Ölziehen, auch Oil-Kur oder oil pulling genannt, geht aus jahrtausendalter traditioneller indischer Heilkunst hervor. Es liegt im Trend, denn viele Menschen versuchen auf eine natürliche Art den Körper zu entgiften und Krankheiten vorzubeugen. Der nachfolgende Beitrag gibt einen kurzen Überblick zu diesem Thema und zu einigen Ölsorten, die verwendet werden können.

Ölziehen als Ergänzung zur täglichen Mundhygiene

Marion Feld

Welches Öl ist empfehlenswert?

Avocadoöl
Diese Sorte ist für das Ölziehen hervorragend geeignet, da die Avocado antibakteriell und antioxidativ wirkende Flavonoide enthält, die gegen Mundgeruch und Verdauungsprobleme eingesetzt werden können.

Sesamöl
In Indien gibt es eine lange Tradition des Ölziehens mit Sesamöl. Das nussige Aroma empfinden viele als angenehm.

Kokosöl
Gerade geschmacklich eignet sich auch Kokosöl sehr gut. Auch die Anwendung ist einfach, weil es sich durch die cremige Konsistenz leicht aus dem Glas löffeln lässt. Verwenden Sie möglichst Kokosöl in Bioqualität und achten Sie auf einen nachhaltigen Anbau.

Sonnenblumenöl
In der Ernährung sollten wir Sonnenblumenöl nur in Maßen verwenden. Zum Ölziehen eignet es sich dagegen prima, vor allem, wenn Sie es nicht zu geschmacksintensiv mögen. Alternativ wird auch häufig Olivenöl genutzt, da es oft vorrätig ist. Hier sollte aber besonderes auf Bioqualität und kaltgepresstes Öl geachtet werden.

Abbildungen:
Avocadoöl:
© Prostock-studio/Shutterstock.com
Sesamöl: © masa44/Shutterstock.com
Kokosöl: © Tim UR/Shutterstock.com
Sonnenblumenöl:
© photocrew1/Shutterstock.com

Wie funktioniert Ölziehen genau?

Optional starten Sie mit dem Zähneputzen und der Zungenreinigung mittels Zungenschaber, um diese von Belägen zu reinigen. Anschließend wird der Mund gut ausgespült. Nun beginnen Sie mit einem Esslöffel Öl Ihrer Wahl. Als Neuling genügt aber auch ein Teelöffel, um sich langsam zu steigern. Sie können auch einen Esslöffel Öl und einen Esslöffel Mundspüllösung verwenden, um sich daran zu gewöhnen.
Jetzt beginnen Sie damit, das Öl (idealerweise 20 Minuten lang, es reichen aber auch fünf bis zehn Minuten) im Mund hin- und herzubewegen, durch die Zähne zu saugen, zu schlürfen und schmatzen – all das ist erlaubt. Was nicht gewünscht ist: Gurgeln und Verschlucken, denn schließlich enthält das Öl ja all jene Stoffe, die man aus dem Körper entfernen will. Das Ölziehen sollte am besten morgens durchgeführt werden.

Was passiert beim Ölziehen?

Durch das Hin- und Herbewegen des Öls wird Speichel produziert. Der vermehrte Speichelfluss soll Bakterien und Toxine von Zahnfleisch und Zunge aufnehmen und sie binden. Das Öl legt sich zusätzlich wie ein Film über die Zähne und verhindert so, dass sich Speisereste festsetzen. Nicht nur das: Die Ölkur soll sogar Krankheiten vorbeugen, denn die Kau- und Saugbewegungen bringen die Lymphe in Schwung – das Immunsystem wird angeregt. Krankheitserreger haben es so schwerer, über die Schleimhäute in den Körper einzudringen.

Fazit

Um sich und seine Zähne zu schützen, ist das Ölziehen eine gute Unterstützung zur täglichen Mundpflege und regelmäßigen professionellen Zahnreinigung. Da ich in der Praxis viele Patienten habe, die es schon lange machen, kann ich nur positive Erfahrungswerte daraus ziehen. Patienten im hohen Alter haben z. B. nicht einmal mehr Zahnstein.

Kontakt

© privat

DH Marion Feld
Dentalhygienikerin
Zahnarztpraxis
Drs. (NL) Abraham Donald Heuschen
Hauptstraße 27, 48480 Spelle

ANZEIGE