



Die Ölziehkur

Entzündungen des Zahnfleisches (**Gingivitis**) und des Zahnhalteapparates (**Parodontitis**) werden durch Bakterien und ihre Ausscheidungsprodukte verursacht. Nebst einer optimalen Mundhygiene und regelmässigen Kontrollen durch die Dentalhygienikerin, die Prophylaxeassistentin oder den Zahnarzt kann das Milieu im Mund durch eine zusätzliche, einfache Therapie deutlich verbessert werden. Die sogenannte „**Ölziehkur**“ kann ohne grossen Aufwand zu Hause durchgeführt werden und hilft, Bakterien, Viren und andere Krankheitserreger aus dem Mund zu entfernen. Dadurch können sich Zahnfleisch und Zähne festigen, Zahnfleischblutungen verschwinden, Zahnsteinbefall und Mundgeruch abnehmen. Zusätzlich wird dieser Kur eine allgemeine Entgiftung des ganzen Körpers zugeschrieben.

Das Vorgehen ist wie folgt:

Ein Esslöffel **kaltgepresstes Öl** (Sonnenblumenöl, Olivenöl oder ein anderes) wird morgens nüchtern in den Mund genommen, hin und her gespült und kraftvoll durch die Zähne gezogen. Nach **15 bis 20 Minuten** verwandelt sich das anfangs gelbliche Öl zu einer weissen, milchigen Flüssigkeit. Jetzt darf es ausgespuckt werden, am besten in ein Papiertaschentuch, das über den Müll entsorgt wird. Danach wird der Mund mit lauwarmem Wasser gut ausgespült. Diese Therapie kann beliebig lange durchgeführt werden, sollte aber mindestens **3-4 Wochen** dauern.

