

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَبِرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Werte Muslime!

Unsere heutige Khutbe handelt vom Segen der Gesundheit und des Wohlbefindens.

Der Herr aller Welten spricht im Edlen Koran: „**O ihr, die ihr glaubt! Esst von den guten Dingen, mit denen Wir euch versorgt haben und dankt Allah, wenn ihr zu jenen gehört, die Ihm allein dienen.**“ (El-Baqara, 172)

Unser geliebter Prophet ﷺ sagte in einem Hadith: „**Wer von euch am Morgen sicher in seinem Haus aufwacht und bei körperlicher Gesundheit ist und den Unterhalt für diesen Tag besitzt, der ist so, als ob ihm die ganze Welt gegeben worden wäre.**“ (Et-Tirmidhi: Ez-Zuhd, 2517)

Abdullah Bin Umer (Radiyallahu anhu) pflegte häufig zu sagen: „**Bereite dich auf die Krankheit vor, solange du gesund bist, und bereite dich auf den Tod vor, solange du am Leben bist!**“

Zweifelsohne ist die Gesundheit ein großer Segen, die Krankheit aber eine große Prüfung.

Der Gesandte Allahs ﷺ sagte:

„**Der Sohn Adams ist von 99 Heimsuchungen umgeben. Wenn ihn eine von diesen Heimsuchungen verfehlt, kommt die Altersschwäche über ihn.**“ (Et-Tirmidhi: El-Qiyame, 22)

Außerdem sagte er, dass Gläubige, die an bestimmten Krankheiten sterben, den Lohn eines Märtyrers erhalten. Deshalb sollten wir uns im Krankheitsfall in Geduld üben, uns behandeln lassen und dabei allein Allah um Heilung bitten.

Werte Brüder!

Das Leben fließt schneller dahin, als wir meinen. Jeden Tag kommen wir dem Tod einen Schritt näher. Deshalb sollten wir uns des Werts jener Gnadengaben, die uns gegeben worden sind, bewusst sein, und gut auf unsere Gesundheit achten.

Es ist unsere Pflicht, Vorsorge zu treffen, indem wir uns gesund und ausgewogen ernähren, ein sportliches und aktives Leben führen und uns vor Faulheit und Trägheit hüten. Auf diese Weise schützen wir nicht nur die Gesundheit unseres Körpers, sondern es fällt uns auch leichter, unseren Gottesdienst voller Energie und Herzensruhe zu verrichten.

Es ist eine Sunna unseres Propheten ﷺ, gesunde und hochwertige Lebensmittel zu konsumieren, seinem Nefs keine Exzesse zu gestatten und nur Dinge zu sich zu nehmen, die rein und halal sind.

Wenn wir uns maßvoll und auf natürliche Weise ernähren, regelmäßig schlafen und unseren Körper durch Übungen stärken, fördert dies nicht nur die Gesundheit unseres Körpers, sondern auch die Gelassenheit unseres Geistes.

Ein Spaziergang am Morgen, ein regelmäßiger Schlaf und ein Tisch ohne Übertreibung – all dies wird vom Erhabenen Allah belohnt, sofern wir damit Sein Wohlgefallen beabsichtigen. Denn unser Erhabener Herr spricht im Edlen Koran: „**Esst und trinkt, aber übertreibt es nicht! Und Allah liebt die Verschwender nicht.**“ (A'râf, 31)

Im Krankheitsfall sollten wir allein den Erhabenen Allah um Heilung bitten und dabei zugleich versuchen, unsere körperliche und geistige Gesundheit wiederherzustellen, indem wir die Behebung der Ursachen unserer Krankheiten in Angriff nehmen.

Wir wollen unsere Khutbe mit folgendem edlen Hadith beenden, der voller Weisheit steckt:

„**Mach dir fünf Dinge zur Beute, bevor dich fünf Dinge ereilen:**

1. **Deine Jugend, bevor dich die Altersschwäche trifft.**
2. **Deine Gesundheit, bevor dich die Krankheit trifft.**
3. **Deinen Wohlstand, bevor dich die Armut trifft.**
4. **Deine freie Zeit, bevor du zu beschäftigt bist.**
5. **Dein Leben, bevor dich der Tod trifft.**“ (El-Hakim: El-Mustedrak: Er-Riqaq, Nr. 7846)