

## Lebensmittel im Quran

Heutzutage ist es nicht einfach auf eine gesunde Ernährung zu achten, da es so viele verschiedene Meinungen dazu gibt, was wirklich für unseren Körper gesund ist und was nicht. Im Heiligen Quran heißt es: „*Esset nun von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben, doch überschreitet nicht das Maß dabei, damit Mein Zorn nicht auf euch niederfahre...*“ (20:82).

Einige Lebensmittel werden im Heiligen Quran namentlich erwähnt, darunter: Wasser, Milch, Kräuter, Gurken, Knoblauch, Linsen, Zwiebeln, Korn, Datteln, Beeren, Oliven, Granatapfel, Honig, Öl, Trauben, Meerestiere, Bananen, Feigen und Ingwer. Außerdem das Fleisch vom Schaf, von der Ziege, vom Kamel und vom Rind (Vgl. u.a. 6:142, 2:62). In den Ahadith werden auch u.a. Quitten, Essig, Schwarzkümmel genannt. An dieser Stelle sollen einige dieser Lebensmittel vorgestellt werden:

### 1. Schwarzkümmel

Abu Huraira, Allahs Wohlgefallen auf ihm, berichtete, dass der Gesandte Allahs, Allahs Segen und Friede auf ihm, sagte: „*Im Schwarzkümmel gibt es Heilung für jede Erkrankung, mit Ausnahme des Todes.*“<sup>1</sup>

Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass Schwarzkümmel tatsächlich antibakteriell<sup>2</sup>, entzündungshemmend<sup>3</sup>, blutdrucksenkend, antidiabetisch und Nieren schützend<sup>4</sup> ist.

### 2. Olivenöl

Ibn Umar überlieferte die Aussage des Heiligen Propheten (SAW): „*Benutze Olivenöl, um dich damit einzureiben, denn es ist von einem gesegneten Baum.*“ (Al-Bayhaqi)

Forscher der American Chemical Society fanden heraus, dass in Mittelmeerländern relativ wenige Alzheimerkranke leben. Sie vermuteten, dass dies am starken Konsum von Olivenöl liegt. Studien belegen, dass sich im Olivenöl eine Substanz befindet, die Oleocanthal genannt wird. Die Nervenzellen werden durch Oleocanthal vor den alzheimerartigen Schäden geschützt.<sup>5</sup>

### 3. Essig

Jabir b. Abdullah überliefert, der Prophet (SAW) habe gesagt: „*Die beste Würzung ist Essig.*“<sup>6</sup>

In der Wissenschaft ist bekannt, dass der Apfelessig cholesterinsenkend und Blutzuckerspiegel<sup>7</sup> senkend ist. Auch soll er eine krebsbekämpfende Wirkung besitzen und den Appetit und die Gewichtszunahme reduzieren<sup>8</sup>.

### 4. Quitten

In einer Überlieferung wird berichtet, dass Talha sagte; „*Ich trat zum Propheten (SAW). Er hatte eine Quitte in der Hand. Als ich mich hinsaß, hat er die Quitte zu mir gerollt und sagte: „Nehme es Talha, denn das beruhigt das Herz und lässt den Stress in der Seele vergehen.“ (Ibn Majah 3369)*

Quitten enthalten den Wirkstoff Caffeoylchinasäure, der gut für das Herz ist. Er hält die Herzerterien elastisch und schützt sie vor Verkalkung. Damit es nicht zu Verstopfungen führt, sollte man sie gegrillt oder gekocht mit Honig essen.

### 5. Datteln

„*Schüttele nur den Stamm der Palme gegen dich, sie wird frische reife Datteln auf dich fallen lassen.*“ (19:26)

Zucker ist ein äußerst wichtiger Energielieferant, jedoch sollte man Lebensmittel konsumieren, die von Natur aus Zucker enthalten und den Zuckerbedarf des Körpers abdecken, ohne ihn zu überschreiten.

Datteln enthalten sehr viele Nährstoffe, unter anderem Vitamin B und C, Kalium, was gut für die Herzgesundheit und den Blutdruck ist, sowie Eisen, Magnesium und Kalzium.

### 6. Honig

„*Aus ihren Leibern [Anmerkung: der Bienen] kommt ein Trank, mannigfach an Farbe. Darin ist Heilung für die Menschen. Wahrlich, hierin ist ein Zeichen für Leute, die nachdenken.*“ (16:70)

Honig wird gegen Infekte und Verletzungen als Arzneimittel verwendet. Zudem fördert Honig die Serotoninbildung (Serotonin ist u.a. bekannt als Glückshormon, eliminiert Depressionen und hebt die Stimmung) im Gehirn.

**Aktivität für den Februar:** Schwimmen ist ein Ganzkörpertraining und stärkt vor allem Rücken und Gelenke. Auf [www.lajna.de](http://www.lajna.de) finden sie eine Auflistung aller bekannten Schwimmangebote für Frauen.

Bilden sie eine Fahrgemeinschaft (gerne auch mit Lajna aus der Nachbarmajlis) und versuchen Sie regelmäßig schwimmen zu gehen.

<sup>1</sup> (Bukhari 5688, Muslim 5728)

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20616418>

<sup>3</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15103664>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17439407>

<sup>5</sup> <http://www.ulm.edu/news/2017/0525-elixir-of-life.html>

<sup>6</sup> (Muslim 5321, Abu Dawud 3821, Nesai 3805)

<sup>7</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18705755>

<sup>8</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14690013>