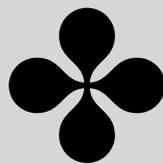




WIE GESUND SIND DATTELN?

Islamische Überlieferungen der
shiitischen Richtung im Einklang mit
der heutigen Wissenschaft



eine Broschüre von Mohamad A.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Überlieferung 1: Der Prophet fing mit Datteln an

Imam Jafar al Sadiq (as) sagte: Sobald dem heiligen Propheten Mohamad (saas) eine Speise mit Datteln serviert wurde, fing er mit den Datteln an.

Shiitische Quelle: al-Kafi, 6:345



•❧ Überlieferung 1: Beginne mit Datteln

Wie aus der ersten Überlieferung hervorgeht, begann der heilige Prophet Mohamad (saas) seine Mahlzeit des Öfteren (nicht immer) mit Datteln. Viele Ernährungswissenschaftler gehen bezüglich Mahlzeiten davon aus, dass die Nahrungsteile, welche man zuerst zu sich nimmt, auch besser vom Körper verwertet werden.

Dementsprechend kannst du dann davon ausgehen, dass du die reichlichen Nährstoffe der Datteln viel besser aufnimmst als wenn du sie am Ende einer Mahlzeit essen würdest.

Ein weiterer Grund dem Propheten (saas) darin nachzuahmen mit den Datteln zu beginnen, wäre folgender: Die Reihenfolge beim Essen spielt eine große Rolle. Zuerst solltest du die Lebensmittel essen, die am schnellsten verdaut werden und dazu zählt Obst! Lebensmittel, die verglichen zum Obst schwerer verdaut werden (z.B. Reis, Fleisch etc.), sollten erst danach folgen, nicht umgekehrt. Beginnst du beispielsweise jedoch zuerst mit Reis und Fleisch und isst danach als Nachspeise Obst, riskierst du höchstwahrscheinlich **Magenbeschwerden**, wie z.B. Sodbrennen oder einen Blähbauch. Du fragst dich warum? Um es leicht und grob zu erklären: Verglichen zum Reis und dem Fleisch, wird Obst sehr schnell verdaut und durchwandert für gewöhnlich den Darm sehr schnell. Du hast jedoch mit Reis und Fleisch begonnen und genau dieser Nahrungsbrei steht nun dem Brei des Obstes im Weg. Daraus resultieren Gärungsprozesse im Darm, da der Nahrungsbrei des Obstes nicht durchkommt und nicht wie gewöhnlich schnell verdaut werden kann. Diese Gärungsprozesse verbunden mit weiteren Prozessen führen dann oft zu Magenproblemen.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Überlieferung 2: **Brich dein Fasten mit Datteln**

...Manchmal aß der heilige Prophet Mohamad (saas) eine Wassermelone mit Datteln und sobald er fastete, brach er sein Fasten mit frischen Datteln...

Shiitische Quelle: Makarim al-Akhlaq: 29-30

• Überlieferung 2: Brich dein Fasten mit Datteln

Wie aus der zweiten Überlieferung hervorgeht, brach der Prophet Mohamad (saas) sein Fasten mit Datteln. Datteln sind eine wahre **Energiebombe**. Nach einem langen Fastentag bringt dich der gut verdauliche Fructose schnell auf Trapp und belebt deinen Körper wieder.

Ein weiterer Grund, weshalb du nach dem Fasten auf Datteln zurückzugreifen solltest: Datteln sind reich an Ballaststoffen, welche die **Verdauung ankurbeln** und deinen Darm reinigen. Sie verbessern ebenfalls die Aufnahme der Nährstoffe, die du während deines Fastenmahls zu dir nimmst. Das ist sehr wichtig, da wir im heiligen Monat Ramadan auf Vitamine und Spurenelemente angewiesen sind, um keine Unterversorgung zu riskieren. Da Ballaststoffe auch im Magen und Darm aufquellen, halten sie dich dementsprechend länger satt und erleichtern dir dein Fasten enorm.



Heutzutage ernähren sich die Menschen zu ballaststoffarm, tun dem Darm somit keinen Gefallen und schaden der Verdauung.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Überlieferung 3: Datteln während der Schwangerschaft

Imam Ali (as) sagte: Keine Speise ist für die schwangere Frau besser als frische Datteln.

Shiitische Quelle: Tuhaf al Uqul, Seite 83

• Überlieferung 3: Datteln während der Schwangerschaft

Imam Ali (as) preist den Dattelkonsum während der Schwangerschaft. Der hohe Nährstoffgehalt der Datteln kommt der Mutter und dem Kind zu Gute, besonders auch das darin enthaltene **Eisen**. Denn neben dem mütterlichen Körper braucht auch das heranwachsende Kind dieses lebenswichtige Spurenelement. Viele Frauen entwickeln während der Schwangerschaft (besonders während der zweiten Hälfte) einen **Eisenmangel**, resultierend in Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Blässe.



- In der Schwangerschaft und Stillzeit kann sich
- der Eisenbedarf des Körpers um bis zu 100
- Prozent erhöhen.
-
-
-
-
-





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Überlieferung 4: Datteln am Ende der Schwangerschaftsphase

Der heilige Prophet Mohamad (saas) sagte:
Für eine schwangere Frau, insbesondere wenn
sie gebärt, ist die beste Speise die Dattel...
Shiitische Quelle: al Kafi, Band 6, Seite 24

• Überlieferung 4: Datteln am Ende der Schwangerschaftsphase

In der vierten Überlieferung spricht der heilige Prophet Mohamad (saas) davon, dass besonders am Ende der Schwangerschaftsphase, Datteln sehr wichtig sind.

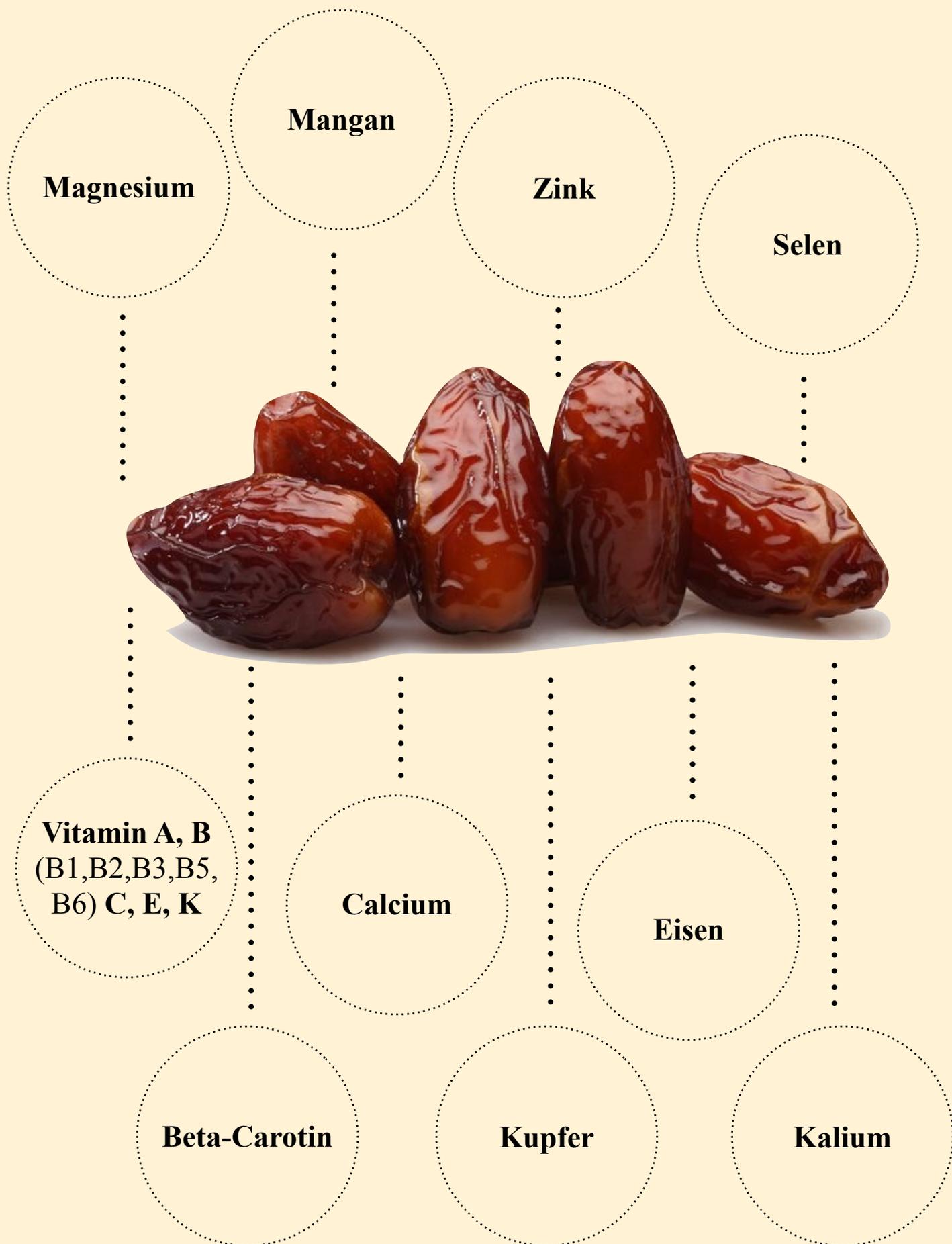
Tatsächlich gibt es hierzu eine **Studie**:

So untersuchte eine iranische Studie aus dem Jahr 2017, welche Auswirkungen der Verzehr von **sechs Datteln pro Tag ab der 36. Schwangerschaftswoche** bis zum errechneten Geburtstermin auf Schwangere und die Geburt hat.

Ergebnis: Bei den Frauen, die Datteln verzehrten, war der Muttermund am Geburtstermin deutlich weiter geöffnet als bei denen, die keine aßen. Auch war die Fruchtblase bei der Dattelgruppe intakt und die Wehen setzten bei 96 Prozent von ihnen spontan ein, während bei der anderen Kontrollgruppe dies nur zu 79 Prozent der Fall war. Wehenunterstützende Medikamente wurden von der Dattelgruppe auch deutlich seltener benötigt.



• Datteln - eine wahre Nährstoffbombe



Tipps & Anregungen

Tipps

Die Menge macht das Gift. Nasche nicht zu viele Datteln, 3 - 6 Datteln am Tag reichen vollkommen aus. Datteln sind nämlich kalorienreich und könnten deine Figur beeinflussen.

Tipps

Iss Obst als alleinige Mahlzeit ohne es mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren, z.B. zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit (nicht direkt nach einer Hauptmahlzeit). So gehst du einigen Verdauungsproblemen aus dem Weg.

Tipps

Iss vor sportlichen Tätigkeiten Datteln für die schnelle Energiebereitstellung. Auch nach dem Sport, besonders für den Muskelaufbau, ist es wichtig Datteln (oder anderes Obst) zu essen, da die darin enthaltenen Kohlenhydrate die Regeneration der Muskulatur beschleunigen und die Nährstoffaufnahme verbessern.

Anregung

Sicherlich gab es auch Anlässe, wo der Prophet Mohamad (saas) Obst direkt nach einer Hauptmahlzeit aß. Die angesprochenen Punkte, wie beispielsweise die Reihenfolge des Essens, sind nur Empfehlungen verknüpft mit der Wissenschaft und stellen islamisch gesehen bei Missachtung keine Sünde dar. Des Weiteren unterscheidet sich jeder Magen und Darmtrakt. Einige haben auch bei Nichteinhaltung der Reihenfolge keine Probleme mit der Verdauung.

Anregung

Datteln helfen aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts gegen Verstopfung, sofern genug Wasser über den Tag verteilt getrunken wird. Trinkt man zu wenig, kann es zum gegenteiligen Effekt kommen.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

O Allah, wahrlich, ich bitte Dich mit der
Bitte eines Unterwürfigen, Demütigen,
Ehrfürchtigen,
mir zu vergeben und Dich meiner zu
erbarmen...



im Dienste des Propheten
Mohamad (saas) und seiner
Familie - die Ahlulbayt (as)

Fragen und Anregungen
shiitischenatur@outlook.com