

Ölziehen und seine gesundheitliche Wirkung

Alternative Gesundheits- und Beautytips erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Vor allem, wenn sie viel Nutzen bringen und dabei leicht und kostengünstig anzuwenden sind. Einer der gängigsten Tips im Bereich der Zahnmedizin ist das **Ölziehen**. Viele haben davon schon gehört. Oft sind meinen Patienten die positiven Auswirkungen des **Ölziehen** allerdings unklar, bis sie es dann probieren und meist völlig überrascht und begeistert über die Erfolge sind.

Die **Ölziehkur** ist so einfach wie es klingt. Sie ziehen täglich Öl durch die Zähne, kauen es und saugen es durch den Mundraum, bevor Sie es wieder ausspucken. Alles was Sie sonst noch an Grundwissen benötigen, erfahren Sie in meinem Artikel.

Also ziehen Sie los und entdecken Sie sie es selbst!

Das **Ölziehen, auch Ölsaugen oder Ölkauen** genannt, hat in der Naturheilkunde bereits eine lange Tradition. Vermutlich stammt die Ölziehkur ursprünglich aus dem Ayurveda, der Jahrtausende alten indischen Heilkunst. Auch den Schamanen in Russland und der Ukraine soll die positive gesundheitliche Wirkung des Ölziehens schon seit vielen Jahrhunderten bekannt sein. Viel zitiert wird in diesem Zusammenhang **Dr. Karach**, der auf einer Fachtagung in der Ukraine seine Ölkur einem Publikum von Ärzten vorstellte.

Wie geht das mit dem Ölziehen?

Es wird empfohlen morgens auf nüchternen Magen (noch vor dem Zähneputzen) 1 Teelöffel hochwertiges, kaltgepresstes Pflanzenöl für ca. 10-20 Minuten durch die Zähne zu ziehen und abwechselnd darauf herumzukauen. Dieser Zeitraum ist deshalb besonders geeignet, weil sich über Nacht im Körper und auch in den Speicheldrüsen viele Stoffwechselprodukte angereichert haben. Idealerweise nutzen Sie hierfür die Zeit, die Sie ohnehin im Bad verbringen unter der Dusche oder beim Frisieren vor dem Spiegel.

Es gibt jedoch immer wieder Patienten, die sich erst zum morgendlichen Ziehen hin trainieren, also anfangs Abends ziehen oder mit 5 Minuten am Morgen anfangen und sich dann täglich um eine Minute steigern. Es kann auch Tage geben, vor allem am Anfang, wo innerhalb von wenigen Minuten so viele "Giftstoffe" ins Öl übergehen, dass es schnell komisch schmeckt, sehr stark schäumt oder ein Widerwille gegen das Öl im Mund entsteht. Dann ist zu befürchten, dass diese Substanzen, die der Körper eigentlich ausscheiden will, von den Mundschleimhäuten erneut wieder aufgenommen werden. Dann ist es besser, das Öl nach 2-3 Minuten auszuspucken und nochmals mit einem frischen Teelöffel Öl weiter zu machen.

Nach dem Ölziehen ist es auf jeden Fall ganz ganz wichtig, das **Öl auszuspucken und NICHT runter zu schlucken**, da in dem Öl die bereits erwähnten "Giftstoffe" und Bakterien angesammelt sind. Spülen Sie den Mund danach gründlich mit warmem Wasser aus und putzen anschließend idealer Weise nach den Frühstück - ausgiebig die Zähne und verwenden Zahnseide.

Welche Wirkung hat das Ölziehen auf Ihre Gesundheit im zahnärztlichen Bereich?

Zum einen dient das **Ölziehen der Entgiftung**. Das Öl kann krankmachende Bakterien (z.B. *Streptococcus mutans*, wichtig bei der Kariesentstehung), Viren, Pilze, Giftstoffe (z.B. Amalgam) oder Rückstände von Medikamenten (z.B. Cortison) binden, die sich im Mundraum zwischen den Zähnen, in den Zahnfleischtaschen und auch sonst überall in der Schleimhaut und der Zunge anlagern können. Dieser Effekt wurde auch wissenschaftlich in mehreren Studien gezeigt. Vermutet wird, dass nicht alleine das Öl diese gesundheitsfördernde Wirkung auslöst, sondern auch der durch das Ölziehen extrem angeregt Speichelfluss seinen Teil zur Entgiftung und damit zur gesundheitsfördernden Wirkung beiträgt. Zusätzlich wird neben den Speicheldrüsen auch das Lymphsystem angeregt.

Eine weitere positive Wirkung des **Ölziehens** ergibt sich aus den Inhaltsstoffen des Öls. Da unsere Schleimhäute schnell und gut resorbieren, kann darüber z.B. Vitamin E oder ungesättigte Öle ins Gewebe gelangen. Hier ist die Ölauswahl wichtig, dazu später noch einmal mehr.

Von Zahnärzten, wird das Ölziehen häufig als unterstützende Maßnahme bei **Kariesanfälligkeit, Parodontitis oder Aphten** sowie zur **Unterstützung der Wundheilung nach Verletzungen oder Operationen, zur Reduktion von Zahnfleischbluten und Festigung der Zähne** empfohlen. Die Ölziehkur stärkt jedoch auch im Allgemeinen Zähne und Zahnfleisch, was sich wiederum auch positiv auf den Kiefer auswirkt.

Wie heißt es so schön: An jedem Zahn hängt auch ein Mensch. Da im Körper alles mit allem zusammenspielt, haben die toxische Stoffe und krankmachenden Keime jedoch noch viel weitreichendere Auswirkungen und damit gewinnt Ölziehen noch mehr an Bedeutung für die allgemeine Gesundheit.

Die Beschwerden, die beim Verbleib dieser Schadstoffe und Lebewesen im Körper ausgelöst werden können., sind sehr vielseitig:

- **Arthrose, Rheuma, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen**
- **Allergien, Hautkrankheiten, Ekzeme, Abszesse, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis**
- **Kopfschmerzen, Migräne**
- **Magen- und Darmbeschwerden**
- **Mundgeruch**
- **Herzkrankheiten, Meningitis, Schlaganfall**
- **Asthma, Bronchitis, Husten**
- **Erkältungen, Grippale Infekte, Schnupfen, Halsschmerzen**
- **Verschleimung der Kiefer-, Stirn- und Nebenhöhlen**
- **Magen- und Darmproblemen (Verstopfung, Bauchweh, Magendrücken)**
- **Übersäuerung**
- **Wechseljahrsbeschwerden**
- **Thrombosen**
- **Schlafstörungen**

Unser **Immunsystem** "freut sich" über Ölziehen schon ganz grundsätzlich. Um alle Bakterien und Giftstoffe die durch das Ölziehen einfach aus dem Mund geschwemmt werden, muss es sich nicht mehr kümmern und hat deswegen Kapazität frei für wichtige Aufgaben. Mit Hilfe des Ölziehens lässt sich die Wirkung der Entgiftung z. Bsp. während einer (Mayr)-Heilfasten-Kur folglich ganz hervorragend zusätzlich unterstützen. Die Zähne fühlen sich angenehm glatt und sauber an. Und das alles auf äußerst simple und kostengünstige Weise.

Natürlich ist das Ölziehen **kein Allheilmittel!** Nicht immer werden die aufgelisteten Folge-Gesundheitsprobleme durch "Bösewichte" im Mund ausgelöst. Aber Ausprobieren kann ja nur nützen.

Welches Öl eignet sich zum Ölziehen?

Hier gibt es viele verschiedene Ansätze. Am häufigsten wird das von Dr. Karach genannte kaltgepresste, hochwertige Sonnenblumenöl verwendet. In der Ayurveda wird Sesamöl benützt.

Inzwischen gibt es auch sehr gute Zieh-Öle, die speziell fürs Ölziehen entwickelt wurden. Es handelt sich hierbei immer um Ölmischungen, versetzt mit verschiedenen ätherischen Ölen. Durch diese Kombination können unterschiedliche Reaktionen erzielt werden, was Geschmack, Konsistenz und vor allem die Heilwirkung im Mund und auf den gesamten Körper beeinflusst.

Auch für Patienten mit niedrigem Speichelfuß z.B. nach Strahlentherapie, Chemo, mit Sjögren-Syndrom oder für Patienten mit besonders aggressiven Formen der Parodontitis gibt es spezielle Öle, die zusätzlich mit hochdosierten Vitaminen oder antibakteriellen /antivirellen ätherischen Ölen zur Verbesserung der Situation angereichert wurden.

Wie immer in der Medizin kann es hier keine allgemeingültige Empfehlung geben, da jeder Mensch ein Individuum ist.

Gerne beraten wir Sie zu für Sie geeigneten Ölen, testen die Verträglichkeit für Sie mit funktioneller Myodiagnostik und lassen Sie diese auch in unserer Praxis einmal ausprobieren, damit Sie ihr Lieblingsöl finden können.

Wie lange dürfen Sie die Ölziehkur durchführen?

Im Prinzip können Sie die Ölziehkur unbegrenzt durchführen. Sie ist völlig nebenwirkungsfrei und auch von einem Gewöhnungseffekt, der das Ölziehen nutzlos machen würde, ist nichts bekannt.

Viele Patienten berichten über deutliche Entzündungsreduktionen am Zahnfleisch und weniger Zahnsteinansatz. Um jedoch einen fühl- und spürbaren Erfolg durch das Ölziehen zu erreichen, sollte die Ölkur mindestens 4-6 Wochen durchgeführt werden. Wenn Sie sich nicht für die dauerhafte Anwendung entscheiden, wie es die meisten Patienten machen, die sich wirklich etwas Gutes tun wollen, sind zumindest 2 Kuren im Jahr angeraten.

Wichtig: Ölziehen ist eine ideale Zusatzmaßnahme zur Gesunderhaltung, ersetzt aber keinesfalls die tägliche Zahnreinigung

Wenn Ölziehen so gut ist, wieso empfehlen es nicht viel mehr Ärzte?

In Anbetracht der Tatsache, dass sich mit dem Ölziehen nicht das große Geld verdienen lässt, ist es eine Heilmethode, die nicht von der Industrie propagiert wird. Auch die Anzahl der wissenschaftlichen Untersuchungen ist gering. Geld für das Erstellen wissenschaftlicher Studien wird ja meist erst dann bereitgestellt, wenn jemand sein "Produkt" oder seine "Kur" wirtschaftlich vermarkten möchte. In den Universitäten wird diese Therapiemethode deshalb oft nur kurz erwähnt, aber nicht eingehend auf die weit über das zahnärztliche Gebiet hinaus reichenden positiven Effekte eingegangen.

Wir gehen also davon aus, dass oft das Wissen rund ums Thema Ölziehen einfach nicht vorhanden ist.

Mehr und mehr aber werden sich Zahnärzte/innen Ihrer einflussreichen Rolle auf die allgemeine Gesundheit ihrer Patienten bewusst und hierbei spielt eben auch das Thema Ölziehen eine wichtige Rolle.

Den besten und überzeugendsten Beweis für die Wirksamkeit einer Kur können Sie sich doch ohnehin nur selbst liefern, also fangen Sie einfach mit Ölziehen an und genießen Sie die Folgen.

Autor: **Dr. Eva Meierhöfer**

www.Meierhoefer.at

Studien und Artikel zum Ölziehen

Therapeutische Bedeutung unpolarer Mundspüllösungen

Justus Liebig Universität Gießen /Zahn-Mund -und Kieferheilkunde, Prof.D.J Meyle 2001

Effect of oil pulling on *Streptococcus mutans* count in plaque and saliva using Dentocult SM Strip mutans test: A randomized, controlled, triple-blind study

[S Asokan](#)¹, [J Rathan](#)¹, [MS Muthu](#)¹, [Prabhu V Rathna](#)¹, [P Emmadi](#)², [Raghuraman](#)², [Chamundeswari](#)³

¹ Department of Pediatric Dentistry, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, Tamil Nadu, India

² Department of Periodontics, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, Tamil Nadu, India

³ Department of Microbiology, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, Tamil Nadu, India

Correspondence Address:

S Asokan

Department of Pediatric Dentistry, Meenakshi Ammal Dental College, Alapakkam Main Road,
Chennai - 600 095, Tamil Nadu

India

INDIAN DENTAL RESEARCH

ORIGINAL RESEARCH

Year : 2009 | Volume : 20 | Issue : 1 | Page : 47--51

Effect of oil pulling on plaque induced gingivitis: A randomized, controlled, triple-blind study

Sharath Asokan¹, Pamela Emmadi², Raghuraman Chamundeswari³

¹ Department of Pediatric Dentistry, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, India

² Department of Periodontics, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, India

³ Departments of Microbiology, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai, India

Correspondence Address:

Sharath Asokan

Department of Pediatric Dentistry, Meenakshi Ammal Dental College, Chennai

India