

Entgiften mit Öl

Einen Schluck Pflanzenöl in den Mund nehmen, zwischen den Zähnen hin- und herziehen, dann ausspucken: **Ölziehen** nennt sich diese Prozedur. Sie befreit von schädlichen Stoffen sowie Krankheitserregern und stärkt so die Gesundheit rundum.

Um gesund zu bleiben, muss der Körper nicht nur von außen, sondern auch von innen gesäubert werden. Dass schädliche Altlasten regelmäßig entsorgt gehören, ist eine alte medizinische Erkenntnis: Entschlackungs- und Entgiftungsmaßnahmen haben bereits sehr früh ihren festen Platz im Behandlungskanon der Heilkundigen erhalten. So kann auch das Ölziehen auf eine lange Geschichte zurückblicken.

Multifaktorielle Wirkung Ölziehen entfaltet seine gesundheitsfördernden Wirkungen überall, auch im geistigen und seelischen Bereich. Die endgültige wissenschaftliche Klärung dessen, was sich genau hinter diesen umfassenden Effekten verbirgt, steht allerdings noch aus. Was jedoch feststeht ist, dass beim Ölziehen mehrere Faktoren zusammenspielen: Ebenso wie diese Behandlung auf allen Ebenen seine gesundheitsfördernden Hebel ansetzt, ist auch ihre Wirkung nicht auf einen einzigen Grund zurückzuführen. Vielmehr tragen mehrere Faktoren zu der umfassenden Wirksamkeit dieser einfachen Behandlungsmethode bei – wie das häufig bei Naturheilverfahren der Fall ist.

Öl zieht Schädliches aus dem Körper Der Begriff Ölziehen hat zwei Bedeutungen. Die eine besagt, dass bei dieser Behandlung Öl zwischen den Zähnen und im gesamten Mundraum hin- und hergezogen wird. Die andere drückt aus, dass das Öl Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper zieht – ganz praktisch, im tatsächlichen physikalischen Sinn. Denn Öl besitzt die Fähigkeit, Stoffe an sich zu binden. Das gilt besonders für fettlösliche Substanzen. Doch auch Wasserlösliches nimmt das Öl mit sich. Das liegt daran, dass es durch das Hin- und Herbewegen im Mund emulgiert. Das bedeutet, es lagert winzige Wassertropfen ein und wird damit zu einer Emulsion. Dank dessen transportiert das Ölziehen auch wasserlösliche Altlasten aus dem Körper.

Alles das, was die Mundschleimhaut an Altlasten, Schad- und Giftstoffen über ihre Drüsen absondert, wird also vom Öl aufgenommen und so endgültig entfernt. Nicht umsonst wird auch empfohlen, das Ölziehen gleich morgens nach dem Aufstehen durchzuführen. Denn über die Nacht gelangt der Körpermüll geballt zur Mundhöhle, da in dieser Zeit die Ausscheidungsarbeiten auf Hochtouren laufen.



© jordachehr / iStock / Getty Images

Tiefgehender Sogeffekt Das Öl, das durch den Mundraum gezogen wird, entsorgt keineswegs nur das, was sich gerade

aktuell in der Mundschleimhaut tummelt. Denn durch das intensive Bewegen des Öls im Mund werden die Drüsen in der

Mundschleimhaut erheblich besser durchblutet. Das regt ihre Aktivität an und auf diese Weise können sie noch mehr an Schädlichem aus dem Körper befördern. Das Ölziehen setzt also eine Art Sogwirkung in Gang. Dieser Effekt zieht sich quer durch den Körper. Denn die intensiven Mundspülungen mit Öl zeigen ihre Fernwirkung auch auf andere Bereiche des Körpers: Die Anregung der Drüsen in der Mundschleimhaut setzt Enzyme frei, welche die Funktionen der Organe und Gewebe im Körper direkt aktivieren. Damit wird auch deren Entgiftungsarbeit intensiviert. Der Mund kann also mit dem Ölziehen ein wirksames Signal zur Altlastenentsorgung an alle anderen Bereiche des Körpers senden.

Vorbeugung und heilend

Ölziehen eignet sich sowohl hervorragend zur Gesundheitspflege wie auch zur Wiederherstellung des Wohlbefindens. Denn es wirkt nicht „nur“ einfach vorbeugend. Auch wenn sich bereits Erkrankungen auf Grund einer übermäßigen Belastung durch Schadstoffe und Stoffwechselresten manifestiert haben, greift diese Methode. Die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte ist dabei sowohl bei akuten Beschwerden wie bei chronischen Erkrankungen möglich: Ob ein gesundheitliches Problem zu behandeln ist, das gerade im Moment besteht, oder eine Beschwerde, die einen schon lange beeinträchtigt – einen Versuch ist es allemal wert.

Die Liste der Beschwerden, bei denen das Ölziehen eingesetzt werden kann, kann sich deshalb wahrlich sehen lassen. Dennoch ist diese naturheilkundliche Behandlungsmethode kein Wundermittel und soll es auch nicht sein. Ebenso kann und darf das

Ölziehen keinen Arzt und keinen Besuch bei ihm ersetzen.

Fünf Minuten für die Gesundheit Wie bereits angekündigt, ist Ölziehen sehr einfach. Alles, was dafür benötigt wird, sind täglich rund fünf Minuten Zeit und ein hochwertiges, kalt gepresstes Pflanzenöl.

- **Nur kaltgepresstes Öl verwenden**

Zum Ölziehen eignen sich pflanzliche Öle wie vor allem Distel-, Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl. Einerlei, für welches man sich entscheidet, gilt immer: Nur hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle verwenden. Denn bei der Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Pflanzenöle voll erhalten.

- **Am besten morgens**

Die Maßnahme sollte idealerweise morgens gleich nach dem Aufstehen durchgeführt werden. Denn während der Nacht bestand ausreichend Gelegenheit für Schad- und Giftstoffe, sich in der Mundschleimhaut anzureichern. Sie können dann frühmorgens auf einen „Schlurf“ geballt entsorgt werden.

- **Nichts vorweg zu sich nehmen**

Vor dem Ölziehen sollte man unbedingt auf einen Schluck Kaffee, Saft und selbst Wasser verzichten. Denn das würde bereits einen Gutteil dessen, was man doch loswerden wollte, wieder in den Körper zurückschwemmen.

- **Einen Esslöffel**

Die empfohlene Menge an Öl ist ein Esslöffel voll. Wem das zu viel ist, nimmt nur einen Teelöffel – weniger allerdings nicht.

- **Feste ziehen und saugen**

Sobald das Öl im Mund ist, geht es los. Stets nach der Parole, das Öl immer in Bewe-

gung zu halten: Zwischen den Zähnen durchsaugen, darauf herumkauen, lutschen und hin- und herziehen. Die Konsistenz des Öls verändert sich übrigens während seines Parcours durch den Mund. Es wird dünnflüssiger und das liegt daran, dass es sich mit dem Speichel verbindet.

- **Nichts verschlucken**

Den Kopf beim Ölziehen immer gerade oder noch besser etwas nach vorne gebeugt halten. Sonst besteht die Gefahr, etwas von dem Öl zu verschlucken. Das gilt es jedoch zu vermeiden – schließlich soll das ans Öl gebundene Schädliche und Überflüssige aus dem Körper heraus.

- **Alles wieder ausspucken**

Nach maximal drei Minuten

wird das Öl wieder in das Waschbecken ausgespuckt. Danach den Mundraum mehrere Mal gründlich mit warmen Wasser ausspülen und wie gewohnt die Zähne putzen.

- **Dauer des Ölziehens**

Generell dauert es vier bis sechs Wochen, bis die Rundumeffekte des Ölziehens ge-griffen und sich auf allen Ebenen positiv ausgewirkt haben. Es spricht jedoch nichts dagegen, das Ölziehen täglich durchzuführen. Darauf schwören viele nicht umsonst. ■

*Birgit Frohn,
Diplombiologin und
Medizinjournalistin*

Anzeige

Starke Abwehrkräfte!

Zink + Selen-Kapseln

- **Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei**

- **gluten- und laktosefrei**

40 Kapseln: PZN 07709629 • 100 Kapseln: PZN 07709635

twardy.de

➔ **Kostenlos
Flyer & Plakate
anfordern!**

