

# Öl-Ziehen

## **Beschreibung der Anwendung**

Das Ölziehen hat seinen Ursprung in der alten indischen Medizin, dem Ayurveda.

Dort ist es integraler Bestandteil der morgendlichen Reinigungsrituale und wird bei diversen Krankheitsbildern als ausleitendes Verfahren angewandt. Im Ayurveda findet es nicht nur Anwendung zur Mundpflege, sondern soll durch den langen Kontakt von Öl und der Mundschleimhaut Gifte, Bakterien und abgestorbene Zellen binden und eliminieren. Das klassische ayurvedische Öl zum Ölziehen ist ein natives, kaltgepresstes Sesamöl; im russischen Raum verwendet man hauptsächlich Sonnenblumenöl. Zur Praxis des Ölziehens gibt es gutes Erfahrungswissen in der Zahnheilkunde.

## **Kontraindikationen**

Patienten mit Schluckstörungen, demente Patienten sowie Kinder unter 6 Jahren sollten das Ölziehen aufgrund des Risikos möglicher Aspirationen nicht praktizieren. Ölziehen vor einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich sollte mit dem behandelnden Radioonkologen abgesprochen werden.

## **Kurzanleitung**

1 Teelöffel eines wohlschmeckenden Bio Öls in den Mund nehmen; mit kräftigen Mundbewegungen das Öl im Mundraum hin und her bewegen, durch die Zähne ziehen; Anwendungsdauer 5 – 20 min; Flüssigkeit in ein Zellstofftuch spucken und in den Müll werfen. Abschließend den Mund mit warmem Wasser mehrfach gut ausspülen und das Wasser ausspucken.

## **Geeignete Tageszeit**

Gleich morgens nach dem Aufstehen, nüchtern!

Bei mehrmals täglicher Anwendung vor den Mahlzeiten, nüchtern!

## **Benötigtes Material**

- Natives, kaltgepresstes Bio Öl, je nach Geschmacksvorliebe (z.B.: Sesam-, Hanf-, Sonnenblumen-, Kokos-Öl)
- 1 Teelöffel
- Zellstofftücher oder Küchenkrepp zum Ausspucken des Öls
- Warmes Wasser zum abschließenden Ausspülen des Mundes
- Wahlweise gibt es auch fertige, mit ätherischen Ölen/ Phytotherapeutika verfeinerte Öle, die in Apotheken/Reformhäusern gekauft werden können.

## **Durchführung der Anwendung**

- 1 Teelöffel eines wohlschmeckenden nativen, kaltgepressten Speiseöls in Bio-Qualität in den Mund nehmen.
- Das Öl für mehrere Minuten (beginnend mit 1-2 Minuten und steigend nach Möglichkeit bis zu 20 Minuten) kräftig im Mund hin und her bewegen, kauen, durch die Zähne ziehen.

- Darauf achten, das Öl /Spucke-Gemisch NICHT zu schlucken, da es viele Bakterien und deren Stoffwechselprodukte (wasser- und fettlösliche Endotoxine) enthält!
- Das Ölgemisch in Küchenkrepptücher ausspucken und diese im Restmüll entsorgen
- Anschließend den Mund mehrfach mit warmem Wasser ausspülen.
- Danach essen. Das Ölziehen ersetzt nicht die normale Mundhygiene mit Zähneputzen.

### ***Schulungsaufwand für Anwender\*innen***

- Patienten und Angehörige benötigen in der Regel zwei bis drei Anwendungen, bis sie motiviert und in der Lage sind die Anwendung an sich oder am Patienten durchzuführen.
- Medizinisches Fachpersonal sollte eine Einführung am Patienten erhalten, sowie über hinreichende Hintergrundinformation verfügen, um die Anwendung begründen zu können.
- Eine Selbsterfahrung mit der Anwendung und anschließender Reflexion sollte in der Schulung ermöglicht werden

### ***Zeitaufwand***

Je nach Praxiserfahrung dauert der Vorgang des Öl-Ziehens 5 bis 20 Minuten.

Um einen möglichst großen Effekt zu erzielen, sollte das Öl-Ziehen täglich über Wochen angewandt werden.

### ***Fragen zur Evaluation***

- Werden Schmerzen im Mundraum reduziert?
  - Messung mit NRS von 1 bis 10
- Treten Probleme bei der Anwendung auf?
- Heilen die Schleimhautläsionen ab?

### ***Hinweise für Anwender und Patienten***

Es braucht etwas Übung und Geduld, um die effektivste Zeit von 20 min pro Anwendung zu erreichen.

### ***Hinweise zur externen Evidenz und weiterführende Literatur***

- Naseem M, Khiyani MF, Nauman H, Zafar MS, Shah AH, Khalil HS. Oil pulling and importance of traditional medicine in oral health maintenance. Int J Health Sci (Qassim). 2017 Sep-Oct;11(4):65-70. PMID: 29085271; PMCID: PMC5654187.
- Shanbhag VK. Oil pulling for maintaining oral hygiene - A review. J Tradit Complement Med. 2016 Jun 6;7(1):106-109. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.05.004. PMID: 28053895; PMCID: PMC5198813.
- Mythri H. Oil pulling: A traditional method on the edge of evidence. Dent Hypotheses [serial online] 2017
- <https://www.komplementaermethoden.de/oelziehen>
- <https://www.zwp-online.info/fachgebiete/prophylaxe/therapie/oelziehen-in-der-praevention-und-therapie-oraler-erkrankungen>
- <http://www.dentalhypotheses.com/text.asp?2017/8/3/57/212436>