

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 eines Bades ermöglichten und so das größt mögliche Wohlbefinden garantierten.

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.

<i>Eigenschaften</i>	<i>Blasser Teint</i>	<i>Rötlicher Teint</i>	<i>Brauner Teint</i>
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 kneten. 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!