



## Ölziehen

Liebe Patienten,

zur Verbesserung Ihrer Mundgesundheit empfehlen wir Ihnen das Ölziehen – eine Therapie aus der alten ayurvedischen Medizin.

**Welches Öl** hierzu verwendet wird, ist grundsätzlich egal. Es sollte in jedem Fall ein gutes, natives (nicht erhitztes) Pflanzenöl sein. Empfohlen werden aus geschmacklichen Gründen Kokos- oder Sesamöl, oder ein geschmacksneutrales Öl wie Sonnenblumenöl.

### **So wird's gemacht:**

Bitte führen Sie das Ölziehen auf nüchternen Magen und vor dem Zähneputzen durch, ohne zuvor etwas zu essen oder zu trinken.

Nehmen Sie **2 bis 3 TL** oder **1 EL** Öl in den Mund und bewegen Sie es im ganzen Mundraum hin und her, drücken Sie es insbesondere zwischen den Zähnen hindurch.

Optimalerweise behalten Sie das Öl **15 – 20 min** im Mund. Sollten Sie zwischenzeitlich das Öl ausspucken müssen, z.B. durch verstärkten Speichelfluss oder Husten, führen Sie das Ölziehen mit einem neuen EL Öl fort. Bitte gurgeln Sie nicht mit dem Öl, dies kann zu

Brechreiz führen. Während des Ölziehens können Sie andere Tätigkeiten, wie duschen, durchführen, Sie sollten jedoch immer eine Möglichkeit zum Ausspucken in der Nähe haben.

Nach Ablauf der **15 – 20 min** spucken Sie das Öl aus. Sollte es sich um festes Öl (z.B. Kokos) handeln, verwenden Sie hierzu bitte ein Taschentuch oder den Mülleimer, um eine Verstopfung der Abflussrohre zu vermeiden. Vermeiden Sie zu schlucken, da das Öl viele Bakterien und Giftstoffe enthält.

Im Fall einer akuten Entzündung können Sie das Ölziehen mehrmals am Tag jeweils vor den Mahlzeiten durchführen.

**Die Wirksamkeit des Ölziehens** beruht auf dem Entfernen der Bakterien und Mundstoffe aus der Mundhöhle. Dadurch entgiftet sich der Körper selbst und es kann zu Symptomen wie Schleimproduktion im Rachen, Unwohlsein, Übelkeit oder ähnlichem kommen. Diese sollten schnell vorübergehen, Sie sollten keine Medikamente einnehmen.

**Anderweitige Nebenwirkungen** oder Wechselwirkungen mit Medikamenten gibt es nicht, da es sich um eine harmlose Therapie handelt, die sogar während der Schwangerschaft durchgeführt werden kann.

### **Neben dem Ölziehen ist wichtig:**

- Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, ballaststoffreichen Lebensmitteln
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (30-40 ml Wasser/kg Körpergewicht = 2-3 l Wasser/Tag)
- Regelmäßige Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta

Bei weiteren Fragen zögern Sie bitte nicht uns anzusprechen.



### **Dr. Gabriele Hosch**

Praxis für Allgemeinmedizin

Kammühlweg 1 • 85080 Gaimersheim

Tel. 08458/1575 • Fax 08458/6693

E-Mail [dr.hosch@praxis-gaimersheim.de](mailto:dr.hosch@praxis-gaimersheim.de).