



# Spitzenleistung im Fastenmonat

Wie halten es muslimische Fußballprofis eigentlich mit dem Fastengebot? Wozu raten Sportmediziner?

**Ralf Dzioblowski**

Den Fastenmonat Ramadan begleitet seit Jahren schon eine komplexe Diskussion: die Diskrepanz zwischen religiöser Tradition und dem harten Geschäft des Leistungssports, insbesondere des Profifußballs. Nicht nur in Deutschland, wo rund 50 Muslime bei Vereinen unter Vertrag sind, sondern auch in Österreich, dessen bekanntester Spieler muslimischen Glaubens wohl Nationalspieler Muhammet Hanifi Akagündüz sein dürfte, ist das ein Thema.

Das Fasten zählt zu den fünf Grundpflichten im Islam. „Beginnt und beendet das Fasten, wenn ihr die Mondsichel seht“, heißt es im Koran. Zwischen Sonnenauf- und Untergang darf der Gläubige nichts essen und trinken. Das ist für einen Bundesligaprofi eine ungemein große Herausforderung. Doch Ausdauerläufe, Vereinstraining und Bundesligaspiele stehen für die muslimischen Fußballer trotzdem auf dem Programm. Wie lässt sich das alles ohne nennenswerte Leistungseinbrüche vereinbaren?

An jubelnde Profifußballer, die nach einem Tor das Kreuz ihrer Goldkette küssen oder gen Himmel danken, hat man sich gewöhnt. Christlich gläubige Spieler zeigen dies gern den Fans, vor allem die zahlreichen Samba-Kicker aus Südamerika, die sich auch außerhalb des Platzes oft in Bibelkreisen zusammenschließen.

In letzter Zeit häufen sich aber auch die Glaubensbekenntnisse muslimischer Profifußballer. Sie alle bekennen sich dazu, ihr Leben nach dem Koran auszurichten. Der Prophet Mohammed konnte zu Lebzeiten natürlich nicht ahnen, dass es Jahrhunderte später zu einem Konflikt seiner Lehren mit der zunehmend auch für Muslime „schönsten Nebensache der Welt“ kommen könnte.

Entscheidend ist Vers 185 der zweiten Koran-Sure, der Ausnahmeregelungen für das religiös motivierte Fasten nennt: Nach gängiger Koraninterpretation gelten Ausnahmen für Reisende, kranke Menschen, schwangere Frauen, kleine Kinder oder körperlich schwer Arbeitende. Doch ob auch Kicker zu den



**Franck Ribéry durchläuft jährlich die vier härtesten Wochen der Saison. Aber nicht Champions League, Pokal oder Länderspiele sind daran schuld, sondern der Fastenmonat Ramadan.** Foto: EPA

„schwer Arbeitenden“ zu zählen sind, interpretiert jeder ein wenig anders.

## Religiöses Fasten

Im Prinzip ist es eine Frage der Gewöhnung – und des starken Glaubens. Stürmer Momo Diabang holte sich Rat bei einem Imam in seinem Heimatland Senegal, der ihm gesagt haben soll: „Wenn der Job, von dem du lebst, es nicht zulässt, dass du fastest, ist es in Ordnung, wenn du es lässt.“ Anders hingegen sieht es der marokkanische

Profi Abdelaziz Ahanfouf: „Ich möchte später ins Paradies, da mache ich doch keine Ausnahme.“ Bayern-Star Franck Ribéry zeigt, dass es auch einen Mittelweg gibt. „An freien Tagen werde ich fasten. Wenn ich spiele, dann nicht“, sagt er.

Aus sportmedizinischer Sicht ist das Fasten bei hohem Flüssigkeitsverlust ein bedenklicher Vorgang, speziell im Leistungssport. „Flüssigkeit ist ein wesentlicher Faktor beim Leistungssport“, meint der Sport- und Ernährungswis-

senschaftler Hans Braun vom Deutschen Forschungszentrum für Leistungssport der Sporthochschule Köln. Denn die Körper der Spieler regenerieren ohne regelmäßige Nahrungsaufnahme langsamer. Wer fastet, füllt seinen Glykogenspeicher nicht nach. In diesem Fall muss der Körper bei großer körperlicher Aktivität seine eigenen Fettreserven angreifen, die eigentlich für Notfälle vorgesehen sind. Das führt fast zwangsläufig zu Konzentrationsmängeln und Schwächen.

## Notiz Block



### 660 Chinesen konvertieren

In Saudi-Arabien sind auf einen Schlag 660 chinesische Arbeiter zum Islam konvertiert. Zuvor war ein Streit um den Einsatz von Nicht-Muslimen beim Bau einer neuen Bahnstrecke an den

heiligen Stätten des Islam in Mekka entbrannt. Die Bauarbeiter der China Railway 18th Bureau Group legten nach einem Bericht der Zeitung *Saudi-Gazette* in der Pilgerstadt Mekka in einer feierlichen Zeremonie das islamische Glaubensbekenntnis ab. Die Veranstaltung sei „eine

direkte Antwort darauf, dass an der Regierung Kritik geübt worden war, weil sie den Auftrag einer chinesischen Firma gegeben hat“, zitierte das Blatt Abdulaziz al-Khudairi, einen Assistenten des Gouverneurs von Mekka. Er gehe davon aus, dass sich von den insgesamt rund 5000 Arbeitern noch mehr zu diesem Schritt entschließen würden. Im Gouverneursamt seien nach der Auftragsvergabe Hunderte von Protestbriefen eingegangen, hieß es. Der Zutritt zu den heiligen Stätten des Islam in Mekka und Medina ist für Nicht-Muslimen verboten.

### Rom leidet unter Pilgerschwund

Auch der in Rom bisher florierende religiöse Tourismus bekommt die Krise zu spüren. Seit Jahresbeginn wurde im Vatikan ein Besucherrückgang von 15 Prozent gemeldet, berichteten italienische Medien. In den rö-

mischen Klöstern und anderen religiösen Institutionen, die Übernachtungsmöglichkeiten mit Tausenden Plätzen anbieten, ist der Pilgerschwund unübersehbar. „Pilger reisen oft mit einem beschränkten Budget. Sie zählen zur sozialen Schicht, die die Krise am stärksten zu spüren bekommt“, sagt Gianni Sensi, Präsident des Verbands für religiösen Tourismus in Rom. 180 Pilgerhotels wurden in den letzten Jahren in der Stadt eröffnet. Jeder Gläubige gibt durchschnittlich für Reise, Unterkunft und Verpflegung 390 Euro aus, das sind 20 Prozent weniger als bei einem normalen Touristen. Bis zu drei Mio. Pilger besuchen jährlich die Ewige Stadt, bis Jahresende sollte der Rückgang zehn Prozent betragen. Von dem Schwund belastet sind auch die Busgesellschaften, die die Pilger nach Rom führen. „Die Zahl der Personen pro Pilgergruppe ist dieses Jahr von circa 55 auf 30 geschrumpft“, so Anna Ialungo von Ialungo-

Bus. Einziger Trost ist, dass der religiöse Tourismus nicht auf bestimmte Monate beschränkt bleibt, sondern auf das gesamte Jahr verteilt ist.

### Banker-Ausbildung nach dem Koran

Nach Straßburg bietet nun auch Paris erstmals einen Master-Abschluss in islamischen Finanzen an. „Es gibt eine große Nachfrage in Frankreich“, sagte Elyes Jouini, künftiger Leiter des Studiengangs, der Zeitung *Liberation*. In der einjährigen Ausbildung geht es unter anderem um finanzielle Produkte und Strukturen, die das im Koran verankerte Zinsverbot beachten. In Straßburg gibt es seit Beginn des Jahres ein ähnliches Angebot. Seit Februar sind in Frankreich zwei scharia-konforme Finanzprodukte erlaubt, unter anderem ein Vertrag, der die Bank befugt, im Namen ihres Kunden zu investieren. *APA/kl*