



Hessischer Rundfunk: Moment mal

Dienstag, 20. Oktober 2009

hr3 - di. und do. 10.45 Uhr, so. 7.15 Uhr

Pfarrer Dr. Fabian Vogt  
Oberstedten

*Heute ist wieder mal so ein merkwürdiger Welt-Gedenk-Tag.  
Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche weiß, wie man sich dabei nicht bis auf die Knochen blamiert.*

## Welt-Osteoporose-Tag

Klingt wie eine bekannte Geschichte: Die alte Nachbarin von gegenüber hat einen Oberschenkelhalsbruch. Typisch. Nur liegt das nicht einfach an ihrer Dappisheit, sondern vor allem daran, dass bei vielen Senioren die Knochen hart und damit auch brüchig werden. Offiziell heißt das Osteoporose – und weil diese Krankheit rund 30 Prozent aller Frauen nach der Menopause heimsucht, also richtig weit verbreitet ist, gibt es den Welt-Osteoporose-Tag. Und der ist heute, der Tag der harten Knochen.

Natürlich kann man Osteoporose inzwischen behandeln, die Mediziner sind sich aber einig, dass Vorsorge das Allerwichtigste ist, wenn man diese Krankheit vermeiden will. Ja, ausreichende Bewegung zum Beispiel und gute Ernährung – mit viel Kalzium, Vitamin D und Proteinen. Sprich: Wer als junger Mensch seinen Körper bewusst pflegt, hat im Alter nicht so brüchige Knochen.

Das Dumme dabei ist: Wir neigen doch irgendwie alle dazu, uns erst mal um die Probleme von heute zu kümmern. Wer macht sich mit 35 schon Gedanken um einen Oberschenkelhalsbruch? Das ist nun mal so: Manche Dinge schieben wir immer vor uns her: die Knochenpflege genauso wie manche Lebensträume. „Darum kümmere ich mich, wenn es so weit ist.“ Tja, nur kann es dann schon zu spät sein. Nebenbei: Mit dem Glauben und der Frage nach Gott ist das ähnlich. Die schiebt mancher auch immer wieder vor sich her. Und verpasst dadurch unglaublich viel.

Wie bin ich jetzt von Knochen auf Gott gekommen? Ach ja, die Vorsorge. Es lohnt sich, heute schon die wichtigen Dinge anzugehen.

*Und wenn Sie Fragen haben, zu Gott, zum Glauben oder zur Kirche, dann schicken Sie mir einfach eine Mail: [Momentmal@hr3.de](mailto:Momentmal@hr3.de)*