



## **Ölziehen – gleich morgens Bakterien und Gifte entfernen**

Die nachfolgend beschriebene Technik können Sie leicht in Ihren Alltag einbauen und sie funktioniert auch unterwegs ohne großen Aufwand. Ihre Ursprünge liegen in der Ayurvedischen Medizin, sie ist jedoch auch im russischen Kulturkreis bekannt. In den Westen gelangte sie vor ca. fünfundzwanzig Jahren.

In einem über 2000 Jahre alten Werk der Ayurvedischen Medizin werden über dreißig verschiedene systemische Krankheiten beschrieben, bei denen Ölziehen helfen soll, darunter Migräne, Diabetes, Hormonstörungen oder Asthma. Lokal wirkt das Ölziehen zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers, aber auch zur Kariesvorbeugung sowie zur Bekämpfung von Mundgeruch, Zahnfleischbluten, Mundtrockenheit und rissigen Lippen.

### **Was sagt die Forschung zum Ölziehen?**

In einer Studie aus dem Jahr 2007 zeigte sich nach 45 Tagen mit täglich einer Ölzieh-Anwendung eine signifikante Besserung der vorliegenden Zahnfleischentzündung sowie eine deutliche Reduktion der Zahnbeläge. In einer anderen Studie aus dem Jahr 2008 reduzierte das Ölziehen innerhalb von 40 Tagen die Zahl der Karies verursachenden Bakterien um 10 bis über 30 %. In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass sich die Karies verursachende Bakterien bereits nach einer Woche signifikant verringert hatten. In der Kontrollgruppe dieser Studie verwendeten die Teilnehmer Chlorhexidin, welches die Bakterien zwar ebenfalls reduzierte, jedoch Nebenwirkungen, wie z.B. Geschwüre der Mundschleimhaut hervorrufen kann. Die Forscher resumierten daher, das Ölziehen statt Chlorhexidin als wirksame und vorbeugende Massnahme zur Verbesserung der Mundgesundheit zu verwenden. Eine indische Studie aus dem Jahr 2011 konnte zeigen, dass es sich beim Ölziehen nicht um einen reinen Placebo-Effekt handelt, sondern dass während des Ölziehens eine Emulgierung und Verseifung des Öls im Mund stattfindet, ein Mechanismus, der zur reinigenden und desinfizierenden Wirkung des Ölziehens beiträgt.

### **Was genau macht Ölziehen?**

Beim Ölziehen werden Zahnbeläge reduziert und Karies verursachende Bakterien in der Mundhöhle getötet. Gleichzeitig werden Gifte und Säuren aus der Mundhöhle und dem Zahnfleisch gezogen, die Ihren Organismus belasten. Das Zahnfleisch wird beim Ölziehen massiert und gepflegt. Die daraus resultierende bessere Durchblutung stärkt seine Selbstheilungskraft.

So geht's:

- Reinigen Sie morgens vor jedem Essen, Trinken oder einer Medikamenteneinnahme Ihre Zunge mit einem Zungenschaber (gibt es z.B. bei dm). Aus Sicht der traditionellen östlichen Heilweisen werden bei der Zungenreinigung Beläge von den Zungen-Reflexzonen abgelöst, die verschiedenen Organen zugeordnet werden. Ist

die Zunge sauber, kann das darauf folgende Ölziehen über diese Reflexzonen die verbundenen Organe aktivieren und deren Entgiftung stimulieren.

- Nehmen Sie je nach persönlichem Geschmack einen Esslöffel biologisches Sesam-, Kokos-, Sonnenblumen- oder Olivenöl in den Mund. Die genannten Öle haben sich aufgrund Ihrer desinfizierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften bewährt. Spülen Sie jetzt das Öl für ca. 20 Minuten im Mund hin und her. Halten Sie das Öl in Ihrem Mund in Bewegung, verspannen Sie sich dabei aber nicht. Spülen Sie es schlürfend und saugend durch Ihre Zähne, machen Sie zwischendurch kleine Pausen und lassen das Öl einfach wirken. Die Zeit könnte man nutzen, um beispielsweise zu duschen oder das Frühstück herzurichten. Im Idealfall konzentrieren Sie sich aber auf Ihre Absicht, Ihren Mundraum von Schädlichem zu reinigen und damit Ihrem Körper dabei helfen, gesund zu bleiben. Dies wird die Wirkung noch verstärken.

Achten Sie darauf, nichts vom Öl zu schlucken. Sollten Sie Füllungen im Mund haben, kann es sein, dass das Öl bereits nach kurzer Zeit sehr unangenehm schmeckt. Spucken Sie es aus und nehmen sich einen neuen Löffel.

- Spucken Sie das Öl nach 20 Minuten in ein Papiertaschentuch, damit das Öl samt den Toxinen und Bakterien nicht in den Wasserkreislauf gelangt und werfen Sie das Tuch weg. Spülen Sie danach Ihren Mund mehrmals mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeit immer wieder aus. Danach wie gewohnt die Zähne putzen, am besten mit einer Zahncreme ohne Fluor.
- Geben Sie sich einige Tage Zeit, um dieses kleine gesunde Morgenritual genießen zu lernen. Es kann sein, dass es zunächst Überwindung kostet, einen Löffel Öl in den Mund zu nehmen. Man gewöhnt sich aber sehr schnell daran und die positive Wirkung, die man nach ca. 4-6 Wochen der Anwendung bereits spürt, lohnt die Zeit.

#### Studien zum Ölziehen

Amith HV, Ankola A, Nagesh L, "Effect of Oil Pulling on Plaque and Gingivitis"  
Journal of Oral Health & Community Dentistry 2007; 1(1):12-17

Anand TD, Pothiraj C, Gopinath RM et al., "Effect of oil-pulling on dental caries causing bacteria"  
African Journal of Microbiology Research 2008; 2:63-66

Asokan S et al., "Effect of oil pulling on Streptococcus mutans count in plaque and saliva using Dentocult SM Strip mutans test: a randomized, controlled, triple-blind study"  
Journal of the Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry 2008; 26(1):12-7

Asokan S et al., "Effect of oil pulling on plaque induced gingivitis: a randomized, controlled, triple-blind study"  
Indian Journal of Dental Research 2009; 20(1):47-51

Asokan S et al., "Mechanism of oil-pulling therapy - in vitro study"  
Indian Journal of Dental Research 2011; 22(1):34-7

Asokan S et al., "Effect of oil pulling on halitosis and microorganisms causing halitosis: a randomized controlled pilot trial"  
Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry 2011; 29(2):90-4

Abhinav Singh and Bharathi Purohit, "Tooth brushing, oil pulling and tissue regeneration: A review of holistic approaches to oral health"  
Journal of Ayurveda and Integrative Medicine 2011; 2(2):64-8

Poonam Sood, Aruna Devi, Ridhi Narang, Swathi V, Diljot Kaur Makkar "Comparative Efficacy of Oil Pulling and Chlorhexidine on Oral Malodor : A Randomized Controlled Trial"  
Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2014; 8(11):ZC18-ZC2118 18