Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 3

Artikel: Spülend mundgesund
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-914195

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

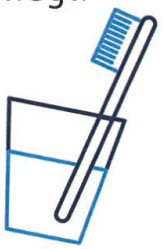
Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spülend mundgesund

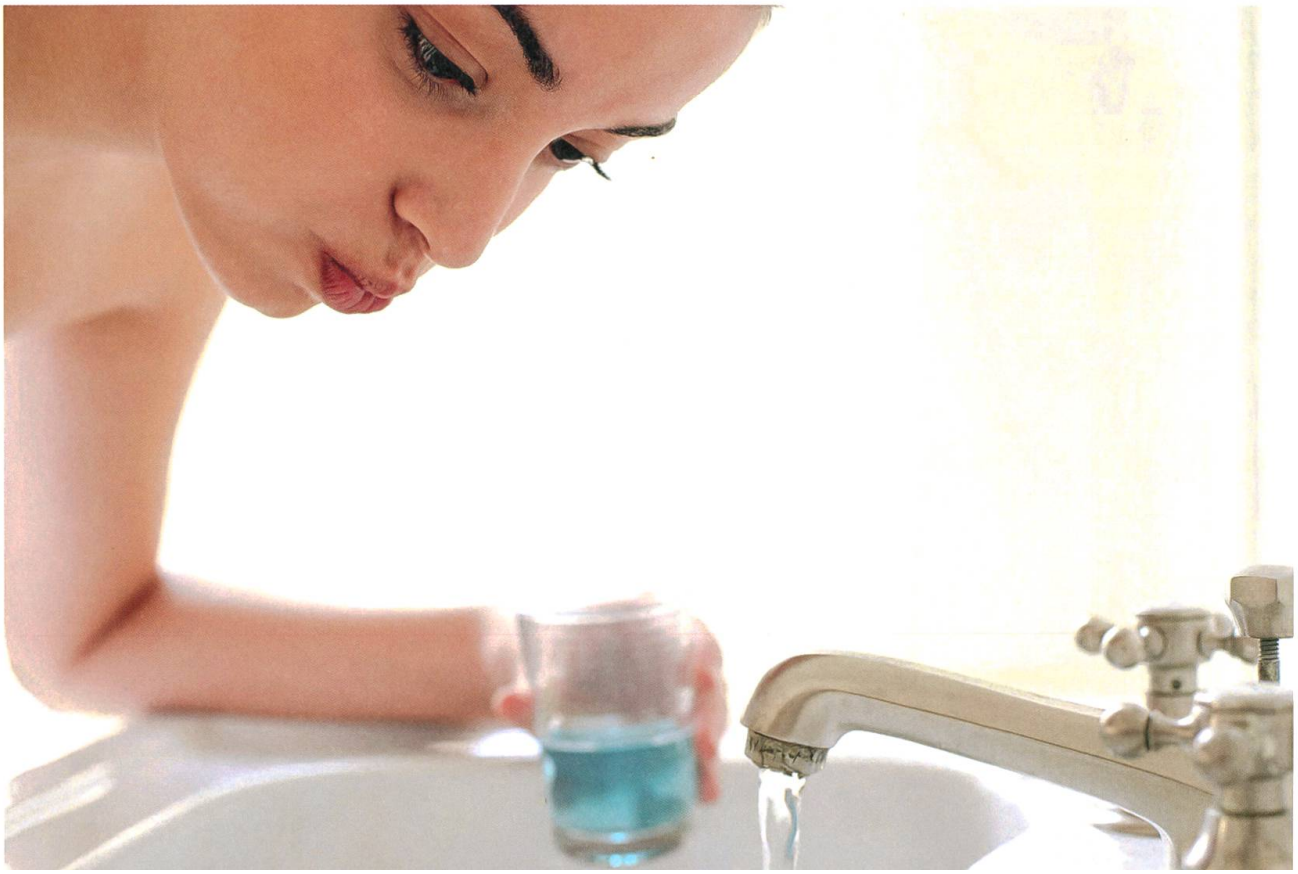
Die Mundhöhle ist einer der am stärksten mit Mikroorganismen besiedelten Teile unseres Körpers. Damit alles im Lot bleibt, ist konsequente Pflege gefragt. Mithilfe der Natur lässt sich für gesunde Atemfrische sorgen.

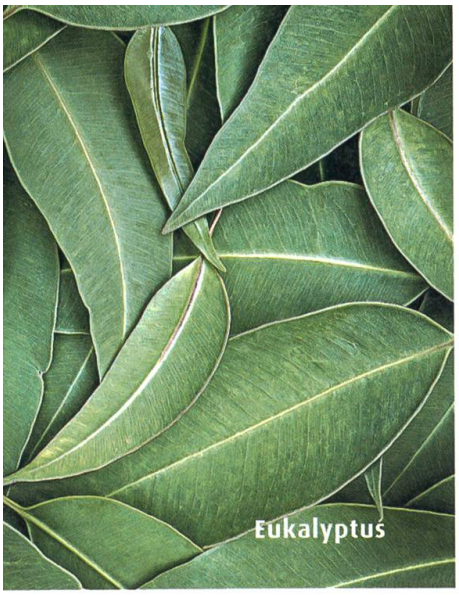
Text: Andrea Pauli

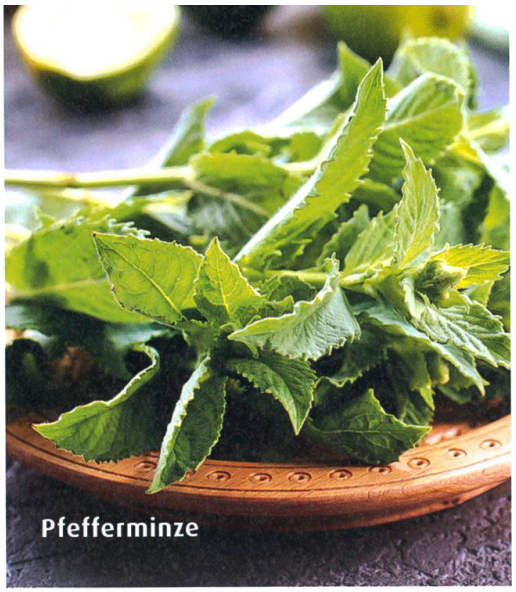


In unserer Mundhöhle herrscht ein ziemliches Gewimmel. Unterschiedlichste Bakterienarten sind für die Aufrechterhaltung eines gesunden Zustandes wichtig. Gerät das fein abgestimmte Gleichgewicht im Mundraum durcheinander, etwa durch falsche Ernährung, Rauchen, die Einnahme bestimmter Medikamente, Speicheldrüsenfunktionsstörungen oder genetische Faktoren, kann das zu Erkrankungen führen. Mit Karies und Zahnfleischentzündungen hat früher oder später wohl jeder mal zu tun; aber auch mit Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontis) oder Entzündungen der Mundschleimhaut ist aufgrund einer gestörten Bakterienflora im Mund zu rechnen. Lange Zeit wurde die Bedeutung einer gesunden Mikrobiota im Mund- und Rachenraum für den gesamten Körper unterschätzt. Doch die mikrobielle Gemeinschaft der Mundhöhle unterstützt die Verdauung und kontrolliert die Stoffwechselregulation. Entzündungshemmende und -fördernde Prozesse werden im Gleichgewicht gehalten und obendrein Umweltchemikalien entgiftet.

Orale Erreger wiederum sind auch an sonstigen Erkrankungen beteiligt, z.B. an Entzündungen der Herzklappen, Lungenentzündungen, chronisch-obstruktiver







Teezubereitunge
immer ausspuck

Lungenentzündung (COPD) und Mageninfektionen. Umso wichtiger ist es folglich, die Mundpflege mit Bedacht zu betreiben und das wichtige orale Ökosytem bestmöglich zu unterstützen.
Allein mit Zahnbürste und Zahnpasta allerdings ist eine effektive Mundpflege nicht möglich. «Mundspülungen haben da schon eine grössere Reichweite, denn sie sind im gesamten Mundraum wirksam und regen zusätzlich die Speichelbildung an», erklärt Dr. Nicole Wagner. Die Zahnärztin und Heilpraktikerin hat sich intensiv mit der Wirkung von Mundspülungen auseinandergesetzt. Schon seit Jahrtausenden hat man weltweit praktische Erfahrungen mit speziellen Mundwässern und Ölanwendungen gemacht. Wir stellen einige erprobte naturheilkundliche Anwendungen vor.

Ölziehen/Ölkauen

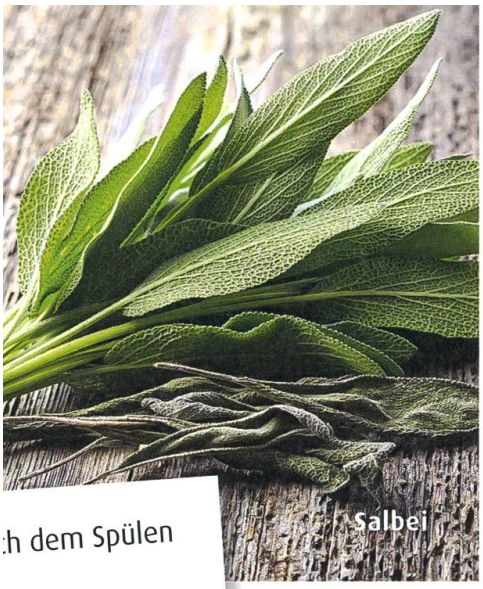
Was: 1 TL bis 1 EL (ca. 10 ml) Öl (z.B. kaltgepresstes Bio-Sesam- oder Olivenöl bzw. Kokosöl)
Wie: Öl in den Mund nehmen (Zahnprothesen vorher ablegen), kräftig durch die Zahnzwischenräume ziehen und im Mund hin- und herbewegen, optimalerweise 20 Minuten lang. Dann in ein Küchentuch ausspucken und im Bio- oder Hausmüll entsorgen.
Ölziehen ist anfangs für viele schwierig und verlangt Geduld; manche verspüren einen Würgereiz. «Doch selbst einige Sekunden Ölziehen sind besser, als es gar nicht zu tun», so Dr. Wagner. Wer Flüssigkeiten nicht ausreichend im Mund bewegen kann oder sich dabei häufig verschluckt, sollte jedoch aufs Ölsaugen verzichten.
Wann: Am besten morgens gleich nach dem Aufwachen, aufrecht sitzend oder stehend.
Wirkung: Durch das Bewegen des Öls wird der Speichelfluss angeregt, was zu einer Entgiftung des Organismus beitragen kann. Auch die Zungenmandel, Teil des lymphatischen Abwehrrings, wird so gereinigt. Verschiedenen Studienergebnissen zufolge soll Ölkauen das Kariesrisiko senken, die Atemfrische verbessern (indem es u.a. Schwefelkomponenten in der Mundhöhle reduziert), Pilzinfektionen im Mund lindern und gegen Mundtrockenheit infolge Krebserkrankungen wirken.

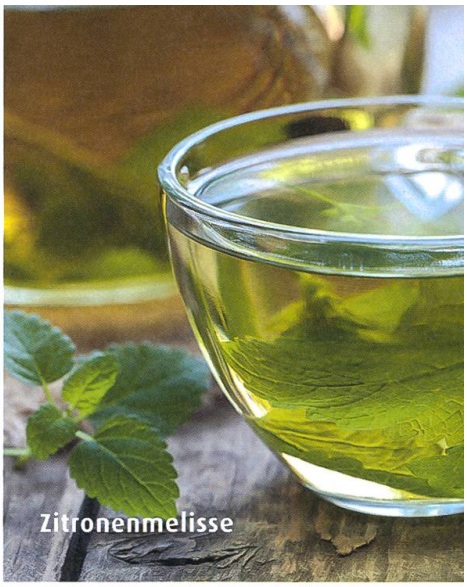
Eukalyptus

Was: ½ TL getrocknete, zerkleinerte Eukalyptusblätter mit 150 ml kochendem Wasser übergiessen, nach 15 Minuten abseihen.
Wie: Schluckweise den Mund tagsüber damit immer wieder gründlich ausspülen.
Wirkung: Die Spülung mit Eukalyptustee ist hilfreich bei der Behandlung von Pilzerkrankungen mit Candida (Soor) und Aphten.

Pfefferminze

Was: 250 ml Wasser, 1 TL Propolis-Tinktur, 3 Tropfen naturreines Pfefferminzöl mischen.
Wie: Mehrmals täglich den Mund- und Rachenraum damit spülen; über längeren Zeitraum anwenden.
Wirkung: Trotz des stark kühlenden Effekts kommt es zu einer nachweislichen Durchblutungssteigerung der





:h dem Spülen

Gefässe im Mundraum. Pfefferminze wirkt antioxidativ und antientzündlich.

Rosmarin

Was: 1 TL getrockneten Rosmarin mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Wie: Mehrmals täglich damit den Mund spülen.
Wirkung: Rosmarin wirkt gegen potenziell schädliche Mundkeime wie Pseudomonas und Laktobazillen.

Salbei

Was: Frische Salbeiblätter
Wie: Immer mal wieder über den Tag verteilt ein Blatt kauen.
Wirkung: Stärkt das Zahnfleisch und den Mundraum, wirkt Zahnfleischbluten und dem Schwund des Zahnhalteapparates entgegen.

Was: 1 TL frische oder getrocknete Salbeiblätter mit 100 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Wie: Wenn der Tee trinkbar abgekühlt ist, mindestens 5 Minuten lang durch die Zahnzwischenräume ziehen. Das Augenmerk besonders auf die Stellen im Mund lenken, die man kurieren möchte.
Wirkung: Die Gerbstoffe stärken die Mundschleimhaut, was es Erregern schwer macht, sich einzunisten. Die Teespülung bietet zudem Schutz vor Infektionen und wirkt der Lockerung der Zähne entgegen.

Thymian

Was: 1 gehäuften TL getrocknetes Thymiankraut in 250 ml kaltes Wasser geben, aufkochen, abseihen oder 2 TL frisches Kraut mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Wie: Mehrmals täglich den Mund sorgsam mit dem Tee spülen.
Wirkung: Thymiantee bzw. -sud wirkt gegen Entzündungen und Erreger. Die Inhaltsstoffe regen zudem die Speichel- und Magensaftproduktion an, was wiederum den Mund reinigt und die Verdauung fördert.

Zitronenmelisse

Was: 2 bis 3 TL frische Zitronenmelisseblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.
Wie: Mehrmals täglich den Mund- und Rachenraum gründlich damit spülen.
Wirkung: Die Spülung mit Zitronenmelissetee hilft gegen Herpes. Gut ist auch, die ausgedrückten Teeblätter auf die schmerzenden Stellen zu legen. Zitronenmelisse wirkt gegen zahlreiche, für die Mundgesundheit problematische Keime.

Siehe auch unser Dossier «Gesunde Zähne»: www.zaehne.avogel.ch

Buchtipp:
«Heilende Mundspülungen» von Dr. med. dent. Nicole Wagner, Hans-Nietsch-Verlag, 2019, Best.-Nr. 481