

Was muss ich beim Fasten beachten?

Muslimen fasten von der **Morgendämmerung(Imsak)** bis zum **Sonnenuntergang**.

In dieser Zeit dürfen sie **nichts essen und nichts trinken**. **Kaugummi und Medikamente** sind auch **nicht erlaubt**. Isst oder trinkt man aus **Vergesslichkeit(unabsichtlich)**, so fastet man danach **weiter**: Es wird als **Geschenk Allahs** betrachtet.

Während des Fastens ist es wichtig, **auf dein Verhalten zu achten**: Du sollst nicht **streiten, schimpfen, lügen und raufen**.

Wer ist vom Fasten befreit?

Kinder sind noch nicht **Mükellef(vor Allah verantwortlich)** und deshalb nicht verpflichtet zu fasten. Oft möchten Kinder aber gerne fasten und das ist natürlich erlaubt.

Allah liebt die Fastende und belohnt sie dafür.

Auch **Reisende** und **krank Menschen** sind vom Fasten befreit. Sie sollen die verpassten Fastentage dann in einem anderen Monat **nachholen**. Aber wenn sie nicht mehr in der Lage sind die verpassten Fastentage nachzuholen, **speisen** sie für jeden verpassten Fastentag einen **Armen**.

Schwangere Frauen und Mütter, die ein Baby stillen, sind auch vom Fasten befreit. Sie sollen auch später die verpassten Fastentage **nachholen**.