



Die Ärztin, Moderatorin und Schauspielerin Marianne Koch.

Archivbild: Ingo Wagner/dpa

## „In unserem Körper tobt eine Schlacht“

Wenn die Ärztin Dr. Marianne Koch über das Immunsystem schreibt, fühlt Sie sich ein wenig als Kriegsberichterstatterin. Ein Gespräch über Angreifer und Abwehr.

Von Andrea Herdegen

**Frau Koch, Corona macht vielen Angst. Mit fast 90 gehören Sie zur Höchst-Risiko-Gruppe. Wie schützen Sie sich?**

Marianne Koch: So lange es noch keine Impfung gibt, kann man sich nur schützen, wenn man sich strikt an die Regeln hält: außerhalb der eigenen Wohnung Mund- und Nasen-Schutz; beim Einkaufen Mindestabstand zu anderen Leuten; persönliche Kontakte, selbst mit Freunden und Verwandten, drastisch reduzieren. Sehr traurig, aber es gibt derzeit noch keine andere Möglichkeit. Gottlob haben wir noch das gute alte Telefon.

**Halten Sie die strengen Maßnahmen der Regierung für angemessen?**

Ja, unbedingt. Es wäre furchtbar, wenn unser Gesundheitssystem die Zahl der Schwererkrankten nicht mehr optimal behandeln könnte. Es tut mir so leid, vor allem für die Künstler und für die vielen Wirte, die sich brav um optimale Hygienemaßnahmen bemüht haben. Das Tückische an dieser Krankheit ist ja, dass jemand, der sich angesteckt hat, bereits sehr infektiös ist, obwohl er selbst noch keinerlei Symptome hat.

**Ihr neues Buch kam genau zur rechten Zeit und wurde zum Bestseller. Sollten sich die Menschen – auch abgesehen von Corona – grundsätzlich mehr für ihr Immunsystem interessieren?**

Die meisten wissen, wie das Herz oder die Lunge funktionieren, vom Immunsystem wissen die Leute sehr wenig. Die Medizin hat dieses Wunderwerk allerdings erst in den letzten Jahren so richtig erforscht. Und wenn man sich einmal aufmacht zu einer Entdeckungsreise in diese faszinierende Welt der vielgestaltigen Zellen, der Botenstoffe, der Kämpfe gegen Feinde von außen und gegen Unordnung im Inneren des Körpers, dann begreift

man auch, was man tun muss, damit dieses System stark bleibt.

**Was ist das Mindeste, was jeder für seine körpereigene Abwehr tun sollte?**

Ernährung mit möglichst wenig Industrieerzeugnissen, regelmäßige körperliche Aktivität, genügend Schlaf, nicht rauchen, Alkohol nur in Maßen, kein Dauerstress.

**„Unser erstaunliches Immunsystem“ liest sich wie ein Gesundheits-Thriller. Martialisches Kapitelüberschriften unterstreichen den Eindruck. Haben Sie sich beim Schreiben ein wenig gefühlt wie eine Kriegsberichterstatterin?**

Wenn man weiß, wie das System funktioniert, dann fallen einem automatisch kriegerische Begriffe ein. Stellen Sie sich vor: Einer Gruppe von Bakterien oder Viren ist es gelungen, im Rachen durch die Barriere der Schleimhautzellen ins Innere zu dringen. Dort geraten sie sofort in die Greifarme der Immunzellen, die dort auf Patrouille sind.

Es beginnt ein Hauen und Stechen zwischen den Eindringlingen und herbeigerufenen Killerzellen, spezielle Waffen wie Antikörper werden von den Lymphozyten in rasender Geschwindigkeit gebildet, Entzündungsstoffe lösen Fieber, Gliederschmerzen und Krankheitsgefühl aus. Wenn es sich bei den Angreifern um normale Erkältungsviren handelt, ist die Schlacht, die in unserem Körper tobt, nach

sechs bis acht Tagen entschieden. Bei bösartigeren Erregern dauert der Kampf länger – und es kann auch einmal um Leben und Tod gehen. „Kriegsberichterstatterin“ ist übrigens ein lustiger, aber sehr passender Ausdruck.

**Warum sind frische Zutaten im Essen so wichtig für unsere körpereigene Abwehr?**

Industrie-Nahrung enthält jede Menge Schadstoffe – Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, künstliche Farben, künstliche Aromen, Verdicker – ein richtiger Chemiecocktail. Dazu noch viel – meist minderwertiges – Fett, viel Salz, viel Zucker. Wer, glauben Sie, schafft diese chemischen Substanzen wieder aus dem Körper? Richtig, unser Immunsystem. Damit ist es gut beschäftigt und hat keine Kapazitäten frei für wichtigere Dinge. Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Salaten, Obst, Joghurt, Käse, Fisch, Vollkornprodukten und nicht zu viel Fleisch liefert all die Mineralstoffe und Vitamine, die das System benötigt; dazu noch jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe, die die Aufnahme der Vitamine in die Zellen fördern.

**In Ihrem Buch heißt es, auch positive Gedanken können das Immunsystem stärken. Wie stark beeinflusst unsere Psyche unsere Abwehrkraft?**

Erstaunlich stark. Die relativ neue Wissenschaft der Psycho-Neuro-Immunologie hat uns erklärt – und

### HINTERGRUND

#### Ärztin und Autorin Marianne Koch

##### ■ Die Schauspielerin

Marianne Koch wurde am 19. August 1931 in München geboren. Zwischen 1950 und 1970 spielte sie in rund siebzig Filmen, darunter internationale Produktionen wie „Das unsichtbare Netz“ mit Gregory Peck und „Für eine Handvoll Dollar“ an der Seite von Clint Eastwood.

##### ■ Die Ärztin und Autorin

Neben ihrer Arbeit als Ärztin war sie journalistisch tätig, etwa als TV- und Rundfunk-Moderatorin sowie als populärwissenschaftliche Autorin. Sie lebt in Tutzing am Starnberger See. (Andrea Herdegen)



Marianne Koch: „Unser erstaunliches Immunsystem.“ dtv, 20 Euro. Bild: dtv

in vielen Studien bewiesen –, dass sich das Zentrum im Gehirn, in dem die seelischen Befindlichkeiten abgebildet werden, und das Zentrum des vegetativen Nervensystems, wo Herzschlag, Atmung und eben auch die Immunreaktionen gesteuert werden, gegenseitig stark beeinflussen. So sind Menschen im Dauerstress viel anfälliger für Krankheiten. Dagegen liebt unser Immunsystem Optimismus und gute Nachrichten.

**Sie kommen auch auf die Irrtümer unseres Immunsystems zu sprechen. Welche sind da am meisten verbreitet?**

Zum einen die Allergien, bei denen das Immunsystem irrtümlich Dinge für gefährlich hält, die in Wirklichkeit für uns harmlos sind, wie Gräserpollen oder Tierhaare. Und dann gibt es noch eine große Zahl von Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel das entzündliche Rheuma oder Multiple Sklerose, eine Krankheit der Hirnzellen. Dabei passiert etwas, das eigentlich nicht eintreten sollte: Die Immunzellen greifen die Zellen des eigenen Körpers an. Die Medizin kann dann nur helfen, indem sie das Immunsystem zumindest teilweise unterdrückt.

**Durch den Kampf gegen das Coronavirus sind andere Bedrohungen in den Hintergrund geraten: Klimawandel, Artensterben. Hat die Menschheit eine Zukunft?**

Gute Frage. Ich bin aber doch optimistisch und denke, dass wir die Chance haben, die Corona-Pandemie im nächsten Jahr besiegen zu können. Und dass dann diese unendlich wichtigen Themen wieder die ganze Aufmerksamkeit und das intensive Engagement der Menschen, vor allem der jungen, bekommen werden.

**In den 1950er- und 60er-Jahren waren Sie eine der beliebtesten deutschen Schauspielerinnen mit einer beginnenden internationalen Karriere. Sie sind aber ins Medizin-Studium zurückgekehrt. Haben Sie je mit dieser Entscheidung gehadert?**

Im Gegenteil. Ich wusste die ganzen Jahre meiner Filmzeit, dass ich wieder zu meinem Beruf, der Medizin, zurückkehren würde. Ich habe höchstens bedauert, dass ich es nicht ein paar Jahre früher tat.

### BAYERNREPORT

#### Polizei: Bauer sprüht Gülle auf falsches Feld

Kronburg. (dpa) Ein Landwirt hat im Allgäu Gülle auf das Feld eines anderen Besitzers gesprüht – und damit einen Schaden von rund 700 Euro angerichtet. Wie die Polizei am Donnerstag mitteilte, beobachtete ein Augenzeuge in Kronburg (Kreis Unterallgäu), wie ein Unbekannter den streng riechenden Dünger mit Traktor und Anhänger auf der Flurfläche ausbrachte. Zu einem möglichen Motiv konnte ein Polizeisprecher keine Angaben machen. Die Beamten ermitteln wegen Sachbeschädigung.

#### ZDF-Serie zum Verschwinden von Peggy

Lichtenberg. (dpa) Das ZDF befindet sich in einer Serie auf die Spuren von Peggy aus Oberfranken, die vor fast 20 Jahren verschwand. Die sechs Folgen werden nach Angaben des Senders ab dem 8. Januar 2021 ausgestrahlt. „Höllental“ ist die vielstimmige Erzählung von beteiligten Personen – Polizisten, Journalisten, Betroffenen –, die alle ihre eigene Sicht auf den Fall und ganz unterschiedliche Perspektiven haben“, erklärte Autorin und Regisseurin Maria Wilke. Der Fall Peggy gehört zu den bekanntesten ungeklärten Kriminalfällen Deutschlands. Am 7. Mai 2001 war das neunjährige Mädchen auf dem Heimweg von der Schule in Lichtenberg (Landkreis Hof) verschwunden. Erst Jahre später entdeckte ein Pilzsammler Teile ihres Skeletts in einem nahegelegenen Wald in der Nähe ihres Heimatorts Lichtenberg (Landkreis Hof). Wie sie genau zu Tode kam, bleibt wohl für immer ein Rätsel. Die Ermittlungen wurden vor einem Monat eingestellt.

oberpfalz  
medien

Der neue Tag - Oberpfälzischer Kurier, Druck- und Verlagshaus GmbH, Weigelstraße 16, 92637 Weiden, Telefon 0961/85-0, E-Mail: info@oberpfalzmedien.de, Internet: www.onetz.de  
Gründer: Anton Döhler † und Victor von Gostomski †

Amberger Zeitung/Sulzbach-Rosenberger Zeitung, Zweigniederlassung Der neue Tag - Oberpfälzischer Kurier, Druck- und Verlagshaus GmbH, Mühlstraße 2, 92224 Amberg, Telefon 09621/306-0.

Geschäftsführende Verlegerin: Viola Vogelsang-Reichl  
Geschäftsführer: Thomas Maul

Verlagsleitung: Thomas Huber (ppa.)  
Verantwortung Anzeigen: Alexander Süß

Chefredaktion: Kai Gohlke

Leitender Redakteur Digitales: Thomas Weibel  
Leitender Redakteur Qualität: Thomas Schaller  
Chef vom Dienst: Michael Ascherl  
Leseranwalt: Jürgen Kandziora

Politik, Bayern/Oberpfalz, Weltgeschehen, Wirtschaft: Frank Werner, Vertreter: Wolfgang Würth. Kultur und Magazin: Stefan Vot. Regionale Reportagen: Jürgen Herda  
Sport: Alfred Schwarzmeier, Vertreter: Josef Maier

Lokalredaktionen:  
Deskleitung Weiden/Neustadt/Eschenbach: Stefan Zaruba, Reporterchef: Simone Baumgärtner und Ralph Gammanick  
Deskleitung Amberg/Sulzbach-Rosenberg: Ulrich Pichler, Reporterchef: Dr. Markus Müller  
Deskleitung Tirschenreuth/Stiftland/Kemmath: Wolfgang Benkhart, Reporterchef: Martin Maier  
Deskleitung Großlandkreis Schwandorf: Wilhelm Amann, Vertreter: Claudia Völkl (Nabburg)

Unverlangte Manuskripte werden nicht zurückgesandt. Monatsbezugspreis frei Haus EUR 39,90 einschl. Zustellgebühr und 5 Prozent Mehrwertsteuer. Bei Postzustellung beträgt der Preis EUR 43,10. Zurzeit ist der Anzeigentarif Nr. 55 vom 1.1.2020 gültig. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Abonnements, die auf www.onetz.de oder in unseren Geschäftsstellen einzusehen sind.

© 2020 für Text, Bilder und von uns gestaltete Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung. Diese Zeitung wird ganz oder in Teilen im Print und digital vertrieben. Für die Übernahme von Artikeln in interne elektronische Pressespiegel erhalten Sie die erforderlichen Rechte über die PMG Presse-Monitor GmbH: www.presse-monitor.de. Mit der Annahme zur Veröffentlichung überträgt der Autor dem Verlag das ausschließliche Verlagsrecht für die Zeit bis zum Ablauf des Urheberrechts. Diese Rechteübertragung bezieht sich auf das Recht des Verlages, das Werk zu gewerblichen Zwecken zu vervielfältigen, zu verbreiten, öffentlich zugänglich zu machen und/oder in elektronische oder andere Datenbanken aufzunehmen. Bei der Herstellung dieser Zeitung beträgt der Altpapieranteil bis zu hundert Prozent.