



Die Seckauer Monatsregeln

Die *Seckauer Monatsregeln*, die wegen ihres Aufbewahrungsortes in der steirischen Landeshauptstadt auch ‚Grazer Monatsregeln‘ genannt werden, bilden das älteste deutschsprachige *Regimen duodecim mensium*,¹ und wurden höchstwahrscheinlich für die Augustiner Chorfrauen im obersteirischen Seckau in der Mitte des 13. Jahrhunderts am oberen Rand eines Kalenders aufgezeichnet, der zusätzlich auch Eintragungen zu Lostagen oder zu den Gedenkfesten der Heiligen beinhaltet.

Sie bilden ein Kompendium aus zwölf einprägsamen Kalendersprüchen, welche den Menschen des Mittelalters als Orientierungshilfe im Jahreslauf dienen sollten. Dabei fasst der jeweilige Kalenderspruch für den entsprechenden Monat gesundheitsförderndes beziehungsweise gesundheits-schädliches Verhalten in einem Merksatz zusammen. Die Inhalte basieren auf dem aus der Antike übernommenen Wissen zu Humoralpathologie und Diätetik und zeichnen sich aufgrund ihrer Schlichtheit und Klarheit der Anweisungen aus. Dabei lassen sich jahreszeitliche Spezifika herauslesen: Während die winterlichen Sprüche auf warme Ernährung und Aderlass abzielen, geht es in den Regeln der Frühlingsmonate um innerliche und äußerliche Reinigung des Körpers durch Bäder, Aderlass oder Heiltränke. In den Sommermonaten setzen die Seckauer Monatsregeln saisonale Ernährung auf den Speiseplan, ehe man sich im Herbst den Kalendersprüchen zufolge wieder für den Winter mithilfe appetitfördernden und wärmenden Nahrungsmittel rüstet.

Aufgrund ihrer Kürze sind die Seckauer Monatsregeln geradezu für den Schuleinsatz geschaffen, lassen sich doch anhand dieses Textes interessante Einblicke in die Welt der mittelalterlichen Heilkunde geben, ja sogar „zeitgemäße“ Monatsregeln erdichten.

Weiterführende Literatur

Eis, Gerhard: Meister Alexanders Monatsregeln. In: Ders.: Forschungen zur Fachprosa. Ausgewählte Beiträge. Bern [u.a.]: Francke 1971, S. 179-200.

Keil, Gundolf: Die Grazer frühmittelhochdeutschen Monatsregeln und ihre Quelle. In: Fachliteratur des Mittelalters. Festschrift für Gerhard Eis. Hrsg. von Gundolf Keil, Rudolf Rainer u. Hans Josef Vermeer. Stuttgart: Metzler 1968, S. 131-147.

Keil, Gundolf: Grazer Monatsregeln. In: Die deutsche Literatur des Mittelalters. Verfasserlexikon. 2., völlig neu bearb. Aufl. Hrsg. von Kurt Ruth [u.a.]. Bd. 3. Berlin, New York: de Gruyter 1989, Sp. 230-231.

Liliencron, Rochus von: Deutsches Calendarium aus dem XIV. Jahrhundert. In: ZfdA 6 (1848), S. 349-369.

1 Zur Gattung der Monatsregeln und ihrer Verbreitung siehe u.a. Gerhard Eis: Meister Alexanders Monatsregeln. In: Ders.: Forschungen zur Fachprosa. Ausgewählte Beiträge. Bern [u.a.]: Francke 1971, S. 179-200.

