

## Gesundheit im Islam (teil 4 von 4): Fitness und Bewegung

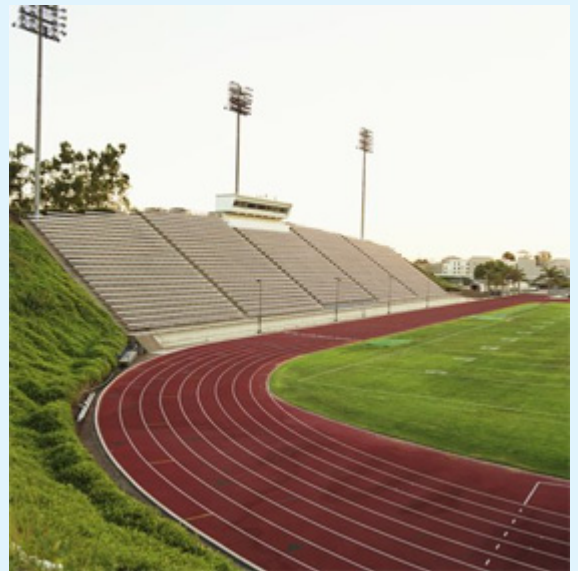
**Beschreibung:** Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil im Leben eines Muslim.

von Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 23 Jul 2012 - Zuletzt verändert am 29 Jul 2012

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

Der Prophet Muhammad, Gottes Segen und Frieden seien mit ihm, sagte, ein starker Gläubiger ist besser als ein schwacher Gläubiger.<sup>[1]</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.

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."[\[2\]](#) 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 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."[\[3\]](#)

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.[\[4\]](#) 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 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.[\[5\]](#)

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.

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)."' [\[6\]](#)

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.

---

Endnotes:

[\[1\]](#) *Sahieh Muslim*

[\[2\]](#) Imam Ahmad

[\[3\]](#) *At Tabarani*

[\[4\]](#) 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. Archieve der Paediatric und Heranwachsenden Medizin 155, 360-365.

[5] *Zad-Al-Ma`aad*

[6] *Sahieh Al-Bukhari*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/1904>

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