

Nisab Sehat-e-Jismani Juni 2016

Gesundheit

Die positiven Auswirkungen des Ramadhan auf den Körper

"Wer von euch aber krank oder auf Reisen ist, (der faste) an ebenso vielen anderen Tagen; und für jene, die es schwerlich bestehen würden, ist eine Ablösung: Speisung eines Armen. Und wer mit freiwilligem Gehorsam ein gutes Werk vollbringt, das ist noch besser für ihn. Und Fasten ist gut für euch, wenn ihr es begreift." (2:185)

Hadhrat Anas^{RA} berichtete, dass der Heilige Prophet Muhammad^{SAW} sagte:

„Nehmet (im Ramadan) eure Mahlzeit vor der Morgendämmerung ein, denn diese ist eine segensvolle Mahlzeit.“ (Muslim)

Das Fasten im Ramadan bezweckt zwar in erster Linie die spirituelle Reinigung, dabei darf der gesundheitliche Aspekt nicht außer Acht gelassen werden.

Unser geliebter Khalif^{ABA} sagte in seiner Freitagsansprache am 21. September 2007 bezüglich der Wichtigkeit des Fastens: "Laut einer Hadith sagte der Heilige Prophet Muhammad^{SAW}, dass zusätzlich zur spirituellen Entwicklung das Fasten ebenso notwendig für unsere Gesundheit ist, was bestätigt wurde von der heutigen Wissenschaft und Ärzten."¹

So wirke die Fastenzeit entgiftend für den Körper und könne darüber hinaus Ausdauer, Geduld und Selbstbeherrschung fördern.² Es findet eine Veränderung im Körpersystem statt, welche eine bessere Gesundheit fördert. Der Körper wird gereinigt und kann sich schädlichen Fremdstoffen entledigen.

Zwar führen die ersten Fastentage zu "Entzugserscheinungen", welche Kopfschmerzen oder schlechte Laune mit sich bringen können, jedoch dauert dies in den meisten Fällen nur etwa 24 bis 26 Stunden an. Danach gewöhnt der Körper sich an die neue Versorgungssituation, und die positiven Auswirkungen rücken in den Mittelpunkt. In der Folge macht das Fasten wohl gegen psychischen und körperlichen Stress resistenter, wie verschiedene Versuche andeuten.³ Des Weiteren verringern sich Entzündungsanzeichen im Blut, im Vergleich zu vorher sogar um die Hälfte.⁴

Allerdings ist es wichtig sich beim Fasten richtig zu ernähren. Es muss darauf geachtet werden dem Körper die Nährstoffe im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zuzuführen.⁵

Hilfreich ist es auch hierzu auf die Sunna des Heiligen Propheten Muhammad^{SAW} zurückzugreifen, der das Fasten mit einer Dattel und Wasser brach.⁶

Interessant: Datteln enthalten die Aminosäure Tryptophan, welche sich im Gehirn zu Melatonin umwandelt, was wiederum das Einschlafen fördert und Schlaflosigkeit und Nervosität entgegenwirkt.

Die süßen Früchte enthalten sehr viel Kalium (für die Regulation des Wasserhaushaltes verantwortlich!), Calcium, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor und Magnesium. Zudem gelten sie aufgrund ihres hohen Zucker- und Kaloriengehalts als Energiespender, ohne dabei als Dickmacher zu wirken.⁶ Diese bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen wirkt sich also ebenso sehr positiv aus.

Fazit: Fasten wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Ein weiteres Zeichen für die Ganzheitlichkeit des Islam.

¹ Al-Fazl, 12. Oktober 2007

² <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheitsliche-vorteile-beim-ramadan-fasten-32320.php>

³ <http://www.spektrum.de/wissen/was-bringt-fasten-wirklich/1332027>

⁴ <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2010/05/iss-dich-gluecklich/seite-4>

⁵ <http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheitsliche-vorteile-beim-ramadan-fasten-32320.php>

⁶ "Gardens of the Righteous" Riyadh As-Salihin (Übersetzung von Muhammad Zafrullah Khan) S. 215)