

Zeitschrift: Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

Herausgeber: Benediktiner von Mariastein

Band: 37 (1959)

Heft: [12]

Artikel: St. Benedikt und die Hygiene

Autor: Haas, Hieronymus

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1031902>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

St. Benedikt und die Hygiene

Unsere Zeit röhmt sich ihrer Körperkultur und ihrer sportlichen Leistungen wie kaum ein Jahrhundert zuvor. Ungezählte Menschen und viele Institutionen mühen sich um eine hochgesteigerte Gesundheitspflege, und die Presse ist randvoll von aufmerksamen Ratschlägen für unsere Hygiene. Gegenstand der Hygiene ist der gesunde Mensch. Wenn die Hygiene die menschliche Gesundheit zur Wesensaufgabe hat, ist es einleuchtend, daß diese Aufgabe sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit zu beschränken hat, sondern sich auch auf die seelische Gesundung erstrecken muß. Es ist für uns moderne Menschen äußerst interessant und lehrreich, einmal die Regel des heiligen Benedikt von dieser Seite her zu betrachten.

St. Benedikt, der Begründer des abendländischen Mönchtums, schrieb seine Regel für Mönche, welche die Welt verlassen haben, um in der Stille des Klosters Gott in Armut und Demut zu dienen. Daher ist es klar, daß seine Anweisungen zunächst und vor allem das religiöse Innenleben berühren. Gleichwohl ist es überaus bemerkenswert, mit welcher Weisheit und Einfühlungsgabe er auch die Belange des körperlichen Geschehens im Menschen sieht und ordnet. Seine Grundsätze über die Hygiene offenbaren einen so überragenden Weitblick, daß auch wir Menschen des 20. Jahrhunderts von ihm lernen können.

Da der heilige Benedikt den Menschen in seiner gottgewollten, leib-seelischen Einheit sieht, sind seine Anordnungen auf eine segensreiche, gesunde Wechselwirkung von Leib und Seele abgestimmt und können daher beste Grundlage bieten für eine maßvolle und ausgeglichene Lebensführung. Eine wichtigste Rolle für unsere körperliche Gesundheit spielt die Ernährung. Der Gesetzgeber von Monte Cassino hat in seiner Regel die Stunden der Mahlzeit genau festgesetzt, er ist besorgt um die Auswahl der Gerichte, so daß jedem Mönch wenigstens die Wahl von zwei Gerichten bleibt. Die Quantität soll sich richten nach den Bedürfnissen des Einzelnen, dabei unterläßt er es nicht, die ernste Mahnung einzuflechten, «Übersättigung» zu meiden. Denn nichts vertrage sich mit der Würde eines Christen so schlecht wie die Unmäßigkeit. Auch die große Bedeutung der Vitamine weiß er zu schätzen und fordert, daß man den Gerichten noch Obst und frisches Gemüse beifügen möge. Weise Rücksicht nimmt er auf die Bedürfnisse der Greise und Kinder und will sie um ihrer Schwäche willen milde behandelt wissen. Die Strenge der Regel soll bei ihnen nicht zur Auswirkung kommen, vielmehr passe man sich ihren Unzulänglichkeiten an und gestatte ihnen öfters und vor der festgesetzten Zeit zu essen. Auch für die am Tisch dienenden Brüder verlangt er eine Stärkung, damit ihnen das Fasten nicht zu beschwerlich sei und sie in froher Gelassenheit den Brüdern dienen können.

Freilich kannte man damals noch kein Frühstück. Der Brauch zu frühstücken kam erst im Laufe des letzten Jahrhunderts auf. Zudem verlangt St. Benedikt, daß sich die Mahlzeiten bei Tageslicht noch beenden lassen. So hat der Körper den notwendigen Verdauungsprozeß bereits abgeschlossen, wenn er sich zur Ruhe begibt. Auch für die natürlichen Bedürfnisse

läßt er in seinem Tagesplan genügend Zeit, damit überall die Rechte der Natur eingehalten werden.

Seine Vorschriften über den **Schlaf** sind weise und maßvoll und zeigen ein tiefes Verständnis für die Forderungen des Einzelmenschen. Der Schlaf soll frühzeitig beginnen und nicht unterbrochen werden. Wirklich ausgeruht sollen die Mönche sich wieder erheben — etwas nach Mitternacht —, um das erhabene Opus Dei, das Gotteswerk des Psalmengesanges zu vollziehen. Da die Mönche also nicht Nachtschwärmer, sondern Frühaufsteher sind, gestattet er ihnen um die Mittagszeit eine volle Stunde **Ruhe**. Diese **Siesta** zur mittäglichen Stunde wird jeder verstehen, der schon in warmer Jahreszeit in Italien weilte. Wenn aber ein Mönch nicht schlafen will, darf er zu dieser Zeit lesen, nur soll er darauf achten, daß er seine ruhenden Mitbrüder nicht störe. Diese heilende Mittagsruhe haben moderne Psychotherapeuten ein «Wundermittel für Gesunde und Kranke» genannt.

Ein ganz dringliches Erfordernis der Hygiene ist die **Sauberkeit**. St. Benedikt will in seinem Kloster alles sauber haben. Menschen und Dinge sollen ihren gottgewollten Glanz und ihre Schönheit haben. Er weiß, welch enormen Einfluß gerade die alltäglichen Dinge auf die seelische Verfassung eines Menschen ausüben können. «*Omnia vasa munda et sana*», alle Gefäße und Geräte des Klosters sollen rein, sauber und ganz sein. Die Fußwaschung ist eine tägliche Selbstverständlichkeit, ja er erhebt sie den Gästen gegenüber zu einer tief religiösen Zeremonie, zu einem liturgischen Akt, weil im Gaste Christus selber geehrt wird. Hier spüren wir den Geist des Evangeliums in den monastischen Alltag eindringen und sehen, wie Glaube und Liebe sich einfacher, menschlicher Handlungen bemächtigen.

Den Gebrauch der **Bäder**, welcher vom morgenländischen Mönchtum völlig abgelehnt wurde, gestattet er in seiner Regel. Die Badeeinrichtung war selbstverständlich im römischen Hause und wurde meistens in der Nähe der Küchenheizung angebracht. Den Gesunden wird das Bad genehmigt, den Kranken aber angeboten. Den Jüngeren soll es spärlicher gewährt werden, offenbar, um keinerlei Verweichung aufkommen zu lassen. Bei all diesen Bestimmungen verliert der heilige Benedikt nie den Ernst und den Bußcharakter des Mönchtums aus dem Auge.

In der **Kleidung** soll sich der Mönch der Gegend anpassen. Im Winter und in kälteren Zonen sind wärmere Kleider vorgesehen, im Sommer leichtere. Über Farbe und Form soll sich der Mönch keine Sorgen machen. Für die Reise sieht der Mönchsvater eigene Kleider vor und will, daß sie stets sauber und gereinigt wieder in den Kleiderraum gebracht werden. Vom heutigen historisch gewordenen Mönchskleid ist in der Benediktinerregel nichts zu finden und dürfte für die Reise bezüglich Hygiene nicht mehr dem Wortlaut der heiligen Regel entsprechen.

Ganz besondere Sorgfalt will St. Benedikt bei den **Kranken** angewendet wissen. Dem Abt wird vor allem und über alles die Sorge für die Kranken anempfohlen. Er erwähnt eigens den Ausspruch Christi, den der Herr am großen Weltgerichtstag wiederholen wird: «Ich war krank, und ihr habt mich besucht!» Den Kranken wird der Gebrauch der Bäder angeboten und sogar der Genuß vom Fleisch vierfüßiger Tiere gestattet. Seit den Tagen des alten Mönchtums war es allgemein Übung geworden, auf den Genuß von

Fleisch vierfüßiger Tiere zu verzichten. Man nahm sich dabei die Propheten, Apostel und Büßer alter Zeiten zum Vorbild. Auch St. Benedikt folgte hierin den großen Gesetzgebern monastischen Lebens im Morgen- und Abendland. Als schließlich die Regel St. Benedikts über die Alpen in den germanischen Norden verpflanzt wurde, konnte sich das Volk der Jäger, Fischer und Viehzüchter kaum mehr von den bisherigen Gewohnheiten trennen. Die römischen Päpste waren milde genug, den Mönchen bezüglich Fleischgenuss mancherlei Erleichterungen zu gewähren. Bedeutsam war immerhin, daß sämtliche Reformen innerhalb des Benediktinerordens die Abstinenz von Fleischspeisen gefordert haben.

Ein ganz wichtiges Kapitel körperlicher und seelischer Gesundheit ist die Arbeit. St. Benedikt erhob die tägliche Handarbeit wieder zu jener erhabenen Stellung, die sie durch Jesus Christus selber wieder erhalten hat. Die tägliche Handarbeit unter der Leitung eines Abtes war für St. Benedikt ein vorzügliches Mittel zur Selbstheiligung. Durch diese übernatürliche Motivierung erhielt die körperliche Arbeit einen neuen, tieferen Gehalt und wurde zur Quelle echter Freude. Damit wurde sie zugleich entscheidendes Hilfsmittel für die Gesundung und Erhaltung körperlicher Kräfte. Aus dieser kerngesunden und wirklichkeitsnahen Einstellung der Arbeit gegenüber sind auch die Vorschriften über Speise und Trank zu verstehen, wenn St. Benedikt für einen Tag ein wohlgewogenes Pfund Brot vorsieht und eine Hemina Wein gestattet.

Aus all diesen Maßnahmen und Vorschriften ersehen wir, wie dieser große Beter, Mystiker und Heilige einen klaren, sachlichen Blick besaß für die Erfordernisse der menschlichen Natur. Das Regelbuch von Monte Cassino, im sechsten Jahrhundert geschrieben, enthält Grundsätze, die wir Menschen des 20. Jahrhunderts voll und ganz bejahren und befolgen können. Eine wahrhaft evangelische Einfachheit spiegelt sich in diesen weisen Vorschriften, um das Leben eines Christen auch in unserer modernen Zeit zu ordnen. Die Hast und Hetze unserer Tage, die beängstigende Unruhe vieler Menschen könnte durch solche Weisheit wieder geheilt werden. Das göttliche Licht des Evangeliums will in alle Bereiche unseres Lebens hineinleuchten und Körper und Geist heilend umfassen. Wir können das Kapitel über die Hygiene nicht besser beschließen als mit den Worten des großen Gesetzgebers im Vorwort zur Regel: «Wir müssen also unsere Herzen und Leiber bereiten zum Kriegsdienste heiligen Gehorsams». In dieser gottgewollten Einheit von Leib und Seele will der große abendländische Lehrmeister geistlichen Lebens den Menschen sehen und ihm die Wohltaten seelischer und körperlicher Hygiene zukommen lassen. P. Hieronymus Haas

Bei vielem Reden geht's nicht ohne Sünde ab; doch wer seine Zunge im Zaum hält, handelt verständig.

Die Furcht des Herrn verlängert die Lebenstage; doch der Gottlosen Jahre werden verkürzt.

Aus dem Buch der Sprüche