‚Der Mensch füllte nie ein schlimmeres Gefäß als den Magen. Dem Sohn Adams genügen einige (wenige) Bisse, die seinen Rücken aufrechterhalten. Doch wenn es unbedingt sein muss (mehr zu essen), dann soll ein Drittel (seines Magens) für sein Essen sein, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel für sein Atmen (d. h. es soll leer bleiben).‘“

Von Al-Miqdad Ibn Ma'dikarib - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: „Ich hörte den Gesandten Allahs - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagen: ‚Der Mensch füllte nie ein schlimmeres Gefäß als den Magen. Dem Sohn Adams genügen einige (wenige) Bisse, die seinen Rücken aufrechterhalten. Doch wenn es unbedingt sein muss (mehr zu essen), dann soll ein Drittel (seines Magens) für sein Essen sein, ein Drittel für sein Trinken und ein Drittel für sein Atmen (d. h. es soll leer bleiben).‘“

[Authentischer Text] [رواه الإمام أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه]

Der edle Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - wies uns auf eine Grundregel der Medizin hin, nämlich den gesundheitlichen Schutz des Menschen: das wenige Essen. Man sollte essen, bis der Hunger gestillt ist und man für die notwendigen Tätigkeiten gestärkt ist. Das schlimmste Gefäß, das gefüllt wird, ist der Bauch, da aufgrund der Übersättigung früher oder später unzählige lebensgefährliche Krankheiten im Inneren oder Äußeren auftreten. Daraufhin sagte der Gesandte - Allahs Segen und Frieden auf ihm -: Wenn der Mensch sich unbedingt satt essen muss, sollte er ein Drittel für das Essen, ein Drittel für das Trinken und ein Drittel für das Atmen lassen, sodass er sich nicht überfüllt, sich nicht schadet und auch nicht faul wird, das auszuüben, was Allah ihm in Bezug auf seine Religion und sein diesseitiges Leben zur Pflicht gemacht hat.

http://www.sunnah.global/hadeeth/de/show/4723