Wer das ganze Jahr fastet, hat nicht gefastet. Das Fasten von drei Tagen ist wie das Fasten des ganzen Jahres.‘

'Abdullah Ibn 'Amr Ibn Al-'As - möge Allah mit ihm und seinem Vater zufrieden sein - überlieferte, dass der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: ‚Fastest du das ganze Jahr und betest die ganze Nacht?‘ Ich antwortete: ‚Ja.‘ Er sagte: ‚Wenn du das tust, werden deine Augen müde und deine Seele wird erschöpft sein. Wer das ganze Jahr fastet, hat nicht gefastet. Das Fasten von drei Tagen ist wie das Fasten des ganzen Jahres.‘ Ich erwiderte: ‚Ich kann mehr als das ertragen.‘ Er sagte: ‚Dann faste das Fasten von Dawud - Frieden sei auf ihm. Er fastete einen Tag und brach das Fasten am nächsten Tag, und er floh nicht, wenn er dem Feind begegnete.‘“

[Authentischer Text] [Muttafaqun alayh (Übereinstimmend bei al-Bukhari und Muslim verzeichnet)]

Dem Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm - wurde mitgeteilt, dass ʿAbdullāh Ibn ʿAmr - möge Allah mit ihm und seinem Vater zufrieden sein - ununterbrochen fastete und das ganze Jahr über nicht sein Fasten brach und die ganze Nacht betete, ohne zu schlafen. Da untersagte er ihm dies und sagte zu ihm: „Faste und brich dein Fasten, und steh zum Gebet auf und schlafe.“ Und untersagte ihm, ununterbrochen zu fasten und die ganze Nacht im Gebet zu verbringen, und sagte zu ihm: „Wenn du dies tust, werden deine Augen schwach, sie werden einsinken und zurückweichen, und deine Seele wird erschöpft, müde und kraftlos werden. Wer das ganze Jahr fastet, hat nicht gefastet, da er wegen des Verstoßes gegen das Verbot keinen Lohn für das Fasten erhält und zugleich nicht als jemand gilt, der sein Fasten gebrochen hat, weil er weiterfastete.“ Dann wies er ihn dazu an, drei Tage in jedem Monat zu fasten, denn dies entspricht dem Fasten eines ganzen Jahres, da jeder Tag zehnfach belohnt wird und dies die geringste Vervielfachung einer guten Tat ist. Da sagte 'Abdullah: „Ich kann mehr als das ertragen.“ Der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - sagte: Dann faste das Fasten von Dawud - Frieden sei auf ihm -, was das beste Fasten ist. Er fastete einen Tag und brach das Fasten am nächsten Tag, und er floh nicht, wenn er dem Feind begegnete, weil seine Art zu fasten seinen Körper nicht schwächte.

http://www.sunnah.global/hadeeth/de/show/6017