

Gesund arbeiten während des Ramadan

Empfehlungen für den Umgang im Betrieb



Warum dieser Wegweiser?

Religion ist in erster Linie Privatsache. Doch bestimmte Aspekte des gelebten Glaubens erfordern die Aufmerksamkeit von Führungskräften in den Betrieben, Arbeitsmedizinern, Fachkräften für Arbeitssicherheit oder auch Sicherheitsbeauftragten. In Deutschland leben derzeit etwa vier Millionen Muslime. Dem entsprechend hoch ist auch in der Arbeitswelt der Anteil der Menschen islamischen Glaubens.

Zum muslimischen Glauben gehört der Ramadan. Der Ramadan verschiebt sich in den nächsten Jahren in den Hochsommer und hat dadurch für den Gesundheitsschutz eine größere Bedeutung, denn vor allem der Verzicht auf Flüssigkeit kann bei schwerer körperlicher Arbeit, speziell im Hochsommer, zu Konzentrationsstörungen oder gar Dehydrierung führen.

Deshalb kommt es besonders in dieser Zeit auf Aufklärung und ein gutes Beratungsangebot durch Betriebs- sowie Werksärzte und Berater der Betrieblichen Gesundheitsförderung an. Neben Unterstützung durch diese Akteure ist auch die eigene Verantwortung der fastenden Muslime gefragt.

Diese Broschüre informiert über die Regeln im Ramadan und möchte Hinweise geben, wie Sie als Arbeitgeber, Führungskraft, zuständiger Betriebsarzt oder Fachkraft für Arbeitssicherheit die fastenden Mitarbeiter unterstützen können. Auch im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, zum Beispiel bei der Verbesserung der betriebsinternen Kommunikation, können diese Informationen hilfreich sein.

Bitte beachten Sie, dass die angeführten Informationen nur allgemeine Empfehlungen aussprechen, da die Auslegung und Ausübung der islamischen Glaubensregeln sehr individuell sein können.

Wann ist Ramadan?

- 20. Juli bis 19. August 2012
- 09. Juli bis 08. August 2013
- 28. Juni bis 28. Juli 2014
- 17. Juni bis 17. Juli 2015
- 06. Juni bis 05. Juli 2016



Ramadan: die Zeit des Fastens

Der Ramadan (arabisch: ramadān, türkisch und bosnisch: Ramazan) ist der neunte Monat im islamischen Mondkalender und der islamische Fastenmonat. Der Ramadan verschiebt sich wegen der kürzeren Mondmonate um zehn oder elf Tage pro Jahr Richtung Jahresanfang. Der Ramadan ist für Muslime eine der fünf Säulen ihrer Religion neben den täglichen fünf Gebeten, dem Glaubensbekenntnis, dem Pilgern nach Mekka und dem Almosengeben.

Das Wort Ramadan ist abgeleitet von der Wortwurzel Ramada oder Ramida, was „brennende Hitze oder Trockenheit“ bedeutet. Aus der gleichen Wortwurzel kommt ramdaa – „sonnengebrannter Sand“. Dies deutet auf das Hitzegefühl im Magen hin, das vom Durst erzeugt wird. Dies wird auch damit erklärt, dass der Ramadan die Sünden ausbrennt wie die Hitze den Boden. Es sind darüber hinaus noch andere Bedeutungen für das Wort Ramadan bekannt.

An insgesamt 29 bzw. 30 Tagen fasten Muslime und leben am Tage sehr enthaltsam. Das bedeutet, dass sie tagsüber nicht essen und trinken, nicht rauchen und keinen Geschlechtsverkehr haben. Ein Muslim fastet mit allen Sinnen, die ihm Allah gegeben hat. So soll er nicht schlecht reden, nichts Schlechtes tun und auch nichts Schlechtes hören. In dieser Zeit setzt er sich intensiver mit seinem Glauben und seinem Schöpfer auseinander.

Das Fasten wird dem Tag, das Fastenbrechen (Iftar) der Nacht zugerechnet. Als Fastenbre-

chen gilt der abendliche Abschluss eines Fastentages mit dem Abendgebet, beim Einbruch des Abends. Zu dieser Zeit wird das Fasten des Tages beendet und die grundsätzlich erlaubten Handlungen, die tagsüber zum Fastenabbruch geführt hätten, sind dann wieder erlaubt.

» Und esset und trinkt, bis der weiße Faden von dem schwarzen Faden der Morgendämmerung für euch erkennbar wird. Danach vollendet das Fasten bis zur Nacht. «

(Koran, Sure 2, Vers 187)

In muslimischen Ländern wird der Zeitpunkt durch den Gebetsruf zum Abendgebet deutlich. An anderen Orten behelfen sich Muslime mit entsprechenden Zeittabellen.

Üblicherweise wird mit Datteln und einem Schluck Wasser das Fasten gebrochen und ein Gebet gesprochen. Es ist üblich, das Fastenbrechen in größeren Kreisen durchzuführen und Gäste, Verwandte, Nachbarn, Bekannte und insbesondere Bedürftige dazu einzuladen und die Mahlzeiten gemeinsam einzunehmen.

Das Ende des Ramadans wird mit einem Fest begangen. Es heißt auf Arabisch Id-Al-Fitr und auf türkisch Ramazan Bayrami. Das Fest beginnt mit einem Festgebet am ersten Tag des folgenden Monats Schawwal und dauert insgesamt drei Tage.

Die Muslime beglückwünschen sich gegenseitig nach dem Festgebet und drücken ihren Wunsch aus, dass Gott (Allah) ihr Fasten und die übrigen erfüllten Glaubenspflichten und -dienste annehmen möge. Im Türkischen wird das Fest auch als Zuckerfest Şeker Bayramı bezeichnet.

Wer fastet?

In Deutschland gibt es ca. vier Millionen Muslime¹. Muslime sind eine sehr heterogene gesellschaftliche Gruppe, die sich nach Konfessionen (Sunniten: 74 Prozent, Aleviten: 13 Prozent, Schiiten: sieben Prozent und Ahmadiya: zwei Prozent)², nach Rechtsauslegung, nach Organisationsformen (Dachverbände, Moscheegemeinden, Vereine) und in ihrer religiösen Praxis unterscheiden.

Die Sunniten und Schiiten fasten während des gesamten Ramadans. Das Fasten ist für alle erwachsenen Muslime, gleich ob Mann oder Frau, verpflichtend. Meist nehmen Jugendliche mit dem Einsetzen der Pubertät erstmals am Fasten teil. Der Koran beschreibt jedoch auch Ausnahmen. Kranke, Altersschwache, Reisende, Schwangere, Stillende, Frauen in der Menstruation und ähnliche Personengruppen sind von der Pflicht ausgenommen. Wer nicht fastet, wie Reisende, akut Kranke, Schwangere, Stillende und Frauen in der Menstruation sollte die versäumten Tage zu einem späteren Zeitpunkt nachholen.

Chronisch Kranke (zum Beispiel Diabetiker) und Alte hingegen können Almosen geben oder Bedürftige bewirten (die so genannte Fidyā). Fasten im Monat Ramadan ist für viele Gläubige sehr wichtig. Daher entscheiden sich auch chronisch Kranke häufig für das Fasten. Ärzte sollten diese Entscheidung respektieren und ihre Empfehlungen unter Beachtung von pathophysiologischen Hintergründen und religiösen Leitlinien aussprechen.

» Und wer von euch krank ist oder sich auf einer Reise befindet, soll eine Anzahl anderer Tage fasten. Und denen, die es mit großer Mühe ertragen können, ist als Ersatz die Speisung eines Armen auferlegt. Und wenn jemand freiwillig Gutes tut, so ist es besser für ihn. Und dass ihr fastet, ist besser für euch, wenn ihr es (nur) wüsstet! «

(Koran, Sure 2, Vers 184)

Die Aleviten hingegen haben eine andere Fastenzeit, die Muharrem Orucu. Für die Aleviten gilt eine Zeit, die nach islamischem Kalender 20 Tage nach dem Opferfest beginnt und zwölf Tage andauert. Auch das Fasten unterscheidet sich in einigen Punkten. In dieser Zeit ist hier auch das Fleischessen verboten, es gilt ein Schlachtverbot und Männer dürfen sich nicht rasieren.

1 Haug, Sonja; Müssig, Stephanie; Stichs, Anja: Muslimisches Leben in Deutschland. Nürnberg, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. 2009.

2 Zahlen für Deutschland



Die Bedeutung des Fastens

Beim Fasten geht es nicht nur um den Verzicht auf Nahrung. Fasten hat in erster Linie eine geistige und seelische Bedeutung. Das heißt, „gefastet“ wird auch mit den Augen (keine bösen Blicke), mit der Nase (nichts Verbotenes riechen), mit dem Mund (seine Zunge zügeln), mit den Händen (nichts Verbotenes anfassen), mit den Füßen (nichts Verbotenes betreten) und mit dem Kopf (keine Hintergedanken haben).

Das Fasten im Islam ist eine Form des Gottesdienstes. Im Ramadan werden besondere Gebete gesprochen und mehr Menschen als sonst besuchen die Moscheen. Die Seele des Fastenden wird gereinigt und die Beziehung zu Gott und den Mitmenschen wird gefestigt. Es wird mehr Barmherzigkeit gegenüber Armen und Bedürftigen gezeigt. Das Erlangen einer gewissen Selbstbeherrschung und Konzentration auf das Wesentliche schärft das Gewissen und ver-

größert die Widerstandskraft. Die Muslime erhoffen sich für das Fasten die Belohnung ihres Schöpfers im Jenseits.

Das Fest des Fastenbrechens kann in seinem Stellenwert mit dem christlichen Ostern verglichen werden. In den islamischen Ländern ist Id-Al-Fitr in der Regel arbeits- und schulfrei. Es ist nach dem Opferfest der höchste islamische Feiertag.

Viele Muslime finden durch das Fasten zu einer inneren Einkehr und Ruhe. Oft fühlen sie auch eine Art Regeneration des Körpers.

Das Fasten hat nicht unbedingt negative Auswirkungen auf die Leistung der Fastenden. Denn Glaube und Wille sind in dieser Zeit besonders stark ausgeprägt. Während der Fastenzeit soll der Alltag nach Kräften gemeistert und mit dem gleichen Elan gearbeitet werden wie sonst auch, denn Fasten soll nicht zu Müßiggang führen, sondern im Gegenteil zu Konzentration in allen Aktivitäten.

Wie wirkt sich das Fasten körperlich aus?

In den nächsten Jahren erstreckt sich die Fastenzeit im Ramadan über die Sommerzeit. Die Angaben der Fastenzeiten erfolgen minuten genau je nach geografischer Lage.

Grundlegend hat das Fasten keine schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit. Der Stoffwechsel des Körpers, dem vorübergehend keine Energie zugeführt wird, stellt sich entsprechend um. Der Körper nimmt die notwendige Energie aus den vorhandenen Depots, zunächst aus den Eiweißspeichern (Muskeln), später auch aus den Fettdepots. Der Verzicht auf Nahrung bewirkt zudem, dass weniger Durst verspürt wird.³

Da es aber hierzulande im Sommer bis zu 20 Stunden sein können, in denen keine Flüssigkeit zu sich genommen werden darf, kann dies insbesondere zu Beginn der Fastenzeit (Übergangszeit) zu Kreislaufproblemen, Erschöpfungszuständen und Konzentrationsschwierigkeiten führen. Darüber hinaus können sich gesundheitliche Probleme als Folge von zu

großen Mahlzeiten in der Nacht und einem anhaltenden Schlafmangel ergeben.

Eine Auswertung des türkischen Mediziners Mahmut Tolon zu den Verkehrsstatistiken der Türkei seit 1984 zeigt, dass die Zahl der Unfälle in den Monaten des Ramadans jeweils einige Prozentpunkte über dem Durchschnitt liegt (auch verglichen mit identischen Monaten ohne Fasten). Gründe könnten in der möglichen Dehydrierung oder in einer verlangsamten Reaktionszeit⁴ zu finden sein. Wenn sich das Fahren in der Fastenzeit nicht vermeiden lässt, sollte daher sehr defensiv und langsam gefahren werden.

Der Körper gilt im Islam als ein so hohes Gut, dass man ihn nach Kräften durch einen verantwortungsvollen Umgang pflegen soll. Ein gesunder Körper gehört zu den wichtigsten Gottesgaben und genauso wie andere Gottesgaben hat der Muslim auch mit seinem Körper rechtmäßig und verantwortlich umzugehen.⁵

3 AOK – Die Gesundheitskasse: URL: <http://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/behandlung-nichtmedikamentoese-und-alternative-therapien-fasten-36321.php> (Stand: November 2011)

4 Tolon, Mahmut; Chernoff, Hermann: The Effect of Fasting during Ramadan on Traffic Accidents in Turkey. In: Chance, (02) 2007. S. 10 – 18

5 Dr. Dr. İlhan İlkilic: Das muslimische Krankheits- und Gesundheitsverständnis und ihre medizinethischen Implikationen in einer wertpluralen Gesellschaft. 18.02.2006. URL: http://www2.ekir.de/duesseldorf/esta/Ilkilic_Musl-Gesundheitsverst.pdf

Arbeiten und Ramadan – Ideen für die Vereinbarkeit

Bedeutung des Ramadans verstehen

Führungskräfte und Vorgesetzte sollten zum Umgang mit Fastenden sensibilisiert werden. Informationen zum Ramadan mit den dazugehörigen Bräuchen, die beispielsweise im Intranet oder in Newslettern veröffentlicht werden können, sind in erster Linie wertschätzende Maßnahmen und helfen Kollegen und Vorgesetzten, die Bedeutung des Ramadans zu verstehen.

Glückwünsche durch Nichtmuslime zum Fastenende zeigen muslimischen Mitarbeitern, dass ihre Bräuche respektiert werden. Auch der Verzicht auf Bewirtung während Besprechungen kann Respekt gegenüber der anderen Kultur verdeutlichen. Hierbei sollte das Verhältnis von

muslimischen und nichtmuslimischen Teilnehmern beachtet werden.

Ein interkultureller Kalender, in dem die wichtigsten Fest- und Feiertage verschiedener Kulturen und Religionen eingezeichnet sind, ist eine andere praktische Orientierungshilfe.

Eine weitere Möglichkeit besteht in Schulungen von Führungskräften zu interkulturellen Fragestellungen, um andere Kommunikationsformen und Denkweisen zu verstehen und zu lernen, passend zu kommunizieren.

Beispiel Fraport AG

Unter den fast 12.000 Beschäftigten finden sich fast 80 unterschiedliche Nationalitäten. Die Akzeptanz für kulturelle Vielfalt ist daher ein großes Anliegen des Unternehmens. So wurden zum einen Gebetsräume für unterschiedliche Religionen eingerichtet, die Mitarbeitern und Passagieren zur Verfügung stehen.

Während des Ramadans wird zum Iftar ein Fest veranstaltet, bei dem Speisen angeboten werden, die halal (erlaubt, zulässig) sind. Über das Intranet werden alle Beschäftigten zum Ramadan vorab informiert.

Einmal im Jahr findet darüber hinaus die „Abrahamische Feier“ statt, zu der Beschäftigte, Passagiere und Vertreter von Wirtschaft, Politik und Kultur eingeladen werden. Hier begegnen sich Juden, Christen und Muslime.

Hinweise für Betriebsärzte

Neben der Berücksichtigung dieses allgemeinen Wissens zum Ramadan im Berufsalltag kann es sinnvoll sein, den Fastenden Anregungen für die Gestaltung eines gesunden Ramadans zu geben. Das Fastenbrechen sollte mit etwas Leichtem beginnen. Die beste Nahrung sind Datteln, nicht zu kaltes Wasser oder Obstsaft. Des Weiteren sollten die Mahlzeiten in der Nacht einen geringen Fettgehalt und wenig Kohlenhydrate beinhalten. Die Morgenmahlzeit (Suhur) sollte einem Frühstück an einem normalen Tag entsprechen.

Der Koran erlaubt Schwerarbeitenden die Nahrungsaufnahme während des Ramadans. Auch Leistungssportler zählen dazu. Diese Personen können das Fasten entweder an anderen Tagen nachholen (zum Beispiel am Wochenende oder zu einer anderen Jahreszeit) oder für jeden Tag einen Bedürftigen speisen. Auch hier kann die Kenntnis über entsprechende islamrechtliche Regelungen im Koran die Kommunikation mit muslimischen Mitarbeitern erleichtern.

Ein Bewusstsein über eventuell auftretende eingeschränkte Produktivität, Leistungsfähigkeit und Konzentration der Fastenden vor allem zu Beginn der Fastenzeit sollte vorliegen. Die Aufmerksamkeit sollte sich zudem besonders auf Patienten mit chronischen Krankheiten, wie rheumatische Arthritis oder Diabetes, richten. Häufig unterbrechen chronisch Kranke mit nur leichten Symptomen, beispielsweise mit geringem Bluthochdruck, ihre Medikamenteneinnahme im Ramadan. Dies passiert oft ohne Rücksprache mit dem Arzt. Dieses Handeln und die Befolgung der Fastenregeln sollte vom Arzt nicht als Noncompliance verstanden werden. Denn für den Patienten steht eine andere Art

der Compliance im Vordergrund, nämlich die Befolgung religiöser Regeln. Arzt und Patient sollten daher gemeinsam eine Lösung anstreben. Zum Beispiel durch das Anpassen der Dosis oder einen Wechsel des Präparates, welches nur einmal am Tag eingenommen werden muss.⁶

Hinweise für die Arbeitsorganisation

Die Berücksichtigung zum Beispiel von Urlaubsanfragen während dieser Zeit, eine flexible Arbeitszeitgestaltung am Morgen und Abend oder die Möglichkeit, in den Pausen entsprechende Gebete durchzuführen, tragen zu einer größeren Arbeitszufriedenheit bei. Dazu kann auch ein offener Dialog über Schichtdienste und Schichteinteilung gehören. Gegebenenfalls lassen sich Wunschsichten für alle Mitarbeiter für einen gewissen Zeitraum realisieren. Falls solche Entscheidungen zu treffen sind, sollten sich Führungskräfte Zeit nehmen und die Zustimmung oder Ablehnung ausführlich begründen.

Darüber hinaus sollte den muslimischen Mitarbeitern die Teilnahme am Festgebet zum Fastenbrechen ermöglicht werden. Das Id-Al-Fitr (arabisch), das Fest des Fastenbrechens, beginnt mit einem frühen Festgebet in den Moscheen. Anschließend beglückwünscht man sich gegenseitig und drückt damit seinen Wunsch aus, dass Gott das Fasten annimmt.



6 Staiger, C.: Arzneimittel im Ramadan. In: Pharmazeutische Zeitung. (29) 2010.



Im Falle eines Arbeitsunfalls in diesem Monat werden übrigens keine unterschiedlichen rechtlichen Bewertungen von Seiten des zuständigen Unfallversicherungsträgers vorgenommen. Die Mitarbeiter erhalten den vollen Versicherungsschutz.

Ansprechpartner zu interkulturellen Fragen im Unternehmen

Ansprechpartner im Unternehmen können zum Beispiel die (interkulturellen) Gesundheitslotsen⁷ sein, wie sie bei BMW oder der Münchner Stadtentwässerung im Einsatz sind. Das sind Mitarbeiter (mit oder ohne Migrationshintergrund), die zum Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz“ geschult wurden und im Unterneh-

men als „Brücke zwischen den Kulturen“ fungieren. Sie kennen die betrieblichen Strukturen und Prozesse des Gesundheitsmanagements und Arbeitsschutzes und beraten Kollegen – insbesondere diejenigen, die neu im Unternehmen und gegebenenfalls auch neu in Deutschland sind – zu Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz. Zudem bemühen sie sich, im Kollegenkreis über kulturelle Unterschiede und Besonderheiten zu informieren und diese einander näher zu bringen.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgen die Kulturmittler von der ThyssenKrupp Steel AG. Sie sind im „Interkulturellen Handeln und Konfliktmanagement“ ausgebildet, sensibilisieren Führungskräfte und vermitteln in interkulturellen Konflikten.

Beispiel aus der Metallbranche⁸

In einem bayrischen Betrieb der Metallbranche waren die türkischen Beschäftigten häufiger krank als ihre deutschen Kollegen. In Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse hat das Unternehmen neben körperlich anstrengender Akkord- und Schichtarbeit weitere belastende Faktoren identifiziert: die ungleiche Behandlung durch Vorgesetzte, Sprachprobleme und damit verbundene Informationsdefizite sowie starre Arbeitszeiten während des Ramadans. Gemeinsam mit den Mitarbeitern wurden Lösungen erarbeitet. Dazu gehört auch die Einführung einer „Wunschschicht“ für alle Beschäftigten. Zudem hängt ein interkultureller Kalender am Personaleingang.

7 iga: Alle anders – alle gleich – alle gesund im Betrieb: Das Interkulturelle Betriebliche Gesundheitsmanagement, BKK BV, DGUV, AOK-BV, vdek. 2011.

8 Grofmeyer, E.: Anforderungen und Lösungen kultureller Diversifizierung im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung – Ein Praxisbeispiel aus der Metallbranche. In: Badura, Schröder, Klose, Macco: Fehlzeiten-Report 2010. Vielfalt managen: Gesundheit fördern - Potenziale nutzen, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 2010, S. 253 - 262

Weitere Möglichkeiten

Das Einrichten von Gebetsräumen (auch mit Waschmöglichkeit) hilft bei der Ausübung der religiösen Praxis. Um es fastenden Mitarbeitern zu ermöglichen, ihre Mahlzeiten im Zeitraum des Fastenbrechens im Betrieb einzunehmen, könnten die Öffnungszeiten der Kantine in dieser Zeit möglichst flexibel gestaltet und auch der Speiseplan angepasst werden.

Für weiterführende Informationen oder Unterstützung kann Kontakt mit der ansässigen religiösen Gemeinde aufgenommen werden. Die Kontaktadresse der nächstgelegenen Moschee findet man im örtlichen Telefonbuch oder im Internet unter der Adresse www.islam.de und dem Stichwort Moscheeadressen.

Zum Umgang mit muslimischen Geschäftspartnern

Wer sich als Geschäftspartner besonders aufmerksam zeigen und verdeutlichen will, dass er sich für seinen muslimischen Partner interessiert und über dessen religiösen Verpflich-

tungen Bescheid weiß, kann eine Karte mit den Worten „Ich wünsche Euch ein gesegnetes Ramadan-Fest“ (auf türkisch: „Ramazan Bayraminiz mübarek olsun“) zum Ramadan schicken, auch wenn der muslimische Geschäftspartner vielleicht nicht fastet.

Für Termine im Ausland sollte man sich vorab über die Gegebenheiten (zum Beispiel veränderte Öffnungszeiten) informieren. Des Weiteren sollte man als Zeichen des Respekts darauf verzichten, in der Öffentlichkeit tagsüber zu essen, zu trinken oder zu rauchen. Auch sollte man auf alkoholische Getränke zum Essen verzichten.

Während des Ramadans kann es vorkommen, dass muslimische Geschäftspartner die vereinbarten Termine nicht immer einhalten.

Ramadan in muslimischen Ländern

Die Länge der täglichen Fastenzeit ist im mittleren und nahen Osten durch einen anderen Sonnenstand kürzer als in nördlich gelegenen

Beispiel Ikea⁹

Die Ikea Deutschland GmbH arbeitet im Bereich des Diversity-Managements vornehmlich mit Best-Practice-Beispielen. Diese werden zwischen den Niederlassungen unter anderem mit einem Diversity-Handbuch ausgetauscht. In diesem Handbuch sind alle existierenden Maßnahmen gesammelt.

Im Bereich „Interkulturelles“ findet sich zum Umgang mit dem Ramadan und dem abendlichen Fastenbrechen ein Hinweis zur Umsetzung von flexiblen Kantinenöffnungszeiten. Darüber hinaus gibt es Angaben zur konkreten Projektumsetzung, wie zum Beispiel zu Zeitplänen, Kosten sowie Verantwortlichen und Ansprechpartnern.

⁹ Charta der Vielfalt: URL: <http://www.charta-der-vielfalt.de/de/diversity/best-practice/beispiele.html> (Stand: November 2011)

Ländern. Somit ist die Fastenzeit nicht so lang und gegebenenfalls körperliche Belastungen und Beanspruchungen nicht so groß wie in den europäischen Breiten.

Im Mittleren und Nahen Osten wird häufig zu dieser Zeit verkürzt gearbeitet oder die Menschen halten eine kurze Siesta.

Im Bahrain beispielsweise erhalten Schichtarbeiter, die Vollzeit arbeiten, zusätzlich zum Gehalt zwei bezahlte Überstunden. Bei schwerer körperlicher Arbeit ist zudem laut dem Koran Essen und Trinken erlaubt.

In den meisten islamisch geprägten Ländern gibt es am Ende des Ramadans drei offizielle Feiertage.

Glossar und weitere Informationen

Haddsch (arabisch): islamische Pilgerfahrt nach Mekka

Halal (arabisch): alle Dinge und Taten, die nach islamischem Recht erlaubt oder zulässig sind, im Bereich Ernährung (Schweinefleisch- und Alkoholverbot), ebenso im Bekleidungs-, Sozial-, Erziehungs- und Bildungssektor, im Bereich Wirtschaft und Finanzen

Fidya: Fastenersatzleistung

Id-Al-Fitr (arabisch), Ramazan Bayrami (türk.): das Fest des Fastenbrechens

Iftar (arabisch): abendlicher Abschluss eines Fastentages, Fastenbrechen

Kurban Bayramı (türk.): Opferfest

Muharrem Orucu (arabisch): Fastenzeit für die Aleviten

Ramadan (arabisch), Ramazan (türk.): der neunte Monat des islamischen Mondkalenders und der islamische Fastenmonat

Ramazan Bayraminiz mübarek olsun. (türk.): Ich wünsche Euch ein gesegnetes Ramadan-Fest.

Salat (arabisch): fünfmaliges Gebet

Salat-ul-maghrib (arabisch): Abendgebet

Saum (arabisch): Fasten im Ramadan

Schahada (arabisch): islamisches Glaubensbekenntnis

Schawwal (arabisch): zehnter Monat des islamischen Mondkalenders

Şeker Bayrami (türk.): Zuckerfest, andere Bezeichnung für Fest des Fastenbrechens

Suhur (arabisch): Morgenmahlzeit beim Fasten

Zakat (arabisch): Almosensteuer

Hilfreiche Links und Informationen zu Thema Ramadan finden Sie unter: www.iga-info.de.

Impressum

HERAUSGEBER:

Initiative Gesundheit und Arbeit (iga)

BKK Bundesverband
Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
Askanischer Platz 1, 10963 Berlin

AUTORIN

Itke Schreiter

LAYOUT

tk-kommunikation

BILDER

Fotolia (mik ivan, pictonaut, Marco Mayer, jahmaica, tolin)

INITIATIVE GESUNDHEIT UND ARBEIT

E-Mail: projektteam@iga-info.de

Internet: www.iga-info.de

Gesund arbeiten während des Ramadans
Empfehlungen für den Umgang im Betrieb

1. Auflage Januar 2012

iga-Veröffentlichungen können in kleiner Stückzahl
kostenlos über projektteam@iga-info.de bezogen
werden.

© BKK BV, DGUV, AOK-BV, vdek 2011



Die Inhalte wurden geprüft von
forege - Forschungszentrum für Religion
und Gesellschaft.