

Ölziehen

Das Ölziehen ist eine alte Heilmethode, die ihre Wurzeln wohl in der ayurvedischen Lehre haben dürfte. Die Wirkungen des Ölziehens auf die Zahnfleisch- und Mundgesundheit sind am besten untersucht und auch gut belegt: Der **Haupteffekt des Ölziehens** besteht darin, dass die **Durchblutung von Zahnfleisch und Mundschleimhaut verbessert** werden, **Zahnbeläge reduziert** werden und die Zahl **Karies sowie auch Mundgeruch verursachender Bakterien im Mundraum verringert** werden können. Durch die Besserung von Mundtrockenheit, rissigen Lippen und Zahnfleischblutungen werden die **Eintrittspforten für krankmachende Keime** (Bakterien und Viren) in den Körper **verschlossen** und dadurch die **infekt-toxische Belastung des Körpers offensichtlich verringert** bzw. das **Immunsystem entlastet**.

Wer profitiert vom Ölziehen:

In jedem Fall **Patienten, die Probleme mit Zahnfleisch und Mundschleimhaut**, sowie mit **Zahnbelägen und Kariesneigung** haben. Die Anwendung vor, während und nach einer notwendigen zahnärztlichen Behandlung verbessert die Widerstandsfähigkeit und Heilungszeit des Zahnfleisches spürbar. Auch **Patienten, die an häufigen Infekten der oberen Atemwege** (Hals-/Mandelentzündungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Bronchitis etc.) leiden, können durch diese Maßnahmen möglicherweise ihre **Infektanfälligkeit verbessern**. Die **geringere Belastung des Immunsystems** durch eine **wiederhergestellte Barrierefunktion der Mundschleimhaut** gegenüber Krankheitserregern kann zu einer Verbesserung zahlreicher Beschwerden und Erkrankungen beitragen, ohne dass es dazu allerdings handfeste Belege gibt.

Wie geht das: Ölziehen?

Die Methode ist **einfach, billig und ohne bekannte schädliche Nebenwirkungen**. Idealerweise wendet man sie morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen in Verbindung mit dem Zähneputzen an.

Sie nehmen **einen Esslöffel eines milden Öls** (Sesamöl, Kokosöl oder Sonnenblumenöl) direkt nach dem Aufstehen **in den Mund**. Wer Probleme mit der Menge hat, kann auch mit einem halben Esslöffel beginnen. Im Mund **bewegen sie das Öl über 5-10 Minuten** (maximal bis 20 min) hin und her und **ziehen es durch die Zähne**, so dass es auch in die Zahnfleischtaschen gelangen kann. Sie dürfen das **Öl nicht hinunterschlucken**. Wenn ein bisschen entlang des Rachens nach unten läuft, ist dies aber nicht schlimm und lässt sich auch nicht immer vollständig vermeiden.

Anschließend **spucken Sie das Öl aus** (eine weißliche Färbung des Öl-Speichelgemisches ist normal) und **spülen den Mund mehrmals gründlich mit möglichst warmem Wasser** aus. Dann **putzen Sie wie gewohnt ihre Zähne**. Wer direkt anschließend frühstückt, muss halt zwei Mal Zähne putzen.

Bei Infektanfälligkeit und Neigungen zu Entzündungen im Mundbereich kann mit einem **Salbei-Thymianöl-Extrakt** (z.B. Salviathymol Lösung oder Propolis Mundwasser) noch einmal nach dem Frühstück und zweiten Zähneputzen nachgespült und gegurgelt werden. Das unterstützt den entzündungshemmenden und keimreduzierenden Effekt.

Am Abend **vor dem Zubett-Gehen** wiederholen Sie die **ganze Prozedur noch einmal**.

Wie lange soll man eine solche Ölziehkur machen?

Ist eine größere zahnärztliche Behandlung notwendig, dann empfiehlt es sich, ca. 2-4 Wochen zuvor zu beginnen und bis etwa 2-4 Wochen nach Behandlungsende weiter zu machen. Ansonsten kann eine Anwendung über ca. 6-12 Wochen bedenkenlos auch mehrmals im Jahr durchgeführt werden. Sie ist besonders empfehlenswert in der kalten Jahreszeit, da die meisten Infekte über den Nasen-Mund-Rachenraum in den Körper gelangen.