

# Gesundheit im Islam (teil 1 von 4): Eine ganzheitliche Nährung

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

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 02 Jul 2012 - Zuletzt verändert am 02 Jul 2012

Kategorie: [Artikel](#) > [Islamische Ordnung](#) > [Gesundheit und Ernährung](#)

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.

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/1878>

Copyright 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.