



## Angst? Nicht doch! Es gibt doch Baldrian!

MARKDORF (iw) Jetzt grassiert das Fußballfieber, eine andere Zeitrechnung gilt. Auch im Alltag. Die Schwäbische Zeitung stellt deshalb in loser Folge Dinge vor, ohne die Sie die Europameisterschaft auf keinen Fall überstehen können. Heute im Angebot: Beruhigungsmittel.

Herzranke aufgepasst: Sie sollten heute Abend dem Fernsehen fern bleiben. Schließlich geht es beim Spiel gegen Österreich nicht nur ums Viertelfinale, sondern um die Ehre. Da kann man schon nervös werden. Nicht auszudenken, wenn sich die Schmach von Cordoba wiederholen würde. Bevor Sie nun vor lauter Nervenflattern ins Sofakissen beißen oder ihre Frau anschreien, haben wir ein paar Tipps parat. Fachmann Matthias Maunz, Apotheker der Panda-Apotheke, weiß Rat: "Ich würde vor allem auf alternative Beruhigungsmittel setzen." Er weiß wovon er spricht. Der Markdorfer hat Karten für das Viertelfinale in Wien, bei dem der Gruppensieger unserer Gruppe antritt. Momentan sieht es so aus, dass er statt der deutschen Elf den Kroaten zuschauen darf. Doch die Hoffnung stirbt zuletzt. Bei nervöser Unruhe schwört Maunz auf Einreibungen mit Lavendelöl. "Ein bisschen auf die Stirn geben und sanft verreiben", sagt er. Vorsicht, nicht in die Augen bringen. Zumindest nicht, solange die deutsche Elf noch mithalten kann. Auch Neurodoron von Weleda soll für Nerven wie breite Nudeln sorgen, allerdings wäre es besser, man würde mit dem Einnehmen schon ein paar Tage vorher beginnen. Ganz klassische Mittel sind Baldrian und Streukügelchen wie Avena sativa: Nervosität, Unruhezustände sowie depressive Verstimmungen (3:0 für Österreich!) sollen harmonisiert werden. Hafer, Baldrian, Passionsblume und Hopfen sind enthalten. Wer den Hopfen lieber pur zu sich nehmen will, ist mit einem Glas Bier gut beraten, sagt der Apotheker und legt die Betonung auf "in Maßen".

Manchmal hilft es, sich in kritischen Situationen das Allerschlimmste auszumalen: Beim Stand von 1:0 für Deutschland in der 93. Minute einen Elfmeter für Österreich. Hier tut schnelle Hilfe Not: die "Notfalltropfen" von Bachblüten wären eine Möglichkeit.

Und dann gibt es ja immer noch Plan B: Jogis Jungs hauen die Ösis mit 4:0 vom Platz. In diesem Fall legen wir Ihnen das T-Shirt eines Internetanbieters mit dem Slogan "Zu Gast bei Verlierern" ans Herz. Vor allem, wenn Sie in den deutschsprachigen Nachbarländern Urlaub machen wollen.