



**Ein Herz für Mensch und Tier:** Marianne Koch hat sich ihre Leidenschaft für den Arztberuf bis heute bewahrt.

# «Das Wichtigste ist der Mut zum Neuanfang»

*Sie war einer der «Ratefüchse» in der TV-Show «Was bin ich?». Als Filmschauspielerin begeisterte Marianne Koch das Publikum. Ihre Passion aber war und ist die Medizin. Was bewegt die Ärztin und Altersexpertin heute?*

**VON ERICA SCHMID  
MIT BILDERN VON GERRY EBNER**

Ihr jüngstes Buch «Körperintelligenz» ist ein Erfolg. Ja, offensichtlich ist die Frage «Was machen wir, wenn wir älter werden?» momentan ein grosses Thema. Das interessiert die Leute.

Der Buchtitel ist aussergewöhnlich – was verstehen Sie unter «Körperintelligenz»? Zweierlei. Zum einen gilt es, mit seinem Körper intelligent umzugehen und ihn möglichst lange gesund und fit zu erhalten. Zum andern sollte man auf seinen Körper hören, weil er eine eingebaute Intelligenz besitzt. Es gibt viele Menschen,

die überhaupt nicht auf ihren Körper und dessen Bedürfnisse achten. Das kann man aber lernen, dafür gibt das Buch einige Anregungen.

Und der Untertitel? «Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben» – warum «jung»? Stimmt, jung sind wir eigentlich

nicht mehr, wenn wir über fünfzig sind. Es geht aber darum, sich eine gewisse Jugendlichkeit zu erhalten, ohne dass man sich Hormone spritzt oder den Busen raffen lässt. Am meisten bedeutet dies, körperlich und geistig beweglich zu bleiben. In meinen Augen ist dies das Kriterium schlechthin, nicht etwa glatte Haut oder eine Modelfigur.

**Das Bedürfnis nach so genannter Jugendlichkeit ist wirklich dominant.** Ja, wir leben in einer auf Jugend versessenen Gesellschaft, in der vor allem jene angeblich einen Wert haben, die jung und möglichst auch noch schön sind. Die Leute, die die Trends vorgeben, haben es schon geschafft, dass sich viele nicht mehr wohl fühlen, wenn sie älter werden – und somit eben glauben, sie müssten sich auf Biegen und Brechen verjüngen. Dieser Jugendwahn führt dazu, dass das Alter diskriminiert wird und dass alles, was im Alter wichtig und wertvoll ist, kaum mehr wahrgenommen wird.

**Welches sind die Schätze des Alters?** Allein die Erfahrungen, die guten und die schlechten, sind ein Wert an sich. Ob bewusst oder nicht: Wir versuchen ein Leben lang, wir selbst zu werden und mehr und mehr von dem abzuwerfen, was einem sozusagen von aussen aufgezwungen wird. Dieses «Der werden, der man eigentlich ist» erscheint mir als einer der grössten Schätze des Alters.

**Wann ist man denn eigentlich alt?** Ich glaube, wenn man sich nicht mehr verändern kann, nicht mehr verändern will.

**Meine Engadiner Nona ist über neunzig, also alt an Jahren – doch jung im Kopf, verschmitzt, lebendig und interessiert.** Offensichtlich hat sie sich nicht nur mit dem Alter abgefunden, sondern kann wunderbar damit umgehen. Das finde ich faszinierend.

**Ihre Mutter war auch 93, als sie vor zehn Jahren starb. Sie war Pianistin. Spielte sie auch im Alter Klavier?** Bis sie starb. Nicht mehr ganz so virtuos wie früher, aber gelenkig und im richtigen Tempo. Bis zum Schluss sagte sie: Ich muss üben. Und hat mit neunzig noch Tonleitern geübt, was wirklich komisch war – aber es hielt ihre Finger beweglich.

**MARIANNE KOCH**

Marianne Koch wird am 19. August 1931 in München geboren. Für eine erfolgreiche Filmkarriere, die sie bis nach Hollywood führt, unterbricht sie ihr Medizinstudium. Sie erhält den Bundesfilmpreis 1955 für «Des Teufels General» mit Curd Jürgens. Heirat 1954 mit dem Arzt Gerhard Freund, mit dem sie zwei Söhne hat. Marianne Koch wirkt in rund 70 Filmen mit (etwa in «Das unsichtbare Netz» mit Gregory Peck, in «Die Landärztin» oder in «Eine Handvoll Dollar» mit Clint Eastwood). 1973 unglückliche Scheidung mit viel Medienaufsehen (ihr Mann heiratet die Fernsehmoderatorin Petra Schürmann). Marianne Koch setzt ihr Medizinstudium fort und promoviert 1974. Bis 1997 wirkt sie als Ärztin für Innere Medizin mit eigener Praxis in München. Sie macht sich auch einen Namen als Fernsehmoderatorin und Talkmasterin, als Medizinjournalistin und Buchautorin. Seit 1997 ist sie Präsidentin der Deutschen Schmerzliga. Sie lebt mit dem Schriftsteller und Kritiker Peter Hamm in der Nähe von München.

Dann spielte sie Stücke von Brahms und Beethoven. Erstaunlich. Vieles ist stark abhängig von der Einstellung, die man hat. Und die wiederum bekommt man, wenn man in seiner Umgebung akzeptiert ist, ein gutes soziales Umfeld hat und Freunde, Nachbarn oder Kinder, die einen bestätigen und einem auch helfen, wenn es sein muss. Doch sehr viele ältere Menschen leben leider für sich alleine.

**«Älter werden braucht Mut», schreiben Sie in Ihrem Buch.** Was die Altersforscher als etwas vom Wesentlichsten im Leben bezeichnen – auch ich berufe mich darauf – ist dieser Mut zum Neuanfang.



**Kluge Köpfe:** Marianne Koch (ganz rechts) mit Lembkes «Was bin ich?»-Rateteam.

Auch nach schwierigen Erfahrungen. Der Mut, immer wieder neue Aufgaben zu übernehmen, sich in neuen Situationen zu bewähren, sich zu engagieren. Mut braucht es zudem zu sagen: Hört mal, wir haben Rechte, einen Platz in dieser Gesellschaft, den wollen wir verteidigen. Und im Fall von Krankheiten, die im Alter häufiger werden können, braucht es den Mut zu sagen: Nun, ich habe dies und das, das dürfte für den Rest meines Lebens eine gewisse Behinderung sein. Aber ich will trotzdem so gut als möglich leben. Mut schliesslich auch, weil man dem Ende des Lebens entgegenschaut.

**Man ist also ganz schön gefordert.** Sicher. Doch es geht darum, das Alter auch als Chance zu begreifen. Bis jetzt glauben viele nur: Es geht abwärts und wird furchtbar. Das stimmt nicht. Ich kenne viele, die im Alter richtig aufgeblüht sind und sich plötzlich für alle möglichen Sachen interessiert haben. Sicher ist es schön, wenn man finanziell etwas unabhängig ist, sonst kann es sehr hart sein. Doch ich hatte meine Praxis in einer ganz unspektakulären Gegend von München, da kamen auch alte Damen ohne viel Geld und erzählten mir die spannendsten Dinge. Diese Lebendigkeit, wenn man sich die im Alter bewahren kann, das ist schön.

**Trotz körperlicher Einschränkungen?** Ja. Irgendwann kommt irgendwas. Aber die Wissenschaft zeigt, dass diese körperlichen Einschränkungen heute viel später kommen. Und dass sich ältere Menschen verglichen mit früheren Generationen heute mehrheitlich um fünfzehn bis zwanzig Jahre jünger fühlen. Wer das Glück hat, einigermaßen gesund zu bleiben, kann auch sehr viel zur Erhaltung seiner Gesundheit beitragen. Dann sind die Altersfolgen, die zum Tode führen, eigentlich häufig auf die letzten 12 bis 18 Monate beschränkt. Zum Schluss ist man eben sterblich, das lässt sich nicht ausblenden.

**Die Tätigkeit als Ärztin hat Sie nach Ihrer Scheidung 1973 wieder glücklich gemacht. Tätigsein als Vorwärtsstrategie?** Tätigsein ist wichtig. Doch nicht die Scheidung war das Ausschlaggebende, sondern dass ich als Schauspielerin zuvor im falschen Beruf war. Ich wollte zu-

rück zur Medizin, in meinen eigentlichen Beruf. Das war meine Sehnsucht, über alle Jahre, in denen ich Filme machte.

**Sozusagen über Nacht verabschiedeten Sie sich von der Filmszene.** Als ich als junge Frau mein Medizinstudium für die Schauspielerei unterbrach, dachte ich, es sei eine vorübergehende Sache. Es kam anders. Diese zwanzig Jahre, in denen ich Filme machte – einige tolle mit wunderbaren Schauspielern und Regisseuren, aber auch manchen «Schrott» –, sehe ich natürlich als einen wichtigen Teil meiner Biografie an. Es war interessant, auch lustig, ich kam in der Welt herum, habe mich bemüht, wollte gut sein und hatte Erfolg. Aber: Von meinem Herzen und Wollen her war ich keine begeisterte

## Von meinem Herzen und Wollen her war ich keine begeisterte Schauspielerin.

Schauspielerin. Das Leben in der Öffentlichkeit, dieses Hineinschlüpfen in andere Rollen, dieses Spielen und Verwandeln waren einfach nicht mein Ding. Dass ich den Absprung vom Film gefunden habe, rechne ich mir als Lebensleistung an.

**Sie waren Schauspielerin und berufstätig, dabei Mutter von zwei Söhnen. Wie schafften Sie diesen Spagat?** Sicher nicht optimal, ich habe nicht alles richtig gemacht mit meinen Söhnen. Ich bin aber froh – beide haben sich toll entwickelt, haben wunderbare Familien und Kinder, und wir haben ein gutes Verhältnis. Nicht nur für eine Schauspielerin, für Frauen überhaupt ist es schwierig, eine gleichmässige Präsenz, ja Hingabe an Familie und Beruf zu praktizieren. Ich kenne verschiedene Frauen in verantwortungsvollen Positionen, die alle keine Kinder haben. Auch weil die Männer noch kaum bereit sind, ihren Teil zu übernehmen. Das Verständnis der Gesellschaft und auch der Ehepartner für eine solche Doppelfunktion von Frauen ist nun immerhin gewachsen.

**Wer schaute damals zu Ihren Kindern?** Mein Mann beschäftigte sich sehr viel mit den Kindern. Und wir hatten ein hervorragendes Kindermädchen im Haus,

immer war jemand da. Trotzdem, für Kinder ist es nicht dasselbe.

**Bedauern Sie gewisse Dinge?** Ich bedauere vieles. Natürlich ist eine berühmte Mutter für Kinder die Hölle, sie hassten das Leben in der Öffentlichkeit. Und zu Recht fragten sich die Kinder früher: Warum haben wir keine Mutter, die immer da ist? Aber das ist vorbei. Meine Söhne sind längst gestandene Männer. Und im Nachhinein lässt sich vielleicht doch sagen: Ich habe auch vieles richtig gemacht.

**Der Öffentlichkeit gingen Sie auch später nicht verloren. Man erinnert sich an die legendäre TV-Sendung «Was bin ich?», das heitere Beruferaten mit Robert Lembke, das ja auch in der Schweiz ein Publikumsmagnet war.** Das war lustig, eigentlich ein Spass unter Freunden. Das Konzept war, dass die Zuschauer immer klüger sind als diese hochkarätigen Leute, die da sitzen und sich bis auf die Knochen blamieren. Da wirkte ich während Jahrzehnten mit, bis zum Tod von Robert Lembke 1989.

**Mittlerweile kennt man Sie als beliebte Buchautorin.** Das Schreiben von «Mein Gesundheitsbuch» hat mich über den Verkauf meiner Arztpraxis 1997 hinweggetröstet. Wir dürfen ab dem 68. Lebensjahr in Deutschland ja keine Kassenpatienten mehr behandeln. Eine Privatpraxis führen aber wollte ich nicht. So habe ich – um nicht ins «Rentenloch» zu fallen – angefangen, frühere Artikel von mir zu überdenken und neu zu formulieren und schrieb «Mein Gesundheitsbuch». Eben habe ich in einer Neuauflage alles auf den neuesten Stand gebracht.

**Ihre Bücher sind Bestseller, Sie haben eine erfrischende und präzise Art zu schreiben.** Das Handwerk habe ich von den Patienten gelernt. Wenn man gut zuhört, merkt man, was die Patienten wissen wollen. Und ich wollte unbedingt, dass sie verstehen, worum es geht und was sie tun können, um sich optimal zu verhalten. Da habe ich angefangen nachzudenken, wie man Wissenschaft verständlich vermitteln kann.

**Und Sie? Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?** Ich habe mir angewöhnt, mich sehr gesund zu ernähren: viel Obst und

Gemüse, wenig tierische Fette, ausser Fisch. Auch bewege ich mich recht viel, indem ich wann immer möglich täglich mit den beiden Corgi-Hunden über die Ilka-Höhe hier in der Nähe laufe, das sind ungefähr vier Kilometer. Und natürlich geistige Fitness: Ob ich will oder nicht, ich muss mich medizinisch ständig intensiv fortbilden, nur schon, weil ich am Radio dieses wöchentliche Gesundheitsgespräch live mache. Da sitze ich als Experte und muss vorher wirklich etwas tun, um für die Publikumsfragen einiger-massen «fit» zu sein.

**Haben Sie keine Angst vor dem Alter?** Angst habe ich eigentlich nur vor bestimmten Krankheiten wie einem Schlaganfall, wodurch man in seiner Selbstbestimmung beschnitten würde, sehr auf andere angewiesen wäre, nicht mehr sich selber sein und nicht mehr denken könnte. Es gäbe noch manch anderes, aber ich denke eigentlich nicht so oft daran.

**Sie tragen Ihre 73 Jahre wunderbar.** Danke, es geht mir auch sehr gut. Zudem habe ich Glück mit den Genen. Und die Tatsache, dass ich nicht rauche, nicht zu viel Alkohol trinke und mich ausreichend bewege, macht viel aus. Nur schon für die allgemeine Durchblutung.

## Älterwerden ist ein Prozess, ein paar Falten gehören dazu.

**In Ihrem jüngsten Buch bezeichnen Sie Eingriffe wie Liftings oder Botox-Behandlungen als «Verschönerungsquatsch».** Stimmt, ich möchte da aber niemandem Ratschläge geben und niemandem dreinreden. Es gibt Menschen, die glauben, sie würden sich dann viel wohler fühlen. Merkwürdigerweise sind das oft auch Frauen, die sich in einer Männerwelt bewegen müssen, Managerinnen auf höheren Konzernetagen. Da ist wohl die Notwendigkeit, sich sehr stramm und glatt zu präsentieren, unausgesprochen immer da.

**Aber die Haare färben Sie sich auch?** Ja, das ist drin! Natürlich könnte auch ich einiges an meinem Äusseren verändern lassen, Möglichkeiten gäbe es viele. Ich



denke gar nicht daran. Älterwerden ist ein Prozess, ein paar Falten gehören dazu. Mein Gesicht zeigt nun mal, dass ich positive und negative Erfahrungen gemacht habe im Leben, es zeigt meine Geschichte. Dies auf Biegen und Brechen zu verleugnen, finde ich irgendwie absurd.

**Wie kann man sich gegen solche Trends wehren?** Ich finde es einfach traurig, wenn sich Sechzigjährige unbedingt an den Schönheitskriterien der Dreissigjährigen messen wollen. Die ältere Generation müsste ihre eigenen Wertmassstäbe und Schönheitskriterien entwickeln und sich nicht länger nach den Jungen richten.

**Haben Sie neue Projekte?** Noch bin ich am Nachdenken. In rund einem Jahr dürfte ein neues Buch von mir erscheinen. Es wird aber nicht mehr mit älteren Menschen zu tun haben, etwas völlig anderes sein. Weiter – und sehr gerne – mache ich die Sendung «Das Gesundheitsgespräch» auf Bayern 2. Und sonst genieße ich meine Zeit mit Lesen, Reisen, Musikhören. Nicht fehlen dürfen meine Spaziergänge über die Ilka-Höhe. Vor allem das Gehen und Schauen faszinieren mich, das Erleben über die Sinne.

**Sie können sehr zufrieden sein mit dem Erreichten.** Ja, wobei das Erreichte für mich aber nicht im Vordergrund steht. Was mir hauptsächlich an mir Spass macht, ist, dass ich mir die Neugier und eine wahnsinnige Lust am Lernen bewahrt habe. Wenn ich etwas Interessantes entdecke, dann kribbelt es... Das freut mich. ■

#### ZUM WEITERLESEN

«Körperintelligenz» ist ein sehr anschaulicher Leitfaden fürs Älterwerden. Auf der Basis von neuen Studien, in lebendiger Sprache und mit vielen Tipps zeigt die Ärztin Marianne Koch, wie viel wir selber zur Erhaltung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beitragen können. Beweglichkeit, Energie und Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte sind hier Thema.

Marianne Koch: Körperintelligenz – Was Sie wissen sollten, um jung zu bleiben. Deutscher Taschenbuch Verlag 2003. 280 S., CHF 24.40. Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 86.