

**Ali Ibn Sahl Rabban at-Tabari (gest. 840 n. Chr.):**

**Kitab Hifz as-Sihha**

(Über die Erhaltung der Gesundheit)

(Aus dem Buch Raslan, Usama: *Über die Erhaltung der Gesundheit, Ein Hygienetraktat von Ali Ibn Sahl Rabban at-Tabari*, Diss., Bonn 1975, S. 21-25)

Im Namen Gottes des barmherzigen Allerbarmers, Herr mache es leicht und hilf, oh Gütiger! Der weise Meister Abu 'Ali Ibn Rabban lehrt: Die Güte lässt die Liebe gedeihen, und wer den Gütigen liebt, der dankt ihm, und wer ihm dankt, der wird ständig geehrt und verlängert sein Dasein. Die aufrichtige Liebe zu meinem Herrn und Gebieter, dem Herrn der Gläubigen –Gott möge ihm ein langes Leben gewähren-, hat mich dazu aufgerufen, mich um den Dank ihm gegenüber zu bemühen und um das, was zur Übereinstimmung und Liebe zu ihm in rede und Tat führt, und darin das Bestmögliche zu tun. Ich habe bei meinen Bemühungen Kenntnis von einigen Dingen aus den Büchern der indischen, griechischen und babylonischen Gelehrten über die Medizin erlangt, Von denen ich hoffe, dass wenn sie zur Kenntnis des Herrschers der Gläubigen gelangen –Gott möge ihm ein langes Leben gewähren-, dass sie mich ihm näher bringen und ihm zum Dank gereichen.

Wenn die Ursachen für die Gesundheit des Nützlichste sind, worauf hingewiesen und wonach gehandelt werden muss *im Diesseits*, dann gibt es keinen Weg dazu und auch zum Jenseits, außer durch die Kraft. Es gibt aber keine Kraft außer durch die Gesundheit und keine Gesundheit außer durch das Gleichgewicht der vier Mischungen. Deren Gleichgewicht hat Gott zu Weg und Ursache gemacht. (...)

Die Gelehrten aller Menschenrassen waren sich einig, dass Gott die Gesundheit als einen der Gründe für die Fortdauer des Lebens geschaffen hat und nicht das süße, üppige Leben. Das rechte Maß darin ist einer der Gründe für die Fortdauer des Lebens und verhilft dazu mit dem Willen Gottes des Erhabenen. Die Gelehrten sind sich darin einig, dass der Mensch aus gegensätzlichen Mischungen geschaffen wurde und Nahrung und Getränke benötigt. Wenn ihm diese fehlen, geht er zugrunde, und wenn er allzu viel oder allzu wenig davon nimmt, hinterlässt dies ihm Krankheiten und Schwächezustände. Wenn er dabei maßvoll verfährt, nützt es ihm und stärkt seinen Körper. Ihre Meinungen stimmen alle überein, dass wer das Maß in der Nahrungsaufnahme oder in Hungern, in Wachen oder Schlafen, Bewegung oder Ruhe, in Abführen, Aderlass oder ausschweifendem Geschlechtsverkehr überschreitet, dieser nicht sicher davor ist, dass Krankheiten entstehen und plötzliche Schäden auftreten, die ich erwähnen werde. Ich werde schildern, was im Maßhalten an Nutzen und in Unmäßigkeit und Übertreibung an Schaden liegt. Sie waren sich darin einig, dass man für den, der sich daran hält und dauernd Mäßigung und Maßhalten übt, Gesundheit und langes Leben erhoffen kann. Ich fand unter den Menschen keinen, der bestreitet, dass in allen Dingen der Welt, sei es Besitz oder Geld, Lust oder Begierde, eine Quelle für das Dasein ist. Wer das Dasein liebt, schützt was ihm nützt, zuträglich ist und hilft, und meidet rechtzeitig die

Ali Ibn Sahl Rabban at-Tabari: *Über die Erhaltung der Gesundheit*, online im Internet: URL: <http://www.health-literacy.org/hl-classical-tabari-gesundheit.pdf> [PDF veröffentlicht am 2006-09-12] [gesehen am: JJJJ-MM-TT]

Begierden und isst nicht noch zusätzlich zu den Mahlzeiten, so wie einer der Weisen sagt: Häufig hindert eine Mahlzeit den, der sie einnimmt, durch den Genuss einer Stunde an den Mahlzeiten für immer; und häufig strebt der Suchende nach einer Sache, in der sein Verderben liegt, denn er es doch nur gewusst hätte!

Es wurde uns berichtet, dass Umar Ibn al Hattab –Gott möge an ihm Wohlgefallen haben – zu Harit b. Kalada sagte: Was ist Medizin, oh Harit? Hârit antwortete: (Nur) das Notwendige (zu sich nehmen), oh Fürst der Gläubigen, das heißt Diät und Maßhalten. [P.S. Harit war auch Freund und Leibarzt des Propheten Muhammed]

Es wurde mir berichtet, dass einer der Philosophen sich selbst der Diät unterzog. Da sagte ihm sein Schüler: Oh Weiser, wenn du etwas mehr Nahrung zu dir nehmen würdest, würdest du dadurch Kraft und Energie vermehren. Dieser antwortete ihm: Mein Sohn, ich verlange nach Speise aus dem Wunsch heraus, am Leben zu bleiben, und ich verlange nicht, am Leben zu bleiben, aus dem Wunsch heraus zu essen.

Ich fand unter dem, was an Speisen, Getränken und den übrigen Genüssen des Lebens nützlich ist, nichts, das von größerer Bedeutung ist als die Gesundheit und Erhaltung des Lebens. Ich fand, dass wer Nahrung und Begierde gering hält und sich auf die zum Leben notwendige Nahrung beschränkt, einen gesunden Körper besitzt, ein längeres Leben und stärkere Leidenschaften hat, weniger Reiseproviant braucht und leichter beweglich ist als jemand, der darin übertreibt. Dies findet man am deutlichsten bei Wüstenvölkern und bei denen, die sich abmühen und hart arbeiten. Dies ist eine richtige Begründung dafür, dass die Medizin aus Maßhalten und Diät besteht.

Die Ansichten der Gelehrten stimmen darin überein, dass die Medizin Erhaltung der Gesundheit bedeutet- mit der Erlaubnis Gottes, er ist erhaben- und Vertreibung des Übels durch sein Gegenteil. So hilft jemandem, der durch Völlerei erkrankt, das Hungern und jemandem, der durch Hungern erkrankt, die Nahrungsaufnahme, oder jemandem, bei dem Hitze aufkommt, die Kühlung mit kühlen Speisen, Getränken und Ölen. Wenn ihn die Kälte befällt, hilft ihm die Erwärmung mit warmen Getränken, Speisen und Ölen, oder wenn bei ihm Trockenheit überwiegt, hilft ihm das Abführen. Wessen Körper durch übermäßiges Abführen erschlaft, dem hilft austrocknende Behandlung. Wenn jemand durch harte Arbeit erkrankt, hilft ihm die Ruhe.

Das ist die Medizin und dies erstreben die Ärzte bei ihrer Behandlung. Dieses mein Buch enthält Kapitel aus den bedeutendsten Abschnitten der Medizin, klar und leicht verständlich, ohne dass darin Unklarheiten und Schwierigkeiten enthalten sind. Wer dieses Kapitel kennt, sieht die Medizin richtig und findet den Beweis dafür in überzeugender Beschreibung, leicht und nicht schwer.