# ‚Wer in der Lage ist zu heiraten, der soll heiraten, denn es senkt den Blick und schützt die Keuschheit. Wer dazu nicht in der Lage ist, soll fasten, denn es ist ein Schutz für ihn.‘“

Von 'Abdullah Ibn Mas'ud - möge Allah mit ihm zufrieden sein - wird überliefert, dass er sagte: „Wir waren mit dem Propheten - Allahs Segen und Frieden auf ihm - und er sagte: ‚Wer in der Lage ist zu heiraten, der soll heiraten, denn es senkt den Blick und schützt die Keuschheit. Wer dazu nicht in der Lage ist, soll fasten, denn es ist ein Schutz für ihn.‘“

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

Der Prophet - Allahs Segen und Frieden auf ihm - ermutigte diejenigen, die in der Lage zum Geschlechtsverkehr sind und sich die Kosten einer Heirat leisten konnten, zu heiraten, denn die Heirat schützt ihren Blick vor dem Verbotenen mehr, bewahrt ihre Keuschheit eher und verhindert, dass sie Unzucht begehen. Und wer sich die Kosten der Ehe nicht leisten kann, aber zum Geschlechtsverkehr in der Lage ist, soll fasten, denn es unterbricht die Begierde der Geschlechtsteile und das Übel des Samens.

https://sunnah.global/hadeeth/de/show/5863