

# „In unserem Körper tobt eine Schlacht“

Warum sich die Medizinerin Marianne Koch wie eine Kriegsberichterstatteerin fühlt, wenn sie über das Immunsystem schreibt

**TUTZING.** Wenn Marianne Koch über das Immunsystem schreibt, fühlt sie sich ein wenig als Kriegsberichterstatteerin. Ein Gespräch mit der 89-jährigen Medizinerin über Angreifer und Abwehr.

**Frau Koch, halten Sie die bisherigen strengen Maßnahmen der Regierung in der Corona-Pandemie für angemessen?**

Ja, unbedingt. Es wäre furchtbar, wenn unser Gesundheitssystem die Zahl der Schwer-Erkrankten 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.

## INTERVIEW

**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 Industrieprodukten, regelmäßige körperliche Aktivität, genügend Schlaf, nicht rauchen, Alkohol nur in Maßen, kein Dauerstress.

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

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. „Kriegsberichterstatteerin“ ist übrigens ein lustiger, aber sehr passender Ausdruck.

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

Industrienahrung 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 wichtige Dinge. Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Salaten, Obst, Joghurt, Käse, Fisch, Vollkornprodukten und nicht zuviel 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.



**Marianne Koch:** Unser erstaunliches Immunsystem: Wie es uns schützt, wie es uns heilt – und wie wir es jeden Tag stärken können. Gebunden, 208 Seiten, dtv, 20 Euro



Marianne Koch – die Medizinerin und frühere Schauspielerin feiert im August ihren 90. Geburtstag.

Archivfoto: dpa

## MARIANNE KOCH

► Marianne Koch, am 19. August 1931 in München geboren, gab ihre Filmkarriere für die Tätigkeit als Internistin auf. Zwischen 1950 und 1970 spielte Koch in rund 70 Filmen, darunter internationale Produktionen wie „Das unsichtbare Netz“ mit Gregory Peck und „Für eine Handvoll Dollar“ an der Seite von Clint Eastwood. 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.

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

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

sen. 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 Autoimmunerkrankheiten, 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, Ressourcenvergeudung. Hat die Menschheit überhaupt noch 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 Schauspielerinnen Deutschlands mit einer beginnenden internationalen Karriere. Sie sind dann aber ins Medizinstudium zurückgekehrt. Haben Sie je mit dieser Entscheidung gehadert?**

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

Das Interview führte Andrea Herdegen.

## John Scofield veredelt Moerser Jazzfestival

**MOERS** (dpa). Mit John Scofield ist einer der bekanntesten Jazz-Gitarristen der Welt beim Moerser Jazzfestival aufgetreten. Der 69-Jährige spielte solo und Open Air im Parkgelände nahe der Festivalhalle vor mehreren Hundert Zuhörern, die überwiegend auf Decken auf der Wiese saßen. Die Zahl war wegen der Coronaschutzauflagen auf maximal 500 beschränkt, es galt während des Konzerts Maskenpflicht. Seine elegante Virtuosität sei zum Vorbild für eine ganze Generation geworden, lobte die Festspielleitung den Musiker im Programm. Der US-Amerikaner hat in seiner Karriere mit sehr bekannten Jazzmusikern wie Herbie Hancock, Chick Corea, Pat Metheny und Miles Davies zusammengespield.

## Gesunkene Corona-Zahlen werden zum Glücksfall

Das Scofield-Konzert war bei dem Festival einer von vier Auftritten vor Publikum. Noch wenige Tage vor dem Start hatten die Festivalorganisatoren befürchtet, wegen der Pandemie ausschließlich digitale Angebote machen zu können. Die gesunkenen Corona-Zahlen wurden dann zum Glücksfall. Insgesamt waren für das große Pfingsttreffen der zeitgenössischen Jazzmusik bis zum Montagabend 36 Band- oder Einzel-Act-Auftritte mit mehr als 200 Musikern geplant. 2019 waren zu dem überregional beachteten Festival in Nordrhein-Westfalen noch rund 30.000 Menschen gekommen. 2020 konnten die Musiker dann wegen der Pandemie nur vor wenigen akkreditierten Journalisten und Technikern spielen.

## „Leipzig liest“ ohne Messetrubel

**LEIPZIG** (dpa). Die Leipziger Buchmesse ist auch in diesem Jahr abgesagt worden – doch ganz ohne einen Bücherfrühling soll 2021 nicht bleiben. Die Messe veranstaltet vom 27. bis 30. Mai eine kleine Sonderausgabe des Literaturfestes „Leipzig liest“ – ohne Messetrubel. Einige Hundert Veranstaltungen stehen dabei auf dem Programm. Der Großteil der Lesungen wird online aufgenommen und gestreamt, doch inzwischen steht fest, dass einige Veranstaltungsorte kurzfristig auch Publikum unter freiem Himmel zulassen können. Persönlich zu erleben seien Autoren wie Christoph Hein, Sebastian Fitzek, Dmitrij Kapitelman oder Hengameh Yaghoobifarah. Knapp 100 Veranstaltungen werden mit Publikum geplant. Auch Portugal, das in diesem Jahr als Gastland auf der Buchmesse hatte auftreten wollen, beteiligt sich an „Leipzig liest extra“. Die Portugiesen haben bereits angekündigt, dass sie ihren Gastland-Auftritt 2022 nachholen wollen.

## Deutsches Theater spielt wieder

**BERLIN** (dpa). In die Berliner Theaterszene kommt wieder Leben. Nach monatelanger Zwangspause ist am Deutschen Theater eine Premiere vor Publikum aufgeführt worden. „Tartuffe oder Das Schwein der Weisen“ wurde draußen gezeigt – das Publikum wickelte sich auf dem Vorplatz in Regenjacken und Decken. Mit Ausnahme eines kurzen Pilotprojekts sind die Berliner Theater wegen der Pandemie seit fast sieben Monaten geschlossen gewesen. Nun sind wieder erste Veranstaltungen geplant.

# Pensioniertes Geheimdienst-Paar räumt auf

„Agatha Christie: Blausäure“ – die deutsche TV-Premiere der britischen Verfilmung von 2003 läuft in One

Von Viola Bolduan

Wie erfrischend altmodisch die Ermittlungsmethoden in den Romanen der First Lady of Crime, Agatha Christie, doch sind! Und wie delikat retrogeschliffen ihre Ermittlerfiguren! Da wünschte man vielen Drehbuchautoren heute nachhaltige Lektüre. Laura Lamson hat Agatha Christies Krimi Nr. 36, „Sparkling Cyanide“, gut studiert, die drei Bände eingekürzt auf ein- und einhalb Filmstunden und das Drehbuch in Tristram Powells bewährte Regie-Hände gelegt. 2003 war es bereits die dritte Verfilmung des Titels als damals moderne Adaption der literarischen Vorlage von 1945. Denn bereits jetzt spielt die Elektronik eine nützliche, wenn auch noch nicht von allen beherrschte Rolle. Und in-

sofern stimmt es 2021 doppelt: Wie erfrischend altmodisch sind nicht nur die Ermittlungsmethoden der Agatha-Christie-Figuren, sondern wie schön altbacken wirken auch Atmosphäre, Ambiente und Ausstattung in der britischen Verfilmung „Blausäure“, die am Mittwoch um 20.15 Uhr als

deutsche TV-Premiere im ARD-Angebot von One zu sehen ist. Denn der britische Inlandsgeheimdienst MI5 lotst zwei Pensionierte wieder vom Teetisch hinein in eine unsaubere Affäre von Sport, Politik, Gier und Mord. Colonel Geoffrey Reece schmünzelt auf Oliver Ford Davies' damals 64-jährigen Lippen alle Verdächtigungen nieder, und Pauline Collins (nicht nur aus „Das Haus am Eaton Place“ bekannt) ist als Dr. Catherine Kendall seine kompakte Besse-



Zwei Agenten-Senioren in Aktion: Geoffrey Reece (Oliver Ford Davies) und Catherine Kendall (Pauline Collins). Foto: ARD

re Hälfte. Die Agenten-Senioren führen einen gemeinsamen Haushalt und durchleuchten ihren Fall so, wie sie Tee kochen und Geschirr abräumen: gemächlich eine Tasse nach der anderen. Die Blausäure befand sich allerdings in

einem Glas Champagner – und zwar auf einer Fußball-Siegesfeier am Familientisch des Sponsors George Barton. Der ist natürlich stinkreich, entsprechend egoman und verheiratet mit einer schönen jungen Frau namens Rosemary. Deren

jüngere Schwester Iris liebt den dunkelhäutigen Footballer Fizz, und beider Tante Lucilla wacht über die Mädels. Da Sport – damals wie heute – ein Politikum ist, sitzen mit am Tisch der dafür zuständige Minister Farraday und Gattin, sowie des Mäzens bebrillte Sekretärin Ruth. Zum British Toast nimmt Rosemary einen Schluck und fällt tot um. Schock. Wer könnte ein Interesse haben am Tod der jungen Frau?

Das Paar Colonel/Kendall deckt Rosemarys kürzliche Schwangerschaft, Abtreibung und ein Verhältnis mit dem Minister auf. So weit, zu glatt für eine Agatha Christie. Denn der Minister hat auch eine taffe Frau und die Tante einen Schnösel-Sohn. Etliche Fahrten sind ausgelegt, bevor Barton, nunmehr als Witwer, das Dinner wiederholt – selbstverständlich mit Champagner und offensichtlich auch wieder mit Blausäure-Füllung in

einem Glas, denn unter den Augen der Alt-Agenten trinkt und stirbt nun er selbst.

Der Colonel und Madame Kendall sähen nun tatsächlich alt aus, hätten sie nicht in Andy einen Spitzen-Nerd im Digitalen („Teufelei“ für den Pensionär). Freilich auch analog geschriebene Testamente legen einen Schluss nahe – vielleicht etwas zu nahe? Dann folge man eben dem Ermittler-Paar, das von sich behauptet: „Wir sind alt und fit...“, gleichzeitig aber in bestem britischem Understatement einräumt, „... das klingt wie Shampoo“. Der Film „Agatha Christie: Blausäure“ ist sicher nicht mit allen zeitgenössischen Wassern gewaschen – ein reines Vergnügen in English Crime and Style aber schon mit einem Glas Champagner zur Guten-Nacht-Geschichte. Cherrio!

► „Agatha Christie: Blausäure“ am Mittwoch, 20:15 Uhr, One