

Ölziehen

Anleitung für gesunde Zähne & einen frischen Start in den Tag

Was ist Ölziehen?

Ölziehen ist eine traditionelle Methode zur Mundhygiene aus dem Ayurveda. Durch das Spülen des Mundes mit hochwertigem Öl werden Bakterien, Toxine und Beläge gelöst und die Mundflora unterstützt.

Vorteile des Ölziehens auf einen Blick

- Unterstützt die natürliche Mundflora
- Kann Mundgeruch und Zahnfleischprobleme vorbeugen
- Fördert gesunde Zähne und Zahnfleisch
- Kann das allgemeine Wohlbefinden positiv beeinflussen

So funktioniert Ölziehen – Schritt für Schritt

1. Öl auswählen

Verwende hochwertiges, kaltgepresstes Öl. Bewährt haben sich:

- Bio-Kokosöl
- Sesamöl
- Sonnenblumenöl



2. Menge abmessen

Nimm einen **Esslöffel (ca. 1 TL–1 EL)** Öl in den Mund.

3. Spülen und Ziehen

Bewege das Öl für **5 - 10 Minuten** langsam durch den Mund mit einer Kaubewegung und ziehe es auch durch die Zähne, spüle und kaue sanft. Nicht schlucken!

4. Ausspucken

Spucke das Öl nach der Anwendung in ein Papiertuch (nicht ins Waschbecken, da es die Rohre verstopfen kann) und entsorge es im Hausmüll.

5. Mund ausspülen

Spüle deinen Mund gründlich mit lauwarmem Wasser aus. Anschließend wie gewohnt Zähne putzen und optional noch mit Zahnseide die Zwischenräume nachreinigen.

Tipps für die Anwendung

- **Wann?** Am besten morgens direkt nach dem Aufstehen, vor dem Zähneputzen und vor dem Frühstück.
- **Wie oft?** Täglich oder mehrmals pro Woche, je nach Bedürfnis.
- **Nicht schlucken!** Das Öl bindet Bakterien und Toxine, darum immer ausspucken.
- **Nicht zu kräftig spülen:** Lass das Öl sanft durch den Mund gleiten, damit die Schleimhäute nicht gereizt werden.

Häufige Fragen

Kann ich Ölziehen auch bei empfindlichem Zahnfleisch machen?

Ja, sogar besonders empfehlenswert! Das Öl beruhigt und pflegt das Zahnfleisch.

Wie lange dauert es, bis ich einen Effekt spüre?

Viele berichten schon nach wenigen Tagen von einem frischeren Mundgefühl. Die positiven Effekte auf Zahnfleisch und Mundflora zeigen sich meist nach 2–4 Wochen regelmäßiger Anwendung.

Kann ich danach wie gewohnt essen und trinken?

Ja, nach dem Ölziehen und Zähneputzen kannst du normal frühstücken.

Wichtiger Hinweis

Ölziehen ersetzt keine professionelle Zahnreinigung oder zahnärztliche Behandlung. Bei akuten Beschwerden oder Fragen wende dich bitte an deine Zahnärztin oder deinen Zahnarzt.

Viel Freude beim Ausprobieren!



**Für weitere Infos rund um die ganzheitliche
Zahngesundheit:**

<https://www.ganzheitliche-zahnarztpraxis-gernenz.com/about-3>
<https://dr-astrid-hering.de/>