

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
I. Die soziale Struktur der mittelalterlichen Gesellschaft: Herrscher und Diener .....	10
II. Modetrends im Mittelalter: Schnabelschuh, Hennin und Schamkapsel .....	16
1. Die Mode im Frühmittelalter .....	16
2. Die Mode im Hochmittelalter .....	20
3. Die Mode im Spätmittelalter .....	36
III. Burgen, Ritter und Turniere .....	53
1. Die Burgen .....	53
1.1. Die Herkunft und die Funktion von Burgen .....	53
1.2. Die Pfalzen .....	57
1.3. Der Burgenbau .....	58
1.4. Einige Verteidigungs- und Angriffsstrategien bei der Erstürmung von Burganlagen .....	59
2. Die Ritterschaft .....	66
2.1. Die Ritter – berittene Haudegen oder heilige Kämpfer? .....	66
2.2. Die Waffen .....	69
2.3. Die Rüstung .....	71
2.4. Die „ritterlichen“ Pferde .....	71
2.5. Die mittelalterliche Kriegführung .....	72
2.6. Die Soldaten Gottes .....	77
2.7. Die Erziehung und Ausbildung zum Ritter .....	78
2.8. Die Ritterweihe .....	83
2.9. Das Ende des Rittertums .....	83
3. Die alltäglichen und festlichen Freizeitbeschäftigungen des adligen Standes .....	85
4. Die Geschichte des Turniers .....	90
IV. Essen und Trinken: Getreidebreie, Stockfisch und Schweinsköpfe .....	95
1. Die Ernährung in der mittelalterlichen Gesellschaft .....	95
1.1. Die unterschiedlichen Nahrungsmittel .....	95
1.2. Die Konservierung von Lebensmitteln .....	105
1.3. Die Fastenzeiten .....	107
1.4. Das Ernährungsverhalten der mittelalterlichen Bevölkerung .....	109
1.5. Die unterschiedlichen Methoden der Speisezubereitung .....	112
2. Das Geschirr und das Besteck .....	115
3. Die mittelalterlichen Tischsitten .....	116
V. Ehe und Scheidung, Sexualität und Liebe .....	118
1. Die Ehe .....	121

1.1. Die Muntehe .....	121
1.2. Die Friedelehe .....	130
1.3. Die Kebsehe .....	131
1.4. Die Raubehe und Entführungsehe .....	132
1.5. Die Munt- und Friedelehen der Merowinger und Karolinger .....	133
1.6. Die Ehen der Bürger .....	134
1.7. Die Ehen der Unfreien .....	136
1.8. Die ideale Eheschließung und Eheform aus kirchlicher Sicht .....	137
2. Die Scheidung .....	140
3. Die zweite Ehe .....	144
4. Die Sexualität .....	145
4.1. Die sexualfeindlichen Theorien bedeutender Kirchenväter .....	145
4.2. Die kirchlichen Vorschriften bezüglich des Sexualverhaltens von Eheleuten .....	148
4.3. Der Zölibat .....	151
4.4. Die Angst der Geistlichen vor ihrem eigenen Geschlecht .....	153
4.5. Die Sexualität und die Liebe im alltäglichen Leben der Bauern, Bürger und Adligen .....	158
4.6. Der Potenztest: Kann der Prinz Vincenzo Gonzaga von Mantua seinen „Mann“ stehen oder nicht? .....	165
5. Die Liebe .....	166
5.1. „Du bist beslozen in minem Herzen“ .....	166
5.2. Die Liebeszaubermittel: Liebesäpfel, Liebesbissen-Brote und Liebestränke .....	172
VI. Das Leben der Bauern auf dem Lande .....	176
1. Das mittelalterliche Dorf .....	176
2. Die „Geschichte“ der Bauern .....	180
3. Der Ackerbau .....	192
VII. Die Stadtluft macht frei .....	195
1. Die mittelalterliche Stadtgeschichte .....	195
2. Die Bewohner einer mittelalterliche Stadt .....	201
3. Die Stadtverwaltung und -regierung .....	207
4. Das Zunftwesen der Handwerker .....	211
5. Die Gilden und Hansen der Kaufleute .....	213
VIII. Die Justiz und das Strafwesen .....	216
1. Die Rechtsbücher .....	216
2. Das Gericht, die Richter und die Schöffen .....	217
3. Das Fehdewesen .....	218
4. Die Verfestigung, die Acht und die Oberacht .....	220
5. Die Gottesurteile .....	221

---

6. Das niedere und höhere Strafwesen: Prangerstehen und Pfählen .....	226
IX. Das Erziehungs- und Bildungssystem: Zuckerbrot und viel Peitsche .....	235
1. Das Schulwesen .....	235
2. Die geistige Ausbildung des weiblichen Geschlechtes .....	237
3. Das Universitätsstudium .....	240
4. Die Professoren .....	243
5. Die Anfertigung und Herstellung von Büchern .....	244
X. Die Medizin und das Gesundheitswesen: Zahnbrecher, Hokuspokus, Jungfrauen .....	246
1. Der Aderlass .....	252
2. Die durchschnittliche Lebenserwartung .....	255
3. Das Medizinstudium .....	256
4. Die Hospitalgeschichte .....	258
5. Die Lepra .....	261
5.1. Die Folgen der Lepra im Mittelalter .....	261
5.2. Die Geschichte und der Krankheitsverlauf der Lepra .....	267
6. Die Pest .....	269
6.1. Die Geschichte der Pest .....	269
6.2. Die Pest als Strafe Gottes .....	270
6.3. Eine spätmittelalterliche Pestvorschrift .....	274
6.4. Der Pesterreger und der Infektionsverlauf .....	276
7. Der Apotheker .....	277
8. Die Geburtshilfe .....	278
9. Die Syphilis .....	282
XI. Leben im Kloster: Enthaltbarkeit, Schweigegelübde und „ora et labora“ .....	285
1. Die Geschichte des abendländischen Mönchtums .....	287
2. Aufbau, Hierarchie und Funktion eines Mönchsklosters .....	290
3. Die Geschichte der Zisterzienser – als Beispiel für einen erfolgreichen Orden .....	301
4. Das Leben in einem Frauenkloster .....	304
5. Der geistige und moralische Verfall der Klöster im Spätmittelalter .....	313
Literaturverzeichnis .....	322
Abbildungsverzeichnis .....	339
Glossar .....	346