

# JUNGE MÄNNER SIND GESUNDHEITSBEWUSST

«Ein Indianer kennt keinen Schmerz: Dieser Spruch gilt für junge Männer von heute nicht mehr», sagt Elfi Seiler. In den über 30 Jahren ihrer Tätigkeit in der St. Peter Apotheke hat sie miterlebt, wie alte Rollenbilder aufbrechen und die Männer gesundheitsbewusster werden. Text: Jürg Lendenmann



Foto: Samatend AG

Elfi Seiler ist Drogistin, GL-Mitglied und Mitinhaberin der St. Peter Apotheke in Zürich.

«In den vergangenen dreissig Jahren hat sich das Gesundheitsbewusstsein der Männer verändert; sie haben heute einen anderen Zugang zu ihrer Gesundheit», sagt Elfi Seiler, Drogistin, GL-Mitglied und Mitinhaberin der St. Peter Apotheke in Zürich. «Junge Männer werden bewusster als junge Frauen in Bezug auf das, was sie einnehmen.»

Grund für diese These sei, dass viele Frauen im Rahmen der Empfängnisverhütung oder des Körperkults – Stichworte: Botox, Aufspritzen – mit chemischen Substanzen vertrauter seien. «Kommen Frauen mit gesundheitlichen Beschwerden zu uns in die Apotheke, ist ihnen zur Behandlung meist ein Medikament der Schulmedizin recht.» Anders die Mehrzahl der jungen männlichen Kunden: «Sie sind schlank, topfit und extrem körperbewusst, und viele kommen ohne Begleitung. Und sie wünschen eine Alternative zu den chemischen Mitteln; diese darf durchaus mehr kosten, muss aber nützen.» Möglicherweise, so Elfi Seiler, spiegle sich in der beobachteten Verschiebung des Gesundheitsbewusstseins auch der urbane Kontext.

## Abschied von den drei Ks

«Während sich die drei Ks der Frauen – Kinder, Küche, Kirche – gewandelt haben zu Kosmetik, Konsum, Körper, sind es bei den Männern aller Generationen fast immer noch Konkurrenz, Karriere und Kollaps. Nach wie vor ist es das Hauptziel der Männer, leistungsfähig und fit zu sein.» Das kann zum einen dazu geführt haben, dass im Arbeitsleben vermehrt Drogen wie Kokain konsumiert werden. Zum andern nähmen Essstörungen zu, da viele beim Bemühen, sich Kraft anzutrainieren, in Ernährungsfallen tappen, weil sie sich zu einseitig ernähren. «Doch es gibt eine Kehrtwende zu einem neuen Bewusstsein – auch eine Öffnung hin zur Komplementärmedizin», ist Elfi Seiler überzeugt. Dass sich heute vorwiegend junge Männer zu einem veganen Lebensstil bekennen, sei gar eine Sensation. Zudem hätte bei der Ernährung in Sportarten wie Eishockey oder Fussball ein totales Umdenken stattgefunden, auch weil man heute wisse, dass unter anderem die Zellfunktion extrem wichtig für die Leistungsfähigkeit ist.

## Die Gesundheit unterstützen

«Männer, die auf ihren Körper achten, Sport treiben und beruflich in einer Phase der Leistungssprünge sind, nehmen oft Magnesium und Vitamine des B-Komplexes, um körperliche und psychische Belastungen besser überstehen zu können.» Suchen Männer die Apotheke auf, um sich über eine Verbesserung der Spermienqualität beraten zu lassen? «Es sind erst wenige, die mit einem entsprechenden Anliegen kommen», sagt die Drogistin. Neben einer Supplementierung mit Vitalstoffen wie Zink sei bei einem Kinderwunsch ein gesunder Lebensstil mit Sport, ausgewogener Ernährung, Reduktion der Strahlenbelastung ... wichtig. «Doch für diese Männer ist es oft schwer, ihren Lifestyle zu ändern.»

Wird ein Kind geboren, verändert sich auch das Leben des Vaters. «Die Drucksituation, das Kind mitversorgen und die Familie ernähren zu müssen, kann Depressionen auslösen. Jüngere Männer um die zwanzig, dreissig holen sich meist Hilfe bei Psychologen, Psychiatern und in Män-

«Männer haben heute einen anderen Zugang zu ihrer Gesundheit.»

Elfi Seiler Drogistin

nerbüros. Oft bekommen Betroffene Psychopharmaka verordnet. Manch einer kommt dann zu uns und fragt: Gibt es auch etwas Pflanzliches, das hilft, auch damit ich besser schlafen kann? Gute Erfahrungen habe ich gemacht mit der Empfehlung von Neurodoron® zum Aufbau und zur Stärkung und – für akute Einschlafstörungen – pflanzlichen Schlaftröpfchen. Es ist wichtig, dass man gestärkt wird und sich dem Problem stellen kann.»

## Mann ist gut unterwegs

«Männer aller Schichten interessieren sich für Naturmedizin», sagt Elfi Seiler. «Viele wissen um die Wirkung pflanzlicher Stimmungsaufheller wie Johanniskraut und greifen bei Bedarf im Winter auf diese zurück. Die meisten Männer, deren Beschwerden in ihrer Jugend mit komplementären Heilmitteln wie Globuli und Hustentees kuriert wurden, möchten sich und ihre Kinder später ebenfalls mit natürlicher Medizin behandeln und schulmedizinische Medikamente nur im Notfall einsetzen.»

Präventiv würden Männer zwar noch kaum Methoden wie Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Entspannungstechniken anwenden, würden nur selten fasten oder Detox-Kuren machen, «doch sind sie bereit, Vitamine und Mineralien zu nehmen statt Red Bull zu trinken. Zudem stärken viele, die Allergien haben, ihr Immunsystem mit Desensibilisierung, Akupunktur oder Schwarzkümmelöl und greifen erst beim Worst Case zu einem chemischen Mittel. Die heutigen 20- bis 40-Jährigen wissen, dass es neue Wege gibt, die sie beschreiten können.» //