

Allgemeine Hygienetipps:

Liebe Nasirat,

HadhratKhalifatulMasih V. ^{aba} hat am 06.03.2020 in seiner Freitagsansprache auf einige Hygienemaßnahmen aufmerksam gemacht. Kennst Du noch alle? Hör sie Dir nochmal an.

- Der wichtigste Punkt ist **die rituelle Waschung (Wudhu)**. Wenn wir die rituelle Waschung 5 mal am Tag richtig durchführen, erlangen wir dadurch eine äußerliche und spirituelle Reinigung des Körpers. Dies führt wiederum dazu, dass man viel konzentrierter sein Gebet verrichtet.
- Durch **das mehrmalige Waschen der Hände am Tag** schützt man sich vor allen möglichen Bakterien. Durch das Spülen der Nase können sich keine Bakterien hierin festsetzen und vermehren. Sonst können eben diese Bakterien in den Magen und Gedärme gelangen und zu körperlichen Schaden führen. Durch das Waschen des Gesichtes wird man vor Allergien und Hautkrankheiten geschützt. Durch das Waschen von Ellbogen und Armen schützt man sich vor Nervenerkrankungen. Denn über dem Ellbogen verlaufen drei große Adern/Nervenbahnen, deren Verbindung zu Herz, Gehirn und Leber ist (Tib-e-Nabwi und das 21. Jhd)



In einem **Hadith** wird erwähnt:

Hadhrat Abu Musa Ash'ari^{ra} berichtete, dass der Heilige Prophet ^{saw} sagt: „Reinigung, Reinheit und sich rein halten sind auch ein Teil des Glaubens.“ (HadiqatulSaleheen Ausgabe 2003)

Wie mache ich richtig Wudhu?

1. Als Erstes sprechen wir das Bismillah. Dann waschen wir uns dreimal die **rechte Hand** und danach dreimal die **linke Hand**- beide bis zu den Handgelenken.
2. Wir spülen uns dreimal mit der **rechten Hand** den **Mund** aus. Wir massieren unsere **Zähne** und das Zahnfleisch mit dem **Finger der rechten Hand** oder mit einer **Zahnbürste**.
3. Wir spülen die **Nase** mit der **linken Hand** dreimal gründlich aus.
4. Danach waschen wir dreimal das ganze **Gesicht**.
5. Wir waschen uns dreimal den **rechten Arm** und dann dreimal den **linken Arm**- beide bis zu den Ellbogen. Wir befeuchten die **Hände** und streichen damit einmal über den **Kopf**. Das wird Massah genannt. Anschließend streichen wir mit der Außenfläche der **Finger** den **Nacken**.
6. Dann reinigen wir unsere Ohren. Dafür fahren wir mit unseren Daumen gleichzeitig hinter beide Ohren und halten dabei die **Finger** im Ohr.
7. Danach waschen wir uns dreimal den **rechten Fuß** und dann dreimal den **linken Fuß** bis zu den Knöcheln.
8. Zum Schluss sprechen wir das Gebet nach dem Wudhu

„Oh Allah, mache mich zu einem derjenigen, die ihre Sünden bereuen und zu einem derjenigen, die sich rein und sauber halten.“

- ❖ Beim Husten oder Niesen das Umfeld schützen. D.h. in die Armbeuge oder Einweg-Taschentücher niesen/husten und anschließend sofort entsorgen
- ❖ Berührungen und Umarmungen vermeiden sowie die Hände vom Gesicht fernhalten.
- ❖ Hände nach jedem Toilettengang, Niesen oder Husten min. 30 Sekunden unter fließendem Wasser mit Seife waschen
- ❖ Häufig von mehreren Personen genutzte Gegenständen mit Desinfektionsmittel säubern

