

15.03.2026 um 09:15 Uhr

KIRCHE IN YOU FM



Ein Beitrag von

Tobias Stübing,

Redakteur, Evangelisches Medienhaus, Kassel

Amina ist Leistungssportlerin und fastet im Ramadan

YOU FM. Du erzählst uns deine Story.

Hallo, ich bin Amina. 22 Jahre alt, mache Leichtathletik und faste während meines Leistungssportes am Ramadan.

Während andere in ihrer Trainingsgruppe zur Trinkflasche greifen, wartet Amina bis Sonnenuntergang. Dann erst isst und trinkt sie wieder – wie viele gläubige Musliminnen – jetzt im Fastenmonat Ramadan. Das braucht Disziplin. Aber: Die kennt Amina. Aus dem Sport – den sie auch während des Ramadans durchzieht.

Fasten und Sport – wie schafft man das?

Eigentlich ist es relativ einfach für mich, während des Leistungssportes zu fasten. Weil ich schon sehr lange dran gewöhnt bin. Trotzdem fordert es mich, aber ich fühl mich danach immer viel besser und irgendwie gereinigt, weil man merkt einfach, wie viel Energie man da reingesteckt hat und man spürt das einfach.

Alltag im Ramadan: Zwischen Training und Fastenbrechen

Aminas liebste Disziplin: Dreisprung. Das trainiert sie wie gewohnt weiter. Ihr Alltag ist durchgetaktet: Ausbildung, Training - und abends: Fastenbrechen, das gemeinsame Essen nach Sonnenuntergang. Das gibt ihr viel.

Glauben leben und innere Stärke finden

Weil ich meinem Glauben näherkommen will und meinen Glauben stärken möchte. Vor allem freue ich mich auch immer auf das Ende von Ramadan, weil dann das Zuckerfest ansteht. Und man sich dann mit der ganzen Familie trifft, zusammen Kekse isst und einfach Zeit miteinander verbringt.

Amina zeigt: Leistungssport und Ramadan schließen sich nicht aus. Kraft kann auch aus Verzicht wachsen – und aus dem, was einem wirklich wichtig ist.

YOUFM – zusammen mit den Kirchen in Hessen.