

# Gesundheit im Islam

[ Deutsch – German – ألماني ]

Aisha Stacey

**Übersetzer:** Dr. Moulay Mohamed Ghembaza

2012 - 1433

IslamHouse.com

# الصحة في الإسلام

« باللغة الألمانية »

عائشة ستايسي

ترجمة: د. مولاي محمد غمبازة

2012 - 1433

IslamHouse.com

Eine ganzheitliche Nahrung  
(teil 1 von 4)

طريقة شاملة

(الجزء ١ من ٤)

**Beschreibung:** Der Islam eine Lebensweise, die eine ganzheitliche Annäherung an die Gesundheit wählt.

Islam kommt von der Wurzel “sa-la-ma”, genauso wie die Worte Muslim (jemand, der der Botschaft des Islam folgt) und “salaam” (Friede). Die Wurzel “Sa - la - ma” bedeutet Frieden, Sicherheit, Schutz ebenso wie Ergebenheit



und sich Gott, dem Allmächtigen, zuwenden. Diese Sicherheit ist in der Gottergebenheit inbegriffen. Wenn jemand sich dem Willen Gottes unterwirft, wird er einen angeborenen Sinn für Geborgenheit und Ruhe erfahren. Man muss auch verstehen, dass Gott der Schöpfer von allem ist, das existiert und dass Er über alle Dinge Macht besitzt. Mit dieser Ergebenheit und diesem Verständnis kommt der Friede – wirklicher, leicht erreichbarer und ewig anhaltender Friede.

Seit dem Beginn der Zeit hat Gott Sich durch Seine Propheten und Gesandten offenbart, die mit einer Botschaft gekommen waren. Betet Gott an, ohne Partner, ohne Nachkommen und ohne Vermittler. Die Regeln und Gesetze waren manchmal unterschiedlich, denn sie waren auf ein bestimmtes Volk und eine bestimmte Zeit oder einen bestimmten Ort abgestimmt, aber der Glaube von jedem Gesandten war derselbe. Betet Mich an und euer Lohn wird die Zufriedenheit in diesem Leben und im Jenseits sein. Als der Prophet Muhammad im 7. Jahrhundert nChr kam, unterschied sich seine Botschaft nur wenig. Er rief zur Anbetung des Einen Gottes auf, aber dieser Ruf galt der gesamten Menschheit. Die Botschaft war nun vollkommen und für alle Orte und alle Zeiten offenbart.

Der Islam wurde zum Nutzen aller, die bis zum Tag des Gerichts existieren werden, vervollkommnet. Er ist weder eine Religion, die nur zu den Arabern gehört, obwohl der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, Araber gewesen ist, noch eine Religion für die asiatischen Länder oder die Dritte Welt. Muslime gibt es auf allen Kontinenten, von allen Rassen und Volksgruppen. Es gibt in New York, Sydney, Kapstadt und Berlin ebenso Muslime wie in Kairo, Kuala Lumpur und Dubai. Muslime sind genauso verschieden wie dieser großartige Planet. Der Islam ist auch keine Religion, die Teilzeit- oder halbherziges Engagement akzeptiert. Der Islam ist eine Lebensweise - eine ganzheitliche Lebensweise.

Als Gott die Welt erschaffen hat, hat Er sie nicht der Instabilität und der Unsicherheit ausgesetzt; ganz im Gegenteil, Er hat ihr Rechtleitung gegeben. Er war ein Seil für uns, fest und stabil, und wenn wir an diesem Seil festhalten, kann ein unbedeutendes menschliches Wesen Großartigkeit und ewigen Frieden erlangen. Ein Muslim ist bestrebt, den Befehlen Gottes zu gehorchen und tut dies, indem er die Anleitung Gottes für das Leben befolgt – den Qur'an, und die authentischen Lehren und Überlieferungen des Propheten Muhammad.

Der Qur'an ist ein Buch der Rechtleitung und die Überlieferungen des Propheten Muhammad erläutern diese Rechtleitung und in manchen Fällen bauen sie diese auch noch aus.

Der Islam als vollständige Lebensweise betont die Wichtigkeit, bei guter Gesundheit zu bleiben und bietet die Wege und die Mittel, wie Erkrankungen zu bewältigen sind. Der Qur'an ist ein Buch der Weisheit. Er ist ein Buch voller Wunder und Verherrlichung Gottes, sowie ein Zeugnis Seiner Gnade und Gerechtigkeit.

In Seiner unendlichen Gnade hat Gott uns einen ganzheitlichen Ansatz für dieses Leben geliefert, einen, der alle Aspekte miteinschließt: spirituell, emotional und physisch. Als Gott die Menschheit erschaffen hat, tat Er dies zu einem Zweck – Ihm zu dienen.

**“Und Ich (Gott) habe die Ginn und die Menschen nur darum erschaffen, damit sie Mir (Allein) dienen (sollen).” (Quran 51:56)**

Die Vollständigkeit des Islam gestattet jedem Aspekt des Lebens, vom Schlafen und Waschen, zum Beten und Arbeiten, eine gottesdienstliche Handlung zu sein. Jemand, der sich Gott wirklich hingibt, ist für die zahllosen Wohltaten in seinem oder ihrem Leben dankbar und möchte Gott danken und lobpreisen für Seine Großzügigkeit, Freundlichkeit und Gnade. Der Prophet Muhammad erklärte, dass wir Gott in jeder Situation dankbar sein sollten, egal ob wir Gutes oder Schlechtes erfahren. Die Wahrheit ist, dass Gott gerecht ist, daher wissen wir, dass in jeder Situation, in der sich ein Gläubiger befindet, Gutes und Weisheit enthalten sind.

**“Die Angelegenheiten eines Gläubigen sind wirklich erstaunlich. Sie geschehen alle zu seinem Wohl. Wenn ihm Erleichterung gewährt wird, ist er dankbar, und dies ist gut für ihn. Und wenn er von Leiden heimgesucht wird, ist er standhaft und dies ist gut für ihn.” (Muslim)**

Das Leben in dieser Welt ist nicht stabil. Jeder Mensch macht Phasen und Stadien durch; Glückseligkeit wird von Trauer gefolgt, und dann wieder von Erleichterung oder Freude; der Glaube ist stark und unbezwingbar und anscheinend ohne Grund gerät er aus dem Gleichgewicht, um dann, mit dem Willen Gottes, wieder langsam anzusteigen. Zeiten großartiger Kondition und Gesundheit werden gefolgt von Verletzung oder Krankheit, aber

mit jedem Schmerz oder jedem Leiden fühlt ein wahrer Gläubiger einige seiner Sünden von sich gehen.

**“Immer wenn ein Muslim von irgendeinem Leiden durch Krankheit oder anderem befallen wird, wird Gott seine Sünden vergeben, so wie Blätter von einem Baum fallen.” (Bukhari und Muslim)**

Der Islam lehrt uns, um den ganzen Menschen besorgt zu sein. Die Rechtleitung und die Befehle Gottes zu befolgen, erlaubt uns, Krankheit und Verletzungen geduldig zu begegnen. Das Beklagen und Bejammern unserer Situation wird nichts erreichen, außer noch mehr Schmerzen und Leid. Unser Körper und unser Verstand wurde uns anvertraut, und wir sind dafür verantwortlich. Die Rechtleitung Gottes deckt jeden Aspekt des Lebens ab und es gibt bestimmte Arten des Umgangs in Gesundheitsdingen, die wir im nächsten Artikel erkunden werden.

Quran ist eine Heilung  
(teil 2 von 4)

القرآن شفاء

(الجزء ٢ من ٤)

**Beschreibung:** Quran enthält Rechtleitung, die Gesundheit und Heilung fördert.

Der Islam macht eine ganzheitliche Annäherung an Gesundheit. Genau wie das religiöse Leben untrennbar vom weltlichen Leben verbunden ist, kann körperliche, emotionale und geistige Gesundheit nicht getrennt werden; es sind drei Teile, die eine völlig gesunde Person ausmachen. Wenn ein Teil verletzt oder ungesund ist, leiden die anderen. Wenn jemand körperlich erkrankt oder verletzt ist, kann es schwer sein, sich auf etwas anderes als den Schmerz zu konzentrieren. Wenn sich jemand emotional unwohl fühlt, ist er oder sie nicht in der Lage, richtig auf sich zu achten oder sein Geist ist von der Realität des Lebens abgelenkt.



Als er mit seinen Gefährten sprach, sagte der Prophet Muhammad, der starke Gläubige ist in den Augen Gottes besser als ein schwacher Gläubiger.<sup>1</sup> Das Wort stark kann hier Stärke im Glauben oder im Charakter bedeuten, aber es kann ebenso Gesundheit meinen. Unsere Körper sind etwas, das Gott uns anvertraut hat, und wir sind dafür verantwortlich, sie gesund zu erhalten. Obwohl körperliche und emotionale Gesundheit wichtig sind, sollte die spirituelle Gesundheit in unserem Leben vorrangig sein. Wenn eine Person in spirituellen Schwierigkeiten ist, dann kann das Leben anfangen, sich zu verwirren und Probleme können in allen Bereichen auftreten.

<sup>1</sup> Sahieh Bukhari.

Verletzungen und Erkrankungen können aus vielen Gründen auftreten, es ist allerdings wichtig, anzuerkennen und zu akzeptieren, dass nichts in dieser Welt ohne die Erlaubnis Gottes geschieht.

**“Bei Ihm befinden sich die Schlüssel zum Verborgenen; nur Er kennt sie Und Er weiss, was auf dem Lande ist und was im Meer. Und kein Blatt fällt nieder, ohne dass Er es weiß; und kein Körnchen ist in der Finsternis der Erde und nichts Feuchtes und nichts Trockenes, das nicht in einem deutlichen Buch (verzeichnet) wäre.“ (Quran 6:59)**

Diese Welt ist nur ein vergänglicher Ort, der für uns durch Dinge, die wir begehren, Gatten, Kinder, Reichtum und Luxus verschönert wird. Dies sind aber nur vorüber gehende Freuden und vergängliche Vergnügungen verglichen mit der Zufriedenheit und der außerordentlichen Schönheit, die sich Paradies nennt.<sup>2</sup> Um uns dabei zu helfen, einen Platz im Paradies Gottes zu sichern, stellt uns Gott Prüfungen und Hindernisse in den Weg. Er prüft unsere Geduld und Dankbarkeit und liefert uns Mittel und Wege, um Hindernisse zu überwinden. Gott ist ebenfalls gnädig und gerecht, so dass wir sicher sein dürfen, dass alle Prüfungen, die uns auferlegt werden, dazu dienen, uns einen Platz in der Ewigen Glückseligkeit zu sichern. Verletzungen und Erkrankungen sind Prüfungen und Tests, die wir mit Geduld, Standhaftigkeit und vor allem Akzeptanz bestehen müssen.

Eine Prüfung zu akzeptieren bedeutet nicht, dass wir nichts tun, natürlich versuchen wir, sie zu überstehen und daraus zu lernen. Akzeptieren bedeutet, sich geduldig der Prüfung zu

---

<sup>2</sup> Für Muslime sind Himmel und Paradies nicht derselbe Ort. Himmel (*sama* auf arabisch) ist ein Teil dessen, was wir über uns sehen und der am Tag des Gerichts zerstört werden wird. Das Paradies (*al-Jannah* auf arabisch) ist das, wovon die Muslime glauben, dass es der Gegensatz zur Hölle sein wird; ein ewiger Aufenthalt unvergänglichen Friedens und Zufriedenheit.

stellen, gewappnet mit den Waffen, die Gott uns bereitgestellt hat. Die großartigste dieser Waffen ist der Quran, ein Buch der Rechtleitung und Heilung. Der Qur'an ist weder ein Lehrbuch noch ein Medizinbuch, aber er enthält Rechtleitung, die gute Gesundheit und Heilung fördert.

**“O ihr Menschen! Nunmehr ist von eurem Herrn eine Ermahnung zu euch gekommen und eine Heilung für das, was euch in eurer Brust bewegt.” (Quran 10:57)**

**“Und Wir senden vom Qur'an herab, was eine Heilung und Barmherzigkeit für die Gläubigen ist...” (Quran 17:82)**

Es besteht kein Zweifel daran, dass die Worte und Verse des Qur'an eine Heilung für die Leiden und Krankheiten der Menschheit enthält. Es wurde in den Überlieferungen des Propheten Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, berichtet, dass bestimmte Verse und Kapitel des Qur'an mit dem Willen Gottes Heilung von Krankheit und Kummer bringen können. Mit der Zeit haben wir angefangen, uns mehr und mehr auf Medikamente und physikalische Heilmittel zu verlassen, als auf die spirituellen Heilmethoden, die im Islam beschrieben werden. Wenn der Glaube stark und unerschütterlich ist, dann können die spirituellen Heilmittel schnell und effizient wirken.

Von den Überlieferungen des Propheten Muhammad kennen wir die Geschichte von dem Mann, den der Prophet zu einer Mission aussandte. Er rastete in der Nähe von Menschen, die ihm gegenüber keine Feindseligkeit zeigten. Als ihr Anführer von einer Schlange gebissen wurde, gingen sie zum Gefährten des Propheten Muhammad und baten ihn um Hilfe. Er rezitierte das eröffnende Kapitel des Qur'an über den betroffenen Mann und

dieser erhob sich, "als wäre er von einer Kette freigelassen worden".<sup>3</sup>

Es ist wichtig, Heilung durch den Qur'an zu suchen, auf die Art und Weise, die uns der Prophet Muhammad beschrieben hat, aber es ist genauso wichtig, zu verstehen, dass es erlaubt und zuweilen verpflichtend ist, Hilfe von Ärzten in Anspruch zu nehmen. Unser Körper ist uns nur anvertraut, wir sind verpflichtet, ihn respektvoll zu behandeln und auf die beste Art zu erhalten. Im Einklang mit der ganzheitlichen Annäherung des Islams zur Gesundheit, besteht kein Widerspruch darin, Heilung sowohl von der medizinischen Wissenschaft als auch durch erlaubte spirituelle Mittel zu suchen.

Der Prophet sagte: "Es gibt keine Krankheit, die Gott, der Allmächtige geschaffen hat, gegen die Er kein Heilmittel geschaffen hat."<sup>4</sup>

Er hat auch gesagt: "Es gibt für jede Krankheit ein Heilmittel und wenn das Heilmittel angewandt wird, wird sie mit der Erlaubnis Gottes geheilt."<sup>5</sup>

Der Quran ist eine Heilung für Körper und Seele. Immer wenn das Leben zu schwierig wird oder wenn wir von Verletzung, Krankheit oder Traurigkeit heimgesucht werden, wird der Qur'an unseren Weg beleuchten und unsere Lasten erleichtern. Er ist ein Quell des Trosts und Erleichterung. In der heutigen Welt besitzen viele Menschen unermesslichen Reichtum und Luxus, aber nur wenig Zufriedenheit. Diejenigen von uns, die im Westen leben, haben Zugang zu Ärzten und Medizin, traditionellen Heilmethoden, medizinischen Durchbrüchen und alternativen Heilmitteln, doch viele Leben sind voll von emotionalen Schmerzen und Lustlosigkeit. Was fehlt, ist der Glaube an Gott.

---

<sup>3</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>4</sup> *Sahieh Al-Bukhari*

<sup>5</sup> *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

In den letzten paar Dekaden wurde weitgehend akzeptiert, dass religiöser Glaube und Praktiken einen bedeutenden Einfluss sowohl auf die körperliche als auch auf die emotionale Gesundheit haben. Medizinische und wissenschaftliche Forschung haben gezeigt, dass religiöses Engagement bei der Vorbeugung wie auch bei der Behandlung von emotionalen Störungen, Erkrankungen und Schäden hilft und die Genesung fördert.<sup>6</sup> Der Glaube und die Ergebenheit in den Willen Gottes sind der wichtigste Teil von guter Gesundheitsvorsorge. Die Worte und die Rezitation des Qur'an heilen die Herzen und den Verstand, und sie helfen dabei, Erkrankungen und Verletzungen zu überstehen, vollkommenes Vertrauen in Gott verneint jedoch nicht die heilende Wirkung medizinischer Wissenschaft, vorausgesetzt wir benutzen sie auf erlaubte Weise. Tatsächlich hat Gott Macht über alle Dinge, deshalb müssen wir nur all unser Vertrauen in Ihn setzen, eine dauerhafte Beziehung mit Seinem Buch der Rechtleitung – dem Qur'an – aufbauen, den authentischen Lehren des Propheten Muhammad folgen und Heilung zu suchen, wo auch immer sie herkommt.

---

<sup>6</sup> Matthews, D. (2000) Is Religion Good for Your Health in Stannard, R. (Ed) *God for the 21st Century* Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Diät und Ernährung  
(teil 3 von 4)

الحمية الغذائية والتغذية  
(الجزء ٣ من ٤)

**Beschreibung:** Die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung.

Der Islam ist eine Lebensweise. Muslime praktizieren nicht nur an den Wochenenden oder an Festtagen; Religion ist vielmehr fortlaufender Teil des täglichen Lebens. Der Islam ist auf spirituelle und moralische Art und Weise gegliedert, indem er die angeborenen Bedürfnisse und Wünsche der Menschheit berücksichtigt. Die Lehren des Islam werden vom Qur'an und den authentischen Überlieferungen des Propheten Muhammad, die als Sunna bekannt sind, abgeleitet. Diese beiden Quellen der Offenbarung bilden eine Anleitung oder ein Handbuch fürs Leben.

Auch wenn es anfangs eine seltsame Analogie zu sein scheint, lass uns die Anleitungen für das Leben im Islam mit dem Handbuch vergleichen, das man zu einem Computer bekommt. Stell dir mal vor, du kaufst einen neuen Laptop ohne jemals eine der technologischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte gesehen zu haben. Wüßtest du, wo der An/Aus – Schalter ist? Wenn du es schaffen würdest, den Computer einzuschalten, würdest du wissen, wie man ihn behandelt, wie man eine Systemwiederherstellung durchführt, ein Anti-Virus Programm laufen lässt oder ihn allgemein pflegt? Ohne das Handbuch wäre der Computer nichts weiter als ein unnützes Stück Technologie.

Die Hersteller des Computers haben auch eine Gebrauchsanweisung oder ein Handbuch gemacht, weil sie wissen, dass der Computer ohne spezifische Instruktionen nicht auf die beste Weise genutzt werden kann oder nicht so, wozu er gemacht worden war. Technologie kommt normalerweise mit Garantien, die nutzlos werden, wenn man die Anweisungen des Herstellers nicht befolgt. Wenn wir also den besten Nutzen aus unserer teuren Technologie herausholen wollen, dann lesen wir das Handbuch und befolgen die Anweisungen.

Der Islam bietet eine besondere Art von Anweisungen, die mit einer Garantie einhergehen, dem Versprechen vom ewigen

Paradies. Es gibt kein 'Verfallsdatum' für diese Garantie, und sie erlaubt unbegrenzte Erweiterungen. Wenn du einen Fehler machst, oder auf den falschen Knopf 'klickst', dann raten dir die Anleitungen klar und deutlich, was zu tun ist, um das wiedergutzumachen und die Normalität wiederherzustellen. Gott hat die Menschheit gestaltet und geschaffen zu dem besonderen Zweck, Ihn anzubeten, und Er hat seine Propheten und Gesandten geschickt, für die spezifische Rechtleitung, um uns unsere Aufgabe zu erleichtern. Aber ohne die Rechtleitung Gottes für das Leben kann die Menschheit verloren gehen und in eine Welt abdriften, die nicht viel Sinn macht oder irgendwelche Sicherheit und Zufriedenheit bietet. Viele Leben werden ohne Sinn oder Bedeutung gelebt und viele Menschen suchen sich eine Existenz aus, die wenig oder keinen wirklichen Sinn macht, *ein lebenswertes Leben zu führen*.

Die Überlieferungen des Propheten Muhammad lehren uns, unsere Gesundheit zu pflegen und uns darüber klar zu werden, dass wahrer Wert eine von Gottes unzähligen Gaben ist.

**“Und da kündigte eure Herr an: “Wenn ihr dankbar seid, so will ich euch wahrlich mehr geben; seid ihr aber undankbar, dann ist meine Strafe wahrlich streng.“  
(Quran 14:7)**

Die ganzheitliche Annäherung des Islam an die Gesundheit beinhaltet, unsere Körper mit Respekt zu behandeln und sie nicht nur mit Glauben zu versorgen, sondern auch mit erlaubtem, nahrhaftem Essen. Ein großer Teil Lebensführung nach den Anweisungen des Schöpfers besteht darin, eine geeignete Ernährung einzuhalten. Gesunde Nahrung zu wählen und ungesunde zu vermeiden, ist für eine gute Gesundheit wichtig. Gott sagt im Qur'an: **“Esset von den guten Dingen, die Wir euch bereitet haben.” (Quran 2:173)** **“Esset von dem, was es auf der Erde an Erlaubten und Gutem gibt.” (Quran 2:168)**

Der Qur'an enthält viele Verse mit Aufforderungen, Gesundes zu essen, welche auf die Verbundenheit von physikalischer und spiritueller Gesundheit hinweisen. Der Ratschlag, nur gute und reine Nahrung zu sich zu nehmen, steht oft in Verbindung mit der Anweisung, Gottes zu gedenken und Satan zu meiden. Gesundes Essen stillt nicht nur den Hunger, sondern hat auch eine Effekt darauf, wie wir unseren Gottesdienst verrichten.

**“O ihr Menschen, esset von dem, was es auf der Erde an Erlaubten und Gutem gibt, und folgt nicht den Fußstapfen des Satans; denn er ist euer offenkundiger Feind.” (Quran 2:168)**

Wenn jemand besessen von Essen ist oder zu viel ungesundem Essen frönt, dann kann er oder sie körperlich schwach oder von seinem / ihren primären Lebensziel, Gott zu dienen, abgelenkt werden. Wenn sich jemand andererseits ausschließlich auf spirituelle Bemühungen konzentriert und seine Gesundheit und Ernährung missachtet, wird er ebenfalls durch Schwäche Verletzungen oder Krankheiten erleiden, durch das Versagen darin, seine gottesdienstlichen Pflichten zu erfüllen. Die Rechtleitung, die im Qur'an und in den Überlieferungen des Propheten Muhammad zu finden ist, rät der Menschheit, ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Extremen aufrecht zu erhalten.

Eine gesunde Ernährung ist eine ausgeglichene Mischung aller Nahrungsmittel, mit der Gott Seine Schöpfung versorgt hat. Die Vielfältigkeit befriedigt alle Bedürfnisse des Körpers an Kohlenhydraten, Mineralien, Vitaminen, Proteinen, Fetten und Aminosäuren. Zahlreiche Verse des Qur'an erwähnen die Nahrungsmittel, die Gott uns geliefert hat, damit wir mit ihnen unsere Körper ernähren und erhalten. Es ist keine vollständige Liste von Diätvorschriften, sondern eher eine allgemeine

Vorstellung von den Arten des Essens, die einen gesunden Körper bewahren und Krankheiten verhindern.

**“Und das Vieh hat Er erschaffen, ihr habt an ihm Wärme und Nutzen und davon esset ihr.” (Quran 16:5)**

**“Und Er ist es, Der (euch) das Meer dienstbar gemacht hat, auf dass ihr zartes Fleisch daraus esset.” (Quran 16:14)**

**“Er ist es, Der das Wasser aus den Wolken hernieder sendet; davon habt ihr zu trinken und davon wachsen die Gebüsch, an denen ihr (euer Vieh) weiden lasset. Damit läßt Er euch Korn sprießen und den Ölbaum und die Dattelpalme und die Trauben und Früchte aller Art.” (Quran 16:11)**

**“Wahrlich, auch am Vieh habt ihr eine Lehre. Wir geben euch von dem zu trinken, was in ihren Leibern (ist): zwischen Kot und Blut (ist) in der Mitte Milch, die denen lauter (und) angenehm ist, die sie trinken.” (Quran 16:66)**

**“Aus ihren Leibern kommt ein Trank, mannigfach an Farbe. Darin liegt eine Heilung für die Menschen. Wahrlich hierin ist ein Zeichen für Leute, die nachdenken.” (Quran 16:69)**

**“Und Er ist es, Der Gärten wachsen läßt, mit und ohne Pfahlwerk, und die Dattelpalmen, und die Getreidefelder, deren Früchte von verschiedener Art sind,**

**und Oliven- und Granatäpfel- (Bäume).  
Einander ähnlich und unähnlich. Esset  
von ihren Früchten, wenn sie Früchte  
tragen...” (Quran 6:141)**

**“...und von ihr (der Erde) bringen wir  
Korn hervor, von dem sie essen.” (Quran  
36:33)**

Gott hat uns ebenfalls eine Reihe von Nahrungsmitteln genannt, die verboten sind und abgesehen von diesen ist alles andere gestattet.

**“Verboten ist euch das Verendete, sowie  
Blut und Schweinefleisch, und das,  
worüber ein anderer als Gottes Name  
angerufen wurde...” (Quran 5:3) “...und  
Berauschendes.” (Quran 5:91-92)**

Da Süßigkeiten und ungesundes Essen nicht verboten sind, sollten sie selten als Teil einer ausgeglichenen Ernährung, die der optimalen Gesundheit dient, gegessen werden. Viele der meisten allgemeinen chronischen Erkrankungen heutzutage sind auf ungesunde Essgewohnheiten zurückzuführen. Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Diabetes, Fettsucht und Depressionen stehen alle in Verbindung zu unangemessener Ernährung. Die Überlieferungen des Propheten Muhammads loben die Ausgeglichenheit als ein Mittel dafür, eine gute Gesundheit zu erhalten und der Qur'an betont den Bedarf eine Harmonie zwischen den jeglichen Extremen herzustellen.

Wahre Gläubige brauchen gesunde Körper und einen gesunden Verstand, um Gott auf die richtige Weise anzubeten. Um einen gesunden Verstand, ein reines Herz und einen gesunden Körper zu erhalten, muss der Gesunderhaltung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Herz und der Verstand werden durch das

Gedenken Gottes genährt, und durch Gottesdienst, der auf erlaubte Art und Weise ausgeführt wird, der Körper wird durch gute und erlaubte Nahrung, die Gott zur Vergütung stellt, genährt. Aufmerksamkeit bei der Ernährung bildet einen Teil des ganzheitlichen Gesundheitssystems im Islam.

Fitness und Bewegung  
(teil 4 von 4)

اللياقة البدنية والحركة  
(الجزء ٤ من ٤)

**Beschreibung:** Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil im Leben eines Muslim.

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, sagte, ein starker Gläubiger ist besser als ein schwacher Gläubiger.<sup>7</sup> Er sprach über Glauben und Charakter, aber er wies auch darauf hin, dass körperliche Stärke, d.h. optimale Gesundheit und Fitness wünschenswert seien, vorausgesetzt, Gott



gab uns die Mittel und Wege, derartige Stärke zu erreichen. Die ganzheitliche Annäherung des Islam an das Leben und damit an die Gesundheit bietet uns die Fähigkeit, stark und gesund zu bleiben. Wenn Gott vorherbestimmt, dass Krankheit oder Verletzung Teil unseres Lebens sein soll, dann liefert uns der Islam die Mittel und Wege, dies zu akzeptieren und sogar dankbar für die Prüfungen und Versuchungen zu sein, die uns widerfahren.

Dieser Artikel, der letzte einer vierteiligen Artikelreihe über die ganzheitliche Annäherung an die Gesundheit, wird untersuchen, was der Islam, der Prophet Muhammad und die Gelehrten des Islam über Fitness und Bewegung erwähnt haben. In einer anderen Artikelreihe werden wir uns ansehen, was der Islam rät, wenn man von Verletzungen oder Krankheiten getroffen wird.

---

<sup>7</sup> *Sahieh Muslim*

Die Gläubigen des Islam müssen auf ihre spirituelle, emotionale und körperliche Gesundheit achten. Unsere Körper, die kompliziertesten Maschinen, sind uns von Gott anvertraut worden. Sie sollten nicht missbraucht oder vernachlässigt, sondern bei gutem Zustand erhalten werden. Wie zuvor diskutiert, spielt eine gesunde Ernährung eine große Rolle bei der Erhaltung der bestmöglichen Gesundheit, ebenso wie eine Lebensweise mit körperlicher Bewegung. Der Islam legt Nachdruck auf eine einfache Ernährung in Verbindung mit körperlicher Bewegung.

Das Erfüllen von dreien der fünf Säulen des Islam erfordert, dass der Muslim bei guter Gesundheit und leistungsfähig sind. Die tägliche Verrichtung der fünf Gebete ist selbst eine Form der Körperübung, die vorgeschriebenen Bewegungen beziehen alle Muskeln und Gelenke des Körpers ein und die Konzentration im Gebet erleichtert mentalen Stress. Gute Gesundheit ist nötig, wenn man beabsichtigt, den Monat Ramadhan zu fasten und die Verrichtung des Hajj (oder der Pilgerfahrt) ist eine beschwerliche Aufgabe, die viele Tage große körperliche Anstrengungen erfordert.

Der Prophet Muhammad riet seinen Anhängern, zu arbeiten, damit sie kräftig sind, und ihren Tag früh zu beginnen, all dies sind Bedingungen für einen gesunden Körper. Er sagte: "Oh Gott, mache die Morgenstunden für meine Nation gesegnet."<sup>8</sup> Fettleibigkeit oder unangemessene Ernährung, Faulheit und Schwäche sind alles Leiden, für die wir zur Verantwortung gezogen werden. Auch wenn das Vorbeugen einer Krankheit oder Verhindern von Verletzungen häufig nicht in unserer Macht steht, gibt es viele Bedingungen, die durch unsere fehlende Aufmerksamkeit für unsere Ernährung oder unsere Fitness hervorgebracht oder verschlimmert werden. Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien auf ihm, sagte: "Jede Tat ohne Gottes zu gedenken, ist entweder eine Ablenkung oder

---

<sup>8</sup> Imam Ahmad

Unachtsamkeit, mit Ausnahme von vier Dingen: das Gehen von Ziel zu Ziel, [bei Schießübungen], das Trainieren eines Pferdes, das Spielen mit seiner Familie und Schwimmen lernen.”<sup>9</sup>

Der Prophet Muhammad und seine Gefährten waren natürlich in Bestform. Das Leben war härter, lange Strecken wurden zu Fuß zurückgelegt, die Männer jagten und bauten ihre Nahrung zum Überleben an, und es gab keine unnützen Erfindungen, um Faulheit zu produzieren und um viele Stunden sonst konstruktiv zu nutzender Zeit zu verschwenden. Das 21. Jahrhundert enthält zahlreiche Ablenkungen und Formen der Unterhaltung, die zu Faulheit führen und schädigend für die Gesundheit sind.

Auch wenn die fortschrittliche Technologie viel Nutzen hat, ist es wichtig, seine Zeit nicht vor dem Fernseher oder der Spielkonsole zum Schaden unserer Gesundheit zu vergeuden. Es wurde übereinstimmend festgestellt, dass das Übergewicht bei Kindern im Verhältnis zur Stundenzahl des Fernsehens zunimmt.<sup>10</sup> Andere Studien ergaben, dass dasselbe auch für Erwachsene gilt. Bewegung hat aber viel Nutzen.

Bewegung steigert den Muskeltonus, verbessert die Flexibilität, steigert die Ausdauer, stärkt das Herz und bekämpft Depressionen. Bewegung hilft auch dabei, das Gewicht signifikant zu reduzieren. Aerobische Übungen bekämpfen Herzerkrankungen und hohen Blutdruck und mindern das Diabetes-Risiko, während Krafttraining die Muskelkraft erhöht und Fett

---

<sup>9</sup> *At Tabarani*

<sup>10</sup> Diese Ergebnisse werden in einer Studie von Wissenschaftlern der Universität in Buffalo, Johns Hopkins University, des Nationalen Krebsinstituts und der Zentren für Krankheitskontrolle berichtet in Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (15. März 2001). Fernsehen, Energiezufuhr und Fettsucht bei US Kindern. *Archives der Paediatric und Heranwachsenden Medizin* 155, 360-365.

reduziert, die Knochendichte verstärkt, Rückenschmerzen und Arthritis bekämpft, sowie die geistige Gesundheit verbessert.

Der angesehene islamische Gelehrte Imam Ibn ul-Qayyim sagte, dass Bewegung dem Körper auf ganz normale Weise dabei hilft, Abfallprodukte loszuwerden und das körpereigene Immunsystem stärkt. Er stellte ebenfalls fest, dass jedes Organ des Körpers seinen eigenen Sport (oder Bewegung) besitzt, der dafür geeignet ist und dass Reiten, Bogenschießen, Kämpfen und Wettrennen Sportarten sind, die dem gesamten Körper nutzen.<sup>11</sup>

Bewegung und Fitness spielen im Leben eines Muslim eine wesentliche Rolle, allerdings darf dies nicht auf Kosten seiner religiösen Pflichten gehen oder der Zeit beanspruchen, die er seinen Familienmitgliedern widmet. Im Einklang mit der ganzheitlichen Annäherung des Islam an das Leben, das der Islam ist, muss alles in Maßen gemacht werden. Es gibt keine Erlaubnis für extremes oder fanatisches Verhalten. Einen Bewegungsplan oder Sport dein Leben bestimmen zu lassen widerspricht den Lehren des Islam, die zu einem Weg der Mitte aufrufen und zu einer ausgeglichenen Annäherung. Bewegung und Fitness sollten auch kein unnötiges Mischen der Geschlechter beinhalten oder das Tragen von Kleidung, die Teile des Körpers zur Schau stellen, die verborgen sein sollten.

Der Islam ermutigt zu allem, das den Verstand erfrischt oder den Körper belebt, vorausgesetzt, dass es nicht zur Sünde führt oder sie enthält, Schaden zufügt, oder die religiösen Verpflichtungen behindert. Die Überlieferungen des Propheten Muhammad fordern eindeutig dazu auf, sportlich aktiv zu sein, als eine Art und Weise, einen gesunden Lebensstil zu fördern und brüderliche Liebe und Familienzusammenhalt zu fördern.

---

<sup>11</sup> Zad-Al-Ma'aad

In einer Überlieferung die Imam Bukhary (ein Gelehrter, der Überlieferungen des Propheten zusammengestellt hat) berichtet, wird gesagt, dass "der Prophet an einigen Leuten vom Stamm Aslam vorüberkam, die (auf dem Markt) ein Wettschießen veranstalteten. Er sagte: **‘Schießt, Kinder Ismaels (des Propheten), euer Vater war ein geschickter Schütze. Schießt und ich bin mit dem-und-dem.’** Eine der beiden Gruppen hörte daraufhin auf zu schießen. Der Prophet fragte: **‘Warum schießt ihr nicht?’** Sie antworteten: ‘Wie könnten wir schießen, wenn du mit ihnen (der anderen Gruppe) bist?’ Da sagte er: **‘Schießt und ich bin mit euch allen.’** In einer anderen Überlieferung erwähnt die geliebte Frau des Propheten Muhammad ihre Liebe für Sport und Spiele. Sie sagte: 'Ich machte ein Wettrennen mit dem Propheten und ich schlug ihn. Später, als ich an Gewicht zugenommen hatte, machten wir wieder ein Wettrennen und er gewann. Da sagte er: "Dies war der Ausgleich (für das erste Rennen)."'<sup>12</sup>

Ein wahrer Gläubiger erkennt die Wunder des menschlichen Körpers und ist seinem Schöpfer dankbar. Diese Dankbarkeit spiegelt sich in der Fürsorge und Aufmerksamkeit wieder, die gegebene Gesundheit optimal aufrecht zu erhalten. Die ganzheitliche Annäherung des Islam an die Gesundheit deckt alle Aspekte des Verstandes, Körpers und der Seele ab. Eine wirklich gesunde, bewusste Person reichert gesunde Ernährungsweise und Bewegung mit dem Gedenken Gottes an und einer Absicht, alle ihre religiösen Pflichten zu erfüllen.

---

<sup>12</sup> *Sahieh Al-Bukhari*