

Das grundlegende Verständnis von Gesundheit im Islam

- Der Islam ist eine Religion, die das Grundlegende zu allen Aspekten des menschlichen Lebens enthält.¹
- Die Seele steht in Verbindung mit dem Körper, daher ist es sehr wichtig, dass wir diesen Körper, also unsere Gesundheit, gut behandeln. Die Nahrung betrifft das äußere und innere System des Menschen.²
- Im Heiligen Qu-rân steht in Sure 77, Vers 44: „Esset und trinkt in Gesundheit, um dessentwillen, was ihr getan.“
- Der Heilige Prophet Muhammad (SAW) sagte: „Der (körperlich) starke Gläubige ist besser und vor Allah liebenswürdiger als der (körperlich) schwache Gläubige“³
- In einer weiteren Hadith heißt es: „Für denjenigen von euch, der in seinem Haus zufrieden lebt, sich in einem guten gesundheitlichen Zustand befindet und Nahrungsmittel, die für einen Tag benötigt werden und einen Tagesvorrat an Nahrung hat, ist es so, als hätte man ihm die Welt überlassen.“⁴
- Die Gesundheit eines Menschen ist eine große Segnung Gottes, die Er Seinen Geschöpfen gegeben hat.
- Somit ist es eine islamische Pflicht, dass man diese Segnung beschützt und darauf verzichtet, diese durch falsche Behandlung zu verändern oder zu verschlechtern.
- Um Gott seine Dankbarkeit für solch eine großartige Segnung für die Gesundheit zu zeigen, ist der beste Weg für den Menschen, dass er versucht seinen gesundheitlichen Zustand möglichst aufrechtzuerhalten und ein gesundes Leben zu führen.

Aktivität für den Dezember: In der kalten Jahreszeit fällt es uns oft nicht leicht das Haus zu verlassen und körperliche Aktivitäten werden vernachlässigt. Zwar ist es auch im Winter überaus wichtig sich viel an der frischen Luft zu betätigen, doch es gibt auch einige Fitnessübungen, die einfach von zuhause durchzuführen sind.

Einfache Übungen finden sich im Internet, u.a. auch auf YouTube. Dazu einfach Suchbegriffe wie z.B. Fitness, Workout, zuhause etc. eingeben.

¹ Khadija Magazin, Ausgabe 2/2016, S. 61

² „Islam- Idee und Praxis“ von Masud Ahmad Jhelumi S. 105-106 und S. 141

³ Al Fazl/Jalsa Salana 1981

⁴ Khadija Magazin, Ausgabe 2/2016 S. 61, Ibn Majjah, Kitab-ul-Zahd, bab-ul-qunait, Hadith 4141, Islam ka Nazariyya Seht or Marz, S. 17