

# Ramadan und Sport

**Beitrag von „CDL“ vom 9. Mai 2019 22:17**

Grundlegend sollen ja auch nur diejenigen fasten, die ab dem Erreichen der Pubertät gesundheitlich dazu imstande sind. Wer vom Sportunterricht erschöpft ist, ist an dem Tag eben unter Umständen gesundheitlich nicht imstande zu fasten und müsste dann gemäß Koran diese Tage nachfasten nach dem Ramadan.

Ich finde einen verständnisvollen Umgang mit fastenden SuS sehr wichtig, aber es ist eben nicht möglich den Unterricht während des Ramadans quasi ruhen zu lassen, weil Sportunterricht, Klassenarbeiten, Prüfungen und Co.zu belastend für fastende SuS sein könnten. Genau dafür gibt es entsprechende Regeln zum Nachfasten im Islam, die zu nutzen hoffentlich viele Eltern ihre Kinder ermutigen. (Ob diese es dann auch machen ist dann etwas anderes. In meinem Freundeskreis hatte vor drei Jahren ein Mädchen mündliches Abi direkt nach dem Ramadan, die Vorbereitung lief also während des Ramadans. Ihre Mutter meinte, sie solle weil es so heiß sei, tagsüber trinken während sie lerne und dann nach dem Abi nachfasten, wenn sie eh Zeit habe. Sie wollte nicht und zog das so auch durch, auch wenn ihr klar war, dass es im Hinblick aufs Abi vermutlich nicht das Weiseste ist.)