

ספר
טהרת משפחה
(דייטש)

**DIE GESETZE
DER JÜDISCHEN
FAMILIENREINHEIT**

Kurze Zusammenfassung
der Nidah-Gesetze

•
von

RABBINER ELIJAHU BLASZ
Zentralbüro der orthodoxen Juden



Neu bearbeitet

Übersetzt und herausgegeben vom
Komitee zur Erhaltung der
jüdischen Familienreinheit

27 Maple Terrace, Monsey, NY 10952
Telephon: 914-425-7549

Copyright 1988 by Rabbiner N. Neumann

Exemplare dieser Broschüre in Englisch, Jiddisch, Hebräisch, Deutsch, Spanisch, Französisch, Ungarisch, Persisch und Russisch (Portugiesisch ist in Vorbereitung), sowie Tabellen zur "Verzeichnung der Perioden", sind KOSTENLOS erhältlich

Schreiben Sie bitte an das

Comittee of J.F.P.

27 Maple Terrace, Monsey, N.Y. 10952

Telephon: 914-425-7549

Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.

Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155

בארץ ישראל להשיג אצל:

משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142

טל. 02-247644

צבי עקיבה בריא ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148

טל. 02-2462316

וויליאמסבורג:

Rabbi E. Pollak, 168 Wilson St., Brooklyn, NY 11211

(718) 384-4865

בארא פארק:

Rabbi A. Halpert, 1320 47 St., Apt. A-1

Brooklyn, NY 11219 / (718) 871-4506

France:

Rabin I.M. Reisz 50 Rue Des Franch Bouregois

75003 Paris Tel. 278-5089

England:

Rabbi M. Tager 12 Fountayne

London N.16 Tel. 806-7435

* * * *

Dieses Büchlein enthält die Grundgesetze zur Reinhaltung des jüdischen Familienlebens; es belehrt auch die jüdische Frau darüber, wann sie sich mit einer Anfrage an einen Rabbiner zu wenden hat. Obwohl die Verfasser bestrebt sind, in diesem Büchlein möglichst gründliche Anweisungen zur Erfüllung der Nidah-Gesetze zu übermitteln, so ist dessen Inhalt doch nur ein Auszug und ist nur als solcher zu betrachten. Die Gesamtheit der Nidah-Gesetze mit allen ihren Verzweigungen ist sehr umfangreich und zum Teil sehr verwickelt. Daher ist es sehr wichtig, einen erfahrenen Rabbiner zu konsultieren, wenn auch nur die geringsten Zweifel an der richtigen Verhaltensweise bestehen. Ein Laie kann auch nicht von einem individuellen Fall auf einen anderen ähnlichen Fall Schlüsse ziehen, da bei der Beurteilung jedes Falles verschiedene Umstände in Betracht gezogen werden müssen, und wir mit höchst komplizierten Gesetzen zu tun haben, von welchen viele selbst dem gelehrten Laien unbekannt sind.

Um den in diesem Büchlein vorgebrachten Stoff dem Gedächtnis einzuprägen, ist es unerlässlich, das Buch von Zeit zu Zeit erneut zu lesen. Es ist auch ratsam, an Kursen teilzunehmen, welche die Reinheitsgesetze behandeln, um auf diese Weise zu einem tieferen Verständnis der Gesetze zu gelan-

gen. In vielen Gemeinden werden solche Kurse von erfahrenen Unterweiserern — sowohl für Bräute, wie auch für verheiratete Frauen gegeben. Der Gemeinderabbiner sollte über das Bestehen solcher Kurse Auskunft erteilen können. Falls solche Kurse dem Publikum noch nicht geboten werden, sollte man sich bemühen, selbe zu organisieren.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur revidierten Ausgabe	11
Kurze Einleitung	13
Einleitung	15
1. Kapitel — Nidah	23
— Blutung	23
— Blutfarbe	24
— Bemerkten eines Fleckes	25
— Gefühl des Öffnens der Gebärmutter	25
— Blutung beim ehelichen Verkehr	27
— Achtung	28
2. Kapitel — Das “Weissanziehen” und die Untersuchung zu Anbeginn der sieben reinen Tage	29
— Der Tag des “Weissanziehens”	29
— Zeit und Art der Untersuchung	30
— Die Art der Untersuchung	31
— Wenn sie an dem Tage geblutet hatte ...	33
— Das Weissanziehen am Sabbat und am Jom Tow	34
3. Kapitel — Die sieben “reinen Tage”	35
— Der Beginn der sieben ‘reinen Tage’	35
— Wichtige Regel	36
— Die Untersuchung während aller reinen Tage	37
— Wenn sie sich während der sieben reinen Tage unrein fand	39

Inhaltsverzeichnis

— Wenn an den reinen Tagen ein Fleck gefunden wurde	41
— Wenn sie einen Mutterring (Pessar) trägt ..	42
4. Kapitel — Vorbereitung zur Twiloh ..	42
— Anweisungen für den Tag der Twiloh ...	42
— Vorbereitung für die Twiloh	43
— Das Baden vor der Twiloh	44
— Entfernen von falschen Zähnen, Verbänden, usw.	45
— Sich schälende Haut und harte Krusten ..	45
— Die Zeit des Badens	46
— Wenn sie das Bad nur bei Nacht nehmen kann	46
— Wenn die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jom Tow Eingang fällt	47
— Wenn die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jomtow-Ausgang fällt	48
— Wenn die Twiloh zwischen zwei Jomtow-Tagen fällt	49
— Entfernen von Hühneraugen und Schwielen	51
5. Kapitel — Vorschriften für die Twiloh Mikwoh	51
— Bedeutung von Twiloh in der Mikwoh ..	51
— Frauen in älteren Jahren	52
— Zeitpunkt der Twiloh	53
— Die Twiloh	53

Inhaltsverzeichnis

— Der Segensspruch (Brocho)	55
— Wenn sie die Hilfe einer anderen Frau zur Twiloh benötigt	56
— Wenn Fragen (Schaalos) nach der Twiloh aufgetreten sind	57
— Wenn die Zeit der Twiloh auf Jom Kippur oder auf Tischa Beaw fällt	57
— Wann ist Twiloh während des Tages gestattet?	58
— Das Verbot der Geburtenverhütung	59
6. Kapitel — Die Braut betreffende Gesetze	60
— Der Aufruf einer jüdischen Mutter	60
— Die Pflichten der Brautmutter	61
— Die Pflichten der Braut	61
— Wann darf die Braut "weiss anziehen"? ..	62
— Wenn die Hochzeit während der sieben reinen Tage, oder nach deren Ende, verschoben wurde	63
— Wann darf die Braut die Twiloh vornehmen	63
— Wenn die Twiloh nach dem Hochzeitstag stattfindet	64
— Festsetzen des Datums der Hochzeit	65
— Absonderung nach dem ersten ehelichen Zusammensein, und das darauffolgende Weissanziehen	65

Inhaltsverzeichnis

— Achtung	66
7. Kapitel — Reinheitsgesetze nach einer Entbindung	67
— Wenn die Frau Geburtswehen fühlt	67
— Nach einer Entbindung oder nach einer Fehlgeburt	67
— Die Zeit für die Twiloh nach einer Entbindung	68
8. Kapitel — Absonderungsgesetze	69
— Einzelheiten über die gänzliche Absonderung	69
— Die Betten	70
— Reisen	70
— Speisen	71
— Bei der Mahlzeit	71
— Wenn einer der Ehegatten erkrankt	72
9. Kapitel — Absonderung vor der erwarteten Menstruation	73
— Verbot des Kontaktes vor der erwarteten Periode	73
— Die Einteilung der jüdischen Monate	73
— Wichtiger Hinweis	74
— Die drei Hauptregeln der Perioden	74
A) Die Monatsregel	75
B) Die Zwischenzeitsregel	75
C) Die Durchschnittsregel	76

Inhaltsverzeichnis

— Körperliche Symptome vor Eintritt der Menstruation	76
— Regelmässige Periode	77
— Unregelmässige Periode	78
— Untersuchung zur Zeit der zu erwartenden Periode	79
— Wie die Perioden zu berechnen, bis eine regelmässige Periode festgesetzt ist	80
— Wie eine regelmässige Periode aufgehoben wird	84
— Die Frau während der Schwangerschaft und während des Stillens	86
Wörterverzeichnis	88
Berechnung der drei Hauptregeln	90
Jüdischer Kalender	97
Verzeichnis der Perioden (Tabelle)	98
Beispiele zur Benutzung der Tabelle	99
Anhang A	102
Anhang B	104

זכר צדיק לברכה
הרה"צ יעקב בן ישראל הי"ד

ונשמת אאמו"ר יוסף בן מו"ה ישראל
ואמי מורתי חנה בת מו"ה יחיאל מיכל
וכיו"ח הי"ד, ר"ח סיון
ונשמת חמי הרב הצ' גרשון מנחם
בן מו"ה משה
וחמותי החשובה חי' יוטא בת הרב מו"ה
שלמה צבי וכיו"ח הי"ד, ג' סיון

ונשמת ז' האשה החשובה גאלדא הענדל בת
מו"ה חיים וכיו"ח הי"ד, י' תמוז
ונשמת חמי מז"ר מו"ה חיים בן מו"ה אלעזר
ונשמת חמותי מז"ר פיגא בת הרה"ח משה
וכיו"ח הי"ד, י' תמוז

א"ז ישראל בן שמרי, י"ד אב
וזקנתי רבקה, י"ט תשרי
א"ז יחיאל מיכל בן אברהם, ג' אלול
ואמו דבורה בת ברוך, ט' אדר
וזקנתי ברכה בת מרדכי גימפל, ז' תשרי

לעילוי נשמת

ר' דוד יהודה בן סיני ע"ה
טויבא בת מאיר צבי ע"ה



ולע"נ גרשון בן יעקב בן ציון

Vorwort zur revidierten Ausgabe ת"סב

Das vorliegende Büchlein über die Gesetze der jüdischen Familienreinheit wurde ursprünglich vor fünfzig Jahren vom Zentralbüro der orthodoxen jüdischen Gemeinden in Ungarn herausgegeben, unter der persönlichen Aufsicht und Mitarbeit von drei prominenten Rabbinern jener Zeit, u. zw. Rabbiner Schulem Wieder aus Nyiregyhaz, Rabbiner Menachem Pollak aus Serencs, und Rabbiner Jacob Jungreiss aus Nyirmada. Es fand in Ungarn in weiten Kreisen Anerkennung und Aufnahme, und wurde später auch in Amerika mehrere Male wiedergedruckt.

Nun ist von vielen Seiten an unser Komitee die Aufforderung ergangen, dieses Büchlein auch dem deutschsprachigen Publikum zugänglich zu machen. Angesichts der Wichtigkeit dieser Aufgabe, habe ich weder Geld noch Mühe gescheut, um eine getreue Übersetzung dieses Werkes herauszugeben.

Es würde zu weit führen, alle diejenigen namentlich anzuführen, die an der Herausgabe der vorliegenden Übersetzung Anteil hatten. Ihnen allen spreche ich meine Verbundenheit und meinen tiefsten Dank aus. Möge G—tt sie alle mit den mannigfaltigen Brochos der Torah segnen.

Rabbiner Michel Neumann

* * * * *

Freitag, der fünfte Tag von Chanukah, 5729

Grüsse!

Gestern bin ich auf ein Exemplar des Büchleins "Gesetze der jüdischen Familienreinheit" gestossen, welches von Rabbiner Elijohu Blaszc zusammengestellt wurde. Ich war begeistert über den ganzen Inhalt desselben. Bitte, wenn möglich, senden Sie mir eine Anzahl Exemplare.

Vielen Dank,

Schlomo Baumgarten
Rabbiner von K'hal Yereim
196 Lordship Rd.
London, N76
(Aus dem Hebräischen übersetzt)

Die Verfasser haben sich bemüht, eine heilige Aufgabe, die ihnen der Rabbinatsrat anvertraut hat, zu erfüllen, nämlich einen klaren Auszug der jüdischen Gesetze, die sich mit der Reinheit des ehelichen Lebens beschäftigen, zu verschaffen.

Wir glauben, dass die Herausgabe eines solchen Auszuges helfen wird, die folgenschweren Sünden zu vermeiden, die meistens aus Unwissenheit der Nidah-Gesetze begangen werden — eine Unwissenheit, die viele unserer gläubigen Brüder und Schwestern in einen Abgrund der Sünde stürzt, und die ihre Kinder mit einer für ewig anhaftenden Unreinheit befleckt.

Mit G—ttes Hilfe werden wir in unserem heiligen Unternehmen Erfolg haben, und, unterstützt von den Rabbinern aller Örter und Gegenden, hoffen wir unser Ziel, jede Braut und jeden Bräutigam, sowie jedes Ehepaar mit dem Inhalt dieses Büchleins gut bekannt zu machen, zu erreichen. Nur durch wiederholtes Lesen dieses Büchleins von Zeit zu Zeit während der Ehejahre können sie sich versichern, dass ihr Ehestand freibleiben wird von den schwerwiegenden Folgen der Nidah-Sünde, was sowohl sie selbst wie auch ihre Nachkommen betrifft.

Wir hoffen, dass die Rabbiner mit uns zusammenarbeiten werden, indem sie die Verlobten beeinflussen, dieses Büchlein zu studieren. Auch

sollen sie sich bemühen, eine Gelegenheit zu suchen, sich von deren Kenntnis zu überzeugen. Eine Bescheinigung, die der örtliche Rabbiner dem Bräutigam übergibt, welche seine Kenntnis bestätigt, sollte eine Vorbedingung für die Hochzeitsfeier sein.

Möge G—ttes Segen unser Büchlein in der Erfüllung seiner Aufgabe begleiten. Dann können wir hoffen, dass die tragischen Begebenheiten die unser Volk ständig befallen haben, sich vollständig einstellen werden, denn wir sind uns dessen bewusst, dass die Leiden zuliebe unserer Sünden auf uns gekommen sind und deren Entfernen wird uns Frieden bringen.

Möge himmlisches Erbarmen unserem Elend Einhalt tun und unser erläutertes Verhalten und unsere sittliche Stärke uns das Verdienst für jene Zeit geben, in welcher der Klang von Kummer und Angst umgewandelt werden wird in ungestörte Glückseligkeit und zum Himmel gerichteten freudigen Dankliedern.

Bemerkung: Wir können mit Befriedigung mitteilen, dass der Aufruf der Verfasser gute Resultate als Folge hatte. G—tt sei Dank sind heutzutage in den meisten jüdischen Gemeinden Unterrichtsstunden eingerichtet, in welchen Bräutigame von Lehrern bzw. Bräute von Lehrerinnen in den Gesetzen der Familienreinheit vor ihrer Hochzeit eingeweiht werden.

EINLEITUNG

Die Gesetze, welche die Reinheit der jüdischen Ehe betreffen, sind auf dem erhabenen Begriffe, den Menschen auf seine höchst mögliche geistige und idealistische Stufe zu erheben, begründet. "Heiligt euch und ihr werdet heilig werden, denn ich bin euer G—tt", spricht die Torah (Leviticus 20:7). Dies ist das Ziel der jüdischen sittlichen Regeln und die Grundlage unserer Ehegesetze. "Heiligt euch": erhebt euch über den Morast tierischer Instinkte, bezähmt eure Gelüste, indem ihr sie in Schranken weist, die nicht überschritten werden dürfen. So werdet ihr euch von der niedrigen Stufe des Tieres zur hohen Stufe, die dem Menschen bestimmt ist, emporringen. "Heiligt euch": strebt nach dem hohen Ideal, damit sich euer Eheleben zu einer heiligen Harmonie irdischer Reinheit und himmlischen Segens gestalten möge.

Die Welt anerkennt, wenn auch ungern, die Tatsache, dass die jüdische Familie beispielhaft ist. Die gegenseitige Liebe und Hingabe innerhalb der Familie sind sprichwörtlich, ihr hohes moralisches Niveau und die eheliche Treue sind allgemein anerkannt, und die Loyalität und Opferbereitschaft der Familienmitglieder für einander gelten als Selbstverständlichkeit.

Ist es anzunehmen, dass ein solch musterhaftes Familienleben durch Zufall entstanden ist? Gewiss

nicht! Dies ist zweifellos einzig und allein dem Einfluss unserer von G—tt gebotenen Ehe- und Reinheitsgesetze zuzuschreiben. Es ist unsere Ausübung dieser Gesetze, welche uns von anderen Völkern und ihrer Kultur unterscheiden. Es gibt wohl Kulturen welche den Idealen des moralischen Verhaltens und des reinen treuen Ehelebens huldigen, jedoch ohne die Lehren und Richtlinien der Torah ist es keinem von ihnen gelungen, diese Ideale auch nur annähernd im Leben des Volkes zu verwirklichen.

Sollten noch weitere Beweise dafür nötig sein, dass unsere Ehegesetze Fundament für das aussergewöhnliche, Aufmerksamkeit verdienende, Verhältnis zwischen Mann und Frau sind, dann bedenke die unglücklichen Zustände in jenen jüdischen Kreisen, welche der Tradition den Rücken gekehrt haben und die Ehegesetze missachten. Ist der Prozentsatz zufriedener, glücklicher, sinnreicher Ehen bei ihnen grösser als bei der restlichen Bevölkerung? Sind sie gegen den Verfall und die Verwirrung, die hohen Ziffern von ehelicher Untreue, Scheidungen und sogenannter freier Liebe, an denen die Welt krankt, geschützt? Leiden nicht auch sie unter allen Problemen welche durch das Misstrauen der Ehegatten zu einander und durch die Zwietracht zwischen Eltern und Kindern entstehen? Müssen sie nicht oft hilflos zusehen, wie sich

ihre Kinder — im Drang nach Selbstbefriedigung — völlig zügellos allerlei Ausschweifungen hingeben?

Eine vorurteilslose Beobachtung religiöser Familien ergibt ein ganz anderes Bild. Es stimmt wohl, dass auch religiöse Familien ihren Anteil an ernststen Problemen und Kummer haben. Nicht jede Ehe ist so wie sie sein sollte, nicht alle Kinder — auch bei den besten Eltern — wachsen zu guten Menschen heran. Jedoch der Prozentsatz an zufriedenen, treuen Ehepaaren, an Menschen die sich in ihrer Lebensführung an hohe moralische Werte halten, ist im Verhältnis zu anderen Kreisen so hoch, dass man nicht umhin kann, darin das Walten besonderer Ursachen zu erkennen. Es ist die Torah das Geschenk unseres Schöpfers, und die darin enthaltenen Ehegesetze, welche alles Gute im Menschen fördern.

Die grosse Bedeutung der Gesetze, welche das Eheleben betreffen, ist auch an der Strafe zu erkennen, welche auf deren wissentliche Übertretung folgt, nämlich "Kores" (Leviticus 20:18). Diese Strafe ist für solche schwere Vergehen, wie z.B. Blutschande und die Nichtbeobachtung des Jom Kipur Fastens vorbehalten. Die Seele dessen, der sich solcher Vergehen schuldig macht, wird ausgewurzelt, sie geht der Unsterblichkeit, welche andere Seelen besitzen, verlustig, und auch die Zukunft seiner Nachkommen ist schwer gefährdet.

Die Seele ist ein reiner Strahl geistigen Lichtes, der vom Schöpfer ausgeht, ein göttlicher Funke der dem menschlichen Körper Leben verleiht. Dieser unsterbliche Funke, dem Menschen von seinem Schöpfer eingehaucht, hat die Aufgabe den Menschenkörper zu veredeln, seine tierischen Instinkte in Schranken zu halten, und den Menschen moralisch und geistig emporzuheben. Die Seele ist eine heilige himmlische Flamme, deren einziger Wunsch es ist, nach Erfüllung ihrer irdischen Aufgabe zu ihrem Ursprung, zu ihrem Schöpfer zurückzukehren und ihren verdienten Platz im prächtigen Reiche der Unsterblichkeit einzunehmen.

Was tun Eltern nicht alles, um ihre Kinder zu körperlich, geistig und seelisch gesunden Menschen heranzuziehen! Welche Opfer würden sie nicht gerne auf sich nehmen, um dem Kinde die physischen und geistigen Kräfte zu sichern, die es ihm ermöglichen werden, den Kampf gegen alles Unedle und Böse zu bestehen und ihm verhelfen werden, sein Glück in einem reinen und edlen Lebenslauf zu finden!

Die geringen Opfer und Ungelegenheiten welche ab und zu mit Einhaltung dieser Gesetze verbunden sein können, verblassen gänzlich im Vergleiche zu dem, was durch die Befolgung eben dieser Gesetze erreicht wird — unsere und unserer Kinder Wohlfahrt, Reinheit und Seelenruhe.

Ein solch hohes Ziel erfordert strengste Einhaltung jeder Einzelheit des Gesetzes. Nachdem wir die Nidah-Gesetze als göttliche Gebote anerkennen, die uns vielmehr zu geistiger Erfüllung leiten, als dass es sich hier um Gesetze der Hygiene handle, so fällt jeder Einwand gegen deren Befolgung weg.

Es gibt unter uns gar manche, deren jüdisches Gefühl es ihnen um keinen Preis gestatten würde, den Fasttag des Jom Kippurs zu brechen — und doch nehmen die selben Menschen die jüdischen Ehegesetze sehr leicht. Sie erklären die Nichtbeachtung dieser Gesetze damit, dass es sich dabei um hygienische Massnahmen handle, welche in der modernen Zeit überholt seien. "In den alten Zeiten", so behaupten sie, "waren diese rituellen Handlungen nötig um die Menschen zur Reinlichkeit anzuhalten; heutzutage hat man Badezimmer, und hält sich rein, ohne Ritualbad und ohne sogenannte 'reine Tage'." Solche Behauptungen, sogar wenn sie nicht absichtlich Verneinung der Göttlichkeit der Torah und ihren Gesetzen andeuten, so weisen sie damit zumindest auf völlige Unkenntnis der wirklichen Bedeutung dieses wunderbaren Planes unserer heiligen Torah für die Förderung einer glücklichen Ehe. Selbst eine Frau, welche sich vorschriftsgemäss abgesondert hat, und auch die gebotene Anzahl reiner Tage gezählt hat,

aber sich nicht, wie vorgeschrieben, in der Mikwoh untertauchte, ist immer noch unrein. Hundert Bänder, irgendwo anders als in der Mikwoh, waschen ihre Unreinheit nicht weg. Sie bleibt eine Nidah und bringt damit die Möglichkeit einer der schlimmsten Strafen auf sich.

Es stimmt allerdings, dass das Einhalten der jüdischen Ehegesetze auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Führende medizinische Autoritäten haben schon seit langem festgestellt, dass das genaue Befolgen dieser Gesetze sich sowohl auf die Gesundheit der Eltern wie auch auf die Entwicklung ihrer Kinder günstig auswirkt. "Die Nidah-Gesetze der Heiligen Schrift sind in vollem Einklang mit der Hygiene des Menschen. Striktes Einhalten dieser Gesetze verhütet die häufigen Frauenkrankheiten, macht die Kinder religiöser Eltern immun gegen bestimmte Krankheiten, und ist verantwortlich für deren innewohnenden Intelligenz und geistigen Überlegenheit (aus "Sozial-Hygiene der Juden", von Dr. Nossig).

Solche gesundheitliche Vorteile sind von der Befolgung unserer heiligen Gesetze zu erwarten, denn jedes Gebot der Torah bezweckt sowohl das körperliche als auch das seelische Wohl des Menschen. Die gesundheitlichen Vorteile sind jedoch nicht Hauptzweck der Gesetze und es ist ein verhängnisvoller Irrtum in den Vorschriften unserer

heiligen Lehre eine Art Handbuch der Medizin erblicken zu wollen.

Jüdische Ehepaare! Wenn ihr es auch bis jetzt unterlassen haben solltet, unsere heiligen Ehegesetze entsprechend zu befolgen, so ist es nicht zu spät jetzt einen neuen Weg einzuschlagen und ganzen Herzens zum lebensspendenden Born des göttlichen Gesetzes zurückzukehren. Zögert nicht zuliebe Furcht, dass alles verloren und euer Bemühen umsonst ist, und dass ihr keine Vergebung eurer Sünden erwarten dürft. Es ist keineswegs so! Unser barmherziger Schöpfer nimmt jede reuige Seele freundlich auf und gewährt Seinen Kindern mit Gnade Gelegenheit, für ihre Vergangenheit wiedergutzumachen und ein Leben von veredelten Taten zu führen, so dass sie Seiner Vergebung würdig sind. So sollte niemand zuliebe Schüchternheit, den Spott seiner Mitmenschen fürchtend, zögern. Möget ihr mit erhobenem Kopfe und freudigem Gemüt den für ewig erlösenden und ermutigenden Weg des Glaubens an die Torah und Treue zu ihr eintreten.

Jüdische Ehepaare! Wenn ein Funke religiöser Gewissenhaftigkeit in eurem Herzen ist, dann entscheidet euch, die Gesetze der Familienreinheit treu zu befolgen. Wir müssen diese Gesetze befolgen, weil sie von Gott befohlen wurden, weil es so sein Wille ist, nicht nur weil sie vorteilhaft für

Gesundheit und Gemüt sind. Obwohl die Befolgung dieser Gesetze manchmal schwierig erscheint, so ist es doch unsere heilige Pflicht, Ihm zu dienen, indem wir Seine Gesetze befolgen. Wer kann es ermessen, mit welchen Belohnungen Er Seine treuen Kinder überschütten kann? Mögen wir, durch strenge Befolgung der in diesem Büchlein niedergeschriebenen Gesetze es wert sein, ein solches jüdisches Heim zu bauen, welche unsere Weisen "ein ewig dauerndes Gebäude" und "Miniatur eines Gottesdiensthauses" nennen. Unser barmherziger Vater, Der uns die herrliche Torah gegeben hat, wird euch mit seinem Segen für euer Wohlergehen, Glückseligkeit und langem Leben belohnen. Er wird euch, eure Kinder, Kindeskinde und alle zukünftigen Nachkommen segnen.

NIDAH

Auf den Verstoss gegen das Nidah-Verbot steht die schwere Strafe von "Kores" (siehe Einleitung) sowohl für den Mann als auch für die Frau. Es ist gleich, ob sie ledig oder verheiratet ist.

Dieses Büchlein ist eine Zusammenfassung der Gesetze welche die Beziehungen zwischen dem Mann und seiner Frau betreffen.

I. Kapitel

Blutung:

1. Sobald eine Frau Blutung, die von der Gebärmutter herrührt, wahrnimmt, sei es zur Zeit ihrer regelmässigen Menstruation, oder zu irgend einer anderen Zeit (auch während der Schwangerschaft, während sie stillt, oder nach den Wechseljahren), gleichwohl welche Ursache die Blutung hervorgerufen haben möge, dann ist sie eine **Nidah** und ist rituell unrein. (Es wird angenommen, dass jede Blutung aus der Scheide von der Gebärmutter herrührt. In Zweifelsfällen muss ein verlässlicher orthodoxer Rabbiner befragt werden.) Sie und ihr Gatte müssen die Absonderungsgesetze, welche im 8. Kapitel vorgeschrieben sind, befolgen. Diese Absonderung beginnt im Augenblick da sie eine Nidah wird, und erstreckt sich über die ganze Zeit des Blutens, des "Weissanziehens"

und der sogenannten “reinen Tage”, bis nach der **Twiloh** — (des Untertauchens in der rituellen Mikwoh) — wie weiterhin erläutert.

2. Sie wird eine Nidah gleichwohl ob sie die Blutung in der üblichen Weise bemerkt, nämlich durch das Gefühl des Öffnens der Gebärmutter oder durch ein anderes Empfinden, oder sie bemerkt es ohne irgend welches Empfinden. Sollte sie auch nur den kleinsten Tropfen Blut auf dem Tüchlein, mit welchem sie sich innerlich untersucht hat, finden, so ist sie gleichfalls eine Nidah. Ebenso wenn sie gewisse Flecken an ihrer Kleidung, Leibwäsche, oder Bettwäsche bemerkt (siehe Par. 4), wird sie eine Nidah.

Blutfarbe:

3. Auch wenn das Blut nicht rot ist, sondern nur eine rötliche oder schwärzliche Färbung aufweist, wird sie dennoch eine ausgesprochene Nidah. Wenn sie jedoch sicher ist, dass der Ausfluss weiss ist, so ist sie rein. Wenn irgend eine andere Farbe gefunden wurde, oder wenn haarähnliche, staubähnliche oder andere Arten von Partikeln auf dem Untersuchungstüchlein gefunden wurden, so muss es einem verlässlichen orthodoxen Rabbiner zwecks einer Schaaloh (rituellen Frage) vorgezeigt werden. Wenn anzunehmen ist, dass das Blut nicht von der Gebärmutter herrührt, sondern von einer anderen Stelle des Körpers stammt, wie z.B. von

einer blutenden Wunde, oder wenn Blut im Harn gefunden wird, so muss ein verlässlicher Rabbiner befragt werden.

Bemerken eines Fleckes

4. Wann immer eine Frau einen rötlichen, schwärzlichen, bräunlichen oder dunkelgelben Fleck — und sei er noch so klein — auf ihrem Körper, ihrem Kleid, ihrer Leibwäsche, oder an irgend einem Teile ihres Bettzeuges, usw. findet (sogar wenn sie sich gleich darauf untersuchte und sich rein fand), so muss sie baldigst ihre Schaaloh (Anfrage) an einen verlässlichen Rabbiner richten.

Gefühl des Öffnens der Gebärmutter

5. Wenn eine Frau ein ähnliches Gefühl in der Gebärmutter empfindet wie sie es zu Beginn ihrer Menstruation zu empfinden pflegt, muss sie sich sofort gründlich untersuchen, indem sie ein weiches, sauberes, weisses Baumwoll- oder Leinentüchlein so tief wie möglich in ihre Scheide einführt, es dort hin und her nach allen Richtungen, Winkeln und Spalten bewegt, es dann herausnimmt und besichtigt. Findet sie darauf einen rötlichen oder schwärzlichen Fleck — sei dieser noch so klein — so ist sie zweifellos eine Nidah. War die Farbe des Ausflusses jedoch ganz weiss, so ist sie noch rein. Falls sie sich jedoch nicht sofort untersuchte, als sie das obenerwähnte Gefühl empfand, oder falls sie bei der Untersuchung eine andere Farbe vorfand,

so muss sie einen Rabbiner befragen. Hat sie jedoch auf dem zur Untersuchung benützten Tüchlein **gar nichts** gefunden, so ist sie eine Nidah. Es ist jedoch angezeigt, in diesem Falle einen Rabbiner zu befragen, besonders wenn sie öfters einen weissen Ausfluss hat, oder wenn sie darauf haar- oder staubähnliche Substanzen gefunden hat, wie oben in Par. 3 erwähnt. **Wenn jedoch** eine schwangere Frau, welche schon den dritten Monat der Schwangerschaft überschritten hat (d.h. von Beginn des vierten Monats), oder eine stillende Mutter das obenerwähnte Gefühl empfindet, und bei einer gründlichen Untersuchung gar nichts auf dem Tüchlein vorgefunden hat, so ist sie rein.

6. Jede Frau (sogar wenn sie schwanger ist, oder stillt, oder die Wechseljahre überschritten hat), die sich einer ärztlichen innerlichen Untersuchung unterzogen hat, während derer der Arzt ein Instrument in ihre Scheide eingeführt hat, muss eine Schaaloh an einen Rabbiner richten. Die Frau soll im voraus ein Untersuchungstüchlein vorbereiten, damit sie sich gleich nach der ärztlichen Untersuchung selbst untersuchen kann. Wenn möglich, sollte sie auch das Instrument nach Flecken untersuchen. Sogar wenn sie sich selbst rein findet, muss sie einen Rabbiner befragen. (Es empfiehlt sich daher, ärztliche Untersuchungen womöglich am Ende der Menstruation, vor Beginn der reinen Tage, vornehmen zu lassen).

Blutung beim ehelichen Verkehr

7. Falls eine Frau während des Eheverkehrs fühlt, dass sie blutet, so muss sie dies unverzüglich ihrem Gatten mitteilen, damit er sich von ihr nicht in der üblichen Weise trenne, sondern nur in der besonderen Art, welche für solche Fälle vorgesehen ist (siehe Kitzur Schulchan Aruch, Kap. 156, Par. 3). Ein solcher Fall, oder wenn Blutung kurz nach dem ehelichen Verkehr eintritt, können ernste Folgen nach sich ziehen, und es ist daher dringend geboten, baldmöglichst einen verlässlichen Rabbiner zu Rate zu ziehen, um mittels seiner Hilfe diese Folgen zu verhüten. (In Bezug auf eine jungfräuliche Braut gelten jedoch besondere Bestimmungen, welche im 6. Kapitel, Par. 9, angegeben sind).

7a. Wenn eine Frau ihrem Gatten sagt, dass sie eine Nidah ist, und später ihre Worte widerruft und ihm erklärt dass sie rein sei, oder wenn sie Kleider anzieht, welche sie nur während der Nidah-Zeit trägt (siehe Kap. 8, Par. 13) (selbst wenn sie weiss, dass sie rein ist und sie hat es nur als Spass oder aus irgend einem anderen Grund getan), so wird sie als Nidah betrachtet und ist ihrem Gatten verboten. Sie müssen jedoch ihre Schaaloh durch einen Rabbiner klären lassen, weil es mit vielen verwickelten Gesetzen verbunden ist.

ACHTUNG!

Sollten einer Frau gewisse, in diesem Büchlein enthaltene Einzelheiten nicht ganz klar sein, oder sollte sie welche Fragen in Bezug auf andere möglicherweise auftretenden Situationen haben, so muss sie (oder ihr Gatte) einen verlässlichen orthodoxen Rabbiner zu Rate ziehen. Nur ein solcher kann in diesen Angelegenheiten Rat erteilen oder Entscheidungen treffen. Auch wenn es sich um eine Frage handeln sollte, welche schon früher aufgetreten war und einem Rabbiner vorgelegt wurde, so muss für den nun eingetretenen Fall erneut ein Rabbiner konsultiert werden, es sei denn, der Rabbiner habe ausdrücklich erklärt, dass seine Entscheidung in dieser Frage für die betreffende Frau ständig Gültigkeit behalten werde.

Wenn Zweifel bestehen, ob eine Frau eine Nidah ist oder nicht, so müssen alle Absonderungsgesetze, wie sie im 8. Kapitel beschrieben sind, so lange befolgt werden, bis der Rabbiner seine Entscheidung getroffen hat.

2. Kapitel

**DAS “WEISSANZIEHEN” UND DIE
UNTERSUCHUNG ZU ANBEGINN DER
SIEBEN REINEN TAGE.*****Der Tag des “Weissanziehens”.***

1. Wenn eine Frau eine Nidah wird — sei es infolge der Menstruation, sei es weil sie bei Untersuchung etwas am Tüchlein fand, oder weil sie einen Fleck fand (s. 1. Kapitel, Par. 4), oder aus irgend einem anderen Grunde — so muss sie mindestens fünf Tage warten, ehe sie “weiss anziehen” kann. (Der Ausdruck “Weiss anziehen”, ausser seinem wörtlichen Sinn, umfasst die ganze erforderliche Prozedur welche vor Beginn der reinen Tage stattfindet, wie das in den folgenden Paragraphen erklärt wird). In diesen anfänglichen fünf Tagen dient es keinem Zweck, dass sie sich untersucht, da sie jedenfalls, auch wenn sie ursprünglich nur einen Tropfen Blut gefunden hatte, diese fünf Tage abwarten muss, ehe sie “weiss anziehen” kann. Dabei muss man sich vor Augen halten, dass in Angelegenheiten von Torah-Gesetzen die Nacht zum darauffolgenden Tage gehört. Daher, wenn sie, zum Beispiel, Samstag nachts oder Sonntag, solange es noch Tag ist, eine Nidah wird, so würde der fünfte Tag auf Donnerstag fallen. An diesem Tage kann sie, falls die Blutung völlig aufgehört hat,

gegen Abend, vor Sonnenuntergang, weiss anziehen.

2. Hat sie sich am fünften Tag vor Abend untersucht und sich nicht rein befunden, so muss sie das “Weissanziehen” auf den Tag verschieben, an dem sie vollkommen rein ist. Wenn sie welche Zweifel in Bezug auf die Farbe am Tüchlein hat, so soll sie es einem erfahrenen Rabbiner zeigen. Sollte es ihr nicht möglich sein (bis zum nächsten Tag vor Abend), den Rabbiner zu befragen, so kann sie entweder so vorgehen, wie es im 3. Kapitel, Par. 7 beschrieben ist, oder das “Weissanziehen” verschieben, bis sie sich vollkommen rein findet, wie oben erwähnt.

Zeit und Art der Untersuchung

3. Diese Untersuchung des “Weissanziehens” ist eine äusserst wichtige und entscheidende Prozedur, welche bestimmt, wann die Frau mit dem Zählen der reinen Tage beginnen darf. Deshalb wird gewissenhafte Aufmerksamkeit und äusserste Sorgfalt verlangt. Ausserdem, wenn diese Prozedur nicht richtig ausgeführt wird, dann ist alles darauffolgende Zählen von reinen Tagen **null und nichtig**, und das Zählen muss nach gehöriger Untersuchung wieder von neuem beginnen.

Die Untersuchung soll kurz vor Sonnenuntergang stattfinden. Die Zeit des Sonnenunterganges ist leicht zu errechnen, wenn man weiss, um welche

Zeit in der betreffenden Woche das Lichtzünden vor Sabbat stattfindet. Wenn man in Erfahrung bringt, wieviele Minuten vor Sonnenuntergang in der betreffenden Örtlichkeit Kerzen gezündet werden, so kann man danach die genaue Zeit des Sonnenunterganges bestimmen.

Am Freitag oder am Tage vor Jom Tow (Feiertag) soll die Untersuchung vor Lichtzünden geschehen. Hatte sie jedoch vergessen sich zu untersuchen, oder das zur Untersuchung dienende Tüchlein war nicht vollkommen rein gewesen, so ist es ihr erlaubt zu probieren, die Untersuchung sogar nach Lichtzünden zu machen, aber nur gemäss den Gesetzen des “Weissanziehens am Schabbos”, und nur bis zu der Zeit in welcher das “Weissanziehen” erlaubt ist (siehe Par. 5,6,7).

Die Art der Untersuchung

4. Die Untersuchung muss auf folgende Weise vorgenommen werden. Sie muss ein Leinen- oder Baumwolltüchlein, ungefähr 8 cm x 8 cm gross (etwa 3 Zoll x 3 Zoll) oder etwas grösser, vorbereiten. Dieses Tüchlein muss vollkommen weiss und ganz rein gewaschen sein. Es soll auch nicht neu oder rauh sein, wie es gewöhnlich bei neuer Ware der Fall ist, sondern gebraucht: weich und reingewaschen. Nichts anderes darf benützt werden, ohne vorher einen Rabbiner zu befragen. (Auch muss sie das Tüchlein vor der Untersuchung

sorgfältig besichtigen, um sich zu vergewissern, dass es ganz rein ist).

Vor der Untersuchung muss der untere Teil des Körpers mit warmem Wasser gewaschen und frische, vollständig reine, weisse Unterwäsche angezogen werden. Es ist am besten die Untersuchung stehend, einen Fuss erhoben auf einen Schemel (oder dergleichen) gestützt, vorzunehmen. In dieser Lage soll das Tüchlein, um ihren Finger gewickelt, so tief wie möglich in die Scheide eingeführt werden. Das Tüchlein soll, soweit der Finger reicht, nach allen Richtungen und in allen Falten und Spalten hin- und herbewegt werden. (Es ist ratsam, das Tüchlein herauszunehmen, es zu untersuchen, und sodann ein frisches einzuführen.) Das Tüchlein sollte, wenn möglich, solange im Körper verbleiben, bis es bestimmt Nacht ist. Sollte es ihr schwer sein, es dort so lange zu dulden, so kann sie es herausnehmen (jedoch nur, wenn sie an diesem Tage nicht geblutet hat; siehe unten, Par. 5) und es gründlich untersuchen. Wenn es nicht vollkommen weiss ist, so muss — ungeachtet der sich aufweisenden Farbe — ein verlässlicher Rabbiner befragt werden. Wenn das Tüchlein vollkommen weiss ist, so kann sie mit dem Zählen der sieben reinen Tage beginnen. Hat sie das Tüchlein nicht bis Nacht im Körper gelassen, so ist es angebracht, dass sie wenigstens fünfzehn Minuten vor Erscheinen der

Sterne erneut ein weiches, sauberes Untersuchungs-Tüchlein einführt und es dort lässt, bis die Sterne erscheinen. Nachdem das Tüchlein entfernt wird, soll es gründlich besichtigt werden, um festzustellen ob es ganz rein ist, und vorsichtig in einen reinen Platz weggelegt werden und es dort bis zum nächsten Morgen lassen, um es bei Tageslicht nochmals zu besichtigen.

Am Abend nach dem “Weissanziehen” — wenn sie sich rein befunden hat — soll sie ihr Bett mit einem reinen weissen Laken überziehen, und auch ihre übrige Bettwäsche für saubere umwechseln. Während der ganzen reinen Tage nach dem Weissanziehen darf sie keine Bett- und Leibwäsche benutzen, die nicht weiss ist.

Wenn sie an dem Tage geblutet hatte:

5. Falls eine Frau am Tage, an dem sie weiss anzuziehen beabsichtigte, entweder Blut gesehen hat, oder sie ist anderswie überzeugt, dass sie geblutet hat, so ist die Untersuchung nur dann gültig, wenn sie das zur Untersuchung dienende Tüchlein vom Zeitpunkt der Untersuchung bis zur Zeit wenn es bestimmt Nacht ist in ihrem Körper lässt. Sollte es ihr nicht möglich sein, das Tüchlein bis zum Erscheinen der Sterne im Körper zu lassen, dann muss sie das Weissanziehen auf den nächsten Tag verschieben. (Es wird jedoch empfohlen, einen Rabbiner zu befragen.)

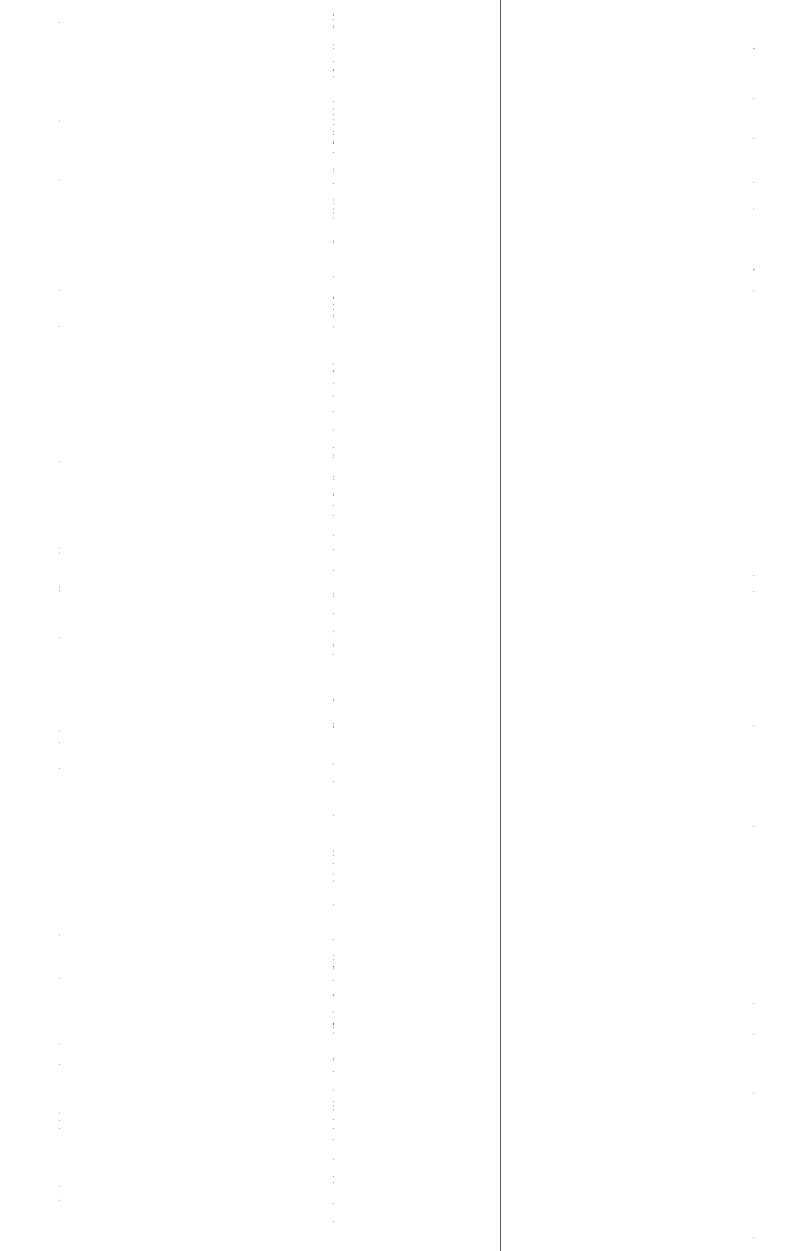
6. Diese Untersuchung vor dem Weissanziehen, welche sie für die reinen Tage vorbereitet, darf nicht zu früh vor dem Abend gemacht werden, und selbstverständlich nicht nach der vorgeschriebenen Zeit, welche, wie schon vorher erwähnt, kurz vor Sonnenuntergang ist. Hat sie die Untersuchung bis kurz nach Sonnenuntergang verzögert (solange es noch ganz hell ist), so soll sie die genaue Zeit ihrer Untersuchung verzeichnen und einen Rabbiner fragen, ob diese gültig ist. Hat sie jedoch die geringsten Bedenken, dass zur Zeit der Untersuchung die Abenddämmerung bereits eingetreten sein könnte, so muss sie das Weissanziehen auf den nächsten Tag, zur **richtigen Zeit**, verschieben.

Ebenso, gemäss denen, die halten, dass das Weissanziehen nur dann gültig ist, wenn sie das Untersuchungstüchlein noch vor Sonnenuntergang eingeführt hatte (und sich überzeugt, dass sie damals schon rein war), wenn sie sich verspätigt hatte, dann muss sie das Weissanziehen auf den nächsten Abend verschieben.

Das Weissanziehen am Sabbat und am Jom Tow.

7. Wenn der Tag des Weissanziehens auf Sabbat fällt, dann muss sie sich nach dem Brauch ihrer Gemeinde richten.

In jenen Gemeinden in welchen es üblich ist, das Weissanziehen am Sabbat zu gestatten, ebenso



wenn das Weissanziehen auf Jom Tow fällt, ist es dennoch verboten, Wasser für die vorgeschriebenen Waschungen zu wärmen. Es ist gleichfalls verboten, Seife, Waschlappen oder dergleichen zum Waschen zu benützen. Nur Wasser, welches noch vor Sabbat oder Jom Tow gewärmt wurde, und vorschriftsgemäss warmgehalten wurde, darf zum Waschen genommen werden. Sie darf sich nur mit der Hand, nur zwischen den Schenkeln und in der unmittelbaren Gegend wo sie die Untersuchung vornehmen muss, waschen. Falls sie kein warmes Wasser hat, so ist es ihr erlaubt, sich mit kaltem Wasser zu waschen. (Am Jom Tow, wenn sie fühlt dass sie warmes Wasser für diesen Zweck benötigt, dann muss sie einen Rabbiner befragen).

In jenen Gemeinden, wo es Brauch ist, am Sabbat nicht weiss anzuziehen, muss es auf den nächsten Tag verschoben werden.

3. Kapitel

DIE SIEBEN “REINEN TAGE”

Der Beginn der sieben ‘reinen Tage’

1. Wenn die Frau sich bei der Untersuchung zum Zwecke des “Weissanziehens”, wie oben beschrieben, rein befunden hat, kann sie mit dem Zählen der sieben reinen Tage beginnen. Diese Nacht (angefangen noch vor dem Abend) zusam-

men mit dem darauffolgenden Tage werden als erster der sieben reinen Tage gezählt. So z.B., wenn das Weissanziehen an einem Sonntag vor Abend stattgefunden hat, ist der nächste Tag, also Montag, der erste der sieben reinen Tage und die Twiloh (das rituelle Untertauchen in der Mikwoh) kann frühestens in der kommenden Woche am Sonntagabend, d.h. dem Abend welcher auf den siebenten Tag folgt, vollzogen werden, aber nicht früher.

Wichtige Regel

An dem Tage der Woche, an dem sie vor Abend weiss angezogen hat, soll sie eine Woche später, ebenfalls am selben Tage vor Abend, in die rituelle Badeanstalt gehen, um sich dort zur Twiloh vorzubereiten. Dort wird sie, nach Einbruch der Nacht, die Twiloh vornehmen. Dies gilt selbstverständlich nur für den Fall, dass sie im Laufe der vollen sieben Tage ständig rein gewesen ist, wie es in der Folge erklärt wird.

2. Am Morgen der dem Weissanziehen folgt, welcher der erste Tag ihres Zählens ist, wenn es schon bestimmt Tag ist, muss sie sich untersuchen, und dann wieder am späten Nachmittag, wenn es noch bestimmt Tag ist. Diese Untersuchungen, morgens und spät nachmittags, muss sie an jedem der sieben reinen Tage wiederholen.

Auch ihre Unterwäsche soll sie täglich morgens und spät nachmittags besichtigen, um sich zu vergewissern, dass sich darauf keine Flecken befinden.

Die Untersuchung während aller reinen Tage

3. Es ist streng darauf zu achten, an keinem der sieben reinen Tage weder die Untersuchung am Morgen, noch die am Nachmittag zu unterlassen. Am ersten Tage muss sie das Tüchlein zur Untersuchung tief in die Scheide einführen und damit alle Winkeln und Spalten nach allen Richtungen hin abtasten. (Sie darf es dann gleich herausnehmen und besichtigen). An den anderen Tagen, wenn ihr dies schwer fällt, darf sie es gerade hineinführen, so tief wie es ihr möglich ist, ohne in die Winkeln und Spalten hineinzugehen.

Achtung!

Wir müssen auf einen schwerwiegenden Fehler hinweisen, den viele Frauen aus Unkenntnis begehen. Es ist unbedingt notwendig, bei jeder Untersuchung das weiche, reine Tüchlein tief in die Scheide einzuführen. Ein blosses Wischen der Oberfläche ist wertlos und wird **überhaupt nicht als Untersuchung angesehen!!!**

Bitte auch beachten! Die einzige Untersuchung bei welcher das Waschen vorangehen soll, ist die, welche beim Beginn des “Weissanziehens” gemacht wird. Alle anderen Untersuchungen müssen

unbedingt ohne vorheriges Waschen gemacht werden.

(Sie soll die Untersuchungen nicht vornehmen während sie auf dem Rücken liegt).

4. Wenn eine Frau durch unvermeidliche Umstände eine oder mehrere der erforderlichen täglichen Untersuchungen verfehlt hat, so sind folgende Vorschriften zu beachten: wenn sie, ausser der Untersuchung beim “Weissanziehen” wenigstens eine gründliche Untersuchung am nächsten Tage (das ist der erste der sieben reinen Tage) gemacht hat und ebenso am siebenten Tag, dann sind ihre sieben Tage trotzdem gültig, und sie darf das Untertauchen in der Mikwoh vollziehen.

Hat sie nicht mal eine einzige Untersuchung am ersten Tag gemacht, dann sind die Tage, die sie zählte, nicht gültig. Sie kann erst dann erneut mit dem Zählen der sieben reinen Tage beginnen, wenn sie sich einer guten, gründlichen Untersuchung unterzogen hat. Wenn sie sicher ist, dass sie seit dem “Weissanziehen” keinerlei Blutung oder Fleck hatte, so kann sie den Tag dieser Untersuchung als den ersten Tag der erneuten Zählung der sieben reinen Tage betrachten.

All dies trifft nur zu, wenn sie im Zusammenhang mit der Unterlassung der Untersuchung nicht beschlossen hatte, die sieben Tage nicht weiter zu zählen. Hatte sie jedoch, aus welchem Grunde

immer, beschlossen mit dem Zählen aufzuhören, so muss sie eine Anfrage an einen verlässlichen Rabbiner richten.

Hat sie sich nur am ersten Tag untersucht, jedoch am siebenten Tag die Untersuchung unterlassen, so kann sie die Twiloh nicht vornehmen. Sie muss sich erneut gründlich untersuchen, und dann wieder mit dem Zählen der sieben reinen Tage beginnen.

Wenn sie sich während der sieben reinen Tage unrein fand

5. Hat sie sich während der sieben reinen Tage unrein befunden, sei es bei der Untersuchung, sei es durch Auffinden eines Fleckes (siehe weiter Par. 7), so verlieren die schon gezählten Tage ihre Gültigkeit, und sie muss von neuem mit dem Weissanziehen, einschliesslich des Waschens und der Untersuchung, wie sie im 2. Kapitel, Par. 3 und 4 beschrieben sind, beginnen. Das kann sie noch am selben Tag vor Abend tun. Wenn sie sich bei dieser Untersuchung vollkommen rein fand, so beginnt sie mit dem erneuten Zählen der sieben reinen Tage. Diese Nacht zusammen mit dem darauffolgenden Tage ist somit der erste Tag. Es ist also klar, dass sie in einem solchen Falle nicht nochmals fünf Tage bis zum “Weissanziehen” warten muss.

6. Ist im Laufe der sieben reinen Tage eine

Blutung aufgetreten, oder hat die Frau selbst nur das Gefühl der Öffnung ihrer Gebärmutter oder das Gefühl eines Ausflusses aus der Gebärmutter gehabt (siehe Kap. 1, Par. 5), so haben damit die schon gezählten reinen Tage ihre Gültigkeit verloren. Auch in diesem Falle kann sie noch am selben Tage vor Abend die Untersuchung zwecks “Weissanziehen” vornehmen. Diese Untersuchung ist jedoch nur gültig, wenn sie das weiche, reine weisse Tüchlein tief in die Scheide einführt und es dort von der Zeit vor Abend bis nach Auftreten der Sterne lässt (wie es im 2. Kapitel, Par. 5 vorgeschrieben ist). Das Tüchlein muss dann untersucht werden und wenn rein vorgefunden, dann ist das ein Beweis, dass sie vor Abend rein war. Dann beginnt sie erneut mit dem Zählen der sieben reinen Tage, und diese Nacht mit dem darauffolgenden Tage ist der erste Tag. Dann soll sie das Tüchlein vorsichtig beiseite legen und es am nächsten Morgen nochmals bei Tageslicht untersuchen. Hatte sie es aber unterlassen, das Tüchlein tief und fest in die Scheide einzuführen und es dort bis dunkle Nacht zu lassen oder es ist ihr unmöglich es dort so lange zu lassen, dann muss sie das “Weissanziehen” auf den nächsten Tag vor Abend verschieben, wie im 2. Kapitel, Par. 3 und 4 erwähnt. (In diesem Falle ist es ratsam, einen Rabbiner zu befragen).

Wenn an den reinen Tagen ein Fleck gefunden wurde:

7. Wenn sie während der reinen Tage einen Fleck auf ihrem Körper, auf ihrer Wäsche oder Kleidung, oder auf ihrer Bettwäsche fand, so muss sie einen Rabbiner befragen. Wenn sie nicht am selben Tage den Rabbiner befragen oder ihm die Schaaloh vorzeigen kann, oder sie schickt die Schaaloh mit der Post (d.h. ihre befleckte Kleidung, Wäsche oder ihr Untersuchungstüchlein) zum Rabbiner und sie erhält seine Antwort (telefonisch oder sonstwie) erst nach ein oder zwei Tagen, so soll sie folgendermassen vorgehen: Am selben Tage, an dem sie den Fleck fand, vor Abend, soll sie eine ganz gründliche Untersuchung vornehmen, d.h. tief und in alle Falten und Spalten, genau so wie beim “Weissanziehen”. (Sie soll sich jedoch vor dieser Untersuchung nicht waschen). An diese Untersuchung soll sie folgende Bedingung knüpfen: Wenn der Rabbiner entscheidet, dass der Fleck ein solcher ist, dass er die Zählung der reinen Tage nicht unterbricht, so wird diese Untersuchung als eine der regelmässig während der reinen Tage vorzunehmenden Untersuchung betrachtet, und die ursprüngliche Zählung geht weiter. Sollte der Rabbiner jedoch entscheiden, dass der Fleck ein solcher ist, dass durch ihn die vorhergehenden reinen Tage ungültig geworden sind, so wird die unter

Bedingung stattgefundene Untersuchung als erneutes “Weissanziehen” betrachtet. Dann ist jene Nacht mit dem darauffolgenden Tag der erste der erneut zu zählenden sieben reinen Tage.

Wenn sie einen Muttering (Pessar) trägt:

8. Trägt die Frau einen Gebärmutterring oder eine ähnliche Vorrichtung, so muss sie einen Rabbiner befragen, auf welche Weise sie die vorgeschriebenen Untersuchungen und die Twiloh (Untertauchen in der Mikwoh) vorzunehmen hat.

4. Kapitel

**VORBEREITUNG ZUR TWILOH
(Gründliche Reinigung vor dem
rituellen Untertauchen)**

Anweisungen für den Tag der Twiloh:

1. Am Ende der sieben reinen Tage, also am siebenten Tag vor Abend, hat sich die Frau für die Twiloh, (das Untertauchen) in der Mikwoh, vorzubereiten.

Während des ganzen Tages, welcher der abends vorzunehmenden Twiloh vorangeht, soll sie es vermeiden Fleisch zu essen, da Fleischreste fest zwischen den Zähnen eingeklemmt bleiben und schwer gänzlich zu entfernen sind. Fällt der Tag vor der Twiloh jedoch auf Schabbos oder Jomtow, (siehe weiter, Par. 11 und 12), so darf sie Fleisch

essen. Bei diesem Ausnahmefall muss sie bei Nacht vor der Twiloh ihre Zähne gründlichst mit Zahnstochern reinigen und mit grösster Sorgfalt sicherstellen, dass keine Speisereste verblieben sind.

An diesem Tage soll sie es auch vermeiden, mit Substanzen in Berührung zu kommen, welche an ihrem Körper haften bleiben könnten, so dass das Wasser der Mikwoh dadurch nicht in direkten Kontakt mit allen Teilen ihres Körpers kommen würde. So sollte sie z.B. an diesem Tage keinen Teig kneten, oder mit anderen klebrigen Substanzen arbeiten. Zu Ehren des Sabbath ist ihr jedoch erlaubt, Teig zu kneten, sie soll aber sofort alles was an ihren Händen und sonstwo kleben blieb, sorgfältigst abwaschen. So auch wenn sie, aus Notwendigkeit oder aus Vergessenheit, mit klebrigen Substanzen in Berührung kam, so muss sie diese gleichfalls baldigst sorgfältigst abwaschen.

Vorbereitung für die Twiloh

2. Vor der Twiloh müssen folgende Vorbereitungen gewissenhaft getroffen werden: Die Nägel an Händen und Füßen müssen geschnitten und sehr sorgfältig gereinigt werden. Nagellack muss mit einer dazu bestimmten Flüssigkeit sorgfältig entfernt werden, so dass keine Spuren von Lack hinterbleiben. Der Mund muss einige Male gut ausgespült werden, die Zähne müssen gründlich geputzt werden, und alle Speisereste, die möglicherweise in

und zwischen den Zähnen verblieben sein könnten, müssen auch mit Zahnstochern entfernt werden.

Das Baden vor der Twiloh:

3. Vor der Twiloh muss sie sich in einer Wanne von reinem, warmem Wasser baden. Die oben in Par. 2 erwähnten Vorbereitungen können entweder vor dem Bade, oder während des Bades gemacht werden.

Während dieses Bades muss sie sich von Kopf bis Fuss mit Seife waschen. Sie muss dabei alle Falten und Öffnungen des Körpers, wie z.B. die Biegungen an den Ohren und den Ohrenkanal, wie auch die durchstochenen Stellen an den Ohrläppchen, die Nasenlöcher, die Achselhöhlen, die Nabelgrube, alle verborgenen Stellen usw. gründlichst säubern, bis der ganze Körper völlig rein ist und frei von jeder Substanz, die bei Twiloh zwischen Körper und Mikwoh-Wasser intervenieren könnte. Haare am Kopfe wie auch Haarverdichtungen an irgend einer Stelle ihres Körpers müssen nicht nur gründlich gewaschen werden, sondern müssen auch langsam und sorgfältig so lange das Haar noch nass ist, gekämmt werden, damit sie nicht verwickelt sein sollen und damit kein einziges Haar verknotet bleibt und keines mit dem anderen zusammenklebt.

Für alle diese Vorbereitungen ist es nötig, nur warmes Wasser zu gebrauchen. Ein Bad mit kaltem Wasser ist nicht erlaubt und vollkommen wertlos.

Entfernen von falschen Zähnen, Verbänden, usw.:

4. Falsche Zähne, die man ohne Hilfe eines Zahnarztes herausnehmen kann, müssen vor der Twiloh unbedingt entfernt werden. Dauerhaft befestigte künstliche Zähne oder Brücken, sowie permanente Plomben werden als zum Körper gehörig betrachtet und beeinträchtigen somit die Twiloh nicht. Wer provisorische Plomben oder Zahnklammern trägt, muss einen Rabbiner befragen, ob sie entfernt werden müssen. Verbände, Pflaster, Salben, u.a. müssen entfernt und die betreffende Stelle gereinigt werden. Ohringe, Ketten, Armbänder, Ringe, und irgend welche andere Dinge am Körper müssen noch vor dem Bade entfernt werden. Auch Kontaktlinsen und falsche Augenwimpern müssen entfernt werden.

Sich schälende Haut und harte Krusten

5. Fälle wie sich schälende Haut, harte Kruste an einer Wunde, die sogar nach Einweichen in warmem Wasser nur schwer zu entfernen ist, lose oder schmerzende Nägel, künstliche Fingernägel, auf Verordnung eines Arztes getragene Watte in den Ohren, in die Haut eingedrungene Dornen oder Späne usw., in Kurzem, an ihrem Körper, Kopf oder Haare haftende Dinge, deren Entfernung unmöglich, oder mit Schwierigkeiten oder Schmerzen verbunden ist — solche und ähnliche Fälle

müssen einem Rabbiner zur Entscheidung vorgelegt werden.

Die Zeit des Badens

6. Das Wannenbad muss vor der Abenddämmerung, wenn es noch hell ist, beginnen, und zusammen mit dem Nägelschneiden usw. sollte es wenigstens eine halbe Stunde in Anspruch nehmen. Sie soll es so einrichten, dass das Baden und die anderen obenerwähnten Vorbereitungen sie von vor Abend bis zum Beginn der Nacht beschäftigen, so dass sie gleich darauf die Twiloh vornehmen kann.

Wenn sie das Bad nur bei Nacht nehmen kann

7. Wenn, durch irgend eine Ursache, es ihr nicht möglich war, mit dem Bade vor Dämmerung, noch bei Tageslicht zu beginnen, dann darf sie nachts damit anfangen. In solchem Falle sollte jedoch das Bad zusammen mit den anderen Vorbereitungen eine volle Stunde in Anspruch nehmen, um die Gewissheit zu haben, dass alle Vorschriften ruhig und bedachtsam ausgeführt werden und dass keiner der nötigen Schritte durch Eile vergessen wird.

8. In der Zeit zwischen dem Wannenbad und der Twiloh darf sie nichts essen. Dieses Verbot gilt auch für den Fall, dass die Twiloh an einem Freitag Abend oder am Abend eines Jom Tows stattfindet,

wenn die Zeitspanne zwischen dem Bade und der Twiloh eine längere ist. Wenn jedoch die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jomtow-Ausgang, oder auf die zweite Nacht eines Jomtows fällt, und sie badete und machte alle Vorbereitungen vor Schabbos oder Jom Tow, dann ist das Essen gestattet. (Siehe Par. 11 und 12.)

Wenn die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jomtow Eingang fällt:

9. Wenn die Twiloh auf Freitag Abend oder auf den ersten Abend eines Jom Tows fällt, so müssen Nägelschneiden, Baden, Kämmen und alle anderen Vorbereitungen unbedingt noch bei hellem Tage beendet werden. Wenn diese Vorbereitungen in den Räumlichkeiten der Mikwoh stattfinden, und es daher der Frau nicht möglich ist zum Kerzenzünden nach Hause zurückzukehren, so soll ihr Gatte die Sabbathkerzen zur vorgeschriebenen Zeit anzünden. Es ist auch erlaubt, dass sie selbst die Kerzen anzündet, ehe sie in das Mikwoh-Gebäude geht um sich dort vorzubereiten. In diesem Falle muss sie aber, bevor sie den Segensspruch über die Kerzen spricht, ausdrücklich erklären, dass der Sabbat für sie mit diesem Anzünden der Kerzen noch nicht beginnt. Es ist gewissenhaft darauf zu achten, dass der Sabbat oder Yom Tov nicht durch Handlungen wie Nägelschneiden, Seifen, Kämmen, usw. entweiht werden. All diese Vorbereitun-

gen müssen sorgfältig während es noch Tag ist, vor der für das Lichtzünden festgesetzten Zeit beendet werden.

10. Wenn die Twiloh auf Freitag Abend oder auf den ersten Abend eines Jomtows fällt, so ist es am ratsamsten, das Bad und alle Vorbereitungen schon am frühen Nachmittag zu machen. In solchem Falle und auch an einem gewöhnlichen Wochentage, an welchem sie gezwungen ist, das Bad und alle Vorbereitungen noch am hellen Tage zu beenden, muss sie besonders sorgfältig darauf achten, dass in dieser längeren Zeitspanne zwischen dem Bade und der Twiloh keinerlei Fremdkörper an ihr haften bleibt. Auch muss sie sich in diesem Falle vor der Twiloh nochmals sorgfältig und besonders gründlich besichtigen. Es ist wichtig, dass auch die Mikwoh-Aufseherin sie sorgfältig besichtigt, und wenn notwendig auch durch Antasten der Hand feststellt, ob sie vollständig rein ist und dass nicht das Geringste an ihr anhaftet.

Wenn die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jomtow-Ausgang fällt:

11. Sollte die Twiloh auf einen Sabbat- oder Jomtow-Ausgang (Motzoe Schabbos oder Motzoe Jomtow) fallen, so müssen alle Vorbereitungen, einschliesslich des Badens, noch vor Eingang des Sabbats oder Jom Tows stattfinden, **wenn es noch sicher Tag ist**. Am Abend ihrer Twiloh muss sie

sich nochmals waschen und nachprüfen, ob sie überall rein ist (Mund, Zähne, Haare, usw.). Falls sie nicht vor Sabbat- oder Jomtow-Eingang badete, wegen welcher Hinderung es auch sei, so darf sie nach Sabbat- oder Jomtow-Ausgang baden und alle anderen Vorbereitungen machen, so wie es in Par. 7 beschrieben ist. (In manchen Gemeinden ist es üblich, am Ausgange des Sabbats oder Jomtows die Twiloh nicht vorzunehmen, und sie stattdessen auf den nächsten Abend zu verschieben).

Wenn die Twiloh zwischen zwei Jomtow-Tagen fällt:

12. Es kann vorkommen dass
- a) die Twiloh auf einen Sabbat-Ausgang fällt, der zugleich ein Jom Tow Abend ist (wenn Sonntag Jomtow ist),
 - b) die Twiloh auf einen Jomtow-Ausgang fällt, der zugleich der Eingang des Sabbats ist (wenn Freitag Jomtow ist),
 - c) die Twiloh auf den zweiten Abend eines Jomtows fällt.

In allen diesen Fällen müssen alle Vorbereitungen, wie Baden, Nägelschneiden, Kämmen, usw. vor Eingang des vorhergehenden Sabbats oder Jomtows geschehen, zu einer Zeit zu der alle diese Verrichtungen noch gestattet sind. Am Abend, vor der Twiloh, dürfen nur die Falten und die verborgenen Teile des Körpers mit warmem Wasser gewa-

schen werden (am Jomtow ist es erlaubt für diesen Zweck Wasser zu wärmen; am Sabbat ist dies jedoch selbstverständlich nicht gestattet. Sie darf aber warmes Wasser nützen, welches noch vor Schabbos gewärmt wurde, und man hat es in einer erlaubten Weise warm gehalten). Die Frau muss sich vergewissern, dass ihr ganzer Körper, einschliesslich Ohren, Nase, usw. sauber ist, und auch dass ihre Haare rein und nicht verknotet oder verwickelt sind. Baden und Kämmen sind am Sabbat und Jomtow verboten; es ist jedoch gestattet, das Haar, wenn es trocken ist, mit den Fingerspitzen leicht zu zerteilen. Auch müssen vor der Twiloh Mund und Zähne gründlich gereinigt und dann gut gespült werden.

13. In allen vorerwähnten Fällen, wenn eine längere Zeit zwischen Baden und Twiloh verstreicht, muss sie das Haar (wenn sie hat) nach dem Baden binden und befestigen (in solch einer Weise, die das Auflösen am Sabbat oder Jomtow gestattet), so dass es sich bis zur Twiloh nicht verknotet oder verwickelt. (Es ist selbstverständlich, dass das Haar vor der Twiloh ganz aufgebunden und aufgelöst werden muss). Sie soll auch solche Tätigkeiten vermeiden, durch welche sie mit klebrigen oder schmierigen Substanzen in Berührung kommt. Ist dies doch geschehen, so muss sie die betreffenden Stellen jedesmal gleich reinigen.

Entfernen von Hühneraugen und Schwielen:

14. Wenn eine Frau verhärtete Haut — wie Hühneraugen oder Schwielen — von ihren Füßen entfernen will, sei es zu Hause oder in der Mikwoh-Anstalt, so muss sie dies ausschliesslich vor der Twiloh tun.

15. Vor der Twiloh soll sie ihre Notdurft verrichten.

16. Die Sittsamkeit der jüdischen Frau erfordert äusserste Diskretion in Bezug auf die Zeit der Twiloh, so dass niemand, nicht einmal ihre Familie — ausser ihrem Gatten — wissen soll, wann sie die Twiloh vornimmt.

5. Kapitel

VORSCHRIFTEN FÜR DIE TWILOH

Mikwoh

Bedeutung von Twiloh in der Mikwoh

Die Mikwoh — das Ritualbad — ist ein mit Wasser gefülltes Bassin, welches in Bezug auf seine Konstruktion, auf den Ursprung und die Menge des darin enthaltenen Wassers, wie auch auf die Art des Einfüllens dieses Wassers genauen Vorschriften des jüdischen Gesetzes unterliegt. Daher kann eine Mikwoh nur unter Aufsicht eines g—ttesfürchtigen und gesetzeskundigen Rabbiners gebaut werden, und muss auch danach ständig unter Aufsicht eines

solchen Rabbiners stehen und regelmässig inspiziert werden.

ACHTUNG, JÜDISCHE FRAUEN!

Seid Euch dessen bewusst, dass selbst wenn eine Frau sich in hundert verschiedenen Bädern, die gemäss dem jüdischen Gesetze keine koscheren Mikwohs sind, untergetaucht hatte, so ist **ein solches Untertauchen vollständig wertlos, und solange sie nicht in einer koscheren Mikwoh untertaucht, bleibt sie eine Nidah.** Unsere göttliche Torah verurteilt ihre ehelichen Beziehungen als Unzucht, und sie begeht ein schreckliches Verbrechen gegen ihren Mann und sich selbst, sowie gegen ihre unschuldigen Kinder.

Frauen in älteren Jahren:

Es muss an dieser Stelle bemerkt werden, dass auch eine Frau, welche schon die Wechseljahre überschritten hat, falls sie nach ihrer letzten Menstruation nicht vorschriftsmässig in einer Mikwoh untergetaucht hat, eine Nidah bleibt. Jedesmal wenn sie eheliche Beziehungen mit ihrem Gatten hat, begeht sie eine Sünde, die mit **“Kores”** strafbar ist (siehe Einleitung), bis sie sich in einer koscheren Mikwoh vorschriftsgemäss untergetaucht hat, wie es in Kapiteln 2 bis 5 inkl. beschrieben ist. Hat sie einmal das vorschriftsgemässe Untertauchen in einer Koscheren Mikwoh durchge-

führt, so wird sie rein und verbleibt so für den Rest ihres Lebens, es sei denn, dass sie wieder eine Blutung hat oder einen Fleck trifft, (was selten vorkommt).

Zeitpunkt der Twiloh:

1. Nach Beendigung des Bades und aller anderen Vorbereitungen (siehe Kap. 4, Par 2-5), und nach Eintritt der Nacht, findet die Twiloh statt. Die genaue Zeit, ab welcher man die Twiloh vornehmen darf, wird von dem die Mikwoh beaufsichtigenden Rabbiner bestimmt, und entspricht ungefähr der Zeit des Sabbatausgangs für die betreffende Woche.

Die Twiloh:

2. Frei von aller Kleidung muss die Frau alle Teile ihres Körpers gründlich besichtigen und betasten, um festzustellen ob irgend eine fremde Substanz oder ein loses Haar ihrem Körper anhaftet, denn das müsste, ungeachtet der Grösse, entfernt werden. Es ist ratsam, dass die Frau, ausser ihrer eigenen Besichtigung, auch von der vom örtlichen Rabbinat zu diesen Zwecken bestimmten Mikwoh-Aufseherin besichtigt wird.

Es soll besonders sorgfältig darauf geachtet werden, dass beim Hineingehen in die Mikwoh nichts Lehm- oder Sandartiges oder dergleichen an den Fusssohlen oder zwischen den Zehen anhaftet.

Danach soll sie in der Anwesenheit der Aufseherin (welche unbedingt zugegen sein und auf die Twiloh aufpassen muss) in das Mikwoh-Wasser steigen und auf solcher Weise untertauchen, dass ihr ganzer Körper und alle ihre Haare im selben Moment vollkommen vom Wasser zugedeckt sind. Wenn auch nur das Ende eines Haares während des Untertauchens über Wasser bleibt, oder sogar wenn ein einzelnes Haar in den Mund gerät, so ist die Twiloh ungültig und die Frau verbleibt eine Nidah bis sie die Twiloh vorschriftsgemäss vorgenommen hat. Während der Twiloh muss sich der Körper in einer solchen Stellung befinden, dass das Wasser alle Stellen des Körpers erreichen kann. Daher darf sie sich nicht zu sehr vornüberbeugen und auch nicht zu stark hocken, da dadurch im Körper Falten entstehen, und Teile des Körpers zusammengepresst werden, welche das Wasser nicht erreichen kann. Die richtige Position ist: Leicht vornübergebeugt, mit leicht gebeugten Knien.

Auch sollen die Beine nicht eng aneinander gehalten werden und die Arme den Körper nicht berühren. Die Finger sollen offen gehalten werden und die Augen und Lippen nur leicht geschlossen sein.

Das Wasser in der Mikwoh muss der Frau, im Stehen, mindestens bis zur Mitte des Brustkastens

reichen. Sie muss auf dem Boden der Mikwoh selbst stehen und auf nichts anderem. Falls irgendwelche Schwiengkeiten aufkommen sollten, soll ein Rabbiner befragt werden.

3. Da es nicht möglich ist beim Untertauchen selbst festzustellen, ob sich auch sicher alle Teile des Körpers und der Haare gleichzeitig unter Wasser befinden, so ist es (wie früher erwähnt) unerlässlich, dass eine andere religiöse Frau die Twiloh gewissenhaft überwacht. Dies bringt dann noch den Vorteil mit sich, dass diese Person die erste ist, welche der Frau nach der Twiloh entgegentritt.

4. Da die Aufseherin nicht gleichzeitig mehr als eine Frau beaufsichtigen kann, um zu sehen ob sie sich richtig untertaucht, so ist es angebracht und sogar erforderlich, dem Brauche zu folgen, dass die Frauen nur einzelweise in die Mikwoh treten, die Twiloh zu vollziehen.

Der Segensspruch (Brocho):

5. Nachdem die Frau vorschriftsgemäss untergetaucht ist, soll sie, während sie noch im Wasser steht, folgenden Segensspruch sagen (sie soll dabei die Arme unter der Brust falten, und nicht ins Wasser blicken): “Boruch Atoh Ado—noj Elo—hejnu Melech Hoaulom, Ascher Kidd’schonu B’mitzwausow W’ziwonu Al Hatwiloh”

בְּרוּךְ אַתָּה ד' אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ
בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל הַטְּבִילָה.

Die Übersetzung des Segensspruches lautet: "Gelobt seiest Du, Herr, unser G—tt, König der Welt, der uns durch Seine Gebote geheiligt und uns die Twiloh befohlen hat." Nach der Brocho ist es angebracht dass die Frau in der oben beschriebenen Weise nochmals untertaucht.

6. Sollte sie vergessen haben, die Brocho zu sagen, so ist die Twiloh trotzdem gültig.

Wenn sie die Hilfe einer anderen Frau zur Twiloh benötigt

7. Wenn die Frau untertaucht, so muss sie es vollkommen selbst tun. Sie darf an niemanden und an nichts anhalten, auch darf niemand sie anhalten. Wenn es ihr unmöglich ist, das Untertauchen ohne Hilfe einer anderen Frau auszuführen, so muss die Helferin, bevor sie die Frau zur Twiloh hält, selbst ihre Hände in die Mikwoh eintauchen und sie nicht herausnehmen, bis die Frau ihre Twiloh beendet hat. Die Helferin soll die untertauchende Frau unter der Oberfläche des Wassers anhalten. Sie soll sie nicht fest anfassen, sondern nur lose, so dass das Wasser an die Frau auch an der Stelle an der sie gehalten wird herankommen kann. Sollte die Helferin ihre Hände vor der Twiloh aus der Mikwoh herausgenommen haben, dann muss sie diese wieder in die Mikwoh tun und dort an der unter-

tauchenden Frau anhalten, (wie oben beschrieben).

Wenn Fragen (Schaalos) nach der Twiloh aufgetreten sind

7a. Falls eine Frau nach der Twiloh irgend etwas an ihrem Körper oder zwischen den Zähnen findet, oder bemerkt, dass nicht alle Nägel geschnitten wurden, oder dass sie sonst einen Teil der erforderlichen Vorbereitungen unterlassen hat, oder merkt, dass sie nicht alle die Twiloh betreffenden Anordnungen — wie oben beschrieben — richtig erfüllt hat, so muss sie einen Rabbiner betreffs der Gültigkeit ihrer Twiloh und des Badens befragen.

Auch sollte sie sich, G—tt behüte, beim Zählen der Tage geirrt haben, und bevor die sieben reinen Tage vollendet waren, hatte sie untergetaucht, und auch wenn sie schon eheliche Beziehungen hatte, so war **diese Twiloh ungültig** und sie blieb eine Nidah. Man muss so bald wie möglich bei einem in diesen Fragen bewanderten Rabbiner anfragen, wieviele Tage die Frau zu warten hat, ehe sie wieder die Twiloh vornehmen kann.

Wenn die Zeit der Twiloh auf Jom Kippur oder auf Tischa Beaw fällt:

8. Sollte die Zeit der Twiloh auf den Abend von Jom Kippur oder von Tischa Beaw fallen, so wird die Twiloh auf den nächsten Abend, also auf den Ausgang von Jom Kippur oder Tischa Beaw,

verschoben. Auch während der sieben Trauertage (Schiwoh) ist Twiloh verboten, weil an allen diesen Tagen das eheliche Beisammensein nicht gestattet ist, auch wenn die Frau rein ist.

9. Ansonsten soll die Twiloh, am Ende der sieben reinen Tage, nicht verschoben werden, wenn sich der Gatte in der Stadt befindet. Auch soll der Gatte am Tage der Twiloh nicht verreisen, es sei denn dass die Reise sehr dringend ist.

10. Wenn die Twiloh aus den im Par. 8 und 9 angeführten Gründen, oder aus anderen Gründen, wie z.B. Krankheit, verschoben wurde, so darf die Twiloh trotzdem nur nach Eintritt der Nacht stattfinden. Selbstverständlich kann die Frau nur dann in die Mikwoh gehen, wenn sie durch Untersuchung festgestellt hat, dass sie alle diese Tage rein geblieben ist.

Wann ist Twiloh während des Tages gestattet?

11. Wenn es ihr nicht möglich ist, die Twiloh abends vorzunehmen — so z.B. wenn die Familie in einem entlegenen Orte wohnt, in dem sich keine verlässliche Mikwoh befindet — dann muss die Frau mit der Twiloh auf den achten Tag warten. In diesen Ausnahmefällen darf die Twiloh am achten Tag, auch wenn es noch Tag ist, stattfinden. Das Wannbad und alle anderen Vorbereitungen müssen unmittelbar vor der Twiloh vorgenommen

werden. Die Frau soll jedoch nicht vor Einbruch der Dunkelheit nach Hause zurückkehren. (In diesen Fällen ist es ratsam, einen Rabbiner zu befragen).

12. Die Twiloh soll nicht in Flüssen, Teichen, oder Seen stattfinden. In schwierigen Situationen soll jedoch ein sehr erfahrener Rabbiner zu Rat gezogen werden.

13. Nachdem sie ihre Twiloh durchgeführt hatte, ist sie ihrem Manne erst dann gestattet, wenn sie ihm ausdrücklich mitteilte, "Ich habe die Twiloh vollzogen", oder es ihm auf einer anderen Weise verständlich machte, dass sie die Twiloh vollzogen hatte.

Das Verbot der Geburtenverhütung:

14. Der natürliche und hohe religiöse und ethische Zweck des Ehelebens ist die Gründung einer Familie. Irgend etwas zu unternehmen, um Empfängnis zu verhindern oder Schwangerschaft zu unterbrechen, ist eine schwere, mit grossen Strafen verbundene Sünde, gleichgeltend mit Mord der Kinder, die von ihnen zu geboren bestimmt waren. Wer ist imstande, eine solche Sünde wiedergutzumachen....

In Fällen in welchen eine Schwangerschaft eine Lebensgefahr für die Mutter darstellt, muss man sich an anerkannte, höchst angesehene Torah-Persönlichkeiten um Rat wenden.

6. Kapitel

DIE BRAUT BETREFFENDE GESETZE

Die Pflichten der jüdischen Braut

Wir wollen dieses Kapitel mit dem rührenden **Aufruf** einer g—ttesfürchtigen jüdischen Mutter an ihre Tochter, eine Braut, beginnen:

“Mein heissgeliebtes Kind!

Mit grosser Wonne habe ich Dich unter meinem Herzen getragen. Ich habe Dich mit Fröhlichkeit, ungeachtet hunderten von Mühsalen, grossgezogen, hindurch Zeiten von Freude und Kummer, viel Last und Leid, bis die Gnade des Schöpfers uns zu dem übergelücklichen Moment Deines Lebens gebracht hat. Nun, nach all meinen mütterlichen Sorgen und Ängsten, hast Du den glücklichen Tag Deiner Hochzeit erreicht. Für alles was ich Deinetwillen erduldet habe, bitte ich auch Dich um etwas, meine herzgeliebte Tochter.

Erfülle Deine Pflichten und Aufgaben als wahrhaftige jüdische Tochter mit Aufrichtigkeit und Liebe. Bewahre die überlieferte Reinheit unserer Familie im Sinne der Torah. Zerstöre nicht mit entheiligenden Händen unseren ehrwürdigen und weit verzweigten Stammbaum. Weiche nie, aber auch nie von den erhabenen und heiligen Gesetzen des Familienlebens ab, die uns G—tt befohlen hat. Belaste niemals Dein Gewissen mit der Sünde von verbotenen Annäherungen. Mit einer solchen

Aufführung wirst Du unseren Stammbaum bewahren und stärken und sein zukünftiges gesundes Blühen versichern und damit dem Schöpfer Zufriedenheit verursachen.

Mit mütterlichen Tränen wende ich mich mit dieser Bitte an Dich, mein gutes, süßes Kind, und sichere Dir zu, dass der Schöpfer Dich belohnen wird mit seinem grosszügigen Segen für Dich, Deinen Gatten und Deine Kinder.”

Die Pflichten der Brautmutter:

1. Es ist die Pflicht jeder jüdischen Mutter, deren Tochter sich anschickt zu heiraten, ihr alle Reinheitsgesetze, welche sie in der Ehe einzuhalten haben wird, genau zu erklären; insbesondere soll auch die Mutter erklären, wie die Untersuchungen vorzunehmen sind. Die Mutter darf nicht durch falsche Scham die Erfüllung dieser Pflicht versäumen, denn Unkenntnis der Gesetze könnte für ihre Tochter, für deren eheliche Beziehungen zu ihrem Gatten, und für die ihr entstammenden Kinder die ernstesten Folgen haben. Kann die Mutter, aus welchem Grunde immer, die Tochter nicht selbst unterrichten, so muss sie dafür Sorge tragen, dass eine andere Frau ihre Tochter belehrt.

Die Pflichten der Braut:

2. Jede Braut — sogar wenn sie rein ist, und sogar wenn sie schon die Wechseljahre überschritten hat — muss vor ihrer Hochzeit weiss anziehen,

nachdem sie eine gründliche Untersuchung (2. Kapitel) gemacht hat und sieben reine Tage zählen (3. Kapitel). Wenn sie sich während allen sieben Tagen reingefunden hat, dann muss sie in einer Wanne baden und alle anderen Vorbereitungen, gemäss der oben (4. Kapitel) beschriebenen Vorschriften, machen. Dann muss sie die Twiloh in einer koscheren Mikwoh vornehmen, wie oben (5. Kapitel) erläutert. Die ganze Handlungsweise einer Braut ist dieselbe wie einer verheirateten Frau, mit der Ausnahme, dass eine Braut keine fünf Tage vor weiss anziehen warten muss, sondern sobald ihre Blutung und Befleckung aufhört, ist sie erlaubt weiss anzuziehen. Eine jungfräuliche Braut soll das zur Untersuchung dienende Tüchlein langsam einführen, damit sie die Jungfernschaft nicht verletzt.

Wann darf die Braut “weiss anziehen”?

3. Die Kalloh (Braut) darf nur dann “weiss anziehen” wenn der Tag der Hochzeit genau bestimmt worden ist. Das Zählen der sieben reinen Tage soll nämlich so eingerichtet werden, dass diese kurz vor der Hochzeit zu Ende gehen, denn die Twiloh selbst sollte kurz vor dem Tage der Hochzeit stattfinden. Jedenfalls darf die Twiloh nicht früher als vier Tage vor der Hochzeit vorgenommen werden. Wenn also die Hochzeit beispielsweise auf einen Sonntag fällt, so darf die Twiloh frühestens am vorhergehenden Mittwoch

abend stattfinden. Nach der Twiloh muss sie sich täglich bis zur Hochzeit untersuchen.

Wenn die Hochzeit während der sieben reinen Tage, oder nach deren Ende, verschoben wurde

4. Falls die Hochzeit während der sieben reinen Tage, oder nach bereits stattgefundenener Twiloh, verschoben wurde, so muss — sogar wenn man dann zum früheren Datum zurückgekehrt ist — ein Rabbiner befragt werden, um zu entscheiden, ob die bereits erfolgte Zählung der reinen Tage noch gültig ist, weil dies von den Umständen, die den Aufschub verursachten, abhängt. Bemerkung: Wenn die Zählung ungültig war, ist die Twiloh automatisch auch ungültig.

Wann darf die Braut die Twiloh vornehmen:

5. Wenn die sieben reinen Tage vor dem Hochzeitstag enden, so dass die Twiloh ein oder zwei Tage vor der Hochzeit stattfindet, so darf die Twiloh und alle damit verbundenen Vorbereitungen nach den sieben Tagen am nächsten Tage — also am achten — selbst bei Tag vorgenommen werden, gemäss allen oben erwähnten Gesetzen (4. und 5. Kapitel). Wenn die sieben reinen Tage jedoch nach dem Hochzeitstag enden, so dass die Twiloh nach der Hochzeit stattfinden muss, so darf diese nur nach Einbruch der Nacht vollzogen

werden, wie es bei jeder verheirateten Frau der Fall ist.

6. Wenn der siebente reine Tag auf den Hochzeitstag selbst fällt, so hängt die Zeit für die Twiloh davon ab, ob diese vor oder nach der Trauung stattfindet. Wenn die Twiloh vor der Chupoh (Trauung) stattfindet, dann, wenn es absolut nötig ist, darf sie bei Tag stattfinden, (aber nur wenn es heller Tag ist, nicht vor Tagesanbruch). In diesem Falle muss die Chupoh bei Nacht sein. Jedoch, sollte die Twiloh nach der Chupoh durchgeführt werden, dann darf die Twiloh **nur bei Nacht** stattfinden.

Wenn die Twiloh nach dem Hochzeitstag stattfindet

7. Falls die Twiloh erst nach dem Hochzeitstage stattfindet, so muss das neuvermählte Paar von der Zeit der Chupah bis nach der Twiloh alle Absonderungsgesetze (siehe weiter, Kap. 8) genau befolgen. Ferner dürfen die Neuvermählten bis nach der Twiloh nicht allein in einem Raum, oder in einer Wohnung zusammen sein, weder tagsüber, noch bei Nacht. In einem solchen Falle ist es Sitte, dass ein junges Mädchen mit der Braut im Zimmer ist und ein Junge mit dem Bräutigam. Ein Rabbiner soll betreffs des entsprechenden Alters solcher Kinder zur Beratung herangezogen werden.

Festsetzen des Datums der Hochzeit:

8. Es ist sehr wichtig und notwendig, so weit wie möglich zu versichern, das Datum der Hochzeit so festzusetzen, dass die Braut in der Lage ist, das Zählen der sieben reinen Tage und das Untertauchen in der Mikwoh vor der Hochzeit zu vollenden, damit sie als rituell **Reine** zur Trauung geht. Wenn möglich soll die Hochzeit auch so geplant werden, dass diese nicht zu nahe ihrer nächst zu erwartenden Menstruation fällt.

Absonderung nach dem ersten ehelichen Zusammensein, und das darauffolgende Weissanziehen

9. Wenn die Braut Jungfrau ist und sie ist rituell rein, so ist der erste eheliche Verkehr Pflicht des Bräutigams. Jedoch gleich nach diesem ehelichen Zusammensein muss er sich absondern, denn sie wird als Nidah betrachtet, gleichwohl ob sie geblutet hat oder nicht. Alle die Absonderung betreffenden Gebote (siehe weiter Kap. 8) treten sofort in Kraft. (Wenn keine Blutung auftrat, und Zweifel daran bestehen, ob der eheliche Verkehr im Sinne der jüdischen Gesetzgebung als vollzogen betrachtet werden kann, so muss ein Rabbiner befragt werden.) Nach dem ersten ehelichen Verkehr darf die Braut bereits am vierten Tage — vor Abend — “weiss anziehen”, und muss nicht, wie andere verheiratete Frauen, damit bis zum fünften Tage

warten. Wenn das zur Untersuchung dienende Tüchlein erweist, dass sie rein ist, dann kann sie mit dem Zählen der sieben reinen Tage beginnen. Dieser Abend (von vor Abend) mit dem darauffolgenden Tage ist der erste Tag der sieben reinen Tage, wie vorher erwähnt. Falls die Braut auch nach dem zweiten ehelichen Zusammensein Blut bemerkte, muss sie einen Rabbiner befragen, wann sie "weiss anziehen" kann.

Jeder Verlobte muss die Nidah-Gesetze von einem erfahrenen Unterrichter erlernen, damit er weiss, was er zu tun und zu fragen hat um nicht, G—tt behüte, die wichtigen Nidah-Gesetze zu verletzen.

Achtung!

Bei dieser Gelegenheit wollen wir darauf aufmerksam machen, dass die Sitte, gleich nach der Hochzeit eine sogenannte Hochzeitsreise zu unternehmen, gegen unsere heiligen Familiengesetze schwer verstösst. Das junge Paar unternimmt eine solche Reise um zusammen zu sein, und um allerlei Vergnügungen gemeinsam zu geniessen, dies alles zu einer Zeit, zu welcher sie sich streng an die Absonderungsgebote zu halten haben. Dies geschieht gewiss aus Unkenntnis der schwerwiegenden Folgen, welche diese Handlungsweise nach sich zieht.

Jüdische Männer und Frauen! Von uns wird ein gewisses Mass von Geduld, Selbstbeherrschung und moralischer Stärke gefordert. Wenn ein junges Paar sich unbedingt eine Hochzeitsreise wünscht, so können sie diese wohl unternehmen — jedoch etwas später, zu einer Zeit, da die neuvermählte Frau ihrem Gatten wieder gestattet ist, und sie beide ruhig, mit Gottes Hilfe, ihr gemeinsames Glück suchen und finden können.

7. Kapitel

REINHEITSGESETZE NACH EINER ENTBINDUNG

Wenn die Frau Geburtswehen fühlt

1. Sobald die Geburtswehen einsetzen, muss sich die Frau von ihrem Gatten absondern. Haben jedoch die Wehen danach völlig aufgehört, und hat sich bei genauer Untersuchung keine Spur von Blut gezeigt, so muss die Entscheidung darüber, ob sie rein ist oder nicht, von einem Rabbiner getroffen werden.

Nach einer Entbindung oder nach einer Fehlgeburt:

2. Sobald eine Frau ein Kind geboren hat, wird sie eine Nidah, ungeachtet ob sie zur richtigen Zeit oder frühzeitig geboren hatte, oder eine Fehlgeburt

irgendwelcher Grösse oder Gestalt, so klein wie es auch sei. Nachdem die Blutung völlig aufgehört hat, und eine genaue Untersuchung ergibt, dass sie rein ist (siehe Kap. 2, Par. 4), kann sie weiss anziehen und beginnen, die sieben reinen Tage zu zählen (siehe oben Kap. 2 und 3). Die Zeit für die Twiloh nach einer Entbindung hat besondere Bestimmungen, welche in folgenden zwei Paragraphen erläutert werden.

Die Zeit für die Twiloh nach einer Entbindung

3. Hat die Frau ein Mädchen geboren, so darf die Twiloh keinesfalls binnen vierzehn Tagen nach der Geburt stattfinden, auch wenn in dieser Zeit die sieben reinen Tage bereits vollendet wurden. Das Gleiche trifft auch im Falle einer Fehlgeburt zu, wenn es sich nicht feststellen lässt, ob das Embryo männlich oder weiblich war. Aus diesem Grunde wenn eine Frau mehr als vierzig Tage nach Geschlechtsverkehr mit ihrem Mann eine Fehlgeburt hatte, gilt es so als hätte sie geboren. Selbst nachdem sie ihre sieben reinen Tage vollendet hat, wie oben erwähnt, darf sie die Twiloh nicht während vierzehn Tagen nach der Fehlgeburt ausführen. In Zweifelsfällen muss man entweder warten, oder einen Rabbiner zu Rate ziehen.

4. Hat sie jedoch einen Sohn geboren, so darf sie die Twiloh sogar innerhalb der vierzehn Tage

seit der Geburt vollziehen, vorausgesetzt dass sie das Zählen der sieben reinen Tage vollendet und alle die nötigen Untersuchungen durchgeführt hatte. (Ein solcher Fall kommt nur selten vor.)

Aus Gesundheitsgründen ist es manchmal nötig, sechs Wochen oder länger nach der Geburt zu warten, bevor die Frau die Twiloh vornimmt. Dies hängt von der Kraft der Frau und von ihrem Gesundheitszustand ab.

8. Kapitel

ABSONDERUNGSGESETZE

Einzelheiten über die gänzliche Absonderung

1. Sobald die Frau eine Nidah wird, ist nicht nur der eheliche Verkehr, sondern auch jedwede Annäherung und Berührung streng verboten (siehe nachstehende Erläuterungen). Dieser Zustand dauert bis nach der Twiloh.

2. Während dieser Zeit ist es verboten einander zu berühren. Auch darf ein Ehepartner dem anderen nichts direkt überreichen, sogar wenn der Gegenstand so lang ist, dass keine Bedenken bestehen, dass die Ehepartner beim Überreichen einander berühren werden. Es ist auch verboten, einander etwas zuzuwerfen. Das Übergeben eines Gegenstandes oder eines Kindes kann nur so

geschehen, dass der eine den Gegenstand oder das Kind absetzt, und der andere es aufhebt.

3. Der Gatte darf nicht auf dem Bette seiner Frau liegen oder sitzen, **sogar wenn sie nicht anwesend ist**. Er darf sich auch nicht auf Bettzeug legen, welches **ausschliesslich** von seiner Frau benutzt wird.

4. Die Frau darf nicht das Bett ihres Gatten **in seiner Anwesenheit** mit Bettzeug versehen oder sonstwie vorbereiten. Ebenso darf sie sich nicht **in seiner Anwesenheit** auf sein Bett legen.

Die Betten

5. Die Betten dürfen einander nicht berühren und sollen durch einen Zwischenraum getrennt sein. Wenn die Betten Seite an Seite in der Länge stehen, dann muss der Zwischenraum grösser sein; z.B. könnte man einen Nachttisch dazwischenstellen.

6. Sie dürfen sich nicht zusammen auf einem Sitz befinden, welcher schaukelt, federt, gleitet, oder sich sonst irgendwie bewegt, sogar wenn sie einander nicht berühren, es sei denn, dass ein Dritter zwischen ihnen sitzt.

Reisen

7. Es ist ihnen verboten, eine Vergnügungsreise im selben Bahnabteil oder in einem anderen gemeinsamen Fahrzeug zu unternehmen. Wenn sie

wegen einem anderen, unaufschiebbaren, Zweck reisen, dann ist es erlaubt. Sie müssen aber sehr vorsichtig sein, um auch unbeabsichtigte Berührung zu vermeiden.

Speisen

8. Sie dürfen nicht zugleich aus dem selben Gefäss (z.B. Teller) essen.

9. Der Ehegatte darf Speisen oder Getränke, von welchen er weiss, dass seine Frau sie übriggelassen hat, nicht **in ihrer Gegenwart** geniessen, es sei denn, man hat sie zuerst in ein anderes Gefäss umgeleert.

10. Einer der Ehepartner darf dem anderen weder Speisen vorsetzen noch Getränke servieren, ohne eine Änderung an der üblichen Art des Servierens gemacht zu haben, wie z.B. wenn mit der linken Hand serviert wird, oder wenn die Speisen an einen anderen als den üblichen Ort zu Tisch gestellt werden, oder dergleichen.

11. Die Frau darf ihrem Gatten kein Wasser zum Waschen eingiessen oder vorbereiten.

Bei der Mahlzeit

12. Wenn die Ehegatten zusammen allein an einem Tisch speisen, so sollen sie zwischen ihren Gedecken einen Gegenstand hinstellen, der sich sonst nicht am Tisch befindet; sie können auch eine Teilung schaffen, indem sie ein besonderes Tisch-

tuch zwischen ihren Gedecken ausbreiten.

13. Im allgemeinen muss alles vermieden werden, das zu innigeren Beziehungen führen kann. Daher sind zärtliche Gespräche, Scherze, Gelächter, Leichtsinnigkeit u.a. verboten. Es ist zu empfehlen, dass die Frau während der ganzen Zeit ihres Nidah-Zustandes, d.h. bis nach der Twilah, ein besonderes Kleidungsstück oder Kopftuch trägt, um beide Ehepartner an das Verbot der Annäherung zu erinnern.

14. Der Ehegatte darf keine sonst bedeckten Teile ihres Körpers sehen.

15. Sie darf während dieser Zeitdauer nicht in Gegenwart ihres Mannes singen.

16. Der Ehegatte soll während dieser Zeit nicht von ihrem Parfüm und anderen Riechartikeln geniessen.

Wenn einer der Ehegatten erkrankt

17. Wenn einer der Ehegatten erkrankt und die Hilfe des anderen benötigt, soll ein Rabbiner bezüglich der Art und Weise der Hilfeleistungen befragt werden.

9. Kapitel

ABSONDERUNG VOR DER ERWARTETEN MENSTRUATION

Verbot des Kontaktes vor der erwarteten Periode

1. Angesichts der grossen Wichtigkeit der Nidah-Gesetze, von deren Befolgung die Reinheit des jüdischen Familienlebens und die Reinheit kommender Generationen abhängt, gebietet uns unsere heilige Torah, dass wir uns schon vor der erwarteten Menstruation von ehelichen Beziehungen und irgendwelchen körperlichen Innigkeiten (Zärtlichkeiten) enthalten. Deshalb, wenn die Menstruation **während der Tageszeit** (d.h. zwischen Sonnenauf- und Sonnenuntergang) erwartet wird, so sind alle intimen Beziehungen schon **vom Beginn der vorhergehenden Nacht bis zum Ende des Tages** an dem sie die Menstruation erwartet, verboten. Wird die Menstruation **nachts** (d.h. in der Zeit zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang) erwartet, so tritt die gebotene Absonderung **vom Beginn des dieser Nacht vorangehenden Tages bis zum Ende der Nacht** ein. (Siehe die nachfolgenden Paragraphen 8, 9 und 10.)

Die Einteilung der jüdischen Monate

Um die Berechnung der verschiedenen Regeln

der Perioden zu erleichtern, geben wir an dieser Stelle die Reihenfolge der jüdischen Monate und die Länge derselben an: Nissan 30 Tage, Ijar 29 Tage, Siwan 30 Tage, Tammus 29 Tage, Aw 30 Tage, Elul 29 Tage, Tischri 30 Tage, Cheschwan 29 oder 30 Tage, Kislew 30 oder 29 Tage, Tewet 29 Tage, Schwat 30 Tage, Adar 29 Tage. In einem Schaltjahre: Adar I 30 Tage, Adar II 29 Tage.

WICHTIGER HINWEIS:

Nachdem alle unsere Berechnungen sich auf den Mondkalender stützen, ist es unerlässlich, dass jede Frau einen jüdischen Kalender besitzt, um darin den Beginn von jeder Menstruation sowie die Daten an welchen Absonderung erforderlich ist, genau zu verzeichnen. (Sie kann auch die dafür bestimmte Tabelle ("Verzeichnis der Perioden" benutzen, wie auf Seite 98 illustriert.)

Die drei Hauptregeln der Perioden

2. Um festzustellen an welchem Tage oder in welcher Nacht sie die Periode erwarten und sie sich in dieser selben Zeit von ihrem Gatten absondern muss (sowie auch während der Nacht oder des Tages, die vorangingen, wie oben erwähnt), haben unsere heiligen Torah-Gesetze drei Hauptregeln bestimmt, welche wie folgt beschrieben sind:

A) Die Monatsregel

In diesem Falle beginnt die Periode immer an einem bestimmten Tag des jüdischen Monats, z.B. am 10. Nissan, dann am 10. Ijar, dann am 10. Siwan, u.s.w. Es spielt dabei keine Rolle, ob Rosch Chodesch (der Neumond) ein oder zwei Tage ist. Das Ausschlaggebende ist, an welchem Datum die Blutung eintritt. Wenn daher die Blutung beispielsweise am Rosch Chodesch eines Monats begann, der nur einen Tag Rosch Chodesch hat, (nämlich den Monatsersten), während der darauffolgende Monat zwei Tage Rosch Chodesch hat, dann soll ihre Periode am zweiten Tag Rosch Chodesch erwartet werden (welches gleichzeitig der erste Tag des neuen Monats ist, da der erste Tag Rosch Chodesch wirklich der dreissigste Tag des vorhergehenden Monats ist).

B) Die Zwischenzeitsregel

In diesem Falle fängt die Blutung nicht an einem bestimmten Tage des Monats an; die Regelmässigkeit besteht darin, dass zwischen dem Anfang der einen Periode und dem Anfang der darauffolgenden wiederholt die gleiche Anzahl Tage verstreicht. So kann z.B. die Periode alle 20, 25 oder 32 Tage eintreten. Bei der Berechnung der Zwischenzeit wird sowohl der erste Tag der einen Periode wie auch der erste Tag der darauffolgenden mit eingerechnet. (Diejenigen die sich nach dem Schulchan

Aruch Haraw richten, sollen einen Rabbiner befragen, der auf diesem Gebiete bewandert ist.)

C) Durchschnittsregel

Eine Frau, die keine regelmässige Periode hat, muss die Durchschnittsregel befolgen, in Hinzufügung der zwei oben erwähnten Regeln. Sie muss ihre Periode am dreissigsten Tage vom **Beginn der letzten Periode** erwarten. Der Tag, an welchem die vorhergehende Periode anfang, ist in den 30 Tagen inbegriffen. (Das heisst, dass zwischen dem Tage an dem die Blutung anfang und dem 30. Tage nur **eine** Zwischenzeit von 28 Tagen liegt). Daher, wenn z.B. die letzte Periode am Sonntag begann, so muss (laut dieser Regel) die nächste Periode nach vier Wochen an einem Montag erwartet werden. Anmerkung: Gemäss der Erklärung hinsichtlich der Monatsregel (Par. A), muss auch der 31. Tag beachtet werden.

3. Der Tag, an welchem die Blutung begann, (auch wenn die Blutung nur leicht war), ist immer der Tag, der für die Festsetzung der Zeit der erwarteten nächsten Periode in Betracht gezogen werden muss.

Körperliche Symptome vor Eintritt der Menstruation

4. Bei manchen Frauen treten bei Eintritt der Menstruation oder noch vorher gewisse körperliche

Symptome auf, wie z.B. wiederholtes, aufeinanderfolgendes Gähnen oder Niesen, Schweregefühl im Kopf oder Gliedern, Schmerzen in Unterleib oder Lenden, Frösteln, und ähnliche Störungen. Das ist die sogenannte "Regel der körperlichen Symptome". In solchen Fällen muss ein Rabbiner befragt werden, um Richtlinien betreffs der Absonderung zu erteilen.

5. Bei den Regeln unterscheiden wir zwischen regelmässigen und unregelmässigen Perioden:

Regelmässige Periode:

Unter der Monatsregel wird eine Periode als regelmässig betrachtet, wenn sie an drei aufeinanderfolgenden Monaten jedesmal am selben Tage des Monats begann, so z.B. am 15. Siwan, dann am 15. Tammus, dann am 15. Aw.

Unter der Zwischenzeitsregel wird die Periode als regelmässig betrachtet, wenn drei gleiche Zeitabstände zwischen vier aufeinanderfolgenden Perioden stattgefunden haben (gerechnet von Beginn einer Periode bis zum Beginn der nächsten Periode). Z.B. wenn sie vier aufeinanderfolgende Perioden an den folgenden Daten hatte: 1. Nissan, 20. Nissan, 9. Ijar, 28. Ijar, dann hat sie eine regelmässige Periode von 20 Tagen festgesetzt, weil sie zwischen den vier Perioden drei gleichmässige Zwischenzeiten von 20 Tagen hatte; (siehe Par. 11).

6. Für die Festsetzung einer regelmässigen Periode unter der Monatsregel, muss noch eine Bedingung erwähnt werden. Eine regelmässige Periode kann nur festgesetzt werden, wenn entweder jede der Perioden jedesmal bei Nacht begann oder wenn jede von ihnen jedesmal bei Tag begann. Jedoch wenn sie einmal bei Tag und zweimal bei Nacht, oder umgekehrt, begannen, dann ist damit eine regelmässige Periode nicht festgesetzt. Die Zwischenzeitsregel, dagegen, gilt in einem solchen Falle auch als festgesetzt — in gewissen Fällen — und müssen die strengeren Vorschriften angewendet werden (siehe Paragraph 8-10), solange die dazwischen liegenden Tage alle die gleiche Anzahl hatten. Bei einer solchen Zwischenzeitsregel soll man sich mit einem Rabbiner beraten.

Unregelmässige Periode:

7. Die Periode wird als unregelmässig angesehen, wenn das Bluten nur ein- oder zweimal am selben Datum des jüdischen Monats (unter der Monatsregel), oder ein- oder zweimal nach einer gleichen Zwischenzeit (unter der Zwischenzeitsregel) begann. Die Absonderungsgesetze vor der erwarteten Menstruation müssen streng befolgt werden (in der in Par. 1 vorgeschriebenen Weise), ungeachtet dessen ob es sich um eine regelmässige oder unregelmässige Periode handelt.

Untersuchung zur Zeit der zu erwartenden Periode

8. Am Tage oder in der Nacht, an welchen eine regelmässige Periode erwartet wird, endigen sich die Absonderungsvorschriften nicht mit dem blossen Vorbeigehen dieses Tages oder dieser Nacht, selbst wenn die erwartete Menstruation nicht eingetroffen ist, es sei denn, dass die Frau sich gründlich untersuchte (siehe Kap. 2) und sich völlig rein fand. Hat die Frau es unterlassen, sich zur richtigen Zeit zu untersuchen, so kann sie es nachholen, muss sich jedoch bis zur Untersuchung abgesondert halten. Falls sie in der Zwischenzeit gebadet hat, so muss ein Rabbiner befragt werden.

Wenn sie eine unregelmässige Periode erwartet, muss sie sich auch untersuchen. In diesem Falle genügt jedoch eine einfachere Untersuchung, d.h. es ist nicht nötig, das zur Untersuchung dienende Tüchlein sehr tief einzuführen. Hatte sie es jedoch unterlassen, sogar diese einfache Untersuchung zeitgerecht durchzuführen, — obwohl die Untersuchung auch später gemacht werden kann — trotzdem, wenn sie zur Zeit da die Periode eintreffen sollte kein Gefühl einer Blutung empfand, so wird diese unregelmässige Periode als aufgehoben betrachtet (siehe Paragraph 9-10).

Es soll bemerkt werden dass, wenn sie eine regelmässige oder unregelmässige Periode erwar-

tet, es erwünscht und lobenswert ist, dass sie sich öfters in den Tagen untersucht.

9. Die Durchschnittsregel ist einzigartig insofern, dass sogar das erste Mal wenn sie eine auf dieser Regel begründete Periode erwartet, ist die erforderliche Absonderung nur dann beendet, nachdem eine gründliche Untersuchung festgestellt hat, dass sie rein ist. (Wie früher erwähnt, darf sie vor der Untersuchung nicht baden).

10. Die unregelmässige Periode wird aufgehoben wenn sie auch nur ein einziges Mal nicht in der zu erwarteten Zeit erscheint. Eine regelmässige Periode jedoch wird nicht aufgehoben, es sei denn, dass dreimal hintereinander zur erwarteten Zeit die Periode ausgeblieben ist (siehe Erklärung in Par. 13).

Wie die Perioden zu berechnen, bis eine regelmässige Periode festgesetzt ist.

Betreffs folgender Par. 11-13, siehe auch Tabelle Seite 102-104.

11. Solange eine Frau keine von den verschiedenen Arten von regelmässigen Perioden festgesetzt hat, so muss sie ihre Periode an den Daten der drei oben erwähnten Regeln erwarten, nämlich gemäss der **Monatsregel**, der **Zwischenzeitsregel** und der **Durchschnittsregel**. Sie muss sich dementsprechend absondern und ihre Untersuchungen verrichten. Zur Erläuterung führen wir folgendes Beispiel an:

Ist die Blutung am 1. Nissan (Rosch Chodesh) eingetreten, so ist auf Grund der **Durchschnittsregel** (30 Tage) die Menstruation am 30. Nissan (erster Tag von Rosch Chodesch Ijar) zu erwarten, und auf Grund der **Monatsregel** zusätzlich am 1. Ijar (dem zweiten Tag von Rosch Chodesch Ijar) zu erwarten.

Tritt die darauffolgende Blutung jedoch früher als erwartet ein, z.B. am 20. Nissan, so muss sie die Periode noch immer am 1. Ijar (dem zweiten Tag von Rosch Chodesch Ijar) erwarten, (da die Monatsregel nicht ihr Datum wegen früher eingetretener Periode ändert). Jedoch der erste Tag von Rosch Chodesch Ijar (der Tag der Absonderung unter der Durchschnittsregel) braucht nicht mehr berücksichtigt zu werden. Anstatt dessen muss sie am dreissigsten Tage, gerechnet vom 20. Nissan (letzte Periode), ihre Periode erwarten (wegen der Durchschnittsregel).

Ist die Periode nicht am 1. Ijar eingetreten, dann ist der 9. Ijar in Voraussetzung einer zwanzigtägigen Zeitspanne, gerechnet vom 20. Nissan, auf Grund der **Zwischenzeitsregel**, zu erwarten. Diese entspricht der zwanzigtägigen Zeitspanne vom 1. Nissan bis zum 20. Nissan (die Anfangstage beider Perioden werden, **wie immer, mitgerechnet**).

Wenn jedoch auch am 1. Ijar die Periode eingetreten ist, dann braucht sie am 9. Ijar keine zu

erwarten. Stattdessen muss sie ihre Periode am 20. Ijar erwarten, sowohl unter der Zwischenzeitsregel als auch unter der Monatsregel. Unter der Zwischenzeitsregel, weil die 20-tägige Zwischenzeit vom 1. bis 20. Nissan noch nicht durch eine früher erschienene Menstruation aufgehoben ist und sie muss noch mit ihr rechnen, weil man eine Zwischenzeitsregel immer vom Eintritt der letzten Periode rechnet. Unter der Zwischenzeitsregel muss sie auch am 12. Ijar erwarten, wegen der 12-tägigen Zwischenzeit vom 20. Nissan bis zum 1. Ijar. Unter der Monatsregel muss sie jedenfalls am 20. Ijar erwarten, weil sie am 20. Nissan eine Periode hatte, obwohl auch am 1. Ijar eine Periode eingetreten war. Ist am 1. Ijar ihre Periode nicht erschienen, dann wird der 1. Siwan unbeachtet gelassen, weil dieses Datum schon aufgehoben ist.

Ist die Periode am 9. Ijar eingetreten, so wird der 28. Ijar zu dem Tag an dem die Periode auf Grund einer zwanzigtägigen Zwischenzeit zu erwarten ist, weil die Zwischenzeit zwischen 20. Nissan und 9. Ijar zwanzig Tage war. Wenn dann die Periode tatsächlich am 28. Ijar eintraf, so wird damit der Zeitabstand von zwanzig Tagen zu einem **regelmässigen**, weil der gleiche Abstand dreimal nacheinander zwischen vier aufeinander folgenden Perioden aufgetreten ist, nämlich: 1. Nissan — 20. Nissan, 20. Nissan — 9. Ijar, 9. Ijar — 28. Ijar. (Von jetzt an muss sie nur ihre festgesetzte, regelmässige

Periode erwarten, es sei denn, dass sich ihr Zyklus ändert, wie im Par. 13 beschrieben). Um das Obige leichter verständlich zu machen, ist es im Anhang A in Tabellenform dargestellt.

Man könnte noch weitere Beispiele angeben und mit dem Leser verschiedene Möglichkeiten besprechen. Um die Ausführungen nicht zu lange zu gestalten, wird dies unterlassen. Das obige Beispiel war hauptsächlich dazu angetan, nachzuweisen, wie viele Einzelheiten eine g—ttesfürchtige Frau zu beachten hat, und dass sie es als heilige Pflicht ansehen muss, einen erfahrenen Rabbiner zu Rate zu ziehen, wenn die kleinste Abweichung von der Norm auftritt, oder wenn sonst irgendwelche Zweifel aufkommen. Dies ist der jüdischen Frau heilige Pflicht.

12. Es muss nochmals betont werden, dass jede jüdische Frau es nötig hat, auf einem jüdischen Kalender, oder auf einer dazu bestimmten Tabelle, die genaue Zeit zu verzeichnen, zu der ihre Periode begonnen hat. Dies ist besonders wichtig, wenn ihre Menstruation nicht regelmässig eintritt. Sie muss verzeichnen, an welchem Wochentage, ob tags oder nachts, und an welchem Datum des jüdischen Monats die Blutung begann, und auch, wieviele Tage vom Beginn der einen Periode bis zum Beginn der darauffolgenden Periode verstrichen sind. So werden ihr alle Einzelheiten klar

sein, welche sie zur Berechnung ihrer Periode (nach der Monatsregel, Zwischenzeitsregel und Durchschnittsregel) wissen muss. Zudem sind solche Aufzeichnungen für sie sehr nützlich, denn wenn es nötig ist, sich mit einem Rabbiner wegen einer Schaaloh zu beraten, so kann er sich nach diesen Notizen richten. Diese werden es ihm ermöglichen, die Tage die sie erwarten muss, auf ein Minimum zu reduzieren, besonders wenn sie unregelmässige Perioden hat. Der Rabbiner kann ihr helfen festzustellen, an welchen Tagen sie sich absondern muss, und welche Tage ausser Zweifel stehen.

Wie eine regelmässige Periode aufgehoben wird.

13. Wir finden es für nötig, ein Beispiel für eine regelmässige Periode zu bieten und zu zeigen, wie sie aufgehoben wird. Z.B., wenn eine 20-tägige Zwischenzeitsregel festgesetzt war und einmal ist die Periode ausgeblieben und erschien am dreissigsten Tage (d.h. zehn Tage später), so muss sie dennoch am zwanzigsten Tage, **gerechnet vom Beginn der letzten Blutung**, ihre Periode erwarten, nämlich gemäss der festgesetzten 20-tägigen Zwischenzeit. Der Grund dafür ist, dass eine regelmässige Periode (in diesem Falle mit einer 20-tägigen Zwischenzeit) nicht aufgehoben wird, es sei denn, dass diese Regelmässigkeit dreimal nacheinander ausbleibt. Wenn nun zum zweiten Male die

Menstruation nicht am zwanzigsten Tage erscheint, so muss die Absonderung am dreissigsten Tage nach Eintritt der letzten Menstruation stattfinden, wegen der unregelmässigen Periode von einer 30-tägigen Zwischenzeit, die zwischen den zwei letzten Menstruationen vorgekommen ist. Trifft nun die Periode zum zweiten Male am dreissigsten Tag ein, so muss sie immer noch am darauffolgenden zwanzigsten Tag, zuliebe ihrer regelmässigen Periode, erwarten. Ist die Periode aber zum dritten Male am zwanzigsten Tage ausgeblieben, so ist damit die regelmässige Zwischenzeit von zwanzig Tagen vorläufig aufgehoben und sie braucht sie nicht zu erwarten, und sie muss wieder am dreissigsten Tag die kommende Periode erwarten. Trifft diese nun tatsächlich am dreissigsten Tage ein (womit der Zeitabstand von dreissig Tagen drei Mal nach einander aufgetreten ist), so wird damit diese Zwischenzeit von dreissig Tagen **als eine regelmässige Periode festgesetzt** (und die frühere Zwischenzeit von zwanzig Tagen wird völlig annulliert).

Wenn jedoch nach zweimaligem Erscheinen am dreissigsten Tag, die Periode wieder am zwanzigsten Tag erscheint, so tritt damit die frühere regelmässige Periode mit zwanzigtägiger Zwischenzeit wieder voll in Kraft, und die unregelmässige Periode von dreissigtägiger Zwischenzeit wird völlig ausgeschaltet.

Merke dir auch, dass sogar wenn die Periode dreimal nach einander nicht am regelmässigen zwanzigsten Tage eingetreten ist, sondern nach verschiedenen Abständen, z.B. zweimal am 30. Tage und einmal am 32. Tage (d.h. die Zwischenzeiten sind nicht gleich) und danach selbst wenn sie auch nur einmal wieder am zwanzigsten Tag erschien, auch dann ist damit die regelmässige Periode mit zwanzigtägiger Zwischenzeit wieder eingesetzt. (Der Grund dafür ist, dass inzwischen keine neue regelmässige Periode festgesetzt wurde. Wenn dagegen inzwischen eine neue regelmässige Periode festgesetzt worden wäre, so würde man ein erneutes Auftreten der Menstruation am zwanzigsten Tage als unregelmässige Erscheinung betrachten, die nach einmaligem Ausbleiben aufgehoben ist). **Weitere Einzelheiten über Par. 11 und 13 sind in der Zusammenfassung zu finden.** Siehe auch Anhang B, wo obige Ausführungen in Tabellenform zusammengestellt sind.

Die Frau während der Schwangerschaft und während des Stillens

14. Nach dem dritten Monat der Schwangerschaft (d.h. von Beginn des vierten Monats) bis vierundzwanzig Monate nach der Geburt, braucht sich die Frau — in Bezug auf das Erwarten der Periode — nicht nach den früher bestehenden Zeitabständen zu richten, gleichwohl ob es sich um

regelmässige oder unregelmässige Abstände gehandelt hat. **Wenn aber** in dieser Zeit Blutungen auftreten, so sind diese in Bezug auf das Erwarten der nächsten Menstruation nur als unregelmässige Periode zu betrachten. **Es muss jedoch darauf hingewiesen werden**, dass auch Blutungen, welche während der Schwangerschaft oder den darauffolgenden vierundzwanzig Monaten auftreten, **den Nidah-Zustand bewirken**. Daher muss die Frau in diesen Fällen, genau wie zu anderen Zeiten, alle Vorschriften der Absonderung, des Wartens, des Weissanziehens, des Zählens der reinen Tage, und der Twiloh ohne Änderungen ausführen.

15. Wenn die Schwangerschaft und die darauffolgenden vierundzwanzig Monate verstrichen sind, muss die Frau bei der ersten Gelegenheit wieder die regelmässige Periode, die sie vor der Schwangerschaft hatte, erwarten. Im Falle einer Monatsregel muss sie beim ersten Eintreten des selben Tages die Menstruation erwarten. Im Falle einer regelmässigen Zwischenzeitsperiode, muss sie, nach einmal eingetretener Menstruation, nach der gleichen Zwischenzeit wie früher die Menstruation erwarten.

Bemerkung: Der erste Paragraph des 1. Kapitels und das ganze 8. Kapitel betreffen nur die Absonderung nach Eintritt der Menstruation. Die Gesetze welche sich auf die Absonderung vor

Eintritt der Periode beziehen, werden im 9. Kapitel behandelt.

WÖRTERVERZEICHNIS

Erew Schabbos — Der Tag vor Schabbos, d.h. Freitag.

Erev Jom Tow — Der Tag vor einem jüdischen Feiertag.

Kores — Ausschneiden, abschneiden. Siehe Einleitung.

Mikwah, auch Mikwoh — Ein kleines Wasserbassin, welches nach sehr präzisen Vorschriften des jüdischen Gesetzes gebaut und angefüllt werden muss. Es muss unter der Aufsicht eines befugten, orthodoxen Rabbinats stehen, um sicherzustellen, dass es jederzeit allen Anforderungen des Gesetzes entspricht. Die meisten Städte mit jüdischer Bevölkerung haben moderne Mikwah-Anlagen, die den Anforderungen der heutigen Frau voll entsprechen. Sie sind äusserst sauber, angenehm und bequem. Auch die Vorbereitungsräume sind schön und mit den modernsten Einrichtungen ausgestattet.

Nidah (Nidus) — Zustand in den die Frau mit dem Beginn der Menstruation versetzt wird. Sie verbleibt in diesem Zustande bis sie

vorschriftsgemäss alle Prozeduren einschliesslich der *Twiloh* befolgt hat. Solange eine Frau eine "Nidah" ist, muss sie sich von ihrem Gatten absondern (siehe Kap. 8). Eine Frau kann, ausser durch Menstruation, auch durch andere Umstände Nidah werden. Um ein vollständiges und gründliches Verständnis des Begriffes "Nidah" zu haben, muss man sich mit den in diesem Büchlein beschriebenen Vorschriften genau bekannt machen.

Twilah, auch Twiloh — Das Untertauchen in einer koscheren Mikwoh laut der hierin beschriebenen Vorschriften.

Schaaloh — Frage in Bezug auf das jüdische Gesetz und dessen praktische Anwendung. Diese Fragen können nur von einem erfahrenen und kompetenten orthodoxen Rabbiner entschieden werden.

Berechnung der drei Hauptregeln **— Zusammenfassung —**

Solange eine Frau noch keine regelmässige Periode festgesetzt hat, muss sie immer ihre nächst-erwartete Periode gemäss den drei Hauptregeln berechnen, nämlich der **Monatsregel**, der **Zwischenzeitsregel** und der **Durchschnittsregel**. Hat sie eine regelmässige Menstruation festgesetzt, d.h. die Periode ist drei Mal nacheinander zum gleichen Zeitpunkt erschienen, so muss sie in Zukunft nur jene Regel in Betracht ziehen, nach welcher sich die Regelmässigkeit ihrer Periode richtet, und keine andere; siehe auch weiter.

Die Monatsregel:

Am gleichen Tage des HEBRÄISCHEN Monats an welchem ihre Periode begann, erwartet sie ihre Periode im kommenden Monat. Z.B. wenn ihre Blutung am 12. Nissan begann, dann muss sie am 12. Ijar auch die Periode erwarten. Ist die Periode tatsächlich an diesem Tage eingetreten, und auch am 12. Siwan, so ist damit eine regelmässige Periode auf Grund der **Monatsregel** festgesetzt worden.

Die Zwischenzeitsregel

Als Zwischenzeit gilt die Anzahl der Tage, die zwischen dem Beginn einer Periode und dem Beginn der darauffolgenden Periode verflossen

sind (einschliesslich der Anfangstage beider Perioden). Sie muss den Eintritt ihrer Periode wieder dann erwarten, nachdem **die selbe Anzahl von Tagen verstrichen ist**. Ist die Periode tatsächlich an dem erwarteten Tage eingetreten, und das nächste Mal wieder nach dem gleichen Zeitabstand, dann hat sie eine **regelmässige** Periode auf Grund der **Zwischenzeitsregel** festgesetzt. Es sind nämlich drei gleiche Zwischenzeiten zwischen vier aufeinanderfolgenden Perioden erschienen. Als Beispiel: 12. Nissan — plus 31 — 12. Ijar, 12. Ijar — plus 31 — 13. Sivan, 13. Sivan — plus 31 — 13. Tammus. Sie hat also eine regelmässige Zwischenzeitsperiode von 31 Tagen festgesetzt, und sie muss die nächste Periode am 14. Aw erwarten. Siehe Kapitel 9, nach Par. 1: "Einteilung der jüdischen Monate", und auch Kalender Seite 97.

Die Durchschnittsregel

Diese Regel betrifft nur eine Frau, welche keine regelmässige Periode hat (siehe unten, Regel Nr. 3). Hat sie bis zum dreissigsten Tage nach Beginn ihrer letzten Periode nicht menstruiert (einschliesslich den Tag an welchem die Periode begann, sowie der dreissigste Tag), dann, gemäss der **Durchschnittsregel**, muss sie ihre Periode am **dreissigsten** Tage erwarten (nach manchen Ansichten auch am einunddreissigsten). Wenn sie also

z.B. an einem Montag zu menstruieren begonnen hatte, so fällt der dreissigste Tag vier Wochen später auf einen Dienstag (und der einunddreissigste auf Mittwoch).

Regel Nr. 1:

Am Tage, an welchem sie ihre Periode erwartet, muss sie diese an dem Teile des Tages erwarten, an welchem ihre vorherige Periode begann — also entweder zur Tageszeit oder zur Nachtzeit (und dementsprechend muss sie sich auch untersuchen). Die Absonderung muss jedoch schon am Anfang der vorhergehenden Nachtzeit beziehungsweise der vorhergehenden Tageszeit beginnen. Ebenfalls kann eine regelmässige Periode nur dann festgesetzt werden, wenn alle Perioden entweder zur Tageszeit oder alle zur Nachtzeit begannen. Jedoch was die Zwischenzeitsregel betrifft, wird diese unter gewissen Umständen auch dann festgesetzt (als strengere Vorschrift für eine regelmässige Periode), wenn die Periode mal bei Nacht und mal bei Tag oder umgekehrt begann, solange die Anzahl der Zwischenzeitstage gleich ist. (Siehe Kapitel 9, Par. 6).

Regel Nr. 2:

Wenn eine Frau keine regelmässige Periode festgesetzt hat und sie bekam ihre Periode an einem gewissen Tage (des Monates und nach einer

gewissen Zwischenzeit), wenn die Periode **nicht** am selben Tage des nächsten Monats eintrat, oder sie erschien nach einer längeren Zwischenzeit, dann wird die Periode, die sich nicht wiederholte, unbeachtet gelassen (und sie erwartet nur gemäss der Änderung). Ausserdem, selbst wenn sich eine Periode **ja** zum zweiten Mal wiederholte, aber beim dritten Mal hatte sie eine Periode an einem anderen Tage des Monats oder nach einer längeren Zwischenzeit, dann auch werden die früheren Perioden unbeachtet gelassen. Ferner, sogar wenn sie nach der Änderung wieder eine Periode bekam, so wie sie früher ein- oder zweimal hatte, dann wird es als ein neues Datum betrachtet, welches auch nach einer einzigen Änderung unbeachtet gelassen wird, wie wir es soeben erklärt haben.

Regel Nr. 3:

Wenn sie eine regelmässige Periode festgesetzt hatte und danach trat ein- oder zweimal eine Änderung ein, dann muss sie immer noch die vorherige festgesetzte Periode erwarten und, hinzuzüglich, auch noch auf Grund der Änderung gemäss der Monats- und Zwischenzeitsregel, aber nicht gemäss der Durchschnittsregel. Wenn sie drei aufeinanderfolgende **ungleiche** Änderungen hatte, dann wird ihre regelmässige Periode vorläufig ausser Acht gelassen und sie braucht sie nicht zu erwarten. Sie muss jetzt ihre Menstruation nur

entsprechend der Änderung erwarten, gemäss der Monatsregel, der Zwischenzeitsregel, **sowie auch** der Durchschnittsregel.

Jedoch wenn ihre früher festgesetzte Periode auch nur ein einziges Mal wieder erscheint, so erwartet sie wieder **nur ihre festgesetzte** Periode und keine andere, und so wie vorher, kann sie diese nicht unbeachtet lassen, es sei denn, dass sie sich dreimal ändert. Wenn sie jedoch drei hintereinanderfolgende **gleiche** Änderungen hatte, damit eine **neue** regelmässige Periode festsetzend, so muss sie dann nur die **neue** Periode erwarten und ihre **vorherige** regelmässige Periode ist vollkommen aufgehoben. Wenn danach die alte regelmässige Periode wieder ein- oder zweimal zurückkehrt, so gilt sie nur als eine unregelmässige Periode (welche nach einer einzigen Änderung unbeachtet gelassen wird, wie oben erklärt).

Regel Nr. 4:

Eine Periode wird nur dann aufgehoben, wenn der erwartete Tag der Menstruation vorbeiging und die Periode ist nicht erschienen (im Falle einer regelmässigen Periode drei Mal — siehe Regel Nr. 3). (Aus diesem Grunde muss sie an dem erwarteten Tag beobachten — sogar an einem solchen Tage an dem sie ohnehin ihrem Gatten verboten ist — ob keine Blutung eingetreten ist). Deshalb, wenn sie das nächste Mal **vor** dem erwarteten Datum

(oder Daten) Blutung hatte, dann, hinsichtlich der Monatsregel, muss sie immer noch das ursprüngliche Datum einhalten, weil die inzwischen eingetretene Blutung nicht das erwartete Datum ändert. Zusätzlich muss sie **auch** im folgenden Monat eine Menstruation laut dem Tage des Monats an dem ihre gegenwärtige Blutung begann, erwarten (siehe auch Regel Nr. 3). Was jedoch die Zwischenzeitsregel betrifft, wenn die Blutung früher eingetreten ist (im Falle einer regelmässigen Zwischenzeitsperiode sogar wenn sie später eingetreten ist), muss sie die Anzahl der Tage der vorherigen Zwischenzeit und die der neuen Zwischenzeit vom Beginn **der letzten** Menstruation zählen. Auch was die Durchschnittsregel betrifft (im Falle ihre Periode schon vor dem dreissigsten Tage erschien), erwartet sie nicht mehr laut ihrer früheren Errechnung, sondern sie muss von der kürzlichsten (jetzigen) Blutung errechnen.

Eine Frau, bei welcher das Herannahen der Menstruation mit gewissen körperlichen Symptomen verbunden ist, wie z.B. mit einem Gefühl der Schwere im Kopf oder in den Gliedern, oder wiederholten aufeinanderfolgenden Niesanfällen und dergleichen, muss sich bei Eintreten dieses besonderem Symptoms — wann immer es sein möge — von ihrem Gatten absondern und sich untersuchen. Es ist schicklich, zu vermerken, wann

das Symptom eintrat und wie lange es anhielt. Wenn auch nur einmal ein neues Symptom, das mit dem Herannahen ihrer Periode verbunden war, auftrat, oder wenn ein Symptom sich regelmässig an einem bestimmten Tag einstellt, muss ein erfahrener Rabbiner um Rat befragt werden, um ihr Anweisungen in Bezug auf die Absonderung zu geben.

WARNUNG

Die obenerwähnten Regeln geben dem Leser eine kurz zusammengefasste Kenntnis, auf welche Weise die Tage der Absonderung zu berechnen, und sollen nur als Richtlinie für die öfters vorkommenden Umstände dienen. Sie sollen nicht als eine vollkommene Sammlung von Gesetzen verstanden werden, denn die Regeln für diese Berechnungen sind ziemlich lange und verzweigte. Überdies gibt es andere Arten von Perioden, die hier nicht erwähnt sind. Deshalb, wenn Sie nicht gründlich bekannt mit diesen Gesetzen sind, oder wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, dann soll ein erfahrener und verlässlicher Rabbiner um Rat gefragt werden. Er wird Ihnen behilflich sein, von dieser Tabelle richtig Gebrauch zu machen (siehe Beispiel auf Seite 98).

מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ
30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
כ"ט	כ"ח	כ"ז	כ"ו	כ"ה	כ"ד	כ"ג	כ"ב	כ"א	כ"	י"ט	י"ח	י"ז	י"ו	י"ה	י"ד
ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ	ל	יג	יב	יא	י	ט
מ	ל	יג	יב	יא	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א	מ

Jüdischer Kalender: Nissan 30, Ijar 29, Siwan 30, Tammus 29, Aw 30, Elul 29, Tischni 30, Cheschwan 29-30, Kislew 30-29, Tewet 29, Schwat 30, Adar 29, (Adar I 30, Adar II 29)

רשימת הווסתות

173

Jahre:

Verzeichnis der Perioden

Zum Ausrechnen der nach dem jüdischen Gesetze zu erwartenden Daten der Menstruation

Periode	1* Tag der Woche	2* Jüdisches Datum	3* Die Zwischenzeit	4* Weltliches Datum	5* An welchem Tage Periode zu erwarten ist
1	Mittwoch Ber Tage	12. Nissan			Donnerstag 11. Ijar [DU]—Freitag 12. Ijar [MO]
2	Dienstag Ber Tage	9. Ijar	28		(Freitag 12. Ijar [MO])—Montag 7. Siwan [ZZ] Mittwoch 9. Siwan [DU-MO]—(Donnerstag 10. Siwan [DU])
3	Nacht zum Sonntag 5:15 VS	13. Siwan	34		Nacht zum Montag 12. Tammus [DU] Nacht zum Dienstag 13. Tammus [MO] Nacht zum Freitag 16. Tammus [ZZ]

Diese Tabelle in vergrößerter Form
ist von uns **kostenlos**
zu bekommen.

Bedeutung der Abkürzungen:

NZ = Nacht zum — VS = Vor Sonnenaufgang — DU = Durchschnittsregel — MO = Monatsregel — ZZ = Zwischenzeitregel

*1 Beispiel: Sonntag bei Tage; Nacht zum Dienstag, usw. Wenn die Periode gegen Morgen- oder Abenddämmerung beginnt, dann soll auch die genaue Stunde und Minute verzeichnet werden, so dass man später nachsehen kann, ob die Zeit als Nacht oder Tag zu betrachten ist.

*2 Beispiel: 12. Nissan, 9. Ijar, usw. Die Nacht wird immer als Teil des darauffolgenden Tages betrachtet.

*3 In dieser Spalte soll die Anzahl der Tage zwischen dem Anfang der letzten Periode und dem Anfang der jetzigen Periode verzeichnet werden (einschliesslich der Anfangstage beider Perioden). Zum Beispiel: Wenn die vorherige Periode am Mittwoch begann und jetzt fing sie am Dienstag vier Wochen später an, dann ist die Anzahl der Tage 28. Deshalb soll es als 28-tägige Zwischenzeit verzeichnet werden.

*4 Diese Spalte dient nur um Irrtümer zu vermeiden. Jedoch, zum Festsetzen der zu erwartenden Menstruationsdaten ist nur das jüdische Datum in Betracht zu ziehen.

*5 Rechne die Tage aus, wann Absonderung und Untersuchungen in Erwartung der kommenden Periode vorgenommen werden müssen und trage sie in diese Spalte ein. Beispiel: Montag 7. Siwan, Mittwoch 9. Siwan und Donnerstag 10. Siwan, und daneben verzeichne die betreffende Regel.

Die Art und Weise wie die am häufigsten zu erwartenden Daten zu berechnen sind, wird hier, wie folgt, und auf der nächsten Seite, beschrieben.

Periode Nr. 1: Wenn sie beim ersten Male eine Blutung am Mittwoch, den 12. Nissan wahrnahm: (Bei einer einzigen Periode gibt es ja keine Zwischenzeit; deshalb ist Spalte Nr. 3* nicht verzeichnet). Das folgende soll in Spalte Nr. 5* verzeichnet werden: — 11. Ijar — wegen der Durchschnittsregel (30. Tag), 12. Ijar — wegen der Monatsregel (vom 12. Nissan).

Periode Nr. 2: Die zweite Periode erschien früher als erwartet, und zwar am Dienstag, den 9. Ijar (welches Datum vor den in Spalte 5* von Periode Nr. 1 verzeichneten Daten ist). Damit ist der 11. Ijar (Durchschnittsregel) automatisch aufgehoben. Jedoch am 12. Ijar (Monatsregel), wenn die Blutung vorher gänzlich aufgehört hätte, muss sie immer noch erwartet. (Wegen beiden Fällen, siehe umseitig, Regel Nr. 4). Hatte die Blutung aber nicht aufgehört, so muss sie, wegen der Monatsregel, stattdessen am 12. Siwan erwartet. Das folgende soll in Spalte Nr. 3* verzeichnet werden: "28", welches die Länge der Zwischenzeit ist (einschliessend die Anfangstage beider Perioden). In Spalte Nr. 5* soll verzeichnet werden: "7. Siwan" wegen der Zwischenzeitregel (nämlich der 28. Tag). "9. Siwan" wegen der Monats- sowie auch Durchschnittsregel (die in unserem Beispiel beide auf den selben Tag ausfallen), (und laut der Meinung mancher, auch der 10. Siwan, wegen der Durchschnittsregel).

Periode Nr. 3: Beim dritten Male hatte die Periode sich verzögert, und zwar bis Motzoe Schabbos (vor Sonnenaufgang) welches, die Nacht zum Sonntag gehörend, der 13. Siwan ist. [Die verzeichneten Daten von Periode Nr. 2, Spalte 5*, sind aufgehoben, weil an den Tagen, an denen sie erwartete, keine Blutung eintrat]. In Spalte 3* soll die Zahl "34" verzeichnet werden, welches die Länge der Zwischenzeit ist, und in Spalte 5* sollen die folgenden Daten verzeichnet werden: "12. Tammus" wegen der Durchschnittsregel; "13. Tammus" wegen der Monatsregel; "16. Tammus" wegen der Zwischenzeitregel, (der 34. Tag ihrer Periode).

Bedeutung der Abkürzungen:

NZ: = Nacht zum — VS: = Vor Sonnenaufgang
DU: = Durchschnittsregel — MO: = Monatsregel
ZZ: = Zwischenzeitsregel

Periode Nr. 1:

Wenn sie beim ersten Male eine Blutung am Mittwoch den 12. Nissan wahrnahm: (Bei einer einzigen Periode gibt es ja keine Zwischenzeit; deshalb ist Spalte Nr. 3* nicht verzeichnet). Das folgende soll in Spalte Nr. 5* verzeichnet werden: — 11. Ijar — wegen der Durchschnittsregel (30. Tag), 12. Ijar — wegen der Monatsregel (vom 12. Nissan).

Periode Nr. 2:

Die zweite Periode erschien früher als erwartet, und zwar am Dienstag, den 9. Ijar (welches Datum vor den in Spalte 5* von Periode Nr. 1 verzeichneten Daten ist). Damit ist der 11. Ijar (Durchschnittsregel) automatisch aufgehoben. Jedoch am 12. Ijar (Monatsregel), wenn die Blutung vorher gänzlich aufgehört hatte, muss sie immer noch erwarten. (Wegen beiden Fällen, siehe Zusammenfassung Regel Nr. 4). Hatte die Blutung aber nicht aufgehört, so muss sie, wegen der Monatsregel, stattdes-

sen am 12. Siwan erwarten.

Das folgende soll in Spalte Nr. 3* verzeichnet werden: "28", welches die Länge der Zwischenzeit ist (einschliessend die Anfangstage beider Perioden). In Spalte Nr. 5* soll verzeichnet werden: "7. Siwan" wegen der Zwischenzeitsregel (nämlich der 28. Tag). "9. Siwan" wegen der Monats- sowie auch Durchschnittsregel (die in unserem Beispiel beide auf den selben Tag ausfallen), (und laut der Meinung mancher, auch der 10. Siwan, wegen der Durchschnittsregel).

Periode Nr. 3:

Beim dritten Male hatte die Periode sich verzögert, und zwar bis Motzoe Schabbos (vor Sonnenaufgang) welches, die Nacht zum Sonntag gehörend, der 13. Siwan ist. [Die verzeichneten Daten von Periode Nr. 2, Spalte 5*, sind aufgehoben, weil an den Tagen, an denen sie erwartete, keine Blutung eintrat]. In Spalte 3* soll die Zahl "34" verzeichnet werden, welches die Länge der Zwischenzeit ist, und in Spalte 5* sollen die folgenden Daten verzeichnet werden: "12. Tammus" wegen der Durchschnittsregel; "13. Tamms" wegen der Monatsregel; "16. Tammus" wegen der Zwischenzeitsregel, (der 34. Tag ihrer Periode).

U.S. NAVAL OBSERVATORY
WASHINGTON, D.C. 20390

SLURRISE AND SUNSET AT MÜNICH WEST GERMANY
STANDARD TIME OF THE 15TH MERIDIAN EAST

LATITUDE 46 06 N
LONGITUDE 11 35 E

DAY	JAN.		FEB.		MAR.		APR.		MAY		JUNE		JULY		AUG.		SEPT.		OCT.		NOV.		DEC.	
	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET	RISE	SET
1	064	430	743	513	656	557	553	643	456	726	418	805	417	817	446	761	531	656	612	554	638	456	742	423
2	064	431	741	514	656	558	553	643	456	726	418	805	417	817	446	761	531	656	612	554	638	456	742	423
3	064	432	740	514	656	558	553	643	456	726	418	805	417	817	446	761	531	656	612	554	638	456	742	423
4	064	433	738	517	656	560	547	647	451	729	417	807	418	817	451	748	532	652	612	550	701	453	745	422
5	064	436	737	516	648	561	545	646	450	732	416	809	420	816	452	746	535	650	612	548	703	451	746	421
6	064	431	736	521	646	565	543	650	448	733	415	809	420	816	452	746	535	650	612	548	703	451	746	421
7	062	437	736	521	646	565	543	650	448	733	415	809	420	816	452	746	535	650	612	548	703	451	746	421
8	063	438	733	526	646	568	541	652	447	735	415	811	422	815	458	742	536	644	621	542	707	447	740	420
9	063	439	731	525	640	569	539	652	445	736	414	811	422	815	458	742	536	644	622	540	709	445	740	420
10	062	440	730	527	638	571	539	656	442	739	414	812	424	814	500	737	543	638	625	538	712	443	732	420
11	062	442	728	529	636	572	539	658	441	740	413	813	425	813	502	735	544	636	626	536	714	441	734	420
12	061	444	725	531	635	574	538	661	439	742	413	814	426	812	503	733	546	634	628	532	715	440	734	420
13	061	444	725	531	635	574	538	661	439	742	413	814	426	812	503	733	546	634	628	532	715	440	734	420
14	060	445	723	533	632	575	539	663	437	743	413	815	427	811	504	732	547	632	629	530	717	439	735	420
15	060	447	721	535	628	578	542	667	435	744	413	815	428	810	507	728	549	629	631	528	718	438	736	420
16	736	448	720	537	626	580	543	671	434	747	413	816	429	809	509	728	551	625	634	526	720	436	737	420
17	737	450	718	538	624	581	541	670	433	746	413	816	430	808	510	727	552	624	633	525	721	435	738	420
18	737	451	716	540	622	582	540	669	431	749	413	816	431	808	510	727	552	623	633	525	721	435	738	420
19	736	451	715	541	620	583	539	668	430	751	413	817	432	807	511	725	554	621	637	520	723	437	739	421
20	736	454	713	543	618	586	536	671	429	752	413	817	433	806	514	721	555	619	638	519	726	432	740	421
21	735	456	711	545	616	587	534	672	428	753	413	817	433	804	515	717	558	615	641	515	729	430	741	422
22	734	457	709	546	614	589	532	673	427	754	413	818	434	803	517	715	555	613	641	513	730	429	742	423
23	732	459	707	548	612	590	530	674	426	755	413	818	434	802	519	714	554	611	641	511	731	428	743	423
24	731	462	705	550	610	591	529	675	425	756	413	818	434	801	520	712	554	609	640	509	731	428	743	423
25	731	462	705	551	608	591	528	675	425	756	413	818	434	801	520	712	554	609	640	509	731	428	743	423
26	730	463	702	552	606	592	527	676	424	757	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424
27	728	465	700	554	604	593	526	677	423	758	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424
28	727	466	698	556	601	594	525	678	422	759	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424
29	726	468	696	558	599	595	524	679	421	760	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424
30	725	469	694	560	597	596	523	680	420	761	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424
31	724	471	692	562	595	597	522	681	419	762	413	819	435	800	521	710	554	606	637	508	734	426	743	424

THIS TABLE MAY BE USED IN ANY YEAR OF THE TWENTIETH CENTURY AND WITHIN THE GEOGRAPHICAL BOUNDARY OF THE STATED PLACE WITH AN ERROR NOT EXCEEDING TWO MINUTES AND GENERALLY LESS THAN ONE MINUTE. ACC ONE HOUR FOR DAYLIGHT SAVING TIME IF ANY WHEN IN USE.

Anhang A

Kapitel 9, Paragraph 11

Beispiel No. 1

Erwartet	Rosch Chodesch	Tag	Monat	Durchschnittsregel	Monatsregel	Zwischenzeitsregel	Wieviel Tage	Erschienen oder nicht	Periode aufgehoben
----------	----------------	-----	-------	--------------------	-------------	--------------------	--------------	-----------------------	--------------------

Art und Weise Nr. 1

	"	1	Nissan					ES	
ER	"	30	Nissan	DU				NE	
ER	"	1	Ijar		MO			NE	AG

Vorläufig braucht sie keine Periode zu erwarten.

Art und Weise Nr. 2

	"	1	Nissan					ES	
		20	Nissan			ZZ	20	ES	
ER	"	1	Ijar		MO			NE	AG
ER		9	Ijar			ZZ	20	NE	AG
ER		19	Ijar	DU				NE	
ER		20	Ijar		MO			NE	AG

Vorläufig braucht sie keine Periode zu erwarten.

Art und Weise Nr. 3

	"	1	Nissan					ES	
		20	Nissan			ZZ	20	ES	
ER	"	1	Ijar		MO	ZZ	12	ES	
ER		12	Ijar			ZZ	12	NE	AG
ER		20	Ijar		MO	ZZ	20	NE	AG
ER	"	1	Siwan	DU	MO			NE	AG

Vorläufig braucht sie keine Periode zu erwarten.

Erwartet	Rosch Chodesch	Tag	Monat	Durchschnittsregel	Monatsregel	Zwischenzeitsregel	Wieviel Tage	Erschienen oder nicht	Periode aufgehoben
----------	----------------	-----	-------	--------------------	-------------	--------------------	--------------	-----------------------	--------------------

Art und Weise Nr. 4

	"	1	Nissan					ES	
		20	Nissan			ZZ	20	ES	
ER	"	1	Ijar		MO			NE	AG
ER		9	Ijar			ZZ	20	ES	
ER		20	Ijar		MO			NE	AG
ER		28	Ijar			ZZ	20	NE	AG
ER		9	Siwan	DU	MO			NE	AG

Vorläufig braucht sie keine Periode zu erwarten.

Art und Weise Nr. 5

	"	1	Nissan					ES	
		20	Nissan			ZZ	20	ES	
ER	"	1	Ijar		MO			NE	AG
ER		9	Ijar			ZZ	20	ES	
ER		20	Ijar		MO			NE	AG
ER		28	Ijar			ZZ	20	ES	

Sie hat eine regelmässige Periode von zwanzig Tagen festgesetzt.

Anmerkung: Manche halten, dass für die Durchschnittsregel sie auch am 31. Tage erwarten muss.

Verzeichnis der Abkürzungen

ER — (sie) erwartet	NE — nicht erschienen
DU — Durchschnittsregel	AG — Periode aufgehoben
MO — Monatsregel	RP — regelmässige Periode
ZZ — Zwischenzeitsregel	UP — unregelmässige Periode
ES — erschienen	RW — sie hat ihre regelmässige , Periode wiederhergestellt

Erwartet	Regelmässige Periode	Unregelmässige Periode	Tag	Monat	Durchschnittsregel	Monatsregel	Zwischenzeitsregel	Wieviel Tage	Erschienen oder nicht	Periode aufgehoben
----------	----------------------	------------------------	-----	-------	--------------------	-------------	--------------------	--------------	-----------------------	--------------------

Art und Weise Nr. 1

	RP		28	Ijar			ZZ	20	ES	
ER	RP		18	Siwan			ZZ	20	NE	
Änderung			28	Siwan			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Tammus			ZZ	20	NE	
*ER		UP	27	Tammus			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Aw			ZZ	20	ES	

Die regelmässige Periode ist wiederhergestellt und sie braucht nicht die unregelmässige Periode zu erwarten.

Art und Weise Nr. 2

	RP		28	Ijar			ZZ	20	ES	
ER	RP		18	Siwan			ZZ	20	NE	
Änderung			28	Siwan			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Tammus			ZZ	20	NE	
*ER		UP	27	Tammus			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Aw			ZZ	20	NE	

Die 20-tägige Zwischenzeitsregel ist vorläufig aufgehoben.

ER		UP	27	Aw	DU	MO	ZZ	30	NE	AG
*ER		UP	28	Aw		MO			NE	AG
Änderung			29	Aw			ZZ	32	ES	
	RW		18	Ellul			ZZ	20	ES	

Ihre regelmässige Periode ist wiederhergestellt, weil sie inzwischen keine andere Periode festgesetzt hat.

Erwartet	Regelmässige Periode	Unregelmässige Periode	Tag	Monat	Durchschnittsregel	Monatsregel	Zwischenzeitsregel	Wieviel Tage	Erschienen oder nicht	Periode aufgehoben
----------	----------------------	------------------------	-----	-------	--------------------	-------------	--------------------	--------------	-----------------------	--------------------

Art und Weise Nr. 3

	RP		28	Ijar			ZZ	20	ES	
ER	RP		18	Siwan			ZZ	20	NE	
Änderung			28	Siwan			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Tammus			ZZ	20	NE	
*ER		UP	27	Tammus			ZZ	30	ES	
ER	RP		17	Aw			ZZ	20	NE	

Die 20-tägige Zwischenzeitsregel ist vorläufig aufgehoben.

ER		UP	27	Aw	DU	MO	ZZ	30	ES	
----	--	----	----	----	----	----	----	----	----	--

Eine Zwischenzeitsregel von dreissig Tagen ist festgesetzt worden und die Zwischenzeitsregel von zwanzig Tagen ist vollkommen aufgehoben.

* Wenn die Blutung vom 27. Tammus fort dauerte in den 28. Tammus hinein, ist die Periode vom 28. Siwan gemäss der Monatsregel nicht aufgehoben. Dann, wenn ihre regelmässige Periode nicht zurückkehrte (unter Art und Weise Nr. 1 kehrte sie ja zurück) und sie hat inzwischen keine andere Periode festgesetzt (unter Art und Weise Nr. 3 hat sie ja eine andere Periode festgesetzt), dann muss sie auch am 28. Aw unter der Monatsregel erwarten (Art und Weise Nr. 2).

Verzeichnis der Abkürzungen

ER — (sie) erwartet	NE — Nicht erschienen
DU — Durchschnittsregel	AG — Aufgehoben
MO — Monatsregel	RP — regelmässige Periode
ZZ — Zwischenzeitsregel	UP — unregelmässige Periode
ES — Erschienen	RW — sie hat ihre regelmässige Periode wiederhergestellt



לעילוי נשמת

מו"ה ישראל בן ר' אפרים ע"ה
כב' מרחשון תשל"ו לפ"ק
מרת חי' מלכה בת ר' אהרן לפידות ע"ה
ב' דשבועות תשכ"ו לפ"ק
איטא בת ר' מרדכי יצחק
י" אדר תשי"ב

לעילוי נשמת

ר' יוסף בן ר' אהרן פלאהר
נבלי"ע יי מנחם אב תשמ"ז לפ"ק
ת.נ.צ.ב.ה.

לעילוי נשמת

הצי מינקא בת הרה"ג ר' יעקב הלוי
נפטרה כחי שבט תשמ"ד לפ"ק ת.נ.צ.ב.ה.

לז"נ

האשה החשובה והצנועה
שרה בת הרה"ח ר'
אברהם ע"ה הויזער
ט"ו חשון תשמ"ו לפ"ק

לז"נ

הרה"ח ר' אפרים פישל
בן הרה"ח ר' יוסף ארי' ז"ל
נפטר אחרון של פסח
שנת תשמ"ז לפ"ק
תנצב"ה

לעילוי נשמת

ר' דוד יהודה בן סיני ע"ה
מייבא בת מאיר צבי ע"ה



ולע"נ גרשון בן יעקב בן ציון



לז"נ

הרה"ח ר' אליהו
בן הר"ר יצחק דוד ע"ה
נפטר כ"ד אדר הראשון
תדש"מ לפ"ק

Lieber Leser!

Unsere Generation ist Zeuge einer einzigartigen Erscheinung. Viele von unseren jüdischen Brüdern und Schwestern, welche von der unverfälschten Befolgung der jüdischen Gesetze abgewichen sind, sind wiedererweckt worden, sich erneut den Torah-Verpflichtungen zu ergeben. Dagegen, viele von denen die sich grundsätzlich dem Judentum widmen, sind nicht unterrichtet und wissen nicht die Wichtigkeit verschiedener Gesetze, besonders der Nidah-Gesetze. Andere wiederhin verstehen nicht klar die Einzelheiten dieser Gesetze.

Um den Zustand zu verbessern, haben wir dieses Büchlein unter dem Titel "Kodex für die jüdische Familienreinheit" herausgegeben, welches eine Zusammenfassung der Nidah-Gesetze darstellt. Wir haben zur Zeit schon ungefähr 340.000 Exemplare in acht Sprachen kostenlos verteilt, und wir sind im Begriffe, das Büchlein in portugiesisch zu drucken. Auch Übersetzungen in anderen Sprachen sind jetzt in Vorbereitung.

Es ist unser Ziel, dieses Büchlein in jedes jüdische Heim hineinzubringen. Es wird den folgenden

dreifachen Zweck erfüllen. Für alle, die zur Torah zurückkehren, wird es als Einführung dienen. Es wird behilflich sein, die Befolgung der Torah-Gesetze derjenigen zu verbessern, die ihr grundsätzlich gewidmet aber unkundig sind. Schliesslich, für diejenigen, die bereits die Gesetze streng befolgen, wird es als Studium und als Handbuch für wiederholte Durchsicht dienen.

G—ttlob! Von den vielen Danksagungen und Zustimmungen, die wir aus verschiedenen Teilen der Welt und von hierzulande erhalten haben, können wir mit Zufriedenheit feststellen, dass unsere Arbeit mehr als den erwarteten Erfolg hat. In vielen Örtern sind Klassen eingerichtet worden, in denen Unterricht über den Inhalt unseres Büchleins erteilt wird, an Bräute sowie verheiratete Frauen, für ganze Gruppen und für Einzelne. Dank der Verbreitung unseres Büchleins sind in den entferntesten Gegenden neue Mikwohs gebaut worden, wie uns durch viele Briefe, die wir im Besitze haben, bestätigt wurde. Auch Dank unseres Werkes haben viele Familien, sogar in entfernt gelegenen Örtern, ihre Lebensweise geändert, um forthin ihr Leben aufgrund der Torahgesetze zu führen.

Jeder Jude sollte es als seine Pflicht betrachten, uns behilflich zu sein, unser Ziel zu erreichen. Wir bitten Sie dringend zu helfen, dieses Büchlein an alle, die es haben möchten, zu verteilen. Das kann

durch einzelne Personen getan werden oder durch Gemeinden, Schulen, Vereine oder andere Organisationen. Wir werden kostenlos so viele Büchlein, wie verlangt werden, schicken.

Wir bitten auch alle, die einen Anteil an unserer heiligen Arbeit haben wollen, uns finanziell zu stützen. Trotzdem die meiste unserer Arbeit durch Freiwillige getan wird, sind die Kosten von Übersetzung, Druck, Versendung usw. usw. sehr hoch. Irgendwelche Beisteuerung, grosse oder kleine, wird der Förderung unserer Sache helfen. Alle empfangenen Gelder werden direkt zum weiteren Druck und für Verteilungskosten verwendet. Möge der Allmächtige alle, welche Anteil an dieser wichtigen Mitwoh nehmen, mit Gesundheit, Wohlergehen und Glückseligkeit segnen.

Mit freundlichen Grüßen,

COMMITTEE OF J.F.P.
27 Maple Ter., Monsey, NY 10952
Tel.: (914) 425-7549

Um dieses Büchlein zu erlangen, schreiben Sie bitte an die obige Adresse. Bitte schreiben Sie in Druckschrift deutlich Namen und Adressen der beabsichtigten Empfänger, sowie die Anzahl der erbetenen Büchlein und die erwünschten Sprachen.

Copyright 1988 by Rabbiner N. Neumann

Exemplare dieser Broschüre in Englisch, Jiddisch, Hebräisch,
Deutsch, Spanisch, Französisch, Ungarisch, Persisch
und Russisch (Portugiesisch ist in Vorbereitung),
sowie Tabellen zur "Verzeichnung der Perioden",
sind KOSTENLOS erhältlich

Schreiben Sie bitte an das

Comittee of J.F.P.
27 Maple Terrace, Monsey, N.Y. 10952
Telephon: 914-425-7549

Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.
Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155

בארץ ישראל להשיג אצל:

משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142
טל. 02-247644

צבי עקיבה ברא ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148
טל. 02-2462316

וויליאמסבורג:

Rabbi E. Pollak, 168 Wilson St., Brooklyn, NY 11211
(718) 384-4865

בארא מארק:

Rabbi A. Halpert, 1320 47 St., Apt. A-1
Brooklyn, NY 11219 / (718) 871-4506

France:

Rabin I.M. Reisz 50 Rue Des Franch Bouregois
75003 Paris Tel. 278-5089

England:

Rabbi M. Tager 12 Fountayne
London N.16 Tel. 806-7435



גרופס בדפוס האחים גרויס

Printed in U.S.A. GROSS BROS. Printing Co. Inc.

3125 SUMMIT AVENUE, UNION CITY, NJ 07087

Tel. (201) 865-4606 • (212) 594-7737

רשימת הווסתות

Verzeichnis der Perioden

Jahre:

Zum Ausrechnen der nach dem jüdischen Gesetze zu erwartenden Daten der Menstruation

Periode	1* Tag der Woche	2* Jüdisches Datum	3* Die Zwischen- Zeit	4* Weltliches Datum	5* An welchem Tage Periode zu Erwarten ist
1	Mittwoch Bei Tage	12. Nissan			Donnerstag 11. Ijar [DU]—Freitag 12. Ijar [MO]
2	Dienstag Bei Tage	9. Ijar	28		(Freitag 12. Ijar [MO])—Montag 7. Siwan [ZZ] Mittwoch 9. Siwan [DU-MO]—(Donnerstag 10. Siwan [DU])
3	Nacht Zum Sonntag 5:15 VS	13. Siwan	34		Nacht zum Montag 12. Tammus [DU] Nacht zum Dienstag 13. Tammus [MO] Nacht zum Freitag 16. Tammus [ZZ]

Bedeutung der Abkürzungen:

NZ = Nacht zum — VS = Vor Sonnenaufgang — DU = Durchschnittsregel — MO = Monatsregel — ZZ = Zwischenzeitsregel

*1 Beispiel: Sonntag bei Tage; Nacht zum Dienstag, usw. Wenn die Periode gegen Morgen- oder Abenddämmerung begann, dann soll auch die genaue Stunde und Minute verzeichnet werden, so dass man später nachsehen kann, ob die Zeit als Nacht oder Tag zu betrachten ist.

Bedeutung der Abkürzungen:

NZ = Nacht zum — VS = Vor Sonnenaufgang — DU = Durchschnittsregel — MO = Monatsregel — ZZ = Zwischenzeitsregel

- *1 Beispiel: Sonntag bei Tage; Nacht zum Dienstag, usw. Wenn die Periode gegen Morgen- oder Abenddämmerung begann, dann soll auch die genaue Stunde und Minute verzeichnet werden, so dass man später nachsehen kann, ob die Zeit als Nacht oder Tag zu betrachten ist.
- *2 Beispiel: 12. Nissan, 9. Ijar, usw. **Die Nacht wird immer als Teil des darauffolgenden Tages betrachtet.**
- *3 In dieser Spalte soll die Anzahl der Tage zwischen dem Anfang der letzten Periode und dem Anfang der jetzigen Periode verzeichnet werden (einschliesslich der Anfangstage beider Perioden). Zum Beispiel: Wenn die vorherige Periode am Mittwoch begann und jetzt fing sie am Dienstag vier Wochen später an, dann ist die Anzahl der Tage 28. Deshalb soll es als 28-tägige Zwischenzeit verzeichnet werden.
- *4 Diese Spalte dient nur um Irrtümer zu vermeiden. Jedoch, zum Festsetzen der zu erwartenden Menstruationsdaten ist nur das jüdische Datum in Betracht zu ziehen.
- *5 Rechne die Tage aus, wann Absonderung und Untersuchungen in Erwartung der kommenden Periode vorgenommen werden müssen und trage sie in diese Spalte ein. Beispiel: Montag 7. Siwan, Mittwoch 9. Siwan und Donnerstag 10. Siwan, und daneben verzeichne die betreffende Regel.

Die Art und Weise wie die am häufigsten zu erwartenden Daten zu berechnen sind, wird hier, wie folgt, und auf der nächsten Seite, beschrieben.

Periode Nr. 1: Wenn sie beim ersten Male eine Blutung am Mittwoch, den 12. Nissan wahrnahm: (Bei einer einzigen Periode gibt es ja keine Zwischenzeit; deshalb ist Spalte Nr. 3* nicht verzeichnet). Das folgende soll in Spalte Nr. 5* verzeichnet werden: — 11. Ijar — wegen der Durchschnittsregel (30. Tag), 12. Ijar — wegen der Monatsregel (vom 12. Nissan).

Periode Nr. 2: Die zweite Periode erschien früher als erwartet, und zwar am Dienstag, den 9. Ijar (welches Datum vor den in Spalte 5* von Periode Nr. 1 verzeichneten Daten ist). Damit ist der 11. Ijar (Durchschnittsregel) automatisch aufgehoben. Jedoch am 12. Ijar (Monatsregel), wenn die Blutung vorher gänzlich aufgehört hatte, muss sie immer noch erwarten. (Wegen beiden Fällen, siehe umseitig, Regel Nr. 4). Hatte die Blutung aber nicht aufgehört, so muss sie, wegen der Monatsregel, stattdessen am 12. Siwan erwarten. Das folgende soll in Spalte Nr. 3* verzeichnet werden: "28", welches die Länge der Zwischenzeit ist (einschliessend die Anfangstage beider Perioden). In Spalte Nr. 5* soll verzeichnet werden: "7. Siwan" wegen der Zwischenzeitsregel (nämlich der 28. Tag). "9. Siwan" wegen der Monats- sowie auch der Durchschnittsregel (die in unserem Beispiel beide auf den selben Tag ausfallen), (und laut der Meinung mancher, auch der 10. Siwan, wegen der Durchschnittsregel).

Periode Nr. 3: Beim dritten Male hatte die Periode sich verzögert, und zwar bis Motzoe Schabbos (vor Sonnenaufgang) welches, die Nacht zum Sonntag gehörend, der 13. Siwan ist. [Die verzeichneten Daten von Periode Nr. 2, Spalte 5*, sind aufgehoben, weil an den Tagen, in denen sie erwartete, keine Blutung eintrat]. In Spalte 3* soll die Zahl "34" verzeichnet werden, welches die Länge der Zwischenzeit ist, und in Spalte 5* sollen die folgenden Daten verzeichnet werden: "12. Tammus" wegen der Durchschnittsregel; "13. Tammus" wegen der Monatsregel; "16. Tammus" wegen der Zwischenzeitsregel, (der 34. Tag ihrer Periode).

Berechnung der drei Hauptregeln — Zusammenfassung

Solange eine Frau noch keine regelmässige Periode festgesetzt hat, muss sie immer ihre nächsterwartete Periode gemäss den drei Hauptregeln berechnen, nämlich der **Monatsregel**, der **Zwischenzeitsregel** und der **Durchschnittsregel**. Hat sie eine regelmässige Menstruation festgesetzt, d.h. die Periode ist drei Mal nacheinander zum gleichen Zeitpunkt erschienen, so muss sie in Zukunft nur jene Regel in Betracht ziehen, nach welcher sich die Regelmässigkeit ihrer Periode richtet, und keine andere; siehe auch weiter.

Die Monatsregel: Am gleichen Tage des HEBRÄISCHEN Monats an welchem ihre Periode begann, erwartet sie ihre Periode im kommenden Monat. Z.B. wenn ihre Blutung am 12. Nissan begann, dann muss sie am 12. Ijar auch die Periode erwarten. Ist die Periode tatsächlich an diesem Tage eingetreten, und auch am 12. Siwan, so ist damit eine regelmässige Periode auf Grund der **Monatsregel** festgesetzt worden.

Die Zwischenzeitsregel: Als Zwischenzeit gilt die Anzahl der Tage, die zwischen dem Beginn einer Periode und dem Beginn der darauffolgenden Periode verfloßen sind (einschliesslich der Anfangstage beider Perioden). Sie muss den Eintritt ihrer Periode wieder dann erwarten, nachdem die selbe Anzahl von Tagen verstrichen ist. Ist die Periode tatsächlich an dem erwarteten Tage eingetreten, und das nächste Mal wieder nach dem gleichen Zeitabstand, dann hat sie eine regelmässige Periode auf Grund der **Zwischenzeitsregel** festgesetzt. Es sind nämlich drei gleiche Zwischenzeiten zwischen vier aufeinanderfolgenden Perioden erschienen. Als Beispiel: 12. Nissan — plus 31 — 12. Ijar, 12. Ijar — plus 31 — 13. Sivan, 13. Sivan — plus 31 — 13. Tammus. Sie hat also eine regelmässige Zwischenzeitsperiode von 31 Tagen festgesetzt, und sie muss die nächste Periode am 14. Aw erwarten.

Die Durchschnittsregel: Diese Regel betrifft nur eine Frau, welche keine regelmässige Periode hat (siehe unten, Regel Nr. 3). Hat sie bis zum dreissigsten Tage nach Beginn ihrer letzten Periode nicht menstruiert (einschliesslich den Tag an welchem die Periode begann, sowie der dreissigste Tag), dann, gemäss der **Durchschnittsregel**, muss sie ihre Periode am dreissigsten Tage erwarten (nach manchen Ansichten auch am einunddreissigsten). Wenn sie also z.B. an einem Montag zu menstruierten begonnen hatte, so fällt der dreissigste Tag vier Wochen später auf einen Dienstag (und der einunddreissigste auf Mittwoch).

Regel Nr. 1: Am Tage, an welchem sie ihre Periode erwartet, muss sie diese an dem Teile des Tages erwarten, an welchem ihre vorherige Periode begann — also entweder zur Tageszeit oder zur Nachtzeit (und dementsprechend muss sie sich auch untersuchen). Die Absonderung muss jedoch schon am Anfang der vorhergehenden Nachtzeit beziehungsweise der vorhergehenden Tageszeit beginnen. Ebenfalls kann eine regelmässige Periode nur dann festgesetzt werden, wenn alle Perioden entweder zur Tageszeit oder alle zur Nachtzeit begannen. Jedoch was die Zwischenzeitsregel betrifft, wird diese unter gewissen Umständen auch dann festgesetzt (als strengere Vorschrift für eine regelmässige Periode), wenn die Periode mal bei Nacht und mal bei Tag oder umgekehrt begann, solange die Anzahl der Zwischenzeitstage gleich ist.

Regel Nr. 2: Wenn eine Frau keine regelmässige Periode festgesetzt hat und sie bekam ihre Periode an einem gewissen Tage (des Monats und nach einer gewissen Zwischenzeit), wenn die Periode **nicht** am selben Tage des nächsten Monats eintrat, oder sie erschien nach einer längeren Zwischenzeit, dann wird die Periode, die sich nicht wiederholte, unbeachtet gelassen (und sie erwartet nur gemäss der Änderung). Ausserdem, selbst wenn sich eine Periode **ja** zum zweiten Mal wiederholte, aber beim dritten Mal hatte sie eine Periode an einem anderen Tage des Monats oder nach einer längeren Zwischenzeit, dann auch werden die früheren Perioden unbeachtet gelassen. Ferner, sogar wenn sie nach der Änderung wieder eine Periode bekam, so wie sie früher ein- oder zweimal hatte, dann wird es als ein neues Datum betrachtet, welches auch nach einer einzigen Änderung unbeachtet gelassen wird, wie wir es soeben erklärt haben.

Regel Nr. 3: Wenn sie eine regelmässige Periode festgesetzt hatte und danach trat ein- oder zweimal eine Änderung ein, dann muss sie immer noch die vorherige festgesetzte Periode erwarten und, hinzuzüglich, auch noch auf Grund der Änderung gemäss der Monats- und Zwischenzeitsregel, aber nicht gemäss der Durchschnittsregel. Wenn sie drei aufeinanderfolgende **ungleiche** Änderungen hatte, dann wird ihre regelmässige Periode vorläufig ausser Acht gelassen und sie braucht sie nicht zu erwarten. Sie muss jetzt ihre Menstruation nur entsprechend der Änderung erwarten, gemäss der Monatsregel, der Zwischenzeitsregel, **sowie auch** der Durchschnittsregel.

Jedoch wenn ihre früher festgesetzte Periode auch nur ein einziges Mal wieder erscheint, so erwartet sie wieder **nur ihre festgesetzte** Periode und keine andere, und so wie vorher, kann sie diese nicht unbeachtet lassen, es sei denn, dass sie sich dreimal ändert. Wenn sie jedoch drei hintereinanderfolgende **gleiche** Änderungen hatte, damit eine **neue** regelmässige Periode festsetzend, so muss sie dann nur die **neue** Periode erwarten und ihre **vorherige** regelmässige Periode ist vollkommen aufgehoben. Wenn danach die alte regelmässige Periode wieder ein- oder zweimal zurückkehrt, so gilt sie nur als eine unregelmässige Periode (welche nach einer einzigen Änderung unbeachtet gelassen wird, wie oben erklärt).

Regel Nr. 4: Eine Periode wird nur dann aufgehoben, wenn der erwartete Tag der Menstruation vorbeiging und die Periode ist nicht erschienen (im Falle einer regelmässigen Periode drei Mal — siehe Regel Nr. 3). (Aus diesem Grunde muss sie an dem erwarteten Tag beobachten — sogar an einem solchen Tage an dem sie ohnehin ihrem Gatten verboten ist — ob keine Blutung eingetreten ist). Deshalb, wenn sie das nächste Mal **vor** dem erwarteten Datum (oder Daten) Blutung hatte, dann, hinsichtlich der Monatsregel, muss sie immer noch das ursprüngliche Datum einhalten, weil die inzwischen eingetretene Blutung nicht das erwartete Datum ändert. Zusätzlich muss sie **auch** im folgenden Monat eine Menstruation laut dem Tage des Monats an dem ihre gegenwärtige Blutung begann, erwarten (siehe auch Regel Nr. 3). Was jedoch die Zwischenzeitsregel betrifft, wenn die Blutung früher eingetreten ist (im Falle einer regelmässigen Zwischenzeitsperiode sogar wenn sie später eingetreten ist), muss sie die Anzahl der Tage der vorherigen Zwischenzeit und die der neuen Zwischenzeit vom Beginn **der letzten** Menstruation zählen. Auch was die Durchschnittsregel betrifft (im Falle ihre Periode schon vor dem dreissigsten Tage erschien), erwartet sie nicht mehr laut ihrer früheren Errechnung, sondern sie muss von der kürzlichsten (jetzigen) Blutung errechnen.

Eine Frau, bei welcher das Herannahen der Menstruation mit gewissen körperlichen Symptomen verbunden ist, wie z.B. mit einem Gefühl der Schwere im Kopf oder in den Gliedern, oder wiederholten aufeinanderfolgenden Niesanfällen und dergleichen, muss sich bei Eintreten dieses besonderen Symptoms — wann immer es sein möge — von ihrem Gatten absondern und sich untersuchen. Es ist schicklich, zu vermerken, wann das Symptom eintrat und wie lange es anhielt. Wenn auch nur einmal ein neues Symptom, das mit dem Herannahen ihrer Periode verbunden war, auftrat, oder wenn ein Symptom sich regelmässig an einem bestimmten Tag einstellt, muss ein erfahrener Rabbiner um Rat befragt werden, um ihr Anweisungen in Bezug auf die Absonderung zu geben.

WARNUNG

Die obenerwähnten Regeln geben dem Leser eine kurz zusammengefasste Kenntnis, auf welche Weise die Tage der Absonderung zu berechnen sind, und sollen nur als Richtlinien für die öfters vorkommenden Umstände dienen. Sie sollen nicht als eine vollkommene Sammlung von Gesetzen verstanden werden, denn die Regeln für diese Berechnungen sind ziemlich lange und verzweigte. Überdies gibt es andere Arten von Perioden, die hier nicht erwähnt sind. Deshalb, wenn Sie nicht gründlich bekannt mit diesen Gesetzen sind, oder wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, dann soll ein erfahrener und verlässlicher Rabbiner um Rat gefragt werden. Er wird Ihnen behilflich sein, von dieser Tabelle richtig Gebrauch zu machen.

Das "Verzeichnis der Perioden" wurde im Jahre 5701 von Rabbiner Joshua Katz von Szombathely zusammengestellt, im Jahre 5733 ins

...welche Zweifel haben, dann soll ein erfahrener und verlässlicher Rabbiner um Rat gefragt werden. Er wird Ihnen behilflich sein, von dieser Tabelle richtig Gebrauch zu machen.

Das "Verzeichnis der Perioden" wurde im Jahre 5701 von Rabiner Joshua Katz von Szombatheli zusammengesetzt, im Jahre 5733 ins Englische übersetzt, und jetzt sind mehr Einzelheiten und Beispiele für ein besseres Verständnis hinzugefügt worden, so wie es für notwendig erachtet wurde, durch: **The Committee of Jewish Family Purity**

בארץ ישראל להשיג אצל:

משפחת אינהרן, רחוב שטראוס 23, ירושלים 95142
טל. 02-247644

צבי עקיבה בר"א ראטמאן, רח' חזנוביץ 5, ירושלים 95148
טל. 02-246216

Committee of J. F. P.

27 Maple Terr., Monsey, N.Y. 10952
(914) 425-7549

Rabbi N. Simonowits, 122 W. Central Ave.,
Spring Valley, NY 10977 / (914) 425-0155

France:

Rabin I.M. Reisz 50 Rue Des Franch Bouregois
75003 Paris Tel. 278-5089

England:

Rabbi M. Tager 12 Fountayne
London N.16 Tel. 806-7435

וויליאמסבורג:

Rabbi E. Pollak 168 Wilson St.,
Brooklyn, NY 11211 (718) 384-4865

בארמון פארק:

Rabbi A. Halpert, 1320 47 St. Apt. A-1,
Brooklyn., NY 11219 / (718) 871-4506

Exemplare dieser Tabelle in deutsch, jiddisch, hebräisch, englisch, spanisch, französisch, russisch, ungarisch und persisch, (portugiesisch ist in Vorbereitung), sowie das Büchlein "Kodex jüdischer Gesetze für die Familienreinheit" in den obigen Sprachen sind **kostenlos** erhältlich. Schreiben oder telefonieren Sie an die obige Adresse.

Copyright 1988 by the Publisher