

Fett sein **Haram**?

7:31 „... esst und trinkt, aber seid nicht maßlos!“

Vorbild?

Muhammad(s.a.w.)



At-Tirmidhi 2380

Al-Bukhari 5386

- Bescheidenheit  
beim Essen

$\frac{1}{3}$  Wasser

$\frac{1}{3}$  Essen

Ibn Majah 3254

$\frac{1}{3}$  zum Atmen

Essen von 1  $\Rightarrow$  2

Essen von 2  $\Rightarrow$  4

Essen von 4  $\Rightarrow$  8

Also **Haram**?

Makruh(verabscheut)

vs

**Haram**

p.s. Krankheiten  
ausgenommen!

Keep smiling it's Sunnah ☺