

Gesundheitsheldinnen - Folge 1 mit Frau Dr. Marianne Koch

Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Tezak: Hallo, ich bin Irena Tezak, Ihre Moderatorin. Heute starten wir bei „seko on air“ mit den Gesundheitsheldinnen oder die weibliche Seite der Selbsthilfe. Hier geht es rund um Frauen, die sich für mehr Gesundheit für sich und andere einsetzen. Den Auftakt macht ein Interview mit Frau Dr. Marianne Koch, die für mich gleichermaßen Vorbild und Inspiration im Hinblick auf gesundes Altern ist. Es folgen dann Interviews mit Selbsthilfe-Erfahrenen Frauen zu den Themen Endometriose, Essstörung, Brustkrebs, Alkoholsucht, Frauen mit Behinderung und psychischen Erkrankungen. Der Jahresschwerpunkt des Gesundheitsministeriums "Frauengesundheit - ein Leben lang" war Ideengeberin für diese "Staffel in der Staffel". Viel Freude beim Zuhören!

Irena Tezak: Liebe Frau Dr. Koch! Ich freue mich sehr, dass ich heute die Möglichkeit habe, ein Gespräch mit Ihnen zu führen, und dass Sie sich überhaupt bereit erklärt haben, für unseren Podcast „seko on air“ ein Interview zu geben.

Dr. Marianne Koch: Vielen Dank für die Einladung. Ich habe mich über Ihre Anfrage gefreut.

Irena Tezak: Ja, ich bin ein Kind der 60er. Deswegen bin ich natürlich auch mit Ihnen sozusagen aufgewachsen. Zum Beispiel mit der Sendung "Was bin ich?" - das war eine der wenigen Sendung, die ich als Kind damals überhaupt gucken durfte und später habe ich Sie auch erlebt im Hörfunk und im Fernsehen, auch als Ärztin. Und da sind Sie ja auch bis heute aktiv, wie ich recherchiert habe, zum Beispiel bei den Gesundheitsgesprächen im Bayerischen Rundfunk. In Vorbereitung auf unser Gespräch, habe ich festgestellt, dass es einige Anknüpfungspunkte auch mit der Selbsthilfe in Ihrem Leben gibt. Sie sind ja immer noch Ehrenpräsidentin der Deutschen Schmerzliga und Sie sind seit über 30 Jahren Schirmherrin von der Deutschen Hochdruckliga. Beides ja auch selbsthilferrelevante Themen. Und jetzt sind Sie als Medizinjournalistin tätig, veröffentlichen Bücher zu Themen, die natürlich auch mit der Gesundheitsselfhilfe zu tun haben und da eine große Rolle spielen. Wie kam es denn zu Ihrem Engagement für die Deutsche Schmerzliga und für die Deutsche Hochdruckliga?

Dr. Marianne Koch: Ich habe damals, das war, glaube ich, noch in den 90er Jahren, habe ich für die Schmerzliga ein bisschen gearbeitet. Die hatten mich angerufen, ob ich nicht mit ihrem damaligen Chef, das war der Dr. Müller Schwefe in Göppingen, ob wir zu einem bestimmten Zeitpunkt da nicht eine Veranstaltung machen. Das haben wir gemacht und anschließend hat man mir angeboten, die Präsidentschaft der Deutschen Schmerzliga zu übernehmen. Das habe ich dann sehr gerne getan und war da mit diesen sehr guten Leuten ständig im Austausch. Und mit der Hochdruckliga war so ähnlich: auch eine Anfrage und "Wollen Sie nicht?" und "Können Sie nicht?". Und das mit der Schmerzliga war ganz besonders, weil damals die Ausbildung zum Arzt, zum normalen Arzt, Allgemeinarzt, diese Informationen über Schmerzen - ein ganz vielseitiges Gebiet, wie Sie wissen - noch nicht so geklappt hat an den Universitäten. Und wir haben dann versucht, auch über das Gesundheitsministerium, diese Lücke in der Ausbildung der Ärzte nach Möglichkeit abzuschaffen und das ist uns - aber natürlich zusammen mit vielen anderen - auch gelungen, sodass heute die Schmerztherapie ein Teil der Ausbildung ist. Und ich halte das für unglaublich wichtig. Und weil Sie erwähnt haben: das Gesundheitsgespräch im Bayerischen Rundfunk - wir raten dort sehr häufig Leuten mit schwierigen Situationen in ihrem jeweiligen Krankheitsbild, eben auch, sich an die

zuständigen Selbsthilfe-Vereinigungen zu wenden. Weil ich in der Zeit, in der ich die Praxis hatte und wir auch in dem Gesundheitsgespräch gemerkt haben und wissen, dass diese Beziehung zu anderen, die gleichschwierige Situationen haben, dass das doch etwas ist, was für die Leute unglaublich unterstützend und wichtig ist.

Irena Tezak: Ja, "reden hilft", das ist ja ein Motto in der Selbsthilfe. Sie sagen es auch gerade selbst. Was denken Sie, warum ist das Gespräch mit anderen Betroffenen so heilsam oder wichtig? Das sagen ja ganz, ganz viele Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind.

Dr. Marianne Koch: Weil, ich denke und die Erfahrung gemacht habe, dass Menschen mit Krankheiten, gerade mit chronischen Krankheiten, sich doch sehr verloren fühlen in ihrer ganzen Umgebung, nicht mehr dazugehören zum normalen Leben und die Tatsache, dass es eben andere auch gibt, die in derselben Situation sind und die vielleicht positive Erfahrungen mit bestimmten Heilweisen oder mit bestimmten Ärzten oder einfach weil sie selber aus sich heraus etwas tun konnten, diese Beziehung zu anderen hilft den Leuten nicht nur durch die Erwähnung von tatsächlichen neuen Heilverfahren oder vor allem eben auch psychisch, weil sie sich da nicht mehr so alleine fühlen oder verloren fühlen. Und heute, in einer Zeit, wo die Ärzte so wenig Zeit haben, ist es, glaube ich, noch wichtiger geworden, dass man über sich und seine Probleme und wie man da rauskommt, dass man da mit anderen sprechen kann. Ich meine, das brauche ich Ihnen nicht zu sagen. Sie wissen ja, dass das eben sehr, sehr häufig zu einer gesamten Stabilisierung von Kranken führen kann.

Irena Tezak: Ja genau, also so erleben wir das auch. Vor allen Dingen auch deshalb, weil die Menschen, die in diesen Gruppen zusammenkommen, ja, ich sag mal, an unterschiedlichen Punkten in der Bewältigung ihrer Erkrankung sind und so die einen auch Vorbilder für die anderen sein können. Also es gibt ja oft das Vorurteil: Ach ja, dann jammern sich alle voll, wenn alle das gleiche haben. Kann denn das überhaupt helfen? Aber da sage ich dann immer ganz gerne, ja, es kann helfen, weil eben es Personen gibt, die schon viel weiter in ihrer Bewältigungsphase sind, und dann kann das sehr gut helfen. Aber auch nochmal zum Gespräch "sprechende Medizin". Ich habe gelesen, dass Sie ja sozusagen Übersetzungsarbeit geleistet haben, schon ganz früh. So vom Medizinjargon, den so verständlich ausgedrückt, dass auch ganz normale Menschen ihre Diagnosen verstehen können, und Sie haben ja auch gesagt, Sie glauben, dass alles auch auf eine einfache Art ausgedrückt werden kann. Das finde ich wunderbar!

Dr. Marianne Koch: Ja, Deutsch ist doch eine sehr, sehr reiche Sprache. Und ich bin durch meine Patienten eigentlich dazugekommen. Wenn man so frisch von der Uni ist, dann hat man diesen Mediziner Sprech drauf, und natürlich, wenn man die Patienten / Patientinnen vor sich hat, dann sieht man genau das, was ich jetzt so schön erklärt habe: das geht zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus. Und dann haben die mich eben dazu gebracht zu überlegen, wie man das auch auf normale, mit normalem Deutsch sagen kann, und das ist tatsächlich nicht sehr schwierig. Und ich kenne viele Kollegen und Kolleginnen, und denen ist es ähnlich gegangen und die sagen auch: Selbstverständlich kann man das alles so ausdrücken, dass die Leute wissen, worum es geht. Wobei man eines sagen muss: ich finde es wirklich traurig, dass die Menschen, die jungen Menschen, aus der Schule rauskommen und unendlich wenig Ahnung von ihrem Körper haben. Ich weiß nicht genau, wie die einzelnen, in den einzelnen Altersstufen die Informationen sind, die sie da bekommen, und ob das halt etwas ist, was man mal schnell lernt, damit man es halt gelernt hat und dann sofort

wieder vergisst. Ich habe die Erfahrung gemacht in meiner Praxis, dass ganz, ganz viele Leute, und zwar egal aus welchem Bildungsniveau, null Ahnung von ihrem Körper haben. Und es ist natürlich lustig, wenn man dann jemandem erklären muss, wo die Prostata sitzt, also irgendwas sie zu tun hat, und solche Dinge. Also, da ist ein großer Nachholbedarf und den kann man natürlich, wenn man ein bisschen Zeit hat als Arzt oder als Ärztin, den kann man eigentlich gut nachliefern, wie das alles schön zusammenhängt im Körper.

Irena Tezak: Ja, also das, was uns auch wichtig ist, ist genau auch an dem Punkt mit der Selbsthilfe-Arbeit anzusetzen. Nämlich dass die Menschen in den Gruppen ja sich darüber auch austauschen können: Was bedeuten denn die Diagnosen oder was hat der Arzt genau gesagt? Und in den Gruppen ist eben Zeit. Zeit, die häufig eben der Arzt oder die Ärztin gar nicht in dem Maße haben. Und es ist auch Zeit genug, auch immer wieder über dasselbe zu sprechen. Also, das erleben wir gerade bei den psychischen Einträchtigen, mit denen manche Menschen, auch chronisch Kranke, beschäftigt sind. Die sagen dann zum Beispiel, bei Trauerfällen erwartet das Umfeld, dass das irgendwann ja bewältigt ist. Also so nach einem Jahr soll man das doch dann irgendwie ganz gut auch auf die Reihe wieder kriegen. Da fragt auch keiner mehr nach. Und in der Selbsthilfegruppe zum Beispiel von Trauernden, da gehen die Menschen manchmal zehn, 15 Jahre hin und können auch nach 15 Jahren noch über diesen Fall sprechen, wenn sie das möchten. Das finde ich so wertvoll.

Dr. Marianne Koch: Das ist auch, das ist total wertvoll, natürlich. Dieses Sprechen über sich und über Krankheiten und ein Echo zu bekommen, das ist eben, glaube ich, sehr, sehr wertvoll. Und meine Patienten, wann immer sie auch mit anderen zusammen waren und die haben mir dann auch berichtet, sie hätten zwar auch im Internet erst mal nachgeschaut, was sie so haben, aber Internet ist natürlich eine Sache. Wenn Sie Pech haben, dann kommen Sie da auf die verrücktesten Ideen. Und wenn Sie kein Pech haben, wenn Sie Glück haben, dann wird Ihnen da Ihre Krankheit oder Ihr Zustand zwar geschildert, aber eben nicht auf Sie persönlich bezogen, sondern nur ganz allgemein. Wir werden übrigens in der Zukunft mit der künstlichen Intelligenz noch sehr, sehr viel in dieser Richtung erleben, und die Leute werden sicher auch, wenn sie ihre Labordaten und ihre Befunde der künstlichen Intelligenz zu Verfügung stellen, werden sie sicher auch richtige, manche sicher auch falsche, aber im großen und ganzen richtige Diagnosen bekommen. Nur nicht das, was man unter einem Gespräch, einer Empathie, einer Verbindung zu einem anderen Menschen stellen kann. Das ist etwas völlig anderes.

Irena Tezak: Ja, ich denke, dass das dann eben auch interpretiert werden muss. Es kann richtig sein und dennoch kann Ergebnisse für unterschiedliche Menschen auch was Unterschiedliches bedeuten. Also zumindest hab ich persönlich so eine Erfahrung gemacht. Es ist nicht das gleiche, auch wenn Leute jetzt die gleichen Werte haben.

Dr. Marianne Koch: Ganz sicher, aber, wie gesagt, es wird sicher noch sehr verbessert werden von dieser KI. Nur, es ist halt doch ein Unterschied, ob mir da eine Maschine etwas erklärt oder ob da ein Mensch sitzt, der mir in die Augen schaut, der mich auch mal tröstet, vielleicht wenn mir die Tränen kommen und der überhaupt etwas ist, was mir vertrauen vermittelt, nicht?

Irena Tezak: Ja, sehe ich auch so. Ja, Sie sind ja auch als Journalistin, als Medizinjournalistin, tätig und haben jetzt vor ganz kurzem ein neues Buch herausgebracht. Das heißt "Mit Verstand altern" und Sie

sagen, wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben. Das beschreiben Sie in diesem Buch. Verraten Sie uns doch mal, wie das geht!

Dr. Marianne Koch: Also, ich prahle hier nicht mit meinen Weisheiten, sondern das sind Informationen, die alle durch internationale große Studien wissenschaftlich begründet sind. Wichtig, also unter den Dingen, die so besonders wichtig sind, vor allem, dass man zunächst mal das Alter nicht als etwas entsetzliches, was einem bevorsteht, ansieht, sondern als eine neue Möglichkeit und für viele Menschen ja eben eine sehr positive Möglichkeit, ein bisschen mit mehr Freiheit zu leben. Es gibt da große Untersuchungen, dass wir in der westlichen Welt mit unserem immer noch relativ negativen Gedanken in Bezug auf Alter, Pech haben. Denn in den östlichen Ländern, also vor allem Japan wird da angeführt, gilt jemand, der älter wird und der alt ist, als jemand, der verehrungswürdig ist, der Weise ist. Also, er wird nicht nur in seinen Äußerungen, auch in seinem ganzen Dasein geschätzt, und das ist bei uns noch nicht so ganz. Also hier heißt manchmal immer noch bei den Jungen die "Grufties und Komposties", aber es ist schon besser geworden. Also, das erste ist, dass man sich klarmacht, dass wir mit unserer jetzt längeren Lebenserwartung - ist ja ungefähr zehn, 15 Jahre länger als die unserer Großeltern - dass wir die Möglichkeit haben, das Alter als ein, also jetzt hochspannend gesagt, ein Abenteuer zu erleben und uns neu zu orientieren, wenn wir nicht mehr in den normalen Alltag sind. Das ist das erste: Positiv denken! Das zweite ist viel körperliche Bewegung, weil das sich herausgestellt hat, auch das ist natürlich alles wissenschaftlich unterlegt, dass diese - also, ob man da Sport macht oder Fitnessstudio oder nur Spazieren geht und so - aber dadurch ist der Sauerstoff in den ganzen Zellen des Körpers höher, auch die Nährstoffe natürlich und speziell eben für das Gehirn. Und da kommen eben auch, wenn man dann Neurotransmitter wieder ein bisschen üppiger hat als vorher, durch diese körperliche Bewegung, kommen auch Glücksgefühle auf. Also, wenn man Dopamin und diese ganzen Neurotransmitter, die man dringend braucht, damit die Nervenzellen miteinander korrespondieren können, also Bewegung. Das dritte wäre gute Ernährung, ganz klar, und zwar möglichst wenig Industrieprodukte und wenn es geht, auch nicht so üppig, dass man sehr übergewichtig ist, weil man auch wieder in Studien herausgefunden hat, dass - man hat zunächst mal bei den Mäusen versucht, dass die dicken Mäuse viel kürzer gelebt haben als ihre Artgenossen, die zwar gutes, aber eher weniger zu essen bekamen - und das hat man dann auch bei den Menschen versucht nachzuweisen. Und siehe da, es scheint so zu sein. Also, gute Ernährung ist wichtig. Dann kommt als mit das allerwichtigste: lebenslanges Lernen. Das ist so ein Schlagwort und es bedeutet nicht, dass man jetzt Latein pauken muss oder Spanisch lernen oder so etwas, sondern dass man sich interessiert für neue Dinge. Und zwar möglichst sein ganzes Leben. Das man also nicht, wie so manche sagen, mit 35: "So, jetzt habe ich genug gelernt, das reicht jetzt". Das macht alt und wenn man lebendig bleibt, insofern, als man sich für neue, interessante Dinge interessiert, vielleicht auch für Dinge, die man früher als junger Mensch interessant gefunden hat: Musik machen oder Schreiben, solche Dinge, dass man sich darauf besinnt und damit, wenn man jetzt mehr Zeit hat, wieder diese künstlerischen oder sonstigen Neigungen eben unterstützt. Und Einsamkeit ist eine der schwersten Krankheiten des älteren Menschen, übrigens inzwischen auch bei vielen Jungen. Die sozialen Kontakte zu Freunden, zur Familie natürlich, haben sich als ganz, ganz wichtig herausgestellt.

Irena Tezak: Sicher wissen Sie, Frau Dr. Koch, dass Sie ein großes Vorbild sind für viele Menschen, gerade in Bezug auf fit im Alter bleiben. Und Sie haben das Buch ja aus unterschiedlichsten Gründen geschrieben, aber vielleicht ja auch, zumindest kommt es mir so vor, weil Sie selber ein Beispiel auch und ein positives Vorbild dafür sind, wie es eben sein kann. Also, mich hat das inspiriert. Ich hab mir

das Buch durchgelesen und hab gedacht, da kann ich mir ne Scheibe von abschneiden und kann gucken, dass ich die nächsten 20, 30 Jahre einfach fit bleibe.

Dr. Marianne Koch: Also, es freut mich, wenn sie das Buch positiv empfunden haben. Aber ich will absolut kein Vorbild sein. Ich referiere nur Dinge, die wissenschaftlich erwiesen sind. Ich bin die Vermittlerin zwischen der Wissenschaft, Altersforschung und den normalen Leuten, die eben dieses Buch lesen. Ganz sicher, die Tatsache, dass ich eben sehr viel über Gehirn und überhaupt über Nerven und über Schmerz und über Verhinderung von Demenz und so weiter schreibe, ist, weil ich eben gerade unsere Nerven, vor allem unsere 100 Milliarden Gehirnnerven, so unglaublich interessant finde. Was die so miteinander tun. Also eine Muskelzelle tut immer selber, die zieht sich zusammen, wenn der Nervenimpuls kommt. Aber die Gehirnzellen, was die können, die können ein Gedächtnis errichten, die können Gefühle uns vermitteln und ja, 100.000 Sachen sonst noch. Und ich denke, diesen Gehirnzellen sollte man die Chance geben, dass sie weiterhin gut miteinander korrespondieren und dadurch eben möglichst lange uns eine gewisse geistige Frische geben.

Irena Tezak: Gut, jetzt muss ich aber doch noch mal fragen: Dann hat das bei Ihnen halt zufällig außergewöhnlich gut geklappt?

Dr. Marianne Koch: Also, ich bin im Alter von 44 Jahren habe ich mein Staatsexamen erst gemacht. Ich habe mit 17 Jahren angefangen, Medizin zu studieren, dann kam der Film dazwischen. Und am Anfang dachte ich, das dauert vielleicht zwei, drei Jahre und dann gehe ich zurück zur Medizin. Aber es hat 20 Jahre gedauert. Aber ich wusste die ganze Zeit, ich gehe zurück zur Medizin, weil das meine große Liebe von Anfang an war. Und ich denke, meine lieben Gehirnzellen haben so im Alter von 43, 44 Jahren ganz schön geflucht, als sie jetzt Staatsexamen bestehen mussten und hinterher auch noch ein internistischen Facharzt. Aber, das hat denen ganz gut getan und mir auch. Und seither habe ich ja auch immer wieder so andere Sachen gemacht: ein bisschen tollkühn, ein bisschen frech, meistens. Als Moderation von "Drei nach Neun" oder ja, dann angefangen, nachdem ich die Praxis nicht mehr führen durfte - mit 68 durfte man damals keine Kassenpatienten mehr behandeln, und ich wollte mal meinen lieben Patienten nicht sagen, geht nicht mehr, nur noch Privatpatienten. Also, es wäre undenkbar gewesen - Und dann habe ich angefangen, Medizin-Journalismus zu machen. Also wieder etwas Neues. Da war ich schon 68 Jahre alt.

Irena Tezak: Sehr spannend und neugierig sind Sie auch geblieben, die ganze Zeit. Was machen Sie sonst noch? Immer noch frech sein, immer noch neugierig sein, neue Bücher herausbringen, das ist ja wirklich fantastisch!

Dr. Marianne Koch: Danke, danke, nicht so viel loben bitte. Ich mache ja dieses Gesundheitsgespräch noch. Das ist eine Livesendung über eine Stunde, immer zu einem medizinischen Thema, und zwar ganz unterschiedlichen Themen. Also, wir haben neulich mal Asthma gehabt, und demnächst haben wir Kniegelenks Geschichten und so. Natürlich, die Medizin entwickelt sich rasant weiter. Glücklicherweise profitieren wir alle davon und wenn man eine solche Sendung macht und angerufen wird, man weiß überhaupt nicht, wer ruft an, was fragen die, und so ist es schon ganz gut, wenn man sich so ungefähr auf dem neuen Wissen bewegen kann. Das heißt, dass ich sehr viel Medizin lese. Ich habe vier oder fünf internationale Magazine abonniert, kann da auch immer in die Archive rein. Diese Vorbereitung auf die Sendung macht mir unheimlichen Spaß.

Irena Tezak: Super, ja, nicht so viel loben, da muss ich aber sagen, doch doch: Lob ist doch genauso wichtig, finde ich zumindest, und ich finde, dass es auch gut ist, wenn man auch zu dem steht, was man wirklich kann und gemacht hat.

Dr. Marianne Koch: Es ist gut für Kinder, wenn sie gelobt werden. Das Selbstbewusstsein eines Kindes ist unendlich wichtig, und ich weiß ganz genau, ich bin mit einer Mutter aufgewachsen, die uns Kinder, mein Bruder und mir immer gesagt hat, ihr seid tolle Kinder, ihr werdet ganz toll auch durchs Leben kommen und so auch wirklich den größten Blödsinn gemacht haben. Und dieses Selbstbewusstsein oder dieses nicht sich dauernd in Frage stellen müssen, das hat mir sicher sehr geholfen, und deswegen bin ich dafür, dass man gerade Kinder und Jugendliche ganz stark in ihrem Ich-Bewusstsein und in ihrem Selbstbewusstsein unterstützt.

Irena Tezak: Das finde ich auch super wichtig. Ich würde gerne noch auf ein anderes Thema zu sprechen kommen, nämlich auf Männer und Frauen, Männergesundheit und Frauengesundheit. Ja, das Gesundheitsministerium ruft ja das Motto in diesem Jahr aus: "Frauengesundheit - ein Leben lang" und bei Frauen gibt es ja mehrere spezifische Besonderheiten, auch in der Entwicklung. Es gibt Erkrankungen, die ausschließlich bei Frauen stattfinden. Es gibt ja das Klimakterium, es gibt die Schwangerschaften. Das sind ja auch Besonderheiten. Frauen leben auch länger, haben eine höhere Lebenserwartung. Welche Unterschiede sehen Sie denn zwischen Männergesundheit und Frauengesundheit?

Dr. Marianne Koch: Nicht so große wie die, die sie sagen. Natürlich, Klimakterium ist für eine Frau was anderes als für einen Mann, obwohl auch da weiß man ja Unsicherheiten dann kommen die nicht nur mit den Hormonen zu tun haben. Aber wo es ganz deutlich geworden ist und deswegen ist es ja auch gut, dass man ein bisschen genauer hinschaut, ob Frau, ob Mann, war es vor allem bei Herzkrankheiten, also zum Beispiel koronare Herzkrankheit mit den entsprechenden Beschwerden ist bei Frauen oft ganz anders. Also, die Symptome sind andere. Also das typische Brustschmerz und vielleicht aufsteigender Schmerz bis in den Hals oder in den Arm und so, ist bei Frauen oft nicht da. Da ist es vielleicht Übelkeit oder es ist Müdigkeit. Da war es ganz wichtig, dass man inzwischen weiß: Vorsicht! Es kann bei einer Frau, die komische Symptome hat, die aber nicht klassisch sind für eine zum Beispiel koronare Herzkrankheit, da kann was anderes dahinterstecken. Und sonst, dass man sich auf die spezifischen Krankheiten oder Schwächen von Frauen, die jetzt ein bisschen mehr konzentriert, finde ich natürlich nur gut. Aber ich habe in meiner ganzen aktiven Medizin Zeit eigentlich nie das Gefühl gehabt, dass man die Frauen weniger sorgfältig oder weniger empathisch oder weniger wissenschaftlich relevant behandelt hat als Männer.

Irena Tezak: Also das, was ich weiß, ist, dass eben aufgrund der unterschiedlichen Symptomatik bei Frauen weniger häufig solche Herzinfakte zum Beispiel entdeckt werden, weil man gar nicht auf die Idee kommt, es könnte es sein. Und es gibt auch viel weniger Forschung. Es gibt bei Herzkreislauferkrankungen vor allen Dingen Forschung an und mit Männern und ich glaube schon, dass es deswegen eben gut ist, so wie sie auch gesagt haben, da nochmal den Fokus auch speziell auf die Frauen zu richten und das einfach auch mitzudenken.

Dr. Marianne Koch: Genauso ist es, und ich glaube, da hat sich aber in der Zwischenzeit schon eine Menge getan.

Irena Tezak: Das wäre wunderbar. Ja, das wäre schön. Ja gut, gibt es noch irgendetwas, was Sie gerne noch mitteilen möchten, was Ihnen noch wichtig ist, was Sie noch sagen wollen?

Dr. Marianne Koch: Ich denke, dass die Möglichkeit, mit anderen zu sprechen, über vielleicht nicht genau die gleichen, aber ähnliche Krankheiten, über die eigenen Schwierigkeiten, mit so einer Krankheit umzugehen, fertig zu werden, in der Familie sich zu behaupten und so, diese Möglichkeit der Selbsthilfegruppen ist etwas, was man überhaupt nicht hoch genug einschätzen kann. Ich denke, ich werde jetzt demnächst auch wieder in der Sendung über die Beziehung zwischen Arzt und Patient eine Sendung haben, was ich sehr wichtig finde, über sprechende Medizin und so, und auch da bin ich sicher, dass man die Zuhörerinnen und Zuhörer animieren kann, nicht nur ihrem Doktor zu sagen: Hören Sie mal zu - Ich weiß schon, das Wartezimmer ist jetzt voll, jetzt, bitte will ich einen Termin, wo ich mal mit ihnen zehn Minuten reden kann. Ja, das ist die eine Möglichkeit, aber die andere ist eben Selbsthilfegruppe, und es gibt ja zwischen viele, viele Selbsthilfegruppen. Ich bewundere die, wer das organisiert und zusammenhält. Ich bin sicher, wir werden da in der Sendung auch drüber sprechen.

Irena Tezak: Ja, das ist ein wunderbares Schlusswort. Vielen, vielen Herzlichen dank, und ich freue mich und bin gespannt.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.



on air