters diversen Modeströmungen und war regional sehr unterschiedlich. Gleichzeitig war sie vor allem Angelegenheit des Adels. Mit Eiweiß und Brenneisen wurden die Haare gelockt oder gekräuselt.

Für zu dünnes Haar gab es einige Tricks bzw. Hilfsmittel um Fülle vorzutäuschen: So wurden etwa Seiden- oder Goldfäden ins eigene Haar eingeflochten. Für kahlköpfige Herren wurden kurzerhand Perücken hergestellt.

Im Spätmittelalter nahmen die Frisuren des Adels immer kuriosere Formen an – neben dem Flechten der Haare zu kunstvollen Haarmuscheln wurden unter der Verwendung von Haarnetzen auch Walzen, Kugeln oder etwa Hörner aus dem Haupthaar geformt. – Dies ergab ein für heutige Augen sehr buntes Bild, das sich dem Betrachter bei damaligen Gesellschaften geboten hat.

Hygiene im Mittelalter – und heute?

1. Versuche die unterschiedlichen **Aufgabenbereiche** eines mittelalterlichen Baders heute gängigen Berufsbildern zuzuordnen.

Zur-Ader-Lassen	
Behandlung von Kopfschmerzen	
Anlegen von Verbänden	
Ausgabe von Salben und Arzneien	
Ziehen kranker Zähne	
Heilen von Geschwüren und Wunden	
Ausübung kleiner chirurgischer Tätigkeiten	
Massage	
Schneiden der Haare und des Bartes	
Bereitstellung des Bades	
Betreuung der Badegäste	

2. Welche heutigen **Institutionen** decken die oben angeführten Leistungen ab?
Gibt es Institutionen, die mehrere Leistungen erfüllen?

3. In welchen der oben angeführten Bereiche würdest du dich **heute** von einem **mittelalterlichen Bader** gut betreut fühlen? Begründe deine Entscheidung!

4. Die **Hautfärbung** einer Person zieht auch in der heutigen Zeit noch immer Rückschlüsse auf **Eigenschaften** dieser Person nach sich. Ordne die nachfolgenden Eigenschaften der jeweiligen Hautfärbung zu. Mehrfachnennungen sind möglich.

Eigenschaften	Blasser Teint	Rötlicher Teint	Brauner Teint
Gesund			
Krank			
Dynamisch			
Antriebslos			
Sportlich			
Unsportlich			
Intelligent			
Unintelligent			
Attraktiv			
Unattraktiv			
Erfolgreich			
Erfolglos			
Person von hohem gesellschaftlichem Rang			
Person von niedrigem gesellschaftlichem Rang			

5. **Diskutiere** die eben getroffene Zuordnung in der Gruppe. Versuche die Zuordnung deiner Klassenkollegen anhand der Beispiele **prominenter Persönlichkeiten** zu widerlegen.

Ein Rezept aus dem Mittelalter für blondere Haare

Zutaten

10 gehäufte Esslöffel Kamillentee aus der Reformapotheke
1 ½ Liter Wasser
2 Esslöffel Apfelessig

Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, den Kamillentee hinzufügen. Den Tee 10 Minuten kochen lassen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Den Sud mit einem großen Sieb abseihen und kalt stellen. Schließlich den Apfelessig hinzufügen. Vor dem Schlafengehen die Haare im Waschbecken im Kamillensud baden, danach ein altes sauberes Geschirrtuch um Kopf und Haare wickeln (der Kamillensud färbt ab), schließlich ein Handtuch darüber knoten. Den Kamillensud über Nacht einwirken lassen.

In der Früh mit lauwarmem Wasser ausspülen und die Haare mit einem milden Shampoo waschen.

Eine schnellere Möglichkeit: Den Sud samt Teeblättern noch warm am Kopf verteilen, die Haare in Tücher wickeln und den Sud zwei Stunden einwirken lassen. Allerdings gibt es dann im Badezimmer oder in der Dusche sehr viel unangenehmen Kamillenteesatz, der den Abfluss verstopfen kann.

Tipp: Die Haare nach dem Färben mit Haarbalsam behandeln. Blondiermittel nicht in die Augen bringen, und wenn, rasch ausspülen.

Achtung: Nur für blonde und dunkelblonde Haare geeignet! Die Haarfarbe wird intensiver!

Zeichen der Schönheit Körperpflege im Barock

Die Frisur – ein kleines Kunstwerk

Die Frisurenmode änderte sich im Laufe des Barock. – War zu Beginn noch die „kleine Frisur“ en vogue, so kam im Spätbarock die hohe, pyramidenförmige Frisur in Mode. Als Schöpferin dieser Frisur gilt die Herzogin von Fontagne, eine Mätresse (Geliebte) des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Nach der Überlieferung hatte sich bei einem Jagdausflug mit dem König das Haar der 19jährigen Herzogin gelöst. Kurzentschlossen streifte sie es hoch, band es mit einem Strumpfband fest und verzierte es mit Blättern und Blüten. Die Begeisterung des Königs für diese Frisur veranlasste die Damen des Hofes zur Nachahmung, so dass diese Haartracht schnell Mode wurde. Die Lieblingsfarbe der Haare war Silbergrau.

Nachdem die Frisuren meist sehr kunstvoll waren, wurde mehrere Tage nicht frisiert – natürlich auch nicht gewaschen. Allerdings wurden die Frisuren jeden Tag gepudert. Die Reichen hatten sogar eigene Puderkammern, die für diese Tätigkeit zur Verfügung standen.

Die Perücke – ein Zeichen der Macht

Der Ursprung der Perücke liegt angeblich in der Eitelkeit eines Mannes: Sonnenkönig Ludwig XIV soll – so heißt es - die Perücke eingeführt haben, um seine Glatze zu verbergen. Im Barock entwickelte sie sich zu einem Symbol für den Rang der Aristokratie.

Die Perücke – ein Ersatz für die Haarwäsche

Neben Menschenhaar wurde zur Herstellung der Perücken auch Ziegen- und Pferdehaar, ja sogar Seide und Flachs verwendet. So sehr die Perücke gehegt und gepflegt wurde – sie musste zumindest einmal täglich im richtigen Farbton gepudert werden – von der Pflege der eigenen Haare in Form einer Kopfwäsche hielt der Perückenträger zumeist nicht sehr viel. Die Perücke wurde einfach auf die eigenen ungepflegten Haare gesetzt.

Gepflegt ungepflegt

Im Zeitalter des Barock fürchteten die Menschen, dass über das Wasser durch die Poren der Haut Krankheiten übertragen würden. Sie meinten, dass auf diesem Weg auch die Pest in den Körper gelangt. Deshalb betrieben sie Körperpflege fast ohne Wasser. Sie rieben sich nur mit feuchten Tüchern ab.

Das Baden war im Barock weniger wichtig als das Pudern. Nach dem obligatorischen Abwischen mit feuchten Tüchern wurde meist heftig gestaubt. In den dafür vorgesehenen Puderkammern widmeten sich die Reichen ihrer Körperpflege.

Noble Blässe

Sehr viel Wert legten Damen auf die Pflege ihrer Haut. Sie hatte makellos rein und weiß zu sein. Schutz vor der Sonne war also absolute Pflicht! Zusätzlich dazu wurde beim Hautton aber auch noch künstlich nachgeholfen – u.a. mit dem Einsatz von sehr viel Puder und Bleiweiß. Exzesse der Schönheitspflege waren häufiger Aderlass für die Blässe und Atropin für den schmachttenden, großäugigen Rehblick (Atropin ist das Gift der Tollkirsche, lat. atropa belladonna - bella donna heißt schöne Dame).

Saubere Wäsche

Im Barock wurde sehr viel Wert auf Wäschepflege gelegt. Die Reichen wechselten fast täglich ihre Unterwäsche. Die weiße Unterwäsche konnte in Form von Rüschen überall hervorschauen. Weiße, duftende Unterwäsche war Zeichen von besonderer Gepflegtheit Parfümiert wurden nicht nur die Wäsche, sondern auch der Körper, Kleider und Möbel. Man glaubte, dass die Duftstoffe des Parfums die Pest und sonstige Krankheiten vertreiben. Zwischen Oberbekleidung und Unterwäsche wurden Riechkissen, gefüllt mit Majoran, Basilikum, Lavendel u.a. eingenäht.

Eingeschnürt

Der Reifrock war fester Bestandteil der Unterbekleidung. Er war ursprünglich eine Konstruktion aus Holz, das mit Lederriemen verbunden wurde. Er wurde von Mädchen getragen.

Beißt's?

Pelze waren im Barockzeitalter sehr beliebt. Leider waren diese meist voll Ungeziefer. Da die Menschen im Barock sich fast nicht mit Wasser reinigten, plagte sie Ungeziefer wie Flöhe und Läuse. Man machte nicht mangelnde Körperhygiene dafür verantwortlich, sondern schlechte Körpersäfte.

Zur Bekämpfung von Flöhen wurden Flohfallen eingesetzt. Man trug sie direkt auf der Haut. Sie waren kunstvoll aus Elfenbein gedreht und hatten kleine Löcher, durch die die Flöhe ins Innere gelangen konnten. In der Flohfalle befand sich ein Wattebausch, der mit einer Flüssigkeit getränkt war, die Flöhe anzog. Am Abend wurden die Flöhe heraus gefangen.

Sauberkeit als Mittel der Propaganda **Sauberkeit und Hygiene im Nationalsozialismus**

„Sauberkeit“ und „Hygiene“ spielten in der nationalsozialistischen Propaganda eine wichtige Rolle. „Sauber“ und „rein“ sollten nicht nur Wohnungen, Kleider und Leiber der Deutschen sein. Sauber sollten auch Blut, Rasse, Sex und Gewissen bleiben.

Der Nationalsozialismus stellte sich als eine Regierung dar, die Ordnung und Disziplin schafft. Auch Hitler gab vor, durch Ordnung eine bessere und sauberere Welt zu schaffen.

Die Arier – so hieß es – wären schön, fleißig, sauber, pünktlich, diszipliniert, eben ordentlich und sauber.

Die anderen „Rassen“ galten als minderwertig, faul, feig, schmutzig und unordentlich. Es gehört zur Systematik der nationalsozialistischen Propaganda, dass sie Fotos, die schmutzige, halb verhungerte Menschen aus den Ghettos zeigen, benützten um vor Augen zu führen, wie dreckig und unordentlich Juden seien.

In Kindergärten und Schulen wurde Zähneputzen und Waschen ebenso geübt wie in der Hitler-Jugend und im Bund Deutscher Mädchen. Es gab auch sehr viele Handbücher mit praktischen Tipps zur Körperpflege und Sauberkeit im Haushalt.

„Richtige Hautpflege ist Gesundheitsdienst“

Gesund zu sein und zu bleiben war im Nationalsozialismus die Pflicht jedes Deutschen. Denn nur gesunde Menschen konnten in Betrieben und auf den Schlachtfeldern die von ihnen geforderten Leistungen erbringen. Die Frauen sollten auf ihre Gesundheit achten, damit sie gesunde Kinder zur Welt bringen – Kinder, die groß werden und arbeiten oder in den Krieg ziehen sollten.

Wie pflege ich meinen Körper



Haare tägl. bürsten. Monatliche Kopfräucher, Kaltes Douchen u. fettes Einbinden schädlich. Geringer Haarwuchs ist natürlich.

Wäsche
täglich den ganzen Körper!
Kühles Wasser
erfrischt und härret ab!



Grünes Kauen erhält Zähne u. Zahnfleisch gesund. Speisereste entfernen. Morgens u. abends Zähne putzen u. Mund spülen.





Augen vor Überanstrengung und Zugluft schützen. Nicht bei Dämmerlicht lesen. Bei starker Sonne Schutzbrille tragen. Kühle Augenbäder sind gesund und wohltuend.



Ohren tägl. gut reinigen. Ohrschmalz nicht gewaltsam entfernen. Keine Watte in gelohene Ohren. Nasenatmung schützt vor Erkältungen. Nase frei u. sauber halten.



Die Hand ist ein Abbild Deiner Arbeit, sie bedarf der Pflege. Nach der Arbeit und vor der Mahlzeit Hände reinigen und gut abtrocknen. Risse und rote Hände werden durch Einfetten vermieden.



Nägel sauber halten. Fingernägel sollen die Finger nicht überragen, darum rund beschneiden. Fußnägel gerade beschneiden. Haut an der Nagelwurzel zurückziehen. Nietnägel vorsichtig abschneiden.



Auch die Füße müssen täglich gewaschen werden. Vermeide zu enge, zu kurze und zu spitze Schuhe. Überfliegen in der Natur und Gymnastik kräftigen die Füße.

Richtige Hautpflege ist nicht Eitelkeit, sondern Gesundheitsdienst. — Halte die Poren offen durch zweckmäßiges Waschen, Baden und Bürsten des Körpers. — Tägliche heiße Vollbäder sind zu vermeiden. — Gesundheitsgemäße Kost ist Vorbedingung für eine reine und gesunde Haut.

Bildstelle: Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst

Sauberkeit und Hygiene im Nationalsozialismus

Fragen, die du dir stellen solltest

1. Seife wurde bekanntlich schon von den Römern verwendet.
Warum behaupteten die Nationalsozialisten, dass gerade die Deutschen so besonders sauber wären?
2. Was sagst du zum Unterricht in Zähneputzen und Waschen in der Schule?
War das eine gute Idee der Nationalsozialisten?
3. Was meinten die Nationalsozialisten mit „sauberem Blut“ und „sauberer Rasse“?
4. Was meinten die Nationalsozialisten mit „sauberem Sex“ und „sauberem Gewissen“?
5. Stimmt die Aussage: „Richtige Hautpflege ist nicht Eitelkeit, sondern Gesundheitsdienst“?
6. Die Nationalsozialisten sahen Körperpflege als Gesundheitsdienst.
Warum wollten sie gesunde Menschen?
7. Welche der Tipps zur Körperpflege auf dem Plakat hältst du für sinnvoll – welche nicht?
8. Ist ein schmutziger Mensch ein schlechter Mensch?
9. Ist ein sauberer Mensch ein guter Mensch?
10. Ist es wichtig sauber zu sein? Warum? Warum nicht?

Leben wir in einer sauberen und hygienischen Zeit?

Kreuze die zutreffende Antwort an

Wie oft putzt du dir die Zähne?

- Mehr als zwei Mal pro Tag
- Zwei Mal pro Tag
- Ein Mal pro Tag
- Selten oder gar nicht

Wie oft frisierst du dich?

- Wenn es geht, sitze ich den ganzen Nachmittag vor dem Spiegel und probiere Frisuren aus.
- Mindestens drei Mal am Tag
- Zwei Mal am Tag
- Höchstens ein Mal am Tag
- Selten oder gar nicht

Wie oft wäschst du dir die Haare?

- Jeden Tag oder öfter
- Einige Male pro Woche
- Ein Mal pro Woche
- Einige Male pro Monat
- Jeden Monat
- Gar nicht

Wie oft duscht du?

- Mehrmals am Tag
- Ein Mal pro Tag
- Mehrmals pro Woche
- Ein Mal pro Woche
- Seltener als ein Mal pro Woche
- Nie

Wie oft badest du?

- Mindestens ein Mal pro Tag
- Einige Male pro Woche
- Mindestens ein Mal in der Woche
- Mehrmals im Monat
- Selten
- Gar nicht

Wie oft schneidest oder feilst du dir die Fingernägel?

Mehrere Antworten möglich

- Mehrmals täglich
- Täglich
- Mehrmals in der Woche
- Ein Mal in der Woche
- Seltener als ein Mal in der Woche
- Wenn es mir gerade einfällt
- Wenn mir die Nägel abbrechen

Wie oft schneidest oder feilst du dir die Zehennägel?

Mehrere Antworten möglich

- Mehrmals täglich
- Täglich
- Mehrmals in der Woche
- Ein Mal in der Woche
- Seltener als ein Mal in der Woche
- Wenn es mir gerade einfällt
- Wenn mir die Nägel abbrechen

Wann und wie oft verwendest du Produkte zur Hautpflege?

Mehrere Antworten möglich

- Ich creme mir das Gesicht mehrmals am Tag ein
- Ich creme mir das Gesicht ein Mal am Tag ein
- Ich creme das Gesicht ein, wenn es kalt ist
- Ich creme das Gesicht ein, wenn die Haut trocken ist
- Ich creme das Gesicht ein, wenn die Sonne scheint
- Ich creme den Körper nach dem Baden/Duschen ein
- Ich creme den Körper ein, wenn ich gut duften will
- Ich creme den Körper ein, wenn ich Zeit habe
- Ich verwende regelmäßig Salben/Cremen/andere
- Produkte gegen Hautunreinheiten
- Bei starker Sonneneinstrahlung creme ich mich mit
- Sonnenöl/Sonnencreme ein
- Ich bin ein Mann, daher brauche ich das nicht

Wann und wie oft schminkst du dich?

Mehrere Antworten möglich

- Ich schminke mich mehrmals täglich
- Ich schminke mich ein Mal am Tag
- Ich schminke mich, wenn ich schön sein möchte
- Ich schminke mich, wenn ich Zeit habe
- Ich schminke mich, wenn es meine Eltern nicht sehen
- Ich schminke mich, wenn ich Lust dazu habe
- Ich schminke mich nie
- Ich schminke mich erst, wenn ich erwachsen bin
- Ich bin ein Mann, daher brauche ich das nicht

