

# Ramadan – islamische Fastenzeit für Kinder

München, 09.05.2019

Liebe Eltern,

der islamische Fastenmonat Ramadan hat begonnen. Wir machen uns große Sorgen um die Schüler\*innen, die in dieser heißen Zeit weder essen noch trinken. Unter der Adresse <https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/kinder-und-jugendaerzte-raten-kein-ramadan-fasten-fuer-kinder/> weisen Kinder- und Jugendärzte auf die Gefahren hin:

*Aus Sicht der Kinder- und Jugendärzte ist das Fasten ungesund und schädlich, insbesondere der Verzicht auf Flüssigkeit. Dr. Thomas Fischbach, Präsident des Bundesverbandes der Kinder- und Jugendärzte meint: „In diesem Jahr fällt der Ramadan in die Zeit der längsten und wärmsten Tage des Jahres. In Deutschland müssen Muslime mehr als 16 Stunden fasten, also auch nicht trinken. **Dieses Gebot schädigt die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.** Der Grund: bei Kindern beträgt der Wasseranteil am Körpergewicht etwa 75% (bei erwachsenen Frauen z. B. nur 46%). Dieser Wasseranteil muss in Balance gehalten werden. Die Flüssigkeit, die durch Schwitzen etc. verloren geht, muss permanent ersetzt werden. Deshalb müssen Kinder und Jugendliche regelmäßig über den Tag verteilt ausreichend trinken. Anderenfalls drohen **Erschöpfung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl oder sogar Kreislaufkollaps.** Kinder können noch weniger als Erwachsene ihren Flüssigkeitsbedarf in den Nachtstunden decken und dann für die langen Tage speichern.“*

*Dr. Thomas Fischbach: „Wir appellieren an alle muslimischen Eltern: Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder und Jugendlichen ausreichend trinken. Auch tagsüber! Stellen Sie ihnen Wasser, ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen hin, ermuntern Sie sie zu trinken, geben Sie ihnen beim Sport oder auf dem Spielplatz eine gut gefüllte Trinkflasche mit. **Nutzen Sie den Ramadan, um von Limo, Eistee, Fruchtzuckergetränken und Cola auf gesundes Wasser umzusteigen.**“*

Diesem Appell möchte ich mich anschließen. Ich weise darauf hin, dass fastende Kinder bei gesundheitlichen Problemen nicht alleine nach Hause gehen dürfen. Sie müssen von den Eltern abgeholt werden oder vom Notarzt versorgt werden.

Bitte beachten Sie, dass die Pflicht zur aktiven Teilnahme am Unterricht, am Mittagessen in der OGTS und an Prüfungen auch im Ramadan besteht.

**Auf schriftlichen Antrag der Eltern können Schüler\*innen am Dienstag/Mittwoch, 04./05.06.2019 vom Unterricht befreit werden. Eine entsprechende Vorlage ist auf der Rückseite zu finden.**

Ich wünsche allen muslimischen Familien einen gesegneten Ramadan!

Mit freundlichen Grüßen  
gez. D. Neresheimer, Rin