

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,



## Plastikmüll im menschlichen Darm!

Jetzt ist es amtlich, was zuvor naturheilkundliche Therapeuten schon seit vielen Jahren vermuteten: Mikroplastik wurde - gemäß einer Pilotstudie von österreichischen Forschern an der medizinischen Universität in Wien - im Stuhl des Menschen erstmals im Oktober 2018 nachgewiesen. Man untersuchte lediglich nur acht Personen, doch konnten die Kunststoffpartikel bei jedem dieser Menschen im Stuhl nachgewiesen werden. Das sind 100 Prozent! Die Probanden leben auf verschiedenen Kontinenten, kannten sich vorher nicht, hatten ein Alter zwischen 33 und 65 Jahren und führten eine Woche lang ein Ernährungstagebuch. In dieser Zeit nahmen alle Teilnehmer in Plastik verpackte Lebensmittel oder Getränke aus PET-Flaschen zu sich. Manche aßen auch Fisch und Meeresfrüchte. Keiner aus der Gruppe ernährte sich ausschließlich vegetarisch.

Bettina Liebmann vom Österreichischen Umweltbundesamt und Expertin auf dem Gebiet von Mikroplastikanalysen gab bei der Presserklärung die Information, dass neun verschiedene Kunststoffarten in einer Partikelgröße von 50 bis 500 Mikrometer in ihrem Labor nachweisbar seien. Am häufigsten fanden sich PP (Polypropylen) und PET (Polyethylenterephthalat) in den Stuhlproben. Nun gilt es zu klären, ob die Plastikbelastung aus der Nahrung stammt oder aus dem Plastik, das die Nahrung und Getränke umgibt. Da die Versuchsgruppe sehr klein war, wollen anschließend die Wissenschaftler dies in einer größeren Studie mit Kandidaten rund um den Globus klären. Dass Mikrospuren von



*Leider findet sich am Ende des Kreislaufes der Müll auf unserem Teller wieder: Mikroplastik – ist inzwischen über unsere Nahrungskette auch in unseren Körpern angelangt!*

allen Umweltgiften und leider auch vom Plastikmüll in uns und unseren Körperzellen landen, sollte Anlass genug sein, unser Ökosystem deutlich zu überprüfen. Bedauerlicherweise wird auch in dem so gesunden Ökoladen fast alles in Plastik verschweißt oder lose abgepackt dem Kunden angeboten.

Wenn der Verdacht nun offenkundig auf der Hand liegt, dass neben den Weichmachern selbst die Mikroplastikspuren im menschlichen Stuhl nicht mehr wegzudiskutieren sind, sollte gerade unser Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU) die Reißleine ziehen und zusammen mit der Bundesumweltministerin Svenja Schulze (SPD) entsprechende Gesetze auf den Weg bringen. Wünschenswert wäre dies mit der gleichen Geschwindigkeit, wie man es von der jetzigen Regierung bisher nur kannte, wenn es um die eigenen Diätenerhöhungen ging. Wenn nicht jetzt, wann dann? **So könnten sich die beiden etablierten Volksparteien wieder Vertrauen in der Bevölkerung zurückerobern.** Doch bin ich mehr als gespannt, ob sich der Bundestag mit diesem Thema in den nächsten Wochen oder gar Monaten offiziell beschäftigen wird.

Herzlichst Ihr

*Peter Orumwirth*



*Plastikmüll soweit das Auge reicht – selbst in zahlreichen Bioläden finden sich immer mehr unnötig von Plastik umhüllte Lebensmittel; der Berg wächst weiter.*

# Ätherische Öle: Ideal für Zähne und Zahnfleisch

*Zahngesundheit ist ein hohes Gut. Es gibt viel, was Sie selbst dafür tun können – und heute möchten wir Ihnen eine neue Möglichkeit vorstellen, Ihre Zahn- und Mundgesundheit zu unterstützen: Ölziehen mit ätherischen Ölen. Und wir möchten Ihnen aufzeigen, welche weiteren angenehmen Wirkungen ätherische Öle im Zusammenhang mit Ihren Zähnen entfalten können.*



*So selbstverständlich wie das Zähneputzen sollte auch das Ölziehen ein fester Bestandteil des morgendlichen Bad-Besuches sein.*

Bekanntermaßen spielen viele unterschiedliche Faktoren bei der Mundgesundheit eine Rolle. Ganz unmittelbaren Einfluss auf den Zustand von Zähnen und Zahnfleisch hat die Mundflora, also die Bakterien, die im Mundraum anzutreffen sind, außerdem Menge und Säuregehalt (pH-Wert) des Speichels. Bakterien und Säure können den Zahnschmelz angreifen und damit Karies Vorschub leisten. Da liegt es nahe, besondere Aufmerksamkeit auf den pH-Wert des Speichels und die Bakterien der Mundflora zu legen, wenn man die eigene Mundgesundheit unterstützen will.

Eine Methode, die hierzulande noch nicht weit verbreitet ist, die aber in der indischen Medizin des Ayurveda auf eine jahrhundertelange Tradition zurückblickt, ist das Ölziehen. Wir möchten Ihnen diese Methode vorstellen und aufzeigen, wie sich die traditionelle Wirkung mithilfe von ätherischen Ölen noch steigern lässt.

**Das Wichtigste zuerst: Ölziehen ist ganz einfach. Sie brauchen dazu lediglich ein gutes Speiseöl, ausgewählte ätherische Öle (siehe unten) und wenige Minuten Zeit pro Tag.**

## Die Technik des Ölziehens

Der beste Moment des Tages zum Ölziehen ist morgens nach dem Aufstehen. Im Ayurveda geht man davon aus, dass sich Schlacken und Schadstoffe aus dem Körper über Nacht im Mundraum und speziell auf der Zunge ansammeln. Wenn man also direkt nach dem Aufwachen Öl zieht, bindet das Öl diese Gift- und Schadstoffe, und man kann sie durch Ausspucken ein für alle Mal aus dem Körper entfernen.

Dazu nimmt man einen Esslöffel voll Öl in den Mund und bewegt das Öl langsam und aufmerksam im Mund hin und her. Dabei sollte man darauf achten, dass man mit dem Öl gewissermaßen die Zähne umspült, sodass das Öl auch in die Zahnzwischenräume gelangt, wo Zahnbürsten normalerweise nicht ohne weiteres hinkommen.

Es gibt unterschiedliche Empfehlungen, wie lange man das Öl im Mund behalten sollte. Einige Minuten sind allerdings schon sinnvoll, damit das Öl seine Wirkung im Mund entfalten kann.

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Öl jetzt loswerden, dann spucken

Sie es aus – am besten in ein Papiertuch, das Sie dann im Müll entsorgen. Sie können das Öl natürlich auch in die Toilette spucken. Spülen Sie anschließend Ihren Mund mit lauwarmem Wasser aus, und setzen Sie dann Ihre normale Morgenroutine fort. Wenn Sie ätherische Öle beim Ölziehen verwenden (siehe unten), sollten Sie allerdings mit dem Zähneputzen bis nach dem Frühstück warten, weil sich viele Zahncremes und ätherische Öle nicht gut vertragen.

## Ölziehen: Gesundes Extra am Morgen

Viele Menschen sagen: „Ich habe morgens sowieso schon so wenig Zeit, wie soll ich denn da noch ein paar Minuten Ölziehen einbauen?“ Unser Vorschlag: Kombinieren Sie das Ölziehen mit anderen Tätigkeiten, z.B. duschen oder den Frühstückstisch decken. Wichtig ist, dass Sie das Ölziehen nicht als Belastung empfinden, sondern als Bereicherung.

## Welches Öl soll ich nehmen?

In der Praxis haben sich mehrere Öle für das Ölziehen bewährt, die aber alle eines gemeinsam haben sollten: Es sollte ein kalt gepresstes, biologisch angebautes Öl sein, das nicht industriell verarbeitet ist. Am besten also ein Öl aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen.

In Deutschland wurde das Ölziehen erstmals in den 1990er Jahren vorgestellt und dort einem ukrainischen Arzt zugeschrieben, der Sonnenblumenöl als das beste Öl propagiert hat. Im Ayurveda empfiehlt man Sesamöl, weil es aufgrund seiner Molekularstruktur besonders feinflüssig ist und damit selbst schwer zu erreichende Stellen zwischen den Zähnen besonders gut umspülen kann. Wer möchte, kann auch ein extra natives Olivenöl verwenden, wobei der starke Eigengeschmack des Olivenöls nicht jedermanns Sache ist. Grundsätzlich gehen auch Kokosöl oder Erdnussöl. Hauptsache ist, es handelt sich um kalt gepresste biologische Öle. Anmerkung: Wer sich mit dem Gefühl von Öl im Mund gar nicht anfreunden kann, für den bietet sich als Alterna-

tive Aloe Vera Gel an; das ist allerdings in bester Qualität nicht leicht zu bekommen.

## Wieso ätherische Öle?

Dem Ölziehen allein werden bereits Entgiftung und langfristig gesundheitsförderliche Eigenschaften zugeschrieben. Speziell für die Zahn- und Mundgesundheit lässt sich dieser Effekt steigern, indem man ganz gezielt wertvolle Wirkstoffe aus Pflanzen hinzufügt: die ätherischen Öle.

### Ätherische Öle und Homöopathie

Manche Experten sind der Ansicht, dass starke ätherische Öle wie Pfefferminzöl, Oreganoöl oder Thymianöl die Informationen von homöopathischen Substanzen löschen oder überlagern können.

Wenn Sie ätherische Öle einsetzen möchten und homöopathische Mittel nehmen, besprechen Sie Ihre individuelle Situation bitte vorab mit Ihrem Arzt, Zahnarzt oder Heilpraktiker.

Ätherische Öle (im Englischen treffender genannt: essential oils, also essenzielle, lebenswichtige Öle) werden je nachdem aus unterschiedlichen Pflanzenbestandteilen gewonnen — aus Blüten, Blättern, Früchten oder deren Schalen. Bei der Herstellung der ätherischen Öle kommt es darauf an, möglichst sämtliche in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffe in das Öl zu überführen.

Unterschiedliche Öle haben ganz unterschiedliche Wirkungen, die sich kombinieren lassen. So kann man guten Geschmack, antibakterielle Wirkung, reinigende Kraft und belebenden Duft so zusammenstellen, dass das Ölziehen zu einer wahren Frische-Sensation am Morgen wird. Wichtig: Ätherische Öle sind meist zu stark konzentriert, um allein für sich verwendet zu werden; sie sollten deshalb mit einem Trägeröl vermischt werden, das macht sie ergiebiger, angenehmer in der Anwendung und leichter verträglich — besonders für die empfindlichen Schleimhäute im Mund ein wesentlicher Vorteil.

### Beispiel-Rezeptur für das morgendliche Ölziehen:

Folgende Ölmischung vorbereiten (reicht mindestens eine Woche):

- 100 ml Sesamöl
- Tropfen äth. Spearmint-Öl
- Tropfen äth. Pfefferminz-Öl
- Tropfen äth. Orangenöl
- Tropfen äth. Teebaumöl (Melaleuka)



*Gesunde Zähne und eine gesunde Mundflora sind ungemein wichtig: Die gute alte Zahnbürste kommt dabei jedoch längst nicht in jeden Zahnzwischenraum. Öl hingegen schon!*

Je nach Geschmacksempfinden kann man die Tropfenzahl etwas nach oben oder unten variieren.

Davon jeden Morgen einen Esslöffel mehrere Minuten lang im Mund bewegen (wie im Artikel beschrieben) und anschließend ausspucken.

### Woran erkenne ich ein gutes ätherisches Öl?

Da Pflanzen oftmals mehrere hundert Substanzen enthalten, ist es so wichtig, dass das ätherische Öl aus besten Pflanzen (-bestandteilen) sowie äußerst sorgfältig und kenntnisreich hergestellt wird. Oftmals reichen schon geringe Abweichungen bei Temperatur, Druck oder Zeitdauer, um erstklassige Qualität zunichte zu machen.

Leider gilt hier wie so oft: Qualität hat ihren Preis. Weil die Herstellung eines erstklassigen ätherischen Öls so aufwendig ist, kann schon ein kleines Fläschchen teuer sein. Doch hier sparen zu wollen, bringt nichts — denn dann bekommen Sie eben nicht die Inhaltsstoffe, die Sie wollen und brauchen. Das Gute daran: Weil Sie immer nur einen oder ganz wenige Tropfen brauchen, hält ein solches Fläschchen auch sehr lange. Und eine Investition in die Mundgesundheit ist immer eine gute Investition.

### Die Wirkung ätherischer Öle nutzen

Pflanzen bilden ätherische Öle, um sich damit vor Belastungen in ihrem Umfeld zu schützen, also vor Pilzen, Bakterien,



*Zum Ölziehen eignen sich verschiedene kaltgepresste Ölsorten; hier darf gerne nach persönlichem "Geschmack" entschieden werden.*

Viren und Parasiten. Die ätherischen Öle sind sozusagen das Immunsystem der Pflanze. Genau diese Eigenschaften brauchen wir für unsere gute Zahnhygiene. Deshalb sind ätherische Öle die perfekte Unterstützung einer umfassenden Zahnpflege.

Darum empfiehlt sich auch, bei der Reinigung der Zahnzwischenräume eine kleine Interdentalbürste mit ein paar Tropfen von der Ölmischung für das morgendliche Ölziehen zu beträufeln: Auf diese Weise kommen die ätherischen Stoffe direkt mit den Bakterien in den Zahnzwischenräumen in Kontakt und können dort im Sinne einer gesunden Mundflora „durchputzen“.

## Ätherische Öle und Parodontitis

Die Wechselwirkung zwischen Parodontitis und Diabetes ist bekannt und erforscht: Wer an Diabetes leidet, hat ein höheres Risiko für Parodontitis, und umgekehrt. Ätherisches Zimtöl kann dabei helfen, beides auf einmal anzugehen: Zimtöl wirkt stark reinigend und fördert die gesunde Funktion der Bauchspeicheldrüse. Ein Tropfen Zimtöl in Sesamöl als Mundspülung wirkt damit sowohl Parodontitis als auch Diabetes entgegen.

Ist eine Parodontitiserkrankung fortgeschritten, greift die Schulmedizin oft zu Antibiotika. Doch Antibiotika belasten die Darmflora und damit das Immunsystem: Es lohnt sich also, über Alternativen nachzudenken. Bei Parodontitis können die so aussehen, dass aus den bestehenden Zahntaschen Bakterienproben genommen werden. Unter Laborbedingungen kann man das Wachstum der Bakterien bei Anwesenheit verschiedener ätherischer Öle beobachten. Die Öle, bei denen kein Bakterienwachstum stattfindet, sind dann offensichtlich gut dazu geeignet, im Mundraum die Behandlung zu unterstützen.



*Schöne Zähne – gesunde Zähne: Hinter Ihnen steckt auch zumeist eine intakte Mundflora, welche wir vielseitig auf natürliche Weise unterstützen können.*

### Ätherische Öle gegen weitere Beschwerden

Ätherische Öle können auch bei anderen Beschwerden im Mundraum hilfreich sein, zum Beispiel bei:

- Zahnschmerzen
- Candida
- Aphthen
- Herpes
- Halitosis (schlechter Atem)

Bitte besprechen Sie das im Einzelnen mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt und auch mit Ihrem Hausarzt oder behandelnden Homöopathen.

**Achtung:** Lassen Sie sich insbesondere beraten, bevor Sie Ihr Kind mit ätherischen Ölen in Berührung bringen – viele ätherischen Öle sind für Kinder (vor allem Kleinkinder!) zu stark.

### Ätherische Öle und Zahnarztbesuch

Die Erfahrungen, die man als Kind beim Zahnarzt macht, wirken oft bis ins Erwachsenenalter nach. Angst als Kind macht auch den Erwachsenen noch nervös. Auch hier sind ätherische Öle in ihrem Element. Vor allem Orangenöl und

Lavendelöl wirken stimmungsheldend und gleichzeitig beruhigend. Ein, zwei Tropfen ätherisches Orangenöl in die Handfläche geträufelt, verrieben und dann eingeatmet – und die Welt sieht gleich viel freundlicher aus. Patienten sind weniger angespannt und nervös, das erleichtert die zahnärztliche Behandlung, und damit geht alles schneller und geschmeidiger über die Bühne. Probieren Sie es doch gleich bei Ihrem nächsten Zahnarztbesuch aus!

Es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, ätherische Öle im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden einzusetzen. Wenn Sie interessiert sind, bieten unsere Quellenangaben einen guten Einstieg und geben ausführliche Tipps zum Weiterlesen.

#### Quellen:

Karin Opitz-Kreher und Dr. med. dent. Jutta Schreiber: Ätherische Öle für gesunde und schmerzfreie Zähne, Schirner Verlag (1. Auflage, 2018), ISBN: 978-3-8434-1328-2  
Katharina Wolfram, Die Ölzieh-Kur: Heilung durch Entgiftung, Schirner Verlag (11. Auflage, 2016), ISBN: 978-3-8434-1195-0 (vormals 978-3-8434-4606-8).

### GZM – Sicherheit durch gezielte Qualitätsorientierung

Die Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin (GZM) fördert die Kooperation zwischen Zahn-Medizin und Medizin und setzt sich stark für die Realisierung regionaler Netzwerke ein. Dazu organisiert und veranstaltet die GZM regelmäßig internationale Symposien und Kongresse.

Die GZM fördert intensiv die Erforschung ergänzender Diagnose- und Therapiekonzepte und arbeitet aktiv daran mit.

Qualifizierte Mitglieder der GZM haben eine umfangreiche Weiterbildung in verschiedenen Diagnose- und Therapieverfahren absolviert und sich einer Prüfung unterzogen.

Eine Liste der Qualifizierten GZM-Mitglieder nach PLZ-Bereichen finden Sie im Internet unter [www.gzm.org](http://www.gzm.org). Wenn Sie 2,80 € in Briefmarken an die Geschäftsstelle schicken, erhalten Sie die Liste gerne auch per Post zugesandt. Dort sind auch weitere Broschüren zu verschiedenen Themen sowie Infopakete erhältlich. Bitte schreiben Sie an:

Internationale Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e.V., Kloppenheimer Str. 10, 68239 Mannheim  
Tel.: 0621 48179730 • Fax: 0621 473949 • E-Mail: [gzm@gzm.org](mailto:gzm@gzm.org) • [www.gzm.org](http://www.gzm.org)

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:

Europäischer Naturheilverband e. V.  
Christophallee 21  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweise: Shutterstock