

Patienteninformation zum Thema Ölziehen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Es ist noch gar nicht so lange her, dass Zahnlosigkeit im fortgeschrittenen Alter bei vielen Menschen die Regel war.

Zahnverlust durch Karies und Parodontitis muss heute jedoch nicht mehr sein – auch nicht im hohen Alter. Denn durch die *richtige* Pflege können Sie Ihre Zähne ein Leben lang gesund erhalten.

Was ist Ölziehen und warum?

Ölziehen ist ein bewährtes ayurvedisches Naturheilverfahren, das sich in Russland und Indien schon vor Jahrhunderten bewährt hat und erst vor einigen Jahren nach Deutschland gekommen ist. Tatsächlich werden durch das Ölziehen gesundheitliche Gefahren im besten Wortsinn an der Wurzel gepackt:

Die im Mundraum – insbesondere an den Zahnherden – angesammelten Krankheitskeime, Bakterien und Giftstoffe werden an das Öl gebunden und auf diese Weise aus dem Mund entfernt.

Welche Öle kann ich verwenden?

Bei der Ölkur sollten hochwertige, kaltgepresste Öle wie Sonnenblumenöl, Olivenöl, Raps- oder Sesamöl verwendet werden. Auch kaltgepresstes Kokosöl eignet sich aufgrund seiner starken antibakteriellen und antiviralen Eigenschaft sehr.

Wie wende ich es an?

Man bewegt eine kleine Menge (ca. 1 EL) Öl in der Mundhöhle hin und her, zieht es durch die Zähne und spuckt es nach 15-20 Minuten wieder aus. Dies sollte täglich morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen gemacht werden, weil dann die Wirkung am größten ist. Man sollte das Öl während und am Ende der Anwendung auf keinen Fall schlucken, da es dann voller Giftstoffe ist, die sich darin ansammeln. Daher sollte man danach auch seine Zähne noch einmal gründlich putzen.

Haben Sie noch Fragen?

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich oder telefonisch zur Verfügung.