



Seelisches & körperliches Wohlbefinden  
durch eine bewusste Lebensführung

# Ayurvedisches Ölziehen



Bewusstes  
Sein

# Traditionelle Reinigung

## Gandusha

Das ayurvedische Ölziehen  
dient traditionell der Reinigung,  
und Entgiftung des Körpers  
und der Stärkung des Immunsystems



Den Namen ‚Ölziehen‘ verdankt diese uralte Praxis der Tatsache, dass Öl Unreinheiten aus dem Körper herauszieht und es ist ein traditionelles Heilmittel in der ayurvedischen Medizin. Während beim üblichen Zähneputzen nur 10% der Mundhöhle gereinigt werden, wird beim Ölziehen 90% der Mundhöhle erreicht.

Das Öl bindet fettlösliche Stoffe in der Mundschleimhaut, pflegt Zahnfleisch und Zähne, wirkt antibakteriell, und beugt Trockenheit in Lippen, Mundhöhle und Kehle vor. Zudem kräftigt Gandusha die Gesichtsmuskulatur, der Geschmackssinn wird aktiviert und die Verankerung der Zähne in der Mundhöhle wird gefördert.



Zur Verwendung eignen sich speziell zusammengestellte Mundöle. Auch Sesamöl ist empfehlenswert, denn es ist das einzige Öl, das alle Gewebe erreicht und nährt. Die erdende und wärmende Wirkung ist unmittelbar spürbar und besonders für Anwendungen am Abend geeignet.

Kokosöl hat eine kühlende Wirkung und eignet sich besonders für die Verwendung an heißen Sommertagen. Bei gereizten Schleimhäuten ist pures Ghee empfehlenswert. Ist gerade kein spezielles Mundöl vorhanden, kann auch traditionelles Olivenöl aus der Küche verwendet werden.

Vor der Anwendung kann zunächst ein Glas warmes Wasser getrunken und die Zunge mit einem Zungenschaber gereinigt werden. Die bevorzugte Menge Öl (1-2 Esslöffel) wird für einige Minuten im Mund hin- und herbewegt (wie Mundwasser) und immer wieder durch die Zähne gezogen. Anschliessend in ein Papiertuch ausspucken (zur Schonung der Abflussrohre), entsorgen und den Mund mit Wasser nachspülen.

Anwendungen mehrmals täglich sind empfehlenswert (3-4 Mal pro Tag) um die Mundhöhle immer wieder von Giftstoffen zu reinigen, den Organismus zu entlasten und die Gesundheit des Mikrobioms zu fördern.

Die regelmässige Durchführung verbessert auch die Geschmackswahrnehmung, verhindert die Kariesbildung, schützt die Zähne vor Überempfindlichkeit und stärkt den Kieferknochen.



## Gut zu wissen...

Durch die Stimulation der Speicheldrüsen werden Enzyme freigesetzt, die eine Botschaft an die Verdauungsorgane senden und damit Magen, Darm und Leber zur vermehrten Enzymproduktion für die Fettverbrennung anregen. So kann der Körper in der Folge besser verdauen und weitere Nahrung intensiver verstoffwechseln.

Einmal pro Monat ist eine intensive Anwendung empfehlenswert. Dazu füllt man den Mund mit Öl (2-4 Esslöffel) und belässt dieses für mindestens 20 Minuten in der Mundhöhle. Das Hin- und Herbewegen ist im Alltag zwar praktischer und zeitsparender, doch das Halten des Öls im Mund intensiviert die Reinigungs- und Entgiftungsprozesse. Die erdende Wirkung lässt uns zur Ruhe kommen, regeneriert und stabilisiert dadurch das psychische Gleichgewicht.



गण्डूष

GANDESHA  
Ein Schluck



AlexAndrA

[www.dr-alexandra-mueller.de](http://www.dr-alexandra-mueller.de)

Oktober 2023