

Das Baden im Orient

Ein Hamam ist eine öffentliche Badeanstalt oder ein Dampfbad, in das Frauen und Männer – nach Geschlechtern getrennt – zur Säuberung und Entspannung gehen. Die Reinigung in einem Hamam hat eine etwa 1.400 Jahre alte Geschichte:

Die Besucher werden mit Seifenschaum eingeseift, abgerieben, massiert und anschließend mit klarem Wasser abgewaschen. Mit einem Wannenbad, wie Du es vielleicht zuweilen genießt, hat das wenig gemein – bis auf den Duft.

Wie kannst Du Dir also ein duftendes Wannenbad selbst zubereiten?

Am einfachsten geht das mit Kräutern. Einige davon habt Ihr vielleicht sogar zum Kochen in der Küche. Vor allem frische Kräuter enthalten duftende Öle, die folgende Wirkung auf den menschlichen Körper haben:

- **Arnika:** krampflösend, gut gegen Muskelkater
- **Baldrian:** beruhigend, für guten Schlaf
- **Kamille:** entzündungshemmend, hilft der Haut zu heilen
- **Lavendel:** beruhigend, entspannend, für guten Schlaf
- **Majoran:** gegen Bakterien, z.B. gegen Erkältungsbakterien
- **Melisse:** beruhigend, entspannend, auch gegen Kopfschmerzen
- **Pfefferminze:** erfrischt, belebt, wirkt schleimlösend bei Husten
- **Rosmarin:** belebend, entzündungshemmend
- **Salbei:** gegen Bakterien und Viren, z. B. bei Erkältungen
- **Thymian:** schleimlösend, gegen Bakterien und Viren, krampflösend

Für ein »Erkältungsbad« brauchst Du: 3 TL getrockneten Thymian, 2 TL getrocknete Melisse, 2 TL getrockneten Majoran. Die Kräuter verteilst Du auf zwei Kräutersäckchen. Dafür kannst Du z. B. zwei lange Papier-Teefilter benutzen, die Du oben mit einem Bändchen zubindest. Dann legst Du die beiden Säckchen in die Wanne und lässt das Badewasser ein. Die Temperatur sollte nicht höher als 38° C sein. Während Du badest, drückst Du die Säckchen mehrmals im Wasser aus. Den Kräutersud, der dabei austritt, vermischt Du mit dem Badewasser. Du solltest mindestens 10 Minuten, aber nicht länger als 20 Minuten in der Wanne bleiben

Orientalische Handschriften

In den arabischen Ländern war es länger üblich als in Europa, Bücher mit der Hand zu schreiben, d.h. »Handschriften« anzufertigen. Handschriften von *Tausendundeiner Nacht* sind allerdings leider selten, da sie als »Märchen« von gebildeten Menschen kaum gesammelt und deshalb nicht in ihren Bibliotheken aufbewahrt wurden. Die wenigen Stücke, die heute noch vorhanden sind, gehörten meist Geschichtenerzählern. In diesen arabischen Handschriften sind Verzierungen und Zeichnungen selten zu finden. In der Ausstellung werden aber trotzdem einige Beispiele bebildeter Handschriften aus einer Buchwerkstatt in Kairo (Ägypten) gezeigt. In anderen Gegenden, im Iran, in Nordindien und auch in der Türkei war die Buchmalerei dagegen hoch entwickelt. Es gab viele reich verzierte Handschriften und Einzelblätter, auf denen auch Darstellungen zu sehen sind, die wir aus den Geschichten von *Tausendundeiner Nacht* kennen.

Die ersten Drucke von *Tausendundeiner Nacht* waren für gelehrte und reiche Europäer bestimmt. Der früheste Druck erschien 1814, also vor mehr als 200 Jahren, in Kalkutta (Indien).

Diese Handschrift stammt von dem persischen Dichter Niẓāmī. In diesem Buch erzählt er von dem berühmten Kalifen Harun ar-Raschid, über den in *Tausendundeiner Nacht* viele Geschichten berichtet werden. Ein Barbier hatte gewagt, um die Hand der Tochter des Herrschers zu bitten, weil unter dem Platz, auf dem er stand, ein Schatz vergraben war. Auf dem Bild ist Harun ar-Raschid beim Besuch des Badehauses in einem blauen Badetuch mit Goldmuster dargestellt. Er sitzt auf einem Podest, der Barbier steht links von ihm.

Was meinst Du, wie könnte sich die Geschichte von Harun ar-Raschid und dem Barbier wohl weiter zugetragen haben?