

Wiener Ärztin gibt einfache Alltags-Tipps für jedermann, um Krise zu meistern:

# „Sonne, Vitamine und Glück“

Immunsystem stärken – das wichtigste Gebot der medizinischen Stunde! Jetzt gibt die international tätige Wiener Ärztin **Dr. Katharina Schmid** wichtige und wissenschaftliche Tipps, wie wir gesünder durch die Corona-Pandemie und den Lockdown kommen. Es geht einfacher, als man denkt . . .

„Ganz wichtig ist der Gemütszustand. Denn Angst schwächt die Immunabwehr, Freude stärkt diesen“, sagt die Medizinerin, die diesen psychologischen Aspekt in ihrem Bestseller „Kopfsache Gesund“ (Verlag „edition a“) eindringlich ans Herz legt. Natürlich sind für die erfahrene Ärztin Masketra-



Foto: Gabriele Moser

Hilft und heilt – sympathische Ärztin Dr. Katharina Schmid

gen, Händewaschen und all die andere Corona-Hygiene-maßnahmen unabdingbar. Dr. Schmid rät aber auch zu

Mundhygiene durch Gurgeln und Nasenspülungen. Wirksame Mittel (Antiseptika und Salzwasser) gibt es in

der Apotheke oder im Drogeriemarkt. Menschen würden dadurch weniger erkranken oder wenn, dann mit viel milderem Verlauf. Wissenschaftlich bewiesen sei auch der „sehr günstige Einfluss“ einer Hochdosis an Vitamin D auf Covid-19.

Einen zentralen Punkt bei allen Behandlungen spielt für die jetzt in Bayern ordnierende Pathologin – die nach wie vor regelmäßig in Wien wirkt – das Mikrobiom, die Darmflora eines jeden Menschen. Denn dort sitzen 90 Prozent aller Immunzellen des Körpers. Als wunderbare Prophylaxe empfiehlt die Komplementär-Arztin die Einnahme von Darmkeimen: „Die gibt es sogar rezeptfrei.“ M. Perry