

Gesundheit im Islam (teil 3 von 4): Diät und Ernährung

Beschreibung: Die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung.

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 16 Jul 2012 - Zuletzt verändert am 16 Jul 2012

Kategorie: [Artikel](#) > [Islamische Ordnung](#) > [Gesundheit und 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 Gebüsche, 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 Berausches." (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.

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/1892>

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