

# Prinsesse Benedikte: ”Vi skal hjælpe hinanden”

Formiddagssolen rammer vinduerne i Christians den 8's palæ ved Amalienborg.

Lys og varme gør duften fra tulipaner og perlehyacinter frisk og intens, og de antikke, gule silkemøbler indbydende. Præcis som Prinsessen selv, som tager imod mig med et nærvær og en nysgerrighed, der vender interviewet om prinsessens protektion for Osteoporoseforeningen, som jeg er mødt op for at lave, på hovedet helt fra starten.

For det er Prinsesse Benedikte, der stiller spørgsmål og vil vide mere.

· Af Christel Lüttichau

”Hvor tidligt kan man egentlig få osteoporose?” spørger hun, og vi taler om den sjældne variant af osteoporose, der kaldes juvenil og adult-idiopatisk knogleskørhed, og som kan ramme personer af begge køn i en ung alder. Man kender ikke årsagen til, at den opstår.

Prinsesse Benedikte ved godt, at op mod 650.000 borgere iflg. Sundhedsstyrelsen har osteoporose, og at kun 172.000 er diagnosticeret. Kendskabet til sygdommen er for lille, og Prinsessen vil gerne være med til at ændre dette, for det er vigtigt, at der bliver talt om folkesygdomme og ikke mindst knogleskørhed.

”Folk bliver ældre, synker sammen, får smerter, men tidligere talte man sjældent om sine skavanker, og man vidste ikke, hvad der gav smerterne, og hvorfor kroppen ændrer sig med alde-

ren. Det ved man nu, og vi skal give den viden videre og appellere til, at forskningsindsatsen intensiveres. Og så skal vi forebygge. De unge skal informeres og lære om deres krop på et tidligt tidspunkt. I 9. klasse og i gymnasiet vil det være en god idé at samle årgangene og gøre dem opmærksomme på, at de selv skal være med til at skabe en stærk krop via deres kost og motion og masser af udeaktiviteter, som giver D-vitamin, og det er væsentligt for kroppen,” mener Prinsesse Benedikte, som både i sit arbejdsliv og i fritiden har brugt meget tid i naturen. Som spejder, rytter, skiløber eller med sin mand.

”Min mand var en ivrig jæger, og Berleburg er en skovejendom med et rigt dyreliv og en beliggenhed, der indbyder til udflugter i det kuperede terræn. Jeg kommer ikke nok ud her i

København, og jeg er holdt op med at stå på ski og rider heller ikke længere. Jeg passer på min krop og ikke mindst mine knæ, for de skal holde til meget,” fortæller Prinsessen, som elsker god mad, men passer på ikke at spise for meget, for det giver en u hensigtsmæssig belastning på knæene.

I dag er det primært de mange trapper i Palæet på Amalienborg, som holder Prinsesse Benedikte i form, for her er ingen elevator, og hendes værelser er fordelt på forskellige etager.

”Min mor sank sammen i ryggen, da hun var i 70erne, og det har klart været et rygsammenfald som resultat af osteoporose. I 1997 brækkede hun hoften, og det begrænsede hendes mobilitet yderligere og gav mange smerter. Sygdommen er arvelig, og jeg blev selv undersøgt



Prinsesse Benedikte hilser på landsformand i Osteoporoseforeningen, Ulla Knappe.  
Foto: Ole Hartmann Schmidt

for over 10 år siden, uden at der dengang var tegn på knogleskørhed. Men jeg tager mine kalktabletter og gør øvelser dagligt for at styrke min krop,” siger Prinsessen, der er klar over, at også hendes knogler kan være blevet mere porøse, siden hun sidst fik et knogle-check.

Prinsesse Benedikte blev protektor for Osteoporoseforeningen i 2018 på præsidiiformand Susanne Heerings opfordring, men inden da deltog hun i medlemsarrangementer på Christiansborg, i Musikhuset i Aarhus

og til koncert i Helligåndskirken, hvor Sct. Annæ Pigechor, en anden af Prinsessens protektioner, sang i det stemningsfulde kirkerum.

Musikken har en stor plads i Prinsesse Benediktes hjerte, og mange fotos og TV-transmissioner har afsløret, at musikalske oplevelser, uanset om det er kor á capella eller større musikensembler, rører Prinsessen dybt og ofte giver hende blanke øjne.

”Musik bringer sjæle sammen. Det er en oplevelse, man kan

være fælles om, og det glæder mig, når jeg gennem mit virke som protektor, kan være med til at danne nye relationer. Mennesker mødes i respekt for hinandens kompetencer og deler en unik stund. Det giver ny energi og kreativitet. Dronning Ingrid lærte mig denne livsbekræftende side af lobbyarbejdet. Vi hjælper hinanden, og det er det vigtige her,” siger Prinsesse Benedikte og henviser til Dronning Margrethes seneste nytårstale, hvor hun netop opfordrede os alle sammen til at hjælpe hinanden, når vi kan.