



Zinkorot® 25 Extra große Zinklieferung. Dahin, wo es gebraucht wird.

- enthält 25 mg Zink pro Tablette, **hoch dosiert** – wie von Experten empfohlen*
- erzielt eine Zink-Freisetzung mit **guter Bio-verfügbarkeit** bei ebenso guter Verträglichkeit
- liefert mit **Orotsäure** als ATP-Vorstufe Energie für die Zellen

* Opinion of the European Committee on Food on the tolerable upper intake level of zinc (expressed on 5 March 2003)



Zinkorot 25 Tabletten, Wirkstoff: Zinkorotat. **Zusammensetzung:** Arzneil. wirksamer Bestandteil: 1 Tablette mit Bruchkerbe enthält: 157,36 mg Zinkorotat • 2 H₂O, entsprechend 25 mg bzw. 0,38 mmol Zink. Sonst. Bestandt.: Hochdisperses Siliciumdioxid, Mikrokristalline Cellulose, Povidon K 30, Carmellose-Natrium, Talkum, Magnesiumstearat, **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen sofern sie durch übliche Ernährung nicht behoben werden können. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** Gastrointestinale Beschwerden in Form von abdominalen Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhöe und Magenreizsymptomen. Zink kann nach längerfristiger Einnahme Kupfermangel verursachen. Nähere Informationen s. Fachinfo! Apothekenpflichtig. Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Oktober 2011



Wofür ist das Altern da?

Ist es denn gut, wenn ein Mensch alt wird und lange lebt?
Ist es für ihn selbst sinnvoll, den körperlich-geistigen Abbau mitzuerleben?

Die Sinnfrage wird im Ayurveda wie folgt beantwortet:

Die Ziele eines jeden Lebewesens lassen sich mit den folgenden vier Grundbedürfnissen zusammenfassen

1. **Dharma** (Werke) – Das Bedürfnis, so zu handeln, dass das Individuum und seine Umgebung glücklich sind.
3. **Kama** (wahre Wünsche) – Das Bedürfnis nach Erfüllung von wahren Wünschen.
4. **Moksha** (Freiheit) – Die Sehnsucht nach Befreiung von den Limitationen des Lebens.

Um diese Grundbedürfnisse befriedigen zu können, ist ein ausreichend langes Leben in Gesundheit die Voraussetzung!

Wir befinden uns also in einer sehr ambivalenten Situation: Auf der einen Seite sind wir in keiner Lebensphase so frei und können uns um uns, unsere eigenen tiefen, gerade auch die spirituellen Bedürfnisse kümmern. Auf der anderen Seite ist die Gefahr, gerade in dieser Phase durch Krankheiten nicht wahrhaft leben zu können, groß.

Altern im Ayurveda

Wie entkommt man nun den Einflüssen des Alterns, die zu einer vermehrten Suszeptibilität für Krankheit führen? Wie reift man an Jahren, ohne körperlich-geistig abzubauen? Gibt es im Ayurveda den Schlüssel zur ewigen Jugend?

Nein, sicherlich nicht.

Aber der Ayurveda ist ein System, das frühzeitig vorbeut.

Prophylaxe

Der erste Weg im Ayurveda ist stets die **Primärprävention**. Das bedeutet, dass wir Veränderungen, die kommen, frühzeitig begegnen, indem wir das System stabilisieren.

Auch nach modernen Erkenntnissen wissen wir,

- dass die Gefahr der osteoporotischen Frakturen im Alter umso höher ist, je geringer die Maximaldichte der Knochen im Alter von 20 Jahren war.
- dass die Wahrscheinlichkeit von geistigem Verfall im Alter umso geringer ist, je geistig aktiver wir an jedem Tag unseres Lebens waren.
- dass eine Harninkontinenz am ehesten auftritt bei untrainiertem Beckenboden, bei Frauen vor allem dann, wenn nach den Geburten im zweiten bis vierten Lebensjahrzehnt der Beckenboden nicht hinreichend wieder aufgebaut wurde.

Der Ayurveda beginnt mit der Primärprophylaxe von Alterserkrankungen schon in der **Planung des Kindes**, also idealerweise schon,