

IBN QAYYIM AL-JAWZIYYAH



SUNNAH DER
ERNÄHRUNG

im Islam

El Iman Edition



Einleitung

Die spirituelle Dimension unserer Nahrung

Bismillah ar-Rahman ar-Rahim

Lieber Leser, liebe Leserin, lieber Bruder und liebe Schwester im Islam,

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Mahlzeiten uns nicht nur sättigen, sondern auch innerlich berühren?

Warum ein einfaches Stück Brot mit Olivenöl, in Dankbarkeit genossen, erfüllender sein kann als ein üppiges Festmahl?

Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, dass jeder Bissen eine Einladung ist – eine Einladung zur Dankbarkeit, zur Achtsamkeit und zur Verbindung mit Allah, dem Geber aller Gaben.

Sie entdecken eine Ernährungsweise, die Körper und Seele gleichermaßen nährt.

Während unsere Zeit von unzähligen Ernährungstrends und Optimierungsstrategien geprägt ist, lädt der Islam zu etwas Tieferem ein: zu einer Ernährung, die nicht nur den Körper stärkt, sondern das Herz Allah näherbringt



Ibn Qayyim erkannte diese tiefe Wahrheit:

„Zu viel Essen härtet das Herz, lähmt den Verstand und erschwert die Anbetung.“

Seine Worte öffnen uns die Augen für eine vergessene Weisheit: Unsere Ernährungsgewohnheiten sind direkt mit unserem spirituellen Zustand verbunden.

Eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart

Die großen islamischen Gelehrte der Vergangenheit – Ibn Sīnā (Avicenna), al-Rāzī, al-Baghdādī, al-Tirmidhī – wussten bereits um die tiefe Verbindung zwischen Nahrung, Gesundheit und Spiritualität.

Doch Ibn Qayyim al-Jawziyyah gelang etwas Besonderes: Er verband diese Weisheit mit praktischer Lebenshilfe und spiritueller Tiefe. Seine Erkenntnisse bilden das Herzstück dieses Buches.

Was der Qur'an uns lehrt

Der Qur'an spricht eine klare Sprache:

„Esst von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben, und seid Allah dankbar.“

— Sure al-Baqara 2:172

Diese Verse sind mehr als eine bloße Anweisung – sie sind eine Einladung zu einem bewussten Leben. Jede Mahlzeit kann zu einem Moment des Dhikr werden, jeder Bissen zu einer stillen Danksagung.

Unser geliebter Prophet Muhammad ﷺ lebte uns vor, wie Maßhalten, bewusster Genuss und Dankbarkeit natürliche Bestandteile eines gottgefälligen Lebens sein können.



Ihre Reise beginnt hier

In diesem Buch begleite ich Sie auf einem Weg:

- Zur Wiederentdeckung einer Ernährung, die von spiritueller Bewusstheit getragen wird
- Zu Mahlzeiten als Momente des Dhikr und der Dankbarkeit
- Zu einer Lebensweise, bei der jeder Bissen nicht nur Ihren Körper stärkt, sondern auch Ihr Herz Allah näherbringt

Sie werden überrascht sein, wie bereichernd es ist, wenn sich alltägliche Handlungen in spirituelle Praxis verwandeln.

Eine persönliche Einladung

Ich lade Sie herzlich dazu ein, diese Seiten nicht nur zu lesen, sondern aktiv zu erleben. Probieren Sie die einfachen Rezepte aus. Sprechen Sie die Du'ā's beim Essen. Spüren Sie, wie sich Ihr Herz öffnet, wenn Sie in Achtsamkeit genießen, was Allah Ihnen schenkt.



Möge der Barmherzige unsere Herzen empfänglich machen, unser Wissen mit Baraka versehen und unsere Absichten läutern, sodass selbst die alltäglichsten Dinge – Essen und Trinken – zu einer Quelle inneren Lichts und tiefen Friedens werden.

Āmīn.

Salah Moujahed



2. Grundlagen islamischer Ernährung

Zwischen Himmel und Erde: Nahrung als Brücke zu Allah

Die islamische Ernährungslehre ist weit mehr als ein Regelwerk. Sie ist eine umfassende Lebensphilosophie, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Während die moderne Ernährungswissenschaft meist nur den physischen Aspekt betrachtet, verbindet der Islam das Essen mit spiritueller Entwicklung, ethischer Verantwortung und dem bewussten Gedenken an Allah.

In diesem Kapitel legen wir das Fundament für alles Weitere:

- Was bedeutet es, als Muslim achtsam zu essen?
- Welche Grundprinzipien leiten uns?
- Und wie bestätigt moderne Forschung das, was islamische Gelehrte seit Jahrhunderten lehren?



2.1 Die spirituelle Dimension des Essens

Nahrung als 'Ibādah - Der heilige Akt des Essens

Im Islam umfasst *Ibādah* (Anbetung und Dienerschaft) alle Handlungen, die mit aufrichtiger Absicht (*niyyah*) Allah gewidmet werden – auch das Essen.

Der einflussreiche Gelehrte Ibn Qayyim bringt diese Perspektive auf den Punkt:

Wenn der Diener bei Essen und Trinken seine Absicht auf die Stärkung seiner Anbetung richtet und damit Allah näherzukommen sucht, wird seine Nahrung selbst zu einer Form der Dienerschaft.“

— Zād al-Ma'ād

Was bedeutet das praktisch?

Jeder Bissen kann zu einem bewussten Schritt auf dem Weg zu Allah werden, wenn wir:

- essen, um Kraft für das Gebet zu sammeln
- uns stärken, um der Familie zu dienen
- Nahrung aufnehmen, um Wissen zu studieren
- den Körper pflegen, um unsere Aufgaben als Muslim zu erfüllen

Der Qur'an bekräftigt diese Verbindung zwischen Nahrung und spiritueller Ausrichtung: Wenn wir von dem essen, was *ṭayyib* (rein und gut) ist und dabei Allah dankbar sind, wird selbst das Alltägliche zu einer Form der Anbetung (vgl. Sure al-Baqara 2:172).

Die transformative Kraft der Absicht

Niyyah (Absicht) ist ein zentrales Konzept im Islam – sie verwandelt alltägliche Handlungen in spirituelle Akte. Beim Essen bedeutet das:

- *ohne bewusste Absicht: Essen bleibt bloße Bedürfnisbefriedigung*
- *mit aufrichtiger Absicht: Essen wird zu einem Akt des Dankes und der Annäherung an Allah*

Der Prophet Muhammad ﷺ lehrte uns, wie selbst kleine Gesten rund um das Essen Quellen des Segens Allahs werden können:

„Wahrlich, wenn einer von euch sein Essen beginnt, so soll er den Namen Allahs aussprechen. Wenn er vergisst, den Namen Allahs zu Beginn zu nennen, so soll er sagen: 'Im Namen Allahs zu Beginn und am Ende.'“

— Sunan Abū Dāwūd, Nr. 3767



2.2 Shukr - Dankbarkeit als Lebenshaltung

Was ist wahre Dankbarkeit?

Shukr ist mehr als ein flüchtiges „Danke“. Es beschreibt eine innere Haltung – eine tiefe Verankerung des Herzens –, die sich auf drei Ebenen verwirklicht:

1. Mit dem Herzen: Die Erkenntnis, dass alle Gaben von Allah kommen
2. Mit der Zunge: Lobpreis und Dank mit Worten ausdrücken
3. Mit den Taten: Die empfangenen Gaben im Gehorsam gegenüber Allah einsetzen

Allah erinnert uns im Qur'an:

„Esst von dem, womit Allah euch versorgt hat, als Erlaubtes und Gutes, und seid Allah dankbar, wenn ihr Ihm allein dient.“

— Sure an-Naḥl 16:114

Die Kette der Barmherzigkeit erkennen

Ibn Qayyim beschreibt Dankbarkeit als einen der beiden Flügel der spirituellen Entwicklung:

„Das Herz des Gläubigen braucht zwei Flügel für seinen Aufstieg zu Allah: den Flügel der Geduld (ṣabr) und den Flügel der Dankbarkeit (shukr). Ohne beide kann der spirituelle Weg nicht vollendet werden.“

— Madārij as-Sālikīn

Wahre Dankbarkeit bedeutet, hinter dem Sichtbaren das Wirken Allahs zu erkennen. Der Qur'an lädt zur Reflexion ein:

„Habt ihr denn bedacht, was ihr sät? Seid ihr es, die es wachsen lassen – oder sind Wir es, die es wachsen lassen?“

— Sure al-Wāqī'ah 56:63-64

Diese Betrachtung verändert unser Bewusstsein:

Jedes Stück Brot, jeder Schluck Wasser wird zum Zeugnis der Barmherzigkeit Allahs.

Dankbarkeit gegenüber den Geschöpfen

Der Prophet ﷺ lehrte uns, dass wahre Dankbarkeit nicht bei Allah endet – sie schließt auch jene mit ein, die Allah zu Werkzeugen Seiner Versorgung macht:

„Wer den Menschen nicht dankt, der dankt Allah nicht.“

— Sunan Abī Dāwūd, Nr. 4811

Diese Weisheit öffnet uns die Augen für die Kette der Barmherzigkeit, die vom Schöpfer bis zum Geschöpf reicht:

Vom Bauern, der die Saat ausbringt, über den Händler, der sie weiterträgt, bis zu dem, der die Speise zubereitet.



2.3 I'tidāl - Die Kunst des Maßhaltens

Die goldene Mitte in einer Welt des Überflusses

I'tidāl (Maßhalten, Ausgewogenheit) ist ein zentrales Prinzip islamischer Lebensführung. In einer Zeit des Überflusses und permanenter Verfügbarkeit gewinnt es besondere Aktualität.



Der Qur'an mahnt eindringlich:

„Esst und trinkt, aber seid nicht verschwenderisch. Wahrlich, Er liebt nicht die Maßlosen.“

— Sure al-A'raf 7:31

Die spirituelle Weisheit des Maßhaltens

Ibn Qayyim offenbart die tiefere Bedeutung hinter dieser Weisung von Allah:

„Übermäßiges Essen ist der Ursprung der meisten Krankheiten, sowohl körperlich als auch geistig. Es belastet das Herz, verlangsamt den Verstand und behindert die Beweglichkeit des Körpers.“

— Zād al-Ma'ād*

Diese spirituelle Sichtweise ergänzt die berühmte prophetische Richtlinie:

„Es genügt dem Menschen, nur wenige Bissen zu essen, die seinen Rücken gerade halten. Wenn er mehr essen möchte, dann ein Drittel für seine Nahrung, ein Drittel für sein Getränk und ein Drittel für seine Atmung.“

— Sunan at-Tirmidhī, Nr. 2380

Moderne Wissenschaft bestätigt alte Weisheit

Heute belegen zahlreiche Studien, dass intermittierendes Fasten – eine Praxis, die der islamischen Lebensweise ähnelt – vielfältige gesundheitliche Vorteile bietet:

- **Verbesserte Insulinresistenz:** Regelmäßige Essenspausen stabilisieren den Blutzucker
- **Zellerneuerung (Autophagie):** Der Körper entsorgt beschädigte Zellen und regeneriert sich
- **Entzündungshemmung:** Chronische Entzündungen werden reduziert
- **Neurologische Vorteile:** Schutzmechanismen gegen neurodegenerative Erkrankungen werden gestärkt



Diese Erkenntnisse bestätigen, was Ibn Qayyim bereits im 14. Jahrhundert lehrte:

Maßhalten bewahrt nicht nur vor körperlichem Leid – es erhält auch geistige Klarheit und spirituelles Gleichgewicht.



2.4 Halāl und Harām - Die Grenzen des Erlaubten

Die Grundlagen verstehen

Ḥalāl (erlaubt) und Ḥarām (verboten) sind grundlegende Konzepte im Islam. Sie betreffen nicht nur was wir essen – sondern auch wie und woher. Die Qualität, die Herkunft und die Absicht beim Verzehr sind untrennbar miteinander verbunden.

Was ist ḥarām?

Der Qur'an nennt klar:

„Verboten ist euch: Verendetes (Tier), Blut, Schweinefleisch und das, worüber ein anderer als Allah angerufen wurde.“

— Sure al-Baqara 2:173

Im Einzelnen:

1. Verendete Tiere (al-maytah): Tiere, die nicht ordnungsgemäß geschlachtet wurden
2. Blut (ad-dam): Fließendes Blut gilt als unrein
3. Schweinefleisch (lahm al-khinzīr): Aus gesundheitlichen und spirituellen Gründen verboten
4. Falscher Schlachtritus: Tiere, bei deren Schlachtung andere Namen als Allahs angerufen wurden



3. Nahrung in Qur'an und Sunnah Offenbarung und prophetisches Vorbild

Der Qur'an und die Sunnah des Propheten Muhammad ﷺ bilden die beiden Hauptquellen islamischer Lehre. Beide sprechen ausführlich über das Thema Nahrung – nicht als Nebensächlichkeit, sondern als zentralen Aspekt menschlicher Existenz. In den heiligen Texten begegnen uns sowohl spirituelle Symbolik als auch praktische Anleitung, sowohl poetische Bilder als auch konkrete Empfehlungen.

Was macht diese Quellen so wertvoll für unser Verständnis bewusster Ernährung?

Sie zeigen uns einen Weg, auf dem das Essen mit dem Glauben verbunden ist: Jede Mahlzeit wird zu einem bewussten Akt, jeder Bissen zu einer Erinnerung an Allah.

Ibn Qayyim bringt diese Verbindung auf den Punkt:

„In Qur'an und Sunnah liegt nicht nur das Gesetz für unsere Speise, sondern die Weisheit für unser Leben. Sie zeigen uns, wie jede Mahlzeit zu einem Akt der Anbetung werden kann.“

— Zād al-Ma'ād

Dieses Kapitel führt uns durch die reiche Welt der Nahrung in der islamischen Offenbarung.

Wir entdecken die Zeichen Allahs in der Schöpfung.

Wir lernen die Prinzipien der prophetischen Ernährung kennen.

Und wir verstehen, warum bewusste Ernährung ein Weg zur Nähe Allahs ist.



3.1 Der Qur'an über Nahrung - Zeichen der Barmherzigkeit

Nahrung als Āyah

Im Qur'an ist Nahrung weit mehr als eine Notwendigkeit. Sie ist ein *Āyah* - ein Zeichen. Der Begriff *Āyah* bedeutet sowohl Vers als auch Zeichen. Die Schöpfung selbst ist ein offenes Buch der Weisheit Allahs.

„So schaue der Mensch auf seine Nahrung - dass Wir Wasser in Fülle herabgießen, die Erde aufreißen lassen und darauf Körner wachsen lassen, sowie Weintrauben, Futterpflanzen, Ölbäume, Palmen, dichte Gärten, Früchte und Weiden - zum Nutzen für euch und euer Vieh.“

— Sure 'Abasa 80:24–32

Diese Verse zeigen etwas Faszinierendes: Jedes Samenkorn, das keimt, ist Teil eines perfekten Plans. Nahrung wird hier nicht nur beschrieben – sie wird als Zeichen Seiner Fürsorge offenbart.

Die Sprache der Schöpfung verstehen

Ibn Qayyim sah in dieser Verbindung eine tiefe Wahrheit:

„Allah erinnert die Menschen in Seinem Buch nicht nur an Seine Gaben. Er ruft sie dazu auf, durch das Betrachten dieser Gaben zu Ihm

zurückzukehren. Nahrung, Regen, Pflanzen - sie alle sind Brücken zur Erkenntnis Seiner Barmherzigkeit.“

Der Gläubige soll nicht nur den Geschmack genießen – sondern im Ursprung der Nahrung Allahs Wirken erkennen. Jeder Bissen wird zum Zeichen Seiner Gnade. Jede Mahlzeit zur Gelegenheit für Dankbarkeit.

Besondere Speisen im Qur'an

Einige Nahrungsmittel werden im Qur'an besonders hervorgehoben. Wenn Allah Datteln, Honig oder Olivenöl nennt, dann hat das Bedeutung – nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf spiritueller Ebene.

Honig – Heilung, wie sie im Qur'an offenbart wurde:

„Aus den Bäumen der Bienen kommt ein Trank von verschiedenen Farben, in dem Heilung für die Menschen liegt. Wahrlich, darin ist ein Zeichen für Leute, die nachdenken.“

— Sure an-Nahl 16:69

Der Honig wird als direktes Heilmittel bezeichnet. Das ist eine seltene Ehre für ein natürliches Nahrungsmittel.

Ibn Qayyim schreibt:

„Honig gehört zu den besten Mitteln der prophetischen Medizin. Er nährt, reinigt, kräftigt und öffnet die Kanäle für das Gedenken Allahs.“

Datteln - Trost und Versorgung:

„Und schüttele den Stamm der Palme zu dir hin: Sie wird frische, reife Datteln auf dich fallen lassen.“

— Sure Maryam 19:25

Diese Worte sprach Allah zu Maryam in einem Moment größter Erschöpfung. Die Dattel wird hier zum Trostspender – Symbol Seiner Fürsorge und stiller Zuwendung.

Olivenöl - Licht und Segen:

„Sein Licht ist gleich einer Nische, in der sich eine Lampe befindet... entzündet von einem gesegneten Baum - einem Olivenbaum - weder östlich noch westlich, dessen Öl beinahe leuchtet, auch wenn es kein Feuer berührt hat.“

— Sure an-Nūr 24:35

Dieser berühmte Lichtvers zählt zu den schönsten des Qur'an. Die Lampe – Sinnbild göttlichen Lichts – wird genährt durch das Öl eines gesegneten Baumes. Olivenöl ist hier nicht nur Nahrung – sondern Träger des Lichts selbst.

Lehrgeschichten über Nahrung

Der Qur'an erzählt Geschichten, in denen Nahrung eine zentrale Rolle spielt – nicht nur als Versorgung, sondern als Spiegel spiritueller Haltung. Dankbarkeit, Vertrauen und Prüfungen offenbaren sich oft gerade im Umgang mit dem Alltäglichen.

Manna und Wachteln - Undankbarkeit trotz Seiner Gaben:

„Und Wir ließen die Wolke euch überschatten und sandten euch Manna und Wachteln herab: 'Esst von den guten Dingen, die Wir euch gegeben haben.' Und sie taten Uns kein Unrecht, sondern sich selbst.“

— Sure al-Baqara 2:57

Allah ernährte die Kinder Israels direkt vom Himmel herab – doch statt dankbar zu sein, forderten sie andere Speisen. Ibn Qayyim warnt:

„Die wahre Prüfung liegt nicht im Mangel, sondern im Überfluss. Denn dieser macht blind für den Ursprung der Gabe und verführt zur Verachtung des Einfachen.“



Die himmlische Speisetafel:

„Allah, unser Herr, sende auf uns eine Speisetafel vom Himmel herab, dass sie ein Fest für uns sei - für die Ersten von uns und die Letzten - und ein Zeichen von Dir.“

— Sure al-Mā'idah 5:112–114

Die Bitte der Jünger Jesu geht über Nahrung hinaus. Sie suchen Gewissheit, spirituelle Bestätigung, Nähe. Die Botschaft ist klar: Je größer die Gabe, desto schwerer wiegt ihre Missachtung.

Praktische Prinzipien aus dem Qur'an

Der Qur'an bleibt nicht bei poetischen Bildern stehen – er gibt klare Orientierung für den Alltag. Nahrung ist nicht nur Versorgung, sondern auch Verantwortung. Sie soll erlaubt (ḥalāl) und gut (ṭayyib) sein – also sowohl rechtlich rein als auch qualitativ wertvoll.

„O ihr Menschen! Esst von dem, was auf der Erde erlaubt (ḥalāl) und gut (ṭayyib) ist, und folgt nicht den Fußstapfen des Shayṭān.“

— Sure al-Baqara 2:168

Diese grundlegende Weisung steht in engem Zusammenhang mit einem weiteren Prinzip: **Maßhalten**. Denn selbst das Erlaubte verliert seinen Segen, wenn es verschwenderisch konsumiert wird (vgl. Sure al-A'rāf 7:31).

Der Islam ruft uns auf, maßvoll zu leben – in Respekt vor der Schöpfung und innerer Ausrichtung auf den Geber aller Gaben.

So wird der Qur'an zu einem ethischen Kompass.



Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Das vollständige Buch „Sunnah der Ernährung im Islam“ umfasst ca. 160 Seiten und bietet Ihnen:

- ✓ Zeitlose Weisheit Ibn Qayyims für den modernen Alltag
- ✓ Praktische Halāl-Strategien für Deutschland
- ✓ Über 20 authentische Sunnah-Rezepte
- ✓ Wissenschaftliche Bestätigung prophetischer Prinzipien
- ✓ Spirituelle Vertiefung und Alltagshilfe für Familien
- ✓ Bonus: 64 druckbare Du'ā-Karten

Erhältlich bei → <https://amzn.to/434yeJa>

WEITERE BÜCHER AUS DER SERIE

Diese Leseprobe ist Teil einer Reihe islamischer Werke, die klassische Gelehrtentexte für die moderne Zeit zugänglich machen.

Aktuelle Titel:

- 40 Grundlagen des Islam (Al-Ajurri)
- Geduld und Dankbarkeit im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah)
- Die Reise der Seele im Islam (Abdullah al-Haddad)
- Große Frauen im Islam (adh-Dhahabi)
- Wirtschaft und Finanzen im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah) - Das wahre Glück im Islam (Ibn Qayyim al-Jawziyyah)

→ Alle Bücher auf www.elimanedition.com