

Sich halal und rein ernähren

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
﴿ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ

بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴾
عَنْ أَبِي الْحَوْرَاءِ السَّعْدِيِّ قَالَ: قُلْتُ لِلْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ: مَا حَفِظْتَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ؟ قَالَ حَفِظْتُ مِنْهُ
« دَعُ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ »

Verehrte Muslime!

Die Ernährung ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Lebens. Denn der Islam umfasst das gesamte Leben, und damit auch die Ernährung. Im Koran heißt es: „**Und esst von dem, was Allah euch an Erlaubtem und Gutem gab, und fürchtet Allah, an den ihr glaubt.**“ Hinter allem, was von Allah kommt, steckt Weisheit. Darum lasst uns bemüht sein, nur das zu uns zu nehmen, was erlaubt und rein ist.

Liebe Geschwister!

Die früheren Gelehrten sagten: „**Die Religiosität einer Person lässt sich daran ablesen, wie halal sie sich ernährt.**“ Heute wissen wir, dass Ernährung einen Einfluss auf unseren Îmân und Charakter hat. Wenn wir nicht darauf achten, was wir essen und uns nicht halal ernähren, hat dies zur Folge, dass unsere Motivation für Ibâdas und unsere Liebe zu Allah nachlässt. Dadurch werden die Gelüste und Wünsche des Nafs stärker und beherrschen unseren Alltag. Wir würden mehr und mehr vergessen, was Ahlâk und gute Gewohnheiten sind.

Verehrte Muslime!

Gerade in der heutigen Zeit produziert die Nahrungsindustrie alles Mögliche. Deshalb sollten wir Nahrung meiden, die zweifelhaft oder nicht halal ist. Unser geliebter Prophet ﷺ sagte: „**Lasse das, was in dir Zweifel weckt, für das, was keinen Zweifel weckt.**“ Aber unsere Lebensmittel sollen nicht nur halal, sondern auch „tayyib“, also „rein“ sein. Mit „tayyib“ ist gemeint, dass die Nahrung unserem Körper nützt und unsere Gesundheit fördert. Denn die Gesundheit unseres Körpers beeinflusst unsere Seele und umgekehrt. Wer

heute keine Zeit und Geld für Gesundheit aufbringt, muss morgen Geld gegen Krankheit aufbringen. Lasst uns also darauf achten, uns halal und rein zu ernähren. Denn auch das ist eine Ibâda.

Verehrte Muslime!

In einem Bericht über einen Reisenden, der zu Allah betete und nicht erhört wurde, sagte unser Prophet ﷺ: „**Wie soll das Gebet eines Dieners erhört werden, der sich von Verbotenem ernährt und sich mit Verbotenem kleidet?**“ Wenn wir wollen, dass Allah unsere Duâs erhört, dann sollten wir seine Gebote und Verbote einhalten. Es reicht nicht aus, dass nur unsere Essgewohnheiten halal und rein sind. Auch unsere Lebensart muss halal sein. Dazu gehört unsere Beziehung zu Allah, zu den Menschen und zur Schöpfung und sie so zu gestalten, wie Allah es von uns möchte.

Mögen wir zu jenen gehören, die sich von dem fernhalten, was haram ist und stets nach dem Erlaubten und Reinen streben. Mögen wir lieben lernen, was Allah liebt.

