



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ.

**Die Gesundheit - Sowohl Segen als auch anvertrautes Gut**  
(22.08.2025)

Eine der wertvollsten Gaben, die uns Allah schenkt, ist die Gesundheit. Gesundheit bedeutet, dass der Mensch sowohl körperlich als auch seelisch und sozial im Zustand des vollständigen Wohlbefindens ist. Im Hadis, den ich zu Beginn der Predigt vorgelesen habe, weist uns unser Prophet (s) auf zwei Segnungen hin, deren Wert wir oftmals ignorieren: Die eine ist die Gesundheit, die andere die Freizeit.<sup>1</sup>

## Liebe Geschwister!

Die Gesundheit ist ein großer Segen,<sup>2</sup> so lasst uns ihren Wert schätzen. Sie ist ein anvertrautes Gut, für das wir am Tag des Jüngsten Gerichts zur Rechenschaft gezogen werden,<sup>3</sup> also lasst uns dieses Gut achtsam bewahren. Heilung kommt einzig und allein von Allah, dem Erhabenen.<sup>4</sup> Doch als Diener haben wir bestimmte Verantwortungen. Zunächst müssen wir notwendige Maßnahmen ergreifen, um nicht krank zu werden und unsere Gesundheit zu schützen. Sollten wir doch erkranken, so lasst uns - wie es unser Prophet empfohlen hat - unverzüglich Behandlung in Anspruch nehmen<sup>5</sup> und alles dafür tun, unsere Gesundheit wiederzuerlangen.

## Liebe Geschwister!

Um gesunde Menschen zu sein, sollten wir darauf achten, dass unsere Speisen und Getränke halal (erlaubt) und rein<sup>6</sup> sind. Wir sollten stets die Inhalte der Produkte, die wir kaufen, überprüfen. Wir sollten nicht gedankenlos alles und maßlos verzehren. Wir sollten uns ausgewogen und gesund ernähren. Lasst uns dem Beispiel unseres Propheten folgen und einen Teil des Magens mit Nahrung, einen Teil mit Getränken füllen und einen Teil leer lassen.<sup>7</sup> Setzen wir uns nicht an den Tisch, ohne hungrig zu sein, und stehen wir nicht völlig überfüllt auf. Wir sollten nicht für das Essen leben, sondern essen, um

zu leben. Lasst uns von allem, was unserem Körper schadet, Abstand nehmen.

Um unsere Gesundheit zu wahren, müssen wir auch bezüglich der Hygiene sorgfältig sein. Wir sollten unseren Körper sauber halten. Dazu gehört, dass wir vor und nach dem Essen unsere Hände waschen, und auch, dass wir auf unsere Mund- und Zahnhhygiene achten. Für ein gesundes Leben müssen wir außerdem auf einen geregelten Schlaf achten. Der Tag ist für Arbeit und Anstrengung bestimmt, die Nacht wiederum für Schlaf und Erholung.<sup>8</sup> Damit wir den Tag frisch und fit beginnen, sollten wir auf die Empfehlung unseres Propheten hören und nach dem rituellen Nachtgebet die Ruhe aufsuchen.<sup>9</sup> Zudem dürfen wir für ein gesundes Leben den Sport nicht vernachlässigen. Wie es auch der Gesandte Allahs riet,<sup>10</sup> sollten wir uns Sportarten widmen, die unserem Körper nützen, und uns Zeit für Aktivitäten nehmen, die uns Kraft und Vitalität schenken. Wir sollten uns zumindest angewöhnen, täglich regelmäßig zu spazieren.

## Werte Gläubige!

Der Mensch ist ein besonderes Wesen, bestehend aus Körper und Seele. Daher sollten wir die Sorgfalt, die wir unserer körperlichen Gesundheit schenken, auch unserer seelischen Gesundheit widmen. Reinigen wir unsere Seele mit der Reuebekundung (Tewbe) und der Bitte um Vergebung (İstighfar). Erlangen wir mit den fünf täglichen Ritualgebeten seelischen Frieden. Erleuchten wir mit Bittgebeten und dem Gedenken Allahs unsere Herzen. Halten wir stets eine starke Verbindung zu unserem erhabenen Schöpfer. Vergessen wir nicht, dass Allah immer mit uns ist.<sup>11</sup> Um Kummer und Sorgen aus unserem Leben zu verbannen, sollten wir uns den Koranvers: „Hasbunallah we ni'mel-wekil - Uns genügt Allah, und welch guter Beschützer Er ist!“<sup>12</sup> zu unserem Lebensprinzip machen. Um unser Herz von schweren Lasten zu befreien, sollten wir Fehler, die uns gegenüber begangen wurden, vergeben. Wenn nötig, sollten wir auch nicht zögern, psychologische Beratung und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Oh Allah! Mache uns zu jenen, die ihre Gesundheit wertschätzen! Oh Allah, gewähre den Kranken Heilung! Oh Allah, lasse den Bedrängten Hilfe zuteilwerden! Oh Allah, mache unseren Freitag zum Anlass des Guten!

*Die DITIB-Predigtmission*

<sup>1</sup> Buchârî, Riqaq, 1.

<sup>2</sup> Tirmizi, Zuhd, 34.

<sup>3</sup> Tirmizi, Sifat el-Qiyame, 1.

<sup>4</sup> Koran, Schu'arâ, 26/80.

<sup>5</sup> Ebû Dâwûd, Tibb, 1.

<sup>6</sup> Koran, Baqara, 2/168.

<sup>7</sup> Tirmizi, Zuhd, 47.

<sup>8</sup> Koran, Yunus, 10/67.

<sup>9</sup> Bukhari, Mewaqit es-salah, 23.

<sup>10</sup> Tirmizi, Fedâ'il el-dschihad, 11.

<sup>11</sup> Koran, Hadid, 57/4.

<sup>12</sup> Koran, Al-i İmran, 3/173.