



Foto: Isolde Ohlbaum

In der Natur ist Marianne Koch gern unterwegs. Auch wenn man sich die Augen reibt: Diese Aufnahme entstand erst vor zwei Jahren nahe ihrem Wohnort am Starnberger See.

„Aus Euch wird sicher was“

Frau Koch, normalerweise fragt das ein Arzt seine Patienten, ich frage jetzt mal Sie: Wie geht es Ihnen gerade? Danke, gut. Viel zu tun. Ich schreibe gerade an einem neuen Buch über unser geheimnisvolles Nervensystem. Und ich freue mich auf die nächsten Sendungen des „Gesundheitsgesprächs“ im Bayerischen Rundfunk.

Da sind Sie ja immer schon morgens früh um 10 am Start. Yoga, Kaffee im Bett oder ein Spaziergang mit Ihrem Hund? Welches ist Ihr Lieblings-Ritual für den Start in den Tag?

Als erstes ein Spaziergang mit dem Hund – dann Körperpflege und ein Frühstück mit grünem Tee, Naturjoghurt und viel frischem Obst – und mindestens einer Tageszeitung.

Von aktuellen Fotos mal ganz abgesehen: Wenn man mit Ihnen am Telefon spricht, meint man, eine 40-Jähri-ge am anderen Ende der Leitung zu haben. Sie sind aber gerade 92 geworden. Gibt es da ein Rezept?

Darf ich Ihnen als Antwort mein Lieblings-Zitat nennen? Es stammt von der New Yorker Schriftstellerin Bel Kaufman. Als sie gefragt wurde, wie sie mit über 90 Jahren noch so fit sei, sagte sie: „Ich bin zu beschäftigt, um alt zu werden. Wenn ich mal Zeit habe, werde ich mich hinsetzen und alt werden. Aber jetzt habe ich zu viel zu tun!“

Anders als Sie können sich manche so gar nicht zum aktiven Tun aufraffen. Was sagen Sie denen? Im Chor singen, mal zum Laufen verabreden, nicht nur zum Schweinsbraten-Essen?

Die Altersforscher empfehlen, Mitglied in einem Tanzklub zu werden. Da sind Bewegung, schöne Musik, soziale Kontakte, gute Gefühle und geistige Wachheit (weil man auf die Tanz-Figuren achten muss) ideal vereint. Übrigens: Nichts gegen Verabredungen zum Schweinsbraten-Essen!

Gesundheit und Körperbewusstsein sind das eine, ein wacher Geist – Sie sagen es – ist das andere. Sie haben ihn sich zweifelsohne bewahrt. Ein Geschenk des Himmels oder doch Arbeit?

Ich glaube vor allem ein Geschenk meiner Mutter, die mir ihre guten Gene vermacht hat. Aber vielleicht auch eine Folge der Tatsache, dass ich mithilfe meiner lieben Gehirnzellen mit über 40 Jahren noch das ärztliche Staatsexamen und ein paar Jahre später den internistischen Facharzt bestehen wollte. Stichwort „lebenslanges Lernen“.

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ hieß ein viel zitiertes Buch von Joachim Fuchsberger. Sie halten mit dem Titel „Alt werde ich später“ dagegen. Woher kommt dieses Selbstbewusstsein?

Halte ich dagegen? Ich finde, die beiden Titel ergänzen sich. Ich muss noch einmal meine Mutter erwähnen, die – alleinerziehend – meinem Bruder und mir von Anfang an das Gefühl vermit-

telte hat: Ihr macht das schon. Ihr seid begabt. Aus Euch wird sicher etwas. Ich denke, diese Stärkung des Selbstbewusstseins ist für jedes Kind ein großes, wichtiges Geschenk.

Was sie anpackt, scheint zu gelingen. Marianne Koch machte auf unterschiedlichen Gebieten Karriere und hatte doch immer ein Ziel vor Augen: die Medizin. Nun kommt sie zu Besuch nach Nürnberg. Wir sprachen vorab mit ihr über Morgenrituale, Ärzte, das Alter und die junge Generation.

VON BIRGIT NÜCHTERLEIN

Dr. Marianne Koch

Geboren am 19. August 1931 in München. Ihren leiblichen Vater, einen vor den Nazis in die USA geflüchteten Arzt, lernte sie erst als erwachsene Frau kennen. Sie studierte Medizin und wurde in den Bavaria-Filmstudios, wo sie jobbte, als Schauspielerin entdeckt. Vor der Kamera stand sie u.a. mit Clint Eastwood und Curd Jürgens. 1971 nahm sie das Medizinstudium wieder auf und arbeitete später als Internistin. Bis heute schreibt Marianne Koch Fachbücher und ist im BR-Gesundheitsgespräch zu hören. Sie lebt in Tutzing.

Eine sehr persönliche Frage: Meine Mutter spricht oft davon, dass man im Alter immer einsamer wird, weil liebgewonnene Menschen sterben. Wie gehen Sie selbst mit solchen Verlusten um?

Ihre Mutter hat recht: Nichts kann uns auf solche entscheidenden Verluste vorbereiten. Das Einzige, was meiner Meinung nach hilft, ist die Erinnerung an die gemeinsame, glückliche Zeit. Ich habe fast 50 Jahre lang mit einem solchen geliebten Menschen leben dürfen – mit dem Schriftsteller Peter Hamm – und ich bin dafür unendlich dankbar.

Beruflich haben Sie in Ihrem Leben immer wieder neue Wege eingeschlagen. Wie wichtig ist Ihnen Veränderung, wo brauchen Sie Konstanten?

Ich sage es mal so: Ich habe in meinem ganzen Leben die Medizin als mein großes Interessengebiet gesehen. Auch in der Zeit, in der ich Filme machte, wusste ich immer, dass ich ganz sicher zu meinem Studium zurückkehren würde. Und auch, als ich meine Praxis abgeben musste, weil man damals mit 68 Jahren keine Kassenpatienten mehr behandeln durfte, habe ich als Medizinerin weitergemacht.

Mit dem Psyhrembel oder der „Roten Liste“ ziehen Sie sich am Abend aber nicht auf die Couch zurück, oder? Nein. Aber mit dem „New England Journal of Medicine“, mit „The Lancet“ oder der „Deutschen Medizinischen Wochenschrift“.

Viele sahen Sie einst als heitere Berufe-Raterin in der TV-Show „Was bin ich?“. Welche Rolle spielt Humor in Ihrem Leben?



Foto: imago images/Granata Images

Auch als erfolgreiche Schauspielerin (hier 1964 mit Clint Eastwood in „Für eine Handvoll Dollar“) war für Marianne Koch immer klar: Sie will Ärztin sein.

Die Frage kann ich nicht beantworten. Da müssen Sie meine Freunde fragen. Aber dass ich Billy Wilders „Some like it hot“ oder jetzt wieder den „Monaco Franze“ und „Hubert und Staller“ lieber sehe als all die brutalen Action- und Krimiserien, sagt ja schon einiges...

Im Gesundheitsgespräch auf Bayern 2 beantworten Sie seit über 20 Jahren Fragen der Hörerinnen und Hörer. Geduld, Einfühlungsvermögen und Bestimmtheit sind dabei Ihre großen Stärken. Bei Ihren Kollegen vermis- sie ich das mitunter. Was kann man da als Patientin tun? Die „Sprechende Medizin“, also die Kommunikation zwischen Arzt und Patient, halte nicht nur ich für eine ganz wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Ärzte haben heute sehr wenig Zeit. Deshalb raten wir den Anrufern, in dieser Situation das Problem ganz offen anzusprechen: „Ich sehe, Ihr Wartezimmer ist jetzt voll. Bitte geben Sie mir einen neuen Termin für ein Gespräch“. Das scheint immer gut zu funktionieren.

Und was sagen Sie jemandem, der seine Bauchschmerzen via Internet kurieren will?

Dass es mehr als 20 unterschiedliche Gründe für Bauchschmerzen gibt, manche davon lebensgefährlich – und dass sie oder er sich vorher von einem guten Arzt erst einmal eine Diagnose stellen lassen sollte.

Wer auf dem Land dringend einen Arzt braucht, ist allerdings oft aufgeschmissen. Wie würden Sie Ihre jungen Kolleginnen und Kollegen aufs Dorf locken?

Das Medizinstudium lässt ja viele spätere Möglichkeiten offen. Wer Wert auf geregelte Arbeitszeiten und viel Freizeit legt, ist für eine Landpraxis wahrscheinlich nicht sehr geeignet. Umso mehr die angehenden Ärzte und Ärztinnen, die ihren Beruf als Berufung empfinden und den engen Kontakt zu Menschen als Privileg. Ich verweise auf das großartige Buch „Geschichte eines Landarztes“, ein Porträt, das der englische Autor John Berger schon 1967 schrieb und das ich sehr liebe.

Wie blicken Sie ganz allgemein auf die jüngeren Generationen? Was können die Älteren unter uns von ihnen lernen?

Ich denke nur an die absolute Selbstverständlichkeit, mit der heute Mädchen und Frauen Positionen einnehmen, die in meiner Generation fast nur Männern zugeordnet waren. Und natürlich müssen wir uns, ob wir wollen oder nicht, auf die digitale Welt einlassen, die für die Jungen völlig normal ist.

Marianne Koch: „Alt werde ich später“, dtv, 12 Euro. Am Donnerstag, 14. September, 18 Uhr, ist Marianne Koch zu Gast im Nürnberger Presseclub, Gewerbemuseumplatz 2. Der Eintritt ist frei.