

23.10.2016 um 07:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Dr. Fabian Vogt,**

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Darmstadt

## Erkältung

*Moderator/in: Sind Sie noch gesund, oder hat es Sie auch schon erwischt. Im Moment ist ja halb Hessen erkältet. Und mancher, der mit laufender Nase und dröhnendem Schädel aufgewacht ist, fragt sich natürlich schon still und heimlich: Soll ich morgen lieber zuhause bleiben – oder kann ich mir das nicht erlauben? Fabian Vogt von der evangelischen Kirche, was ist denn dein Tipp?*

Da stecken natürlich ganz viele Themen drin: Halte ich mich am Arbeitsplatz für unersetzbar? Kann ich riskieren, dass ich meine halbe Abteilung anstecke? Will ich wirklich im Büro fünf Päckchen Taschentücher verbrauchen? Und so weiter. Grundsätzlich würde ich aber erst mal sagen: Wenn ich schlimm erkältet bin und nicht nur einen harmlosen Schnupfen habe, ist mein Immunsystem offensichtlich angegriffen und mein Körper signalisiert mir: „Ich brauch eine Pause!“ Und die sollte ich mir dann auch gönnen.

*Auch wenn ein total wichtiger Termin ansteht?*

Auf jeden Fall. Wenn der Termin wirklich wichtig ist, sollte ich ihn ohnehin lieber erst dann wahrnehmen, wenn mein Kopf wieder klar ist – und die meisten Leute

akzeptieren sofort, wenn ich ihnen sage: „Für unseren Termin will ich gern fit sein!“ Außerdem glaube ich, dass wir damit auch eine ganz gute Botschaft verkünden, nämlich: Ich nehme meinen Körper und meine Gesundheit ernst.

*Inwiefern?*

Na, in der Bibel gibt es den schönen Satz: „Wisst ihr denn nicht, das euer Körper ein Tempel ist?“ Also: So heilig und kostbar wie ein Tempel. Für Christinnen und Christen war deshalb immer klar: Wir haben Verantwortung für unseren Körper und lassen nicht zu, dass er Schaden nimmt. Diesen Gedanken finde ich ganz anregend.