



Ölziehen - Ihre Kur zur Entgiftung

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 10 Dezember 2020

Das Ölziehen ist eine unkomplizierte Methode zur täglichen Entgiftung. Besonders auf die Zahn- und Mundgesundheit wirkt sich das Ölziehen äusserst positiv aus. Es hilft gegen Zahnfleischbluten und Mundgeruch, festigt lockere Zähne, verringert Zahnbelag, bekämpft Karies und lässt Zähne wieder weiss werden. Traditionell gehört das Ölziehen aber auch zur ganzheitlichen Therapie vieler anderer Krankheiten. Erfolgsberichte mit dem Ölziehen liegen für zahlreiche Beschwerden vor - von Arthritis über Migräne bis hin zu Herzkrankheiten. Erfahren Sie bei uns Schritt für Schritt, wie das Ölziehen durchgeführt wird.

Ölziehen - Eine traditionelle Entgiftungsform

Die ayurvedische Lehre nutzt schon seit vielen Jahrtausenden die segensreichen Wirkungen von Ölanwendungen auf den Körper. Ob Ölmassage, Tiefenmassage oder Stirnguss - Öl ist stets ein unverzichtbarer Bestandteil dieser heilenden, entgiftenden und harmonisierenden Behandlungen.

Schon in der ersten Literatur des Ayurveda, der Charaka Samhita, wird ausserdem das Ölziehen erklärt und empfohlen.

Über 30 verschiedene systemische Krankheiten werden in dem 2000 Jahre alten Werk aufgeführt, die sich allesamt mit dem Ölziehen heilen lassen sollen - von Kopfschmerz und Migräne bis hin zu Diabetes, Hormonstörungen und Asthma.

Ölziehen für starke Zähne und gesundes Zahnfleisch

In der indischen Volksheilkunde wird das Ölziehen daher immer wieder eingesetzt - insbesondere zur Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers, aber auch zur Kariesvorbeugung sowie zur Bekämpfung von [Mundgeruch](#), Zahnfleischbluten, Mundtrockenheit und rissigen Lippen.

Das Ölziehen gelangt in den Westen

So richtig bekannt machte das Ölziehen jedoch Dr. F. Karach, ein russischer Arzt, der das Konzept des Ölziehens in den 1990er Jahren bei einem Kongress vorgestellt haben soll.

Dr. Karach habe 15 Jahre lang an einer chronischen Blutkrankheit gelitten, so soll er berichtet haben, und konnte sich allein mit dem Ölziehen von diesem Leiden heilen. Genauso soll ihn das Ölziehen innerhalb von drei Tagen von seiner Arthritis befreit haben, die bereits so schmerzvoll gewesen war, dass er nicht mehr sein Bett hatte verlassen können. Anschliessend empfahl Dr. Karach das Ölziehen auch seinen Patienten und konnte hier unzählige grossartige Erfolge beobachten.

Daraufhin trat das Ölziehen seine Reise in den Westen an und gehört seither auch in unseren Breiten zum heilenden und reinigenden Morgenritual sehr vieler Menschen.

Ölziehen für hervorragende Mund- und Zahngesundheit

Kaum eine Wirkung des Ölziehens ist besser untersucht als jene auf die Zahnfleisch- und Mundgesundheit.

So weiss man inzwischen, dass es ausserordentlich wichtig ist, die Dauer des Ölziehens von 20 Minuten möglichst nicht zu unterschreiten. Diese Zeit benötigt das Öl, um in aller Ruhe in die

Zahnfleischtaschen einsickern und die dort versteckten Bakterien eliminieren zu können.

Schon allein dieser Zeitfaktor ist ausschlaggebend dafür, dass weder das Zähneputzen, das im besten Falle fünf Minuten lang durchgeführt wird noch eine Mundspülung, die normalerweise nur wenige Sekunden lang dauert, die Wirkungen des Ölziehens erreichen können.

Wenn ein antibakterieller Stoff nämlich 20 Minuten lang auf die Bakterien einwirken kann, ist es für ihn ein leichtes, bis in die letzten Winkel zu gelangen, um dort jede einzelne schädliche Bakterie zu erwischen und die Zahnfleischtaschen sauber zu halten.

Auch hat Öl - im Gegensatz zu Zahncreme - die Neigung, in alle Lücken, Spalten und Zwischenräume zu sickern. Zusätzlich wird das Öl beim Ölziehen regelrecht in schwer erreichbare Zahnfleischtaschen gepresst.

Ölziehen reduziert Zahnbeläge und bekämpft Karies

In einer Studie aus dem Jahr 2007 zeigten sich dann auch bereits nach 45 Tagen mit täglich einer Ölzieh-Anwendung eine signifikante Besserung der vorliegenden [Zahnfleischentzündung](#) sowie eine deutliche Reduktion der Zahnbeläge.

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2008 kam zu ähnlich positiven Ergebnissen. Bei den Teilnehmern reduzierte das Ölziehen innerhalb von 40 Tagen die Zahl der Karies verursachenden Bakterien um 10 bis über 30 Prozent.

Die Hälfte der Probanden, die zuvor für Karies stark anfällig waren, wechselten daraufhin in die Kategorie „mässig für Karies anfällig“. Die andere Hälfte war nach der Ölziehkur sogar nur noch „gering für Karies anfällig“.

Ebenfalls begeisterte eine Studie, die zeigte, dass sich durch das Ölziehen die Menge der vorhandenen Streptococcus mutans-Bakterien (Kariesbakterien) schon nach einer Woche signifikant reduziert hatte und zwar ähnlich stark wie in der Kontrollgruppe, die [Chlorhexidin](#) angewandt hatte.

Chlorhexidin ist eine Chemikalie, die in vielen Mundspülungen enthalten ist. Direkt auf die Zähne aufgetragen soll Chlorhexidin längerfristig gegen Karies wirken können, nicht aber in Form von Mundspülungen.

Aufgrund der Nebenwirkungen des Chlorhexidins und anderer antimikrobieller Therapieformen, die sich in Geschwürbildung der Mundschleimhaut sowie in Resistenzen der zu bekämpfenden Bakterien äussern können, sind Wissenschaftler stets auf der Suche nach natürlichen Alternativen

für diesen zahnmedizinischen Bereich – wofür sich nun das Ölziehen so besonders gut und nebenwirkungsfrei anbietet.

Die Forscher rieten daher auch, das Ölziehen statt Chlorhexidin als wirksame und vorbeugende Massnahme zur Verbesserung der Mundgesundheit einzusetzen.

Ölziehen – Mehr als Placebo

Trotz all dieser offensichtlichen Wirkungen des Ölziehens hörte man hie und da immer wieder, es handle sich nur um einen Placebo-Effekt.

Indische Wissenschaftlicher wollten dieses Gerücht endgültig widerlegen und veröffentlichten dazu ihre Studienergebnisse im Jahr 2011 im *Indian Journal of Dental Research*.

Sie zeigten, dass während des Ölziehens eine Emulgierung und Verseifung des Öls im Mund stattfand, ein Mechanismus, der zur reinigenden und desinfizierenden Wirkung des Ölziehens beiträgt.

Ölziehen gegen Mundgeruch

Dieselben Wissenschaftler konnten noch im gleichen Jahr ausserdem an zehn Studienteilnehmern beweisen, dass das Ölziehen – genau wie Chlorhexidin – Mundgeruch bzw. die Mundgeruch verursachenden Bakterien entschärfen konnte, natürlich ohne die Nebenwirkungen, die mit Chlorhexidin einhergehen können.

Ölziehen – Die Wirkung

Beim Ölziehen werden also insbesondere Zahnbeläge reduziert und schädliche Bakterien in der Mundhöhle getötet. [Karies wird dadurch drastisch bekämpft](#).

Zusätzlich werden Gifte und Säuren aus der gesamten Mundhöhle und dem Zahnfleisch gezogen. Das Zahnfleisch wird beim Ölziehen ferner massiert und gepflegt, was allein schon einen ausserordentlich positiven Effekt auf die Zahn- und Zahnfleischgesundheit ausübt. Die Durchblutung des Zahnfleisches wird verbessert und seine Selbstheilungskraft gestärkt.

Da jedoch nicht nur der Mundbereich, sondern der gesamte Organismus durch die entgiftende und antibakterielle Wirkung des Ölziehens effektiv entlastet wird, sind die positiven Auswirkungen in allen Körperbereichen spürbar – nicht zuletzt über die Stimulierung der weiter unten beschriebenen Zungenreflexzonen.

Ölziehen hilft bei vielen Beschwerden

Nachfolgend eine – sicher keineswegs vollständige – Liste mit Beschwerden, auf die sich das Ölziehen (teilweise nur Erfahrungen zufolge) besonders positiv auswirken kann:

- [Zahnfleischentzündungen](#) und [Parodontitis](#)
- Zahnschmerzen
- Mundgeruch
- Mundtrockenheit
- Rissige Lippen
- [Kopfschmerzen](#)
- Bronchitis und grippale Infekte
- [Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen](#)
- [Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts](#)
- Erkrankungen des Herzens
- Erkrankungen des Blutes
- Erkrankungen der Nieren und der Leber
- Thrombose
- [Chronische Schlaflosigkeit](#)
- Ekzeme, [Akne](#), [Schuppenflechte](#), [Neurodermitis](#)
- [Frauenleiden](#)

Wie aber wird nun das Ölziehen konkret durchgeführt?

Das Ölziehen – Schritt für Schritt

Dem Ölziehen sollte eine Zungenreinigung vorangehen, so dass dies der allererste Schritt beim morgendlichen Ritual des Ölziehens darstellen sollte.

Schritt 1: Die Zungenreinigung

Bei der Zungenreinigung wird der Zungenbelag mit einem ayurvedischen Zungenschaber gründlich entfernt. Die Zunge wird dadurch sauber und rosafarben, Mundgerüche werden reduziert und die

Geschmackswahrnehmung wird wieder fein und sensibel.

Noch wichtiger ist aus Sicht der traditionellen östlichen Heilweisen bei der Zungenreinigung jedoch die Ablösung der Beläge von den Zungen-Reflexzonen.

Ähnlich wie bei den Reflexzonen der Fußsohle, so wird auch die Zungenoberfläche verschiedenen Organen zugeordnet:

An der Zungenspitze ist das Herz lokalisiert. Es folgen bis an den Zungengrund die Lunge, die Milz, der Magen, die Blase und – ganz hinten – die Nieren. Rechts vom Bereich des Magens ist die Reflexzone der Leber angesiedelt, links vom Magen die Gallenblase. Rechts von Blase und Niere liegt die Dickdarmzone, links die Dünndarmzone.

Bei einer gereinigten Zunge kann das darauf folgende Ölziehen nun über diese Reflexzonen das gesamte Verdauungssystem sowie die übrigen genannten Organe und deren Entgiftung stimulieren.

Schritt 2: Das Ölziehen – Start

Falls Sie [Prothesen](#) tragen, sollten Sie diese vor der nachfolgenden Anwendung herausnehmen.

Nehmen Sie nun einen Esslöffel Bio-Sesamöl, Bio-Kokosöl oder Bio-Sonnenblumenöl in den Mund. Tun Sie dies morgens unmittelbar nach dem Aufstehen und auf nüchternen Magen. Nicht einmal Wasser sollten Sie vor dem Ölziehen trinken.

Bei Parodontitis, Pilzproblemen oder anderen Infektionen im Mundbereich können Sie dem Öl einen Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzufügen.

Schritt 3: Öl spülen, ziehen, saugen, schlürfen

Spülen Sie jetzt das Öl für etwa 15 bis idealerweise 20 Minuten im Mund hin und her. Halten Sie das Öl in Ihrem Mund in Bewegung. Spülen Sie es schlürfend und saugend durch Ihre Zähne.

Zwischendurch können Sie immer wieder eine Pause einlegen, in der das Öl sich im Mund verteilen und einwirken kann.

Legen Sie auf gar keinen Fall Ihren Kopf zum Gurgeln in den Nacken. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie nichts von der Flüssigkeit schlucken, da darin jene Gifte und Bakterien sind, die Sie ja loswerden möchten.

Falls Sie eine Art Muskelkrampf – möglicherweise auf Grund der [Übersäuerung](#) Ihrer Wangen- und Kiefermuskeln – verspüren, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie diesen Schritt mit zu viel Ehrgeiz und

Anstrengung ausführen. Versuchen Sie, das Ölziehen entspannter und unverkrampfter anzugehen.

Schritt 4: Öl ausspucken

Gegen Ende der Anwendung wird die Öl-Speichel-Mischung in Ihrem Mund immer dünnflüssiger und färbt sich weiss. Jetzt können Sie das Öl ausspucken.

Spucken Sie es in ein Papiertaschentuch, damit das Öl samt den Toxinen und Bakterien nicht in den Wasserkreislauf gelangt und werfen Sie das Tuch in den Müll. Auf diese Weise werden auch Fettablagerungen in den Abwasserrohren vermieden.

Anschliessend spülen Sie Ihren Mund mehrmals mit warmem Wasser aus und spucken die Flüssigkeit immer wieder aus.

Falls Sie sich während des Ölziehens verschlucken oder Sie aus anderen Gründen vor Ablauf der 20 Minuten das Öl ausspucken möchten – etwa, weil der Mund sich zu voll anfühlte – dann spucken Sie das Öl aus und nehmen einfach für den Rest der Zeit einen erneuten Löffel Öl in den Mund.

Schritt 5: Zähne putzen

Putzen Sie daraufhin gründlich Ihre Zähne – am besten mit einer sanften ayurvedischen Zahncreme oder natürlich auch mit einer basischen Zahncreme.

Bei Pilzinfektionen oder auch grippalen Infekten sollten Sie anschliessend Ihre Zahnbürste mit 1 bis 3 Tropfen [Grapefruitkernextrakt](#) desinfizieren, damit Sie sich mit Ihrer eigenen Zahnbürste nicht immer wieder selbst anstecken.

Schritt 6: pH-Wert im Mund optimieren

Abschliessend nehmen Sie eine sehr kleine Menge (etwa eine Messerspitze voll) der [Sango Meeres Koralle](#) pur in den Mund und lassen das Pulver sich dort langsam auflösen. Bereits diese kleine Menge bewirkt eine Normalisierung des [pH-Wertes im Mund](#), was insbesondere dann empfehlenswert ist, wenn ein aus dem Gleichgewicht geratener Säure-Basen-Haushalt im Mundbereich (z. B. bei Karies, bei Zahnfleischproblemen, bei Zahnstein etc.) wieder reguliert werden soll. Warten Sie im Anschluss idealerweise 10 Minuten oder länger, bevor Sie etwas essen oder trinken.

Optimal ist die Anwendung der Sango Meeres Koralle am Abend nach dem Zähneputzen und vor dem Schlafengehen, weil Sie dann die ganze Nacht nichts mehr essen werden und sich im Laufe mehrerer Stunden ein gesunder pH-Wert im Mund einpendeln kann.

Die beschriebene entgiftende und antibakterielle Wirkung des Ölziehens besteht natürlich auch dann, wenn Sie die Sango Meeres Koralle im Anschluss an das Ölziehen nicht verwenden möchten.

Ölziehen statt Zähneputzen?

Manch einer glaubt nun, dass das Ölziehen das Zähneputzen ersetzen könnte, wenn es doch so gut gegen Karies und Zahnbelag hilft. Das aber ist nicht der Fall. Das Ölziehen sollte das Zähneputzen nicht ersetzen. Stattdessen sollte es als zusätzliche Mund- und Zahnpflege-Massnahme regelmässig oder wenigstens kurweise durchgeführt werden.

Ölziehen und Medikamente?

Wenn Sie morgens auf nüchternen Magen Medikamente nehmen müssen, führen Sie zunächst das Ölziehen durch, putzen Sie dann die Zähne, nehmen Sie jetzt das Medikament und frühstücken Sie nun wie gewohnt. Verwenden Sie anschliessend Zahnseide und putzen Sie erneut Ihre Zähne.

Ölziehen – Welches Öl?

Kalt gepresstes Sesamöl oder Sonnenblumenöl sowie natives [Kokosöl](#) – alle in Bio-Qualität – erwiesen sich zum Ölziehen als besonders geeignet.

Zwar haben viele Öle antibakterielle Wirkung. Doch wurden die meisten Studien mit den drei genannten Ölen durchgeführt. Alle drei glänzten dabei mit hervorragenden antibakteriellen Fähigkeiten. Sesamöl und Kokosöl weisen darüber hinaus auch entzündungshemmende Eigenschaften auf.

Kokosöl eignet sich aufgrund seiner überragenden antimikrobiellen Eigenschaften für das Ölziehen besonders gut. Wie grossartig das Kokosöl die Mundflora und die Zahngesundheit beeinflussen kann, lesen Sie hier: [Kokosöl stoppt Karies](#)

Lesen Sie mehr über: [Sesam - Viele Schätze in nur einem Körnchen](#)

Ölziehen – Reine Gewohnheit

Anfangs kann es grosse Überwindung kosten, das Öl am frühen Morgen in den Mund zu nehmen. Trösten Sie sich, so geht es fast jedem, der neu mit dem Ölziehen beginnt. Wählen Sie von den drei Ölarten in jedem Fall ein Öl, das Sie besonders gerne mögen.

Beginnen Sie dann mit kleinen Ölmengen. Auch schon 1 Teelöffel hat eine hervorragende Wirkung und der Mund ist damit nicht gleich so voll. Notfalls starten Sie mit nur einem halben Teelöffel Öl.

Grundsätzlich gilt, dass das Ölziehen Spass machen und angenehm sein soll. Es wird also nie gezwungenermassen durchgeführt.

Sie können gerne auch erst einmal nur 5 Minuten lang spülen und die Zeitspanne dann kontinuierlich bis auf 15 oder 20 Minuten ausdehnen.

Ölziehen - Mehrmals täglich?

Sobald Sie sich an das Ölziehen gewöhnt haben, kann es sein, dass es Ihnen so gut tut, dass Sie sich fragen, ob Sie es möglicherweise auch mehrmals täglich machen könnten.

Ja, Sie können. Führen Sie das Ölziehen aber immer vor den Mahlzeiten und wenn möglich mit leerem Magen durch. Doch auch abends vor dem Schlafengehen lohnt sich das Ölziehen, weil es u. a. die Säuberung der Mundhöhle und der Zähne/Zahnzwischenräume verbessert.

Ölziehen mit Amalgam-Zahnfüllungen

Heisse und saure Flüssigkeit können Quecksilber aus Amalgamfüllungen lösen. Aber auch beim Kaugummikauen löst sich Quecksilber aus den Zahnfüllungen. Ob sich beim Ölziehen Quecksilber aus den Füllungen lösen kann, ist nicht bekannt. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch als eher gering einzuschätzen.

Ölziehen für Kinder?

Für Kinder ab 6 Jahren ist das Ölziehen ebenfalls geeignet - allerdings genügen hier schon wenige Tropfen bis zu einem halben Teelöffel des Öls.

Wichtig ist, dass Ihr Kind versteht, dass das Öl nicht geschluckt werden darf.

Ölziehen - wirkungsvoll, einfach und günstig

Die besonderen Vorteile des Ölziehens liegen - neben der unbestritten entgiftenden, pflegenden und antimikrobiellen Wirkung - in der einfachen Handhabung sowie im geringen Kostenfaktor. Beginnen Sie am besten gleich morgen früh mit dem Ölziehen :-)) und erleben Sie die positiven Eigenschaften dieser kinderleichten Methode zur Entgiftung.

Viel Spass dabei!

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Amith HV, Ankola A, Nagesh L, Effect of Oil Pulling on Plaque and Gingivitis, 2007, Journal of Oral Health & Community Dentistry, (Auswirkung des Ölziehens auf Zahnbelag und Zahnfleischentzündung)
- Anand TD, Pothiraj C, Gopinath RM et al., Effect of oil-pulling on dental caries causing bacteria, März 2008, African Journal of Microbiology Research, (Auswirkung des Ölziehens auf Karies verursachende Bakterien)
- Asokan S et al., Effect of oil pulling on Streptococcus mutans count in plaque and saliva using Dentocult SM Strip mutans test: a randomized, controlled, triple-blind study, Journal of the Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry, März 2008, (Wirkung des Ölziehens auf Streptococcus mutans in Plaque und Speichel, gemessen mit dem Dentocult SM Strip mutans-Test: Eine randomisierte kontrollierte dreifachblinde Studie)
- Asokan S et al., Effect of oil pulling on plaque induced gingivitis: a randomized, controlled, triple-blind study, Januar März 2009, Indian Journal of Dental Research, (Wirkung des Ölziehens auf plaqueinduzierte Gingivitis: Eine randomisierte kontrollierte dreifachblinde Studie)
- Asokan S et al., Mechanism of oil-pulling therapy - in vitro study, Januar/Februar 2011, Indian Journal of Dental Research, (Mechanismus der Ölzieh-Therapie In-Vitro Studie)
- Asokan S et al., Effect of oil pulling on halitosis and microorganisms causing halitosis: a randomized controlled pilot trial, Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry, April Juni 2011, (Auswirkung des Ölziehens auf Mundgeruch und Mikroorganismus, die Mundgeruch verursachen: Eine randomisierte kontrollierte Pilotstudie)

- Abhinav Singh and Bharathi Purohit, Tooth brushing, oil pulling and tissue regeneration: A review of holistic approaches to oral health, April Juni 2011, Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, (Zähneputzen, Ölziehen und Geweberegeneration: Ein Review von holistischen Methoden mit dem Ziel der Zahngesundheit)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker