

Hutba, 24.07.2020

Sich gesund, halal und rein ernähren

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٠٤﴾

وَذَكَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَجُلًا «يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ! يَا رَبِّ! وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لَهُ؟»

Verehrte Muslime!

Unser Prophet sagte einmal: „O ihr Menschen! Allah der Erhabene ist rein, er akzeptiert nichts anderes außer Reinheit. Was Allah den Gläubigen geboten hat, hat er auch den Propheten befohlen. Und so heißt es im Koran: **O ihr Gesandten! Esst von dem, was gut ist, und tut das Rechte.**“¹ An

die Gläubigen sagte Allah: **O ihr, die ihr glaubt! Esst von den guten Dingen, mit denen wir euch versorgen, und dankt Allah, so ihr ihm dient.**“² In einem Bericht über einen Reisenden, der zu Allah betete und nicht erhört wurde, sagte unser Prophet: „Wie soll das Gebet eines Dieners erhört werden, der sich von Verbotenem ernährt und sich mit Verbotenem kleidet?“³

Liebe Geschwister!

Wer sich also von Verbotenem ernährt, dessen Taten werden nicht angenommen werden, selbst wenn er sich auf einer strapaziösen Reise, wie dem Hadsch oder einem Verwandtenbesuch befindet. Deshalb müssen wir auf unsere Nahrung und unsere materielle und spirituelle Reinheit achten. Denn unsere reinen Ibâdas sind die Voraussetzung dafür, dass unsere Duâs angenommen werden.

Verehrte Muslime!

Alles, wozu uns Allah aufruft, hat einen Grund. Das gilt natürlich auch für unsere Ernährung; hier sind die Verbote bekannt. Wie wir aber den Worten unseres Propheten entnehmen können, ist es nicht nur wichtig, dass unsere Lebensmittel halal sind.

Sie müssen auch tayyib, also rein sein. Damit ist gemeint, dass sie unserem Körper nutzen bringen, also z. B. für unsere Gesundheit förderlich sind. Dies zeigt gleichzeitig, dass es auch eine Ibâda ist, sich von Nahrungsmitteln fernzuhalten, die unserer Gesundheit schaden.

Liebe Geschwister!

Mit den Worten: **„Esst von dem, was gut ist, und tut das Rechte“** zeigt uns Allah, wie die Nahrung unseren Charakter beeinflusst. Unsere Essgewohnheiten spiegeln den Zustand unseres Nafs wieder. Jeder sollte sich fragen, wie genau er bisher darauf geachtet hat, dass das, was er isst und trinkt, halal und tayyib ist? Und was können wir tun, um noch aufmerksamer und gewissenhafter zu sein?

Verehrte Muslime!

Niemand würde vorsätzlich das Haus beschädigen, in dem er wohnt. Unser Körper ist in diesem kurzen weltlichen Leben das Haus unserer Seele. Das Wohlbefinden unseres Körpers beeinflusst unsere Seele und umgekehrt. Wer heute keine Zeit und Geld für seine Gesundheit aufbringt, muss dies in Zukunft für seine Krankheit tun. Deshalb sollten wir darauf achten, von den erlaubten und reinen Dingen zu essen, die unseren Körper und unsere Seele stärken. Auch dies ist eine wichtige Ibâda.

Möge Allah uns den Verzehr des Guten erleichtern. Âmîn.



Zusatz:

Alhamdulillah, wir befinden uns in den ersten zehn Tagen des Monats Dhul-Hijja, welche die segenvollste Zeit des Jahres sind. Der Prophet ﷺ sagte: **„Es gibt keine Tat die wertvoller ist als die, die in den (ersten) Zehn Tagen von Dhul-Hijja vollbracht werden.“**⁴ Damit spornte er uns an diese Phase mit frommen Taten zu beleben. Nutzen wir also die Zeit, um neben der Erfüllung unserer Pflichten, freiwillig zu beten, fasten, spenden und Allahs zu gedenken. Ebenso sollten wir die Pflicht der Opfergabe nicht vernachlässigen.

¹ Sure Mu'minûn, 23:51

² Sure Bakara, 2:172

³ Muslim, Zakât, 65, Hadith Nr. 1015

⁴ Dârimî, Savm, 52, H.No: 1814; Buhârî, Îdeyn, 11, H.No: 969