

# ZAHNÄRZTE IM VIERTEL

Dr. Martina Haasner & Dr. Laura Ravens  
Ostertorsteinweg 4-5 - 28203 Bremen  
Telefon: 0421/76300 - Telefax: 0421/76340  
info@zahnaerzte-im-viertel.com

## Das Ölziehen

**Das Ölziehen ist eine traditionelle Methode der russischen Volksheilkunde. Sie bewirkt eine gründliche Entgiftung und wirkt heilend auf den ganzen Organismus.**

### Zur Therapie

Die einfache Methode des Ölziehens wurde durch Dr. F. Karach, Sprecher auf der Tagung des Verbandes der Onkologen und Bakteriologen an der Akademie der Wissenschaften der UdSSR in Westeuropa bekannt. Die Wirkung dieses Heilverfahrens entsteht durch die intensive Bewegung von Sonnenblumenöl in der Mundhöhle.

### Hintergrund

Bei vielen chronischen Erkrankungen und Beschwerden spielen Keim- und Entzündungsherde, die sich bevorzugt an den Zahnwurzeln festsetzen, eine bedeutende Rolle.

Die Zähne reichen mit ihren Wurzeln bis in die Kieferknochen und deren Hohlräume hinein. Diese Hohlräume werden vom körpereigenen Abwehrsystem nur schlecht erreicht. Mikroben, die über die Zahnhäule in diese Hohlräume gelangen finden in diesem feuchten, warmen und schlecht durchbluteten Milieu die idealen Bedingungen vor, um sich festzusetzen. Es entstehen sogenannte "Zahnherde", die den Körper mit ihren Stoffwechselprodukten schädigen.

Ist das Immunsystem schwach, so werden die Herde größer und belastender. Größere Herde sind röntgenologisch sichtbar, sie schädigen nicht nur die angrenzenden Zähne und belasten den Stoffwechsel und das Immunsystem, sondern sie haben auch noch Fernwirkungen auf alle inneren Organe. So belastet jeder Zahnherd ein speziell diesem Zahn zugeordnetes inneres Organ. Das Sanieren solcher Herde spielt in der Naturheilkunde eine große Rolle.

### Wirkung

Die Bewegung des Sonnenblumenöls im Mundraum bewirkt eine deutliche Schleimhaut- und Gewebedurchblutung. Vitamine und Mineralstoffe des Sonnenblumenöls werden von den Schleimhäuten aufgenommen während das Öl gleichzeitig Keime an den Zahnhäulen und dem Zahnfleisch aufnimmt und sie aus dem Körper entfernt. Das Ölziehen stellt das Gleichgewicht in der Mikroflora wieder her, Zellen, Gewebe und Organe können regenerieren.

### Indikationen

Das Ölziehen hilft generell bei Immunschwächesyndromen, bei längerfristigen körperlichen und psychischen Schwächezuständen und bei den Erkrankungen, die daraus hervorgehen können. Nach Dr. F. Karach liegen Berichte über beispiellose Erfolge mit der Methode des Ölziehens bei folgenden Krankheiten vor: Kopfschmerzen, Bronchitis, Thrombosen, chronische Bluterkrankungen, Arthrosen und andere rheumatische Erkrankungen, Ekzeme, Magengeschwüre, chronische Darmerkrankungen, Herz- und Nierenbeschwerden, gynäkologische Erkrankungen, Nervenkrankheiten und Lebererkrankungen. Vorbeugend wird gleichzeitig das Entstehen lebensgefährlicher Auswüchse (Krebs) verhindert.

### Technik der Anwendung

Pflanzenöl, am besten kaltgepresstes und unraffiniertes Sonnenblumenöl, wird in den Mund genommen und in der Mundhöhle, bei geschlossenem Mund ohne Hast und ohne besondere Anstrengung etwa 15 bis 20 Minuten lang gespült, gesaugt und durch die Zähne gezogen.

Zu Beginn ist das Öl dickflüssig, wird aber durch die intensive Bewegung im Mund und durch das Beimischen des Speichels dünnflüssiger. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte von milchig weißer Farbe sein. Wenn sie gelb bleibt, war die Zeit des Ölbewegens im Mund nicht lange genug.

Das Sonnenblumenöl darf nicht geschluckt werden, da es mit Bakterien, Toxinen und Schadstoffen aus Schleimhäuten und Geweben angereichert ist! Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mit warmem Wasser spülen und die Zähne mit der Zahnbürste reinigen.

### **Zeit der Anwendung**

Am sinnvollsten sollte diese Therapie morgens vor dem Frühstück (z.B. während der Morgentoilette) angewendet werden. Um den Heilungsprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang auch dreimal täglich durchgeführt werden, immer jedoch vor dem Essen, mit leerem Magen.

Die beschriebene Anwendung sollte zumindest so lange täglich vorgenommen werden, bis eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens spürbar ist.

Nach dem Erwachen darf keine Müdigkeit vorherrschen und es dürfen keine Tränensäckchen unter den Augen zu sehen sein. Ein gesunder Hunger und ein guter Schlaf sollten sich eingestellt haben. Gut bewährt haben sich 4-6 Wochen im Frühjahr und im Herbst, chronische Krankheiten brauchen länger, bis zu einem Jahr.

### **Reaktionen**

Zu Beginn der Behandlung kann sich eine scheinbare Verschlechterung bemerkbar machen, meist bei Patienten, die an mehreren Krankheiten zugleich leiden. Diese vorübergehende Akutisierung einer chronischen oder versteckten Krankheitsgeschehens stellt keinen Grund zur Besorgnis dar und sollte auf keinen Fall Anlass zur Unterbrechung der Ölkur sein.

### **Sonnenblumenöl als Nahrungsmittel**

Der reiche, süßliche, nußähnliche, Geschmack der Kerne ist sehr wohlschmeckend und leicht verdaulich. Viele Völker, z.B. in Russland, im Balkan, die amerikanischen Indianer etc. nutzen Sonnenblumenkerne schon seit jeher als Hauptnahrungsmittel. Sonnenblumenkerne enthalten: Vitamin B, D, E, K, Kalzium, Phosphor, Selen, Magnesium und Fluor sowie Spurenelemente, Lecithin und Carotinoide. Sonnenblumenkerne enthalten mit 27% - 30%, basierend auf Ihrem Gesamtgewicht mehr Öl im Vergleich zur ebenfalls sehr gesunden Sojabohne (19% Öl). Sonnenblumenkerne sind reich an biologisch hochwertigem Eiweiß, reichhaltiger als die meisten Fleischsorten, Eier und Käse. Sonnenblumenöl wird aus den Samen gepresst, es ähnelt dem Olivenöl oder dem Mandelöl.

Gute Besserung wünscht Ihnen

*Ihr Praxisteam der Zahnärzte im Viertel*