



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Ganzheitliche Zahngesundheit im Ayurveda

Um Mundraum und Zähne gesund und kräftig zu erhalten, empfiehlt der Ayurveda seit Jahrtausenden nach dem Putzen der Zähne das Reinigen der Zunge sowie eine Ölbehandlung der gesamten Mundhöhle.

Zähneputzen

Eine ayurvedische Zahnpasta ist nicht weiß, sondern hellbraun, was auf ihren großen Anteil an Heilkräuter-Auszügen hinweist. Sie enthält bewusst keine Fluoride oder Schaumbildner, denn die Mundschleimhaut ist so durchlässig, dass alle im Mund befindlichen Substanzen diese durchdringen und sich über Blut und Lymphe schnell im gesamten Organismus verteilen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Ayurdent-Zahncreme, die 20 biologische ayurvedische Heilkräuter enthält, die eine zahnpflegende, entzündungshemmende und kräftigende Wirkung haben und für einen angenehm frischen Atem sorgen.



Ayurvedische Zungenreinigung mit dem Zungenschaber

Nach dem Zähneputzen empfiehlt der Ayurveda die Reinigung der Zungenoberfläche mit einem Zungenschaber.

„Ablagerungen, die an der Wurzel der Zunge entstehen, beeinträchtigen den Geschmackssinn und führen zu Mundgeruch. Die Zunge sollte deshalb regelmäßig gereinigt werden.“ – Charaka Samhita, Sutrasthan 5, 75

Ein Zungenschaber sollte aus Edelstahl oder besser noch aus Silber sein, dessen bakterienhemmenden Eigenschaften bestätigt sind. Das Reinigen der Zunge hat sich bei uns im Westen in den letzten Jahren so verbreitet, dass inzwischen sogar in Zahnarztpraxen Zungenreiniger angeboten werden. Achten Sie jedoch bitte darauf, keinen Zungenschaber aus Kunststoff zu verwenden, denn auch Mikroplastik-Partikel werden über die Mundschleimhaut in den Organismus aufgenommen oder direkt geschluckt. Wenn Sie keinen Zungenschaber zur Hand haben, können Sie auch einen größeren Löffel verwenden.



Ganzheitliche Zahngesundheit im Ayurveda

Nachts entgiftet der Körper

Besonders morgens hat sich ein Bakterienrasen auf der Zunge gebildet. Der Ayurveda geht darüber hinaus davon aus, dass durch die nächtlichen Entgiftungsfunktionen eine Menge Ama (Sammelbegriff für alle Arten von Stoffwechsellrückständen und Toxinen) aus dem Organismus auch über die Zunge ausgeschieden wird. Es ist also sinnvoll, diese Schwerarbeit des Körpers zu würdigen, indem man nicht alles Ausgeschiedene mit dem nächsten Frühstück wieder in den Darm zurück befördert!

Frei von Mundgeruch mit Ayurveda

Eine Studie in Toronto ergab, dass die Reinigung der Zunge faulige Gase und schlechten Atem zu etwa 75% reduziert, die übliche Zahnreinigung schafft das demgegenüber nur zu ca. 25%. Die mechanische Entfernung von Mikroorganismen nimmt also eine Schlüsselrolle bei der Bekämpfung von Mundgeruch ein. Außerdem könne sie, ähnlich wie das Zähneputzen, dazu beitragen, das individuelle Kariesrisiko zu reduzieren und die Zahngesundheit zu stärken, so die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein.

Öl für die Zahngesundheit

Alle Öle reduzieren das Vata-Dosha, das – im gestörten Zustand – für den Alterungsvorgang, für Trockenheit und für den Abbau von Gewebe verantwortlich ist. Ein ausgeglichenes Vata durch Ölung der Mundhöhle reduziert Mundtrockenheit und sorgt für Geschmeidigkeit der Lippen, auch bei kaltem Wetter. Es verringert die schmerzhaft empfindliche Temperaturempfindlichkeit der Zähne, verhindert Karies sowie brüchige Zähne. Es entwickelt ein starkes, gut durchblutetes Zahnfleisch, vermeidet dessen Rückgang sowie die Lockerung der Zähne im Kiefer. Auch verhindert das regelmäßige Ölziehen die Bildung von Zahnstein, die Zähne werden auf ganz natürliche Weise weißer und es hat überdies stabilisierende Wirkung auf die allgemeine Gesundheit.



Die klassischen Ayurveda-Texte sagen dazu:

„Die Mundspülung mit Öl verhindert Trockenheit von Hals und Lippen, schützt die Zähne und kräftigt das Zahnfleisch.“ –

„Die Durchführung der Mundspülung mit Öl stärkt die Kieferknochen und die Stimme, entwickelt das Gesicht und maximalen Geschmack der Nahrung ... Zähne bekommen keine Karies und werden fest verwurzelt. Es gibt keine Zahnschmerzen noch Sensibilitäten, die Zähne können selbst die härteste Nahrung kauen.“

Entgiftung über die Mundhöhle

Die Drüsen in der Mundschleimhaut scheiden ständig Ablagerungen und Toxine aus dem Organismus aus. Um diesen natürlichen Vorgang zu unterstützen, kann man diese Substanzen mit Öl binden und anschließend in ein Tuch ausspucken (nicht in das Waschbecken, da das Öl den Abfluss verstopfen kann).

In den klassischen Texten werden zwei verschiedene Formen der Ölanwendungen des Mund- und Rachenraums empfohlen.

Ganzheitliche Zahngesundheit im Ayurveda

Gandusha im klassischen ayurvedischen Sinn

Bei Gandusha nimmt man soviel Sesamöl in den Mund, wie man fassen kann, so dass sich die Wangen nach außen vorwölben (ca. 100 ml) und hält dies für einen längeren Zeitraum fest, ohne das Öl zu bewegen. Für die maximale Wirkung wird es erst ausgespuckt, wenn sich eine große Menge Sekret aus den Speicheldrüsen im Rachenraum angesammelt hat. Diese Anwendung reduziert den klassischen Texten zufolge Krankheiten, sie erzeugt Frische, Klarheit und ein Gefühl von Leichtigkeit im Mund. Außerdem verbessert das regelmäßige Gandusha die Funktion aller Sinnesorgane, es bessert daher nicht nur den Geschmackssinn, sondern auch den Geruchssinn, das Sehen und das Hören gleichermaßen. Auch stärkt es die Stimme, strafft die Gesichtskonturen und reduziert die Bildung von Falten im Wangenbereich.

Kavala Graha, das ayurvedische Ölziehen

In den letzten Jahren hat sich in vielen Ländern das sogenannte „Ölziehen“ verbreitet, der kleine Bruder des Gandusha, im Ayurveda Kavala Graha genannt. Dabei bewegt man etwa einen Esslöffel Öl im Mund umher und schiebt und presst ihn ca. fünf Minuten durch die Zahnzwischenräume. Abschließend gurgelt man damit noch ein wenig, was sich besonders wohltuend auf Hals, Mandeln und die Stimme auswirkt.

Durch die Vermengung mit Speichel wird das Öl nach und nach zu einer Emulsion, so dass es nach dem Ausspucken weiß aussieht. Menschen mit einem engen Tagesplan können das Ölziehen machen, während sie unter der Dusche stehen, um es ohne zusätzlichen Zeitaufwand in die Tagesroutine integrieren zu können.

Positive Wirkungen auf Mundraum und Körper

Der Ayurveda empfiehlt das Ölziehen zur Stärkung von Zahnfleisch und Zähnen, gegen Mundgeruch und Zahnfleischbluten. Denn das Öl dringt in Zahnzwischenräume und Zahnfleischtaschen. Es löst dort sitzende schädliche Bakterien und reduziert Zahnbeläge, während das Pressen des Öls durch die Mundhöhle sanft das Zahnfleisch massiert. Ein großer Teil der Bakterien im Zahnbelag haben eine hydrophobe Zelloberfläche, sie stoßen also Wasser ab, binden sich jedoch an fetthaltige Substanzen. Beim Ölziehen reichern sie sich deshalb im Öl an und können einfach abtransportiert werden.

Gesünder mit ayurvedischem Ölziehen

Da Ölziehen darüber hinaus auf die Reflexzonen der Zunge wirkt und Ama aus allen Teilen der Mundhöhle zieht, entfaltet es seine gesundheitsfördernde Wirkung im gesamten Körper. Durch die Stimulation der Speicheldrüsen werden Enzyme freigesetzt, die eine Botschaft an die Verdauungsorgane funken und damit Magen, Darm und Leber zur vermehrten Enzymproduktion anregen. Mit dieser Unterstützung kann der Körper auch Altlasten besser abbauen und Nahrung intensiver verdauen.

Krankheitsbilder, bei denen regelmäßiges Ölziehen unterstützend wirken kann:

- Alle Zustände mit viel Ama im Körper: chronische Müdigkeit, Schwere, psychische Abgeschlagenheit, Glieder- oder Gelenkschmerzen, Verdauungsstörungen, häufige Kopfschmerzen, Migräne,
- Schlechtes, unreines Hautbild,
- Immunschwäche, häufige Erkältungen, Bronchitis, Thrombosen, Arthrosen und rheumatische Erkrankungen,
- Ekzeme, Magengeschwüre, chronische Darmerkrankungen, Herz- und Nierenbeschwerden, gynäkologische Erkrankungen,
- Nervenkrankheiten und Lebererkrankungen.

Ganzheitliche Zahngesundheit im Ayurveda

Gereiftes Sesamöl ist optimal

Sesamöl hat eine für die Gesundheit günstige Zusammensetzung an Fettsäuren und enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Lecithin.

Bei ayurvedischen Behandlungen spielt Sesamöl eine zentrale Rolle, denn es ist leicht erwärmend und damit stoffwechsellanregend. Außerdem durchdringt es Haut und Schleimhäute schneller und intensiver als andere Öle, weswegen das Ölziehen mit Sesamöl effektiver als die Anwendung mit Sonnenblumenöl oder anderen Pflanzenölen ist. Sesamöl stärkt die Funktion des Herzens, wirkt günstig auf Cholesterin und auf Osteoporose, stärkt Knochen und Zähne und ist ideal bei trockener, schuppiger Haut.

Ganz einfach: Sesamöl selbst reifen

Für eine optimale Wirkung „reift“ man das Öl, wobei es einmal leicht über die Siedetemperatur von Wasser erhitzt wird. Haben Sie dafür kein geeignetes Thermometer, geben Sie den Inhalt einer Flasche Bio-Sesamöl in einen Topf und fügen Sie zwei, drei Tropfen Wasser hinzu (nicht mehr!). Erhitzen Sie nun das Öl und bleiben neben dem Herd stehen. Bei 100°C verdampfen die Wassertropfen mit einem leisen aber deutlichen „Plopp“. Dann nehmen Sie das Öl sofort von der Wärmequelle. Füllen Sie es zurück in die Flasche. Das Reifen des Öls muss man nur einmal für die gesamte Menge machen, denn dadurch lösen sich die Fettsäurebrückenbindungen dauerhaft: Das Öl ist dünnflüssiger geworden und zieht schneller und besser durch die Zellzwischenräume ein.



Mit ätherischen Ölen das Immunsystem zusätzlich unterstützen

Um die reinigende Wirkung des Ölziehens noch zu verstärken, können dem gereiftem Sesamöl ätherische Öle beigemischt werden. Das schafft Abwechslung in der täglichen Routine und kann gezielt zur Stärkung der Abwehrlage eingesetzt werden. Sehr gut geeignet sind Teebaumöl, Pfefferminzöl, Zitronenöl, Zimtrindenöl oder auch Sanddornfruchtfleischöl. Diese Öle wirken antibakteriell, antiviral und teilweise antimykotisch und können besonders in der Erkältungszeit oder bei Immunschwäche eingesetzt werden. Fügen Sie dafür einen Tropfen des ätherischen Öls zu dem Esslöffel Sesamöl hinzu. Alternativ können Sie sich auch eine größere Menge Öl herstellen. Dafür benötigen Sie:

- 100 ml gereiftes Sesamöl,
- 5-10 Tropfen Pfefferminzöl,
- 8-12 Tropfen Zitronenöl,
- 15 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl,
- eventuell noch 5 Tropfen Teebaumöl.



Ganzheitliche Zahngesundheit im Ayurveda

Die Menge der einzelnen Öle hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Achten Sie beim Kauf der Öle auf sehr hohe Qualität. Ideal ist Lebensmittelqualität, da diese Öle über die Mundschleimhaut in den Körper aufgenommen werden. Öle, die nur zur Beduftung gedacht sind, sind für diesen Zweck nicht geeignet.

Sanddornfruchtfleischöl können Sie auch unverdünnt bei Zahnfleischentzündungen oder Aphten im Mund direkt mit einem Wattestäbchen auftragen. Der Geschmack ist sehr angenehm und ihr Zahnfleisch wird wunderbar gepflegt.

Was sagt die Wissenschaft?

Ölziehen stand besonders in den letzten Jahren immer wieder im wissenschaftlichen Interesse, seitdem auch im Westen diese jahrtausendealte Praxis immer mehr Anklang findet und auch inzwischen immer häufiger von Zahnärzten empfohlen wird. In größeren Metaanalysen zeigte sich, dass sich durch das tägliche Ölziehen nach ein bis zwei Wochen Mundgeruch verringerte, während gleichzeitig die Bakterienzahl in Speichel und Plaque signifikant abnahm. Außerdem zeigten Untersuchungen, dass die Bakterienmenge bei Menschen, die am Morgen das Ölziehen durchgeführt hatten, am Abend immer noch deutlich verringert war im Vergleich zu Personen, die sich nur die Zähne geputzt hatten. Ölziehen hat daher nicht nur das Potential durch Plaque hervorgerufene Zahnfleischentzündung stark zu verringern, wie es handelsübliche, bakterienabtötende Mundwasser tun, sondern hat dem gegenüber sogar eine deutlich länger anhaltende Wirkung.

Auch tagsüber frischer Atem

Eine natürliche Methode, den Atem frisch zu halten, ist das Kauen von Gewürzen nach dem Essen. Nehmen Sie dazu zum Beispiel Anis- und Fenchelsamen, Kardamom und Nelke. Diese Gewürze haben nicht nur eine reinigende und desinfizierende Wirkung, sondern schmecken auch gut und regen die Verdauungskraft an. Ein ayurvedisches Mundwasser dient dem gleichen Zweck.

[J Ayurveda Integr Med. 2011 Apr;2\(2\):64-8.doi: 10.4103/0975-9476.82525.](#)

Tooth Brushing, Oil Pulling and Tissue Regeneration: A Review of Holistic Approaches to Oral Health

[Int J Health Sci \(Qassim\). Sep-Oct 2017;11\(4\):65-70.](#)

Oil Pulling and Importance of Traditional Medicine in Oral Health Maintenance