

Ihrām-Checkliste

Was ist im Ihrām erlaubt und verboten?



Vor dem Ihrām – Vorbereitung (Sunnah)

- ☐ Ghusl (rituelle Ganzkörperwaschung) – wenn möglich
- ☐ Nägel schneiden (Hände und Füße)
- ☐ Achsel- und Schamhaare entfernen
- ☐ Körper parfümieren (nicht die Ihrām-Kleidung!) – nur vor dem Ihrām



Kleidung im Ihrām

Männer:

- ☐ 2 weiße, ungenähte Tücher (Izār + Ridā')
- ☐ Offene Sandalen
- ☐ Keine Unterwäsche, Socken, Kopfbedeckung

Frauen:

- ☐ Weite, bedeckende Kleidung (keine Farbvorgabe)
- ☐ Hijab, Socken, geschlossene Schuhe erlaubt
- ☐ Keine Gesichtsbedeckung (Niqāb), keine Handschuhe



Verboten im Ihrām

Für Männer und Frauen:

- ☐ Parfüm, Duftstoffe (auch in Seife, Shampoo, Cremes)
- ☐ Nägel schneiden
- ☐ Haare schneiden oder entfernen
- ☐ Geschlechtsverkehr (und alles, was dazu führt)
- ☐ Töten von Landtieren (Jagd)
- ☐ Streit, Fluchen, Schimpfen (Qur'ān 2:197)

Zusätzlich für Männer:

- ☐ Genähte Kleidung (Hemden, Hosen, Unterwäsche, Socken)
- ☐ Kopfbedeckung, die direkt auf dem Kopf liegt
- ☐ Geschlossene Schuhe

Zusätzlich für Frauen:

- ☐ Gesichtsbedeckung (Niqāb), die das Gesicht direkt berührt
- ☐ Handschuhe

✅ Erlaubt im Ihrām

Für Männer und Frauen:

- Waschen, Duschen (mit unparfümierter Seife)
- Wuḍū', Zähneputzen (unparfümiert)
- Gürtel, Tasche, Brille, Sonnenbrille, Uhr, Ring, Handy, Geldbeutel
- Schirm (darf Kopf nicht direkt berühren bei Männern)
- Essen, Trinken, Schlafen
- Medikamente (auch mit Duft, wenn notwendig)
- Wunden verbinden, Pflaster
- Vorsichtig kratzen (keine Haare entfernen)

Zusätzlich für Männer:

- Ihrām-Tücher wechseln

Zusätzlich für Frauen:

- Bei Bedarf Gesicht bedecken (mit Abstand zum Gesicht)

⚠️ Was tun bei Verstößen?

Unabsichtlich (aus Vergessen): Keine Strafe – sofort aufhören, wenn man es bemerkt.

Absichtlich oder aus Notwendigkeit:

- **Kleinere Verstöße** (Haare/Nägel schneiden, Parfüm): Fidyah erforderlich (Tier schlachten, 3 Tage fasten oder 6 Arme speisen)
- **Schwere Verstöße** (z.B. Geschlechtsverkehr): Unbedingt Gelehrten vor Ort befragen

📌 Absicht (Niyyah) am Mīqāt

🙏 Talbiyah – Ab dem Mīqāt immer wieder rezitieren

„Labbayka Allāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk,
inna al-ḥamda wa-n-ni'mata laka wa-l-mulk, lā sharīka lak"

Umrah: bis zur Kaaba (vor dem Ṭawāf) | **Hadsch:** bis zur Steinigung am 10. Dhul-Ḥijja

🏠 Ihrām endet

Umrah: Nach Sa'ī und Haarschnitt

Hadsch: Nach Steinigung, Opfer und Haarschnitt (teilweise), vollständig nach Ṭawāf al-Ifāḍah



Qur'ān 2:197: „Der Hadsch findet in bestimmten Monaten statt. Wer in ihnen den Hadsch unternimmt, der enthalte sich des Geschlechtsverkehrs, des Ungehorsams und des Streites während des Hadsch.“