

## Ölkauen - Ein vergeßener Heilprozeß

Kaltgepreßtes, naturbelassenes Sonnenblumenöl - das ist alles, was Sie brauchen, um sich gesundheitlich rundherum zu stählen. Und nicht nur das: Dieses altrussische Volksrezept hat seine Wirksamkeit auch bei vielen Krankheiten bewiesen. Beispielsweise bei Kopfschmerzen, Erkältungen, Hautproblemen, bei Rheuma, Nieren- und Blasenleiden, ja sogar bei Schlaflosigkeit und Depressionen.

Vor etwa 10 Jahren gingen darüber erste Gerüchte um. 1991 schließlich wurde erstmals über die Sache ausführlicher und mit großer Resonanz berichtet: Das Ölkauen - eine höchst einfache und doch effektive Methode zur Entgiftung des Körpers über den Mund- und Rachenraum. War es nun ein neuer Stern am Himmel der Naturheilkunde, der da aufleuchtete, oder nur ein Irrlicht?

Das eigentümliche Verfahren hat sich behauptet, die anfänglichen positiven Erfahrungen, oftmals durchaus skeptisch kommentiert, haben sich bei der Anwendung über viele Jahre hin in vielen Punkten bestätigen lassen. Und mehr noch: Eine gerade abgeschlossene Veröffentlichung zum Thema bietet auch plausible und neuartige Erklärungen für die Wirkungsweisen der bemerkenswerten Selbsthilfemethode an. Das Ölsaugen oder Ölziehen gehört zu den "Perlen der russischen Volksmedizin", ein längst noch nicht zur Gänze ausgeschöpftes Reservoir an erfahrungsmedizinischen Anwendungen und Hausmitteln.

Zu den darin einst verborgenen und inzwischen enthüllten Kostbarkeiten zählen beispielsweise der Kwaz oder Broftrunk, sowie das Kombucha-Getränk. Ihnen allen kommt bei der Entschlackung (Säuberung des Darmes durch Milchsäurebakterien u.ä.) große Bedeutung zu.

Einen ähnlichen Effekt - nämlich ausgeprägte reinigende Wirkungen - schreibt man dem Ölsaugen zu. Dafür verantwortlich sind jedoch ganz andere Mechanismen der Körperregulation, wie wir noch sehen werden.

### Praxis des Ölkauens

Dazu braucht man keine große Ausrüstung, sondern lediglich kaltgepreßtes, naturbelassenes Sonnenblumenöl.

Vom Öl nehmen Sie pro Anwendung einen zu drei Vierteln gefüllten Eßlöffel in den Mund, dort "bewegen" Sie es, ruhig, gelassen, ohne Übereifer, ziehen es durch die Zahnzwischenräume, saugen es in die Backentaschen, von einer Seite zur anderen, behalten es eine Zeitlang ganz vorne im Mund.

Als optimale Dauer pro Durchgang empfehlen sich 15 bis 20 Minuten. Danach wird die nunmehr nicht mehr zäh-gelbe sondern weißlich-wässrige Flüssigkeit ausgespuckt und der Mund zweimal gut mit warmem Wasser ausgespült. Ob man zusätzlich die Zähne putzen muß (wie meist angeraten), sei dahingestellt und jedem selbst überlassen. Denn das Öl reinigt den Mund, der Rachen muß nicht vom Öl gesäubert werden.

Die Übung kann bzw. sollte täglich vorgenommen werden, und zwar am besten zwei- bis dreimal (besonders im Falle von chronischen Leiden). Vorteilhaftester Zeitpunkt: In aller Frühe, gleich nach dem Aufstehen.

### Gandhusa - Die Ayurveda-Mundspülung

Diese Methode gehört seit langem schon im Ayurveda zur täglichen Körperpflege und unterscheidet sich in mehreren Punkten vom klassischen Ölsaugen. Verwendet wird hierbei hochwertiges Sesamöl, das allerdings vorher "gereift", das heißt in einem Topf kurzzeitig auf ca. 110°C erhitzt werden soll und dann natürlich wieder abkühlen muß.

Von diesem nimmt man ebenfalls etwa einen Eßlöffel voll in den Mund und spült Zähne, Zahnfleisch und Rachenraum für etwa zwei bis drei Minuten. Danach nach gut gurgeln, um die Mandeln zu reinigen und das Öl wieder ausspucken. Den Vorgang können Sie mehrmals wiederholen. Er kräftigt das Zahnfleisch und erhöht

die Widerstandskraft gegen Bakterien und Viren. Sehr wohltuend ist es auch, einige Tropfen des Öls in die Nasenlöcher einzureiben und beim Einatmen in die oberen Gänge hochzuziehen.

## Die Wirkungsgrundlagen des Ölsaugens

Als "genialen Trick, den Körper zu entgiften", hat man das Ölsaugen bezeichnet. Die Reinigung erfolgt sowohl lokal (Mund, Rachenraum, Schleimhäute, Speicheldrüsen) wie "global" im ganzen Körper. Letzteres dadurch, daß sich laut Dr. Fedor Karach "während des Saugens und Schlüpfens der Stoffwechsel unseres Organismus verstärkt abwickelt". Hier kommt speziell auch dem Sonnenblumenöl (= russisch „Araschid“) und seinen spezifischen Gehalten eine besondere Rolle zu.

In der Naturheilkunde geht man davon aus, daß beim Ölsaugen allein über die Speicheldrüsen große Mengen an Stoffwechselrückständen und Toxinen ausgeschieden werden. Darüber hinaus sind gerade die Schleimhäute (ob nun im Mund oder Darm) intensive Orte des Austauschs von Substanzen, wie wir noch sehen werden.

## Hier kann das Ölsaugen helfen

Alle Erkrankungen und Beschwerden im Kopfbereich, Erkältungen (Schnupfen, Bronchitis, Husten, Heiserkeit, Stirnhöhle, Mandelentzündungen) gleichermaßen wie Kopfschmerzen und Migräneneigung, Zahnfleischentzündungen, Zahnbelag, Parodontose, Augenleiden oder Ohrenscherzen

Hautprobleme (Ekzeme, Schuppenflechte, Akne) und alle Schleimhautstörungen (auch im Bereich der unteren Verdauungswege, Darm)

Überreizungszustände, Schlaflosigkeit, Depressionen, nervliche Labilität, CFS (Chronisches Müdigkeitssyndrom), hormonelle Ungleichgewichte (PMS = Prämenstruelles Syndrom, Wechseljahrsbeschwerden)

Verdauungsbeschwerden (Bauchspeicheldrüse, Leber-Galle, Anregung der Drüsentätigkeit und DarmPeristaltik allgemein)

Rheumatischer Formenkreis: Entzündliche und degenerative Prozesse bei Gelenken und am Knochengestüt sowie den Weichteilen (Arthritis, Arthrose)

Nieren und Harnwege: Chronische Blasenentzündungen, wie sie vor allem Frauen betreffen

Blutbildung und Blutgefäße: Aktivierung der blutbildenden Systeme und Verhinderung von Kreislaufstörungen.

Allgemeine Wirkungen: entgiftend-entsäuernd, immunstärkend, anregend. Ein sehr effektives Mittel, die durch Fehler in der Lebensführung deaktivierten Selbstheilungskräfte des Organismus auf den Plan zu rufen (deshalb auch das breite Spektrum an hilfreichen Effekten).

Und noch ein Wirkprinzip hat für den Erfolg des Verfahrens große Bedeutung, das bislang in der einschlägigen Literatur zu kurz kam: Der Bewegungsvorgang selbst das Saugen, Kauen und damit verbundene Training erstaunlich vieler Muskelpartien im Kopfbereich. Diese Faktoren sowie eine Anzahl im Öl enthaltener antibakterieller ätherischer Wirksubstanzen bringen frischen Wind in den Organismus und beleben vor allem die Ausscheidungsaktivität.

Nicht nur der Mund, auch die sonstigen Schleimhäute im Kopfbereich, die Speicheldrüsen werden durch das Öl kauen in einen angeregten Zustand der Ausscheidung versetzt.

Wer das Ölsaugen praktiziert (besonders wenn er dies morgens tut), stellt fest, daß sich die Nasengänge, die Nebenhöhlen und Ohrgänge sehr intensiv selbst reinigen. Auch dort also werden die Schleimhäute aktiviert und die Schalter gewissermaßen auf "Großputz" gestellt.

Beim auf den ersten Blick so sehr einfachen Ölsaugen kommen also überraschend viele, für unsere Gesundheit wichtige körperliche Regelkreise ins Spiel, und dieser Umstand erklärt auch das ausgesprochen breite Wirkungsspektrum der Selbsthilfe-Methode.

Wer raucht, zuviel vom Falschen isst und trinkt, sich nicht ausreichend bewegt wird vom Ölsaugen schwerlich profitieren und sich davon keine Wunder versprechen dürfen. Es bewährt sich als Teil eines aktiven und selbstverantwortlichen Lebensstils und entfaltet hier seinen breiten Fächer an wohltuenden, motivierenden, ermutigenden Hilfen.

Ölkauen ist kein Wundermittel - aber ein wunderbares Weckmittel beispielsweise für die Selbstreinigungs- und Eigenregulationskräfte, die im Körper eines jeden von uns schlummern.

### Wo die innere Reinigung besonders wirksam ist

In der russischen Volksmedizin gilt der Grundsatz, daß die Drüsen des menschlichen Körpers nicht nur eine wichtige Rolle bei der Verdauung spielen, sondern auch bei der Ausscheidung von verschiedenen Stoffwechselprodukten und Giften.

Durch das Ölkauen erhöht sich beispielsweise der Blutdruck in den Drüsen um mehr als das Dreifache, und als Folge davon steigert sich die Ausscheidungsrate an Toxinen in ebensolchem Maße.

Daß Speichel mehr als nur ein "Verdauungssaft" ist weiß auch die wissenschaftlich ausgerichtete Medizin. So hat man darin z.B. das Immunglobulin AllgA1 gefunden, und zwar in so erheblichen Mengen, daß auf diesem Wege inzwischen Arzneimittel gewonnen werden. Der Antikörper wirkt besonders intensiv gegen eingeatmete oder geschluckte Keime und wird zum Schutz vor entzündlichen Darmerkrankungen bei Frühgeborenen eingesetzt.

Schon vor 40 Jahren hatte Dr. Johanna Budwig darauf hingewiesen, daß der Schleimhautabsonderung eine wichtige Bedeutung für die Gesunderhaltung des Organismus zukommt. Diese Form der inneren Reinigung und Reinhaltung der Kontaktflächen in den Körperhöhlen ist im Falle von schweren chronischen Leiden regelmäßig gestört. Das Ölsaugen bringt hier, wie man wieder im Selbstversuch leicht feststellen kann, die guten "Säfte" zum Fließen. Die Schleimhäute atmen gewissermaßen auf, werden frei und können ihre Funktionen besser entfalten.

Naturwissenschaftlich ist der Sache schwer beizukommen, und doch steht das Phänomen ganz außer Frage: Es gibt im Körper besondere Energieströme, Knotenpunkte und "Kraftorte", die wir im Interesse unseres umfassenden leiblich-seelischen Wohlbefindens beeinflussen können und sollten. Dies gelingt besonders effektiv mit bestimmten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und des Ayurveda. Bekannteste Beispiele hierfür sind die Akupunktur und Fußreflexzonenmassage.

Auch vom Mund wie vom gesamten Verdauungstrakt, insbesondere dem Dickdarm gehen reflektorische Fernwirkungen in und auf Organe und Organsysteme aus. Das "Kauen" und Saugen des Öls - der sanfte, wechselnde Druck der Flüssigkeit auf die Gewebe, die Bewegung der vielfältigen im Mundraum angesiedelten Muskeln - ist so etwas wie eine intensive Reflexzonenmassage. Sie wirkt anregend, aktivierend auch auf nicht unmittelbar berührte funktionelle Körpereinheiten.

### Ölziehen für die Schönheit

Das Ölkauen ist übrigens eine ganz hervorragende "Gesichtsgymnastik".

Solche Übungen, also die Beanspruchung sämtlicher in diesem Bereich zahlreich versommelter Muskeln, erhalten unseren Zügen ihre jugendlich-geschmeidige Beweglichkeit.

Dieses Mienenspiel verbessert die Versorgung der Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff und fördern die Erneuerungsrate bei den Zellen. Dies erhält unser Antlitz sowohl straff wie ausdrucksstark und gibt auch Fältchen sowie Altersflecken weniger Chancen.

### Ölsaugen und geistige Fitneß

Auf diesem Sektor gibt es ganz erstaunliche und überdies wissenschaftlich gesicherte Zusammenhänge. Das Ölkauen kann uns mit großer Wahrscheinlichkeit helfen, die geistige Leistungsfähigkeit ein akkurates Gedächtnis auch im hohen Alter zu erhalten. Wer hier den Anfängen wehren möchte, für den hat der wohl bekannteste "Gehirntrainer" und angesehene Medizinspsychologe Dr. Siegfried Lehr von der Universität Erlangen nämlich einen Geheim-Gehirn-tip parat: ausgiebiges Kauen!

Das Bewegen des Kiefers, die Tätigkeit aller dabei aktiven Muskeln im gesamten Kopfbereich verbessert die Versorgung unseres Zentralorgans mit Sauerstoff, wie man in jüngerer Zeit herausgefunden und durch Untersuchungen bestätigt hat. Das Gehirn nun ist der bei weitem sauerstoffhungrigste Teil des Körpers. Die Neuronen werden also bei zusätzlichen Kau-Einlagen besser mit dem Energiespender versorgt. Sie arbeiten zuverlässiger, es stellen sich weniger schnell und leicht "Leitungsschäden" ein, die dann in ihrer Summe zu Merk- und Konzentrationschwächen führen würden.

Das mehrmalige Ölkauen 15 oder 20 Minuten täglich ist hier sicherlich ein gutes, ausreichendes, intensives Training. Gewiß besser, als das von den Hirnforschern in diesem Zusammenhang sonst angeratene Kaugummikauen, dem ansonsten keine therapeutischen Effekte zukommen und das insbesondere auch die Feinabstimmung der Verdauungsabläufe durcheinanderbringen kann.

### Infarktschutz durch Ölsaugen

Auch wenn es der schulmedizinisch gebildete z.T. wohl auch verbildete Verstand nicht wahrhaben will: Argumente fürs Ölsaugen lassen sich in Hülle und Fülle finden. Man muß nur genauer hinschauen. So beispielsweise auf die Zähne. Dort sitzt jedenfalls beim süßigkeitsversessenen Wohlstandsbürger das Bakterium *Streptococcus songius* in stattlich großer Zahl, eine ganze Armada von kleinen Killern übelster Sorte.

Zum Verhängnis werden können sie dem Menschen nicht dadurch, daß sie Löcher in den Zahnschmelz fressen, wie im Falle der Karies. Vielmehr dringen sie bei kleinen Verletzungen im Mundraum, dazu genügt schon ein ungeschickter Biß in ein knuspriges Brötchen oder einen harten Kanten Brot, ins Gewebe ein und entschwirren über die Blutbahn in unseren Körper. Auf dieser Reise durch das Riesenreich des Organismus fördern sie dann die Neigung des Blutes, zu verklumpen - fertig ist möglicherweise der Herzinfarkt.

Doch auch wenn die Sache nicht ganz so dramatisch ausgeht, sorgt der Ausflug der Mikroben oft für viel Malheur wie Herzbeutelentzündungen, Lungenbeschwerden, Immunschwächung. Sogar für Frühgeburten macht man das Bakterium inzwischen verantwortlich.

Vor solchen unerwünschten Komplikationen schützt das morgendliche Ölkauen besser als jedes Zähneputzen. Die Zähne werden gründlich gespült und das Öl enthält überdies ontibakterielle Komponenten. Die Schleimhäute bleiben geschmeidig und neigen weniger leicht zu Einrissen und sonstigen Verletzungen.

Aus aktuellen US-Studien geht hervor, daß ganz offensichtlich auch enge Zusammenhänge zwischen einem "entgleisten Mund-Rachen-Milieu" und dem vermehrten Auftreten von Schlaganfällen bestehen. Dabei begutachtete man unter anderem Zahnfleisch, Zahnbeläge und Speicheldrüsenfunktion von Patienten.

Eine Heidelberger Studie ergab parallel dazu, daß in Fällen von chronischen Zahnfleischentzündungen das Hirninfarkt-Risiko gleich um das 2,6fache erhöht war. Als Übeltäter stehen auch hier Bakterien im Verdacht die durch ihre giftigen Ausscheidungen viele Organe, Gefäße und Regulationen beeinträchtigen können. Neue, effektive Formen der Mundhygiene sind also ein Gebot der Stunde. Jedoch keine, die das biologische "Ökosystem Mund- und Rachenraum" schädigen, wie dies bei der herkömmlichen Zahn-"Pflege" und bei aggressiven Mundwässern der Fall ist.

Das Ölsaugen bietet dem gegenüber so etwas wie eine optimale weil gründliche und doch schonende Mundreinigung. Es stärkt das Zahnfleisch und verhindert Beläge auf den Zähnen, raubt vielen unerwünschten Bakterien also die Nahrungsgrundlage. Gleichzeitig hält es die Mundflora, wo sich normalerweise 300 Arten von Keimen weitgehend zu unserem Nutzen tummeln, ganz vorzüglich intakt.

### Ölsaugen kann sogar den Augen helfen

Beim Studium der Anwenderberichte zum Ölsaugen fällt auf, daß relativ oft von Besserungen des Sehvermögens bzw. der Linderung und Heilung von Augenleiden berichtet wird. Dies scheint auf den ersten Blick etwas befremdlich. Wie ließe sich eine solche Wirkung erklären?

Tatsächlich gibt es zwischen dem Mund-, Kiefer- und Bockenbereich, der durch das Ölsaugen in einem angeregten Zustand gehalten wird und den Schläfen- und Augenpartien ausgesprochen enge Verbindungen. Auch in diesem Falle hergestellt über Nervenstränge sowie vor allem die dort angesiedelten Muskeln.

Die Augen und ihr unmittelbares Umfeld sind geradezu eingebettet in ganze "Pakete" davon. Wie man nun in der Naturheilkunde bereits weiß, hängen Kurzsichtigkeit und andere Sehstörungen ursächlich mit unwillkürlichen d.h. unserer direkten Einflußnahme entzogenen Verspannungen der Augenmuskulatur zusammen.

Einen vergleichbaren Effekt übt auch das Ölkauen auf die Augenregion aus. Alle dort befindlichen und wirkenden Muskeln werden durch die vielfältigen Kau- und Ziehbewegungen von Lippen, Backen, Zunge und Mund erfaßt und durch solche Impulse aus dem unguuten Zustand einer nervösen DauerKontraktion befreit. Die Augen stehen nicht mehr unter dem Druck ihrer mächtigen muskulären Ausstattung und dies ist die Voraussetzung dafür, daß sich auch auf diesem Sektor die uns allen innewohnenden Selbstheilungs- und Erneuerungskräfte frei entfalten können.

Folgende Qualitätsmerkmale sind für die Praxis des Ölsaugens besonders wichtig:

- 1.) Die für das Öl verwendeten Samen sollten aus Öko-Anbau stammen.
- 2.) Das Öl muß kaltgepreßt sein und darf nach der schonenden Gewinnung keiner Dampfwäsche ausgesetzt werden.
- 3.) Kaufen Sie das Öl in kleineren Portionen (höchstens 0,5 l-Behältnisse, ob nun Flasche oder Dose), denn es altert nach dem Anbrechen sehr rasch. Achten Sie darauf, daß es in dunkle Glasflaschen (oder in Dosen) abgefüllt ist, denn Licht läßt das Öl sehr viel rascher altern als etwa Sauerstoff. Die Gefäße sollten nach der Verwendung immer sorgfältig verschlossen werden, und die Lagerung muß kühl und dunkel (am besten im Kühlschrank) erfolgen.

Besonders geeignet für das Ölsaugen sind neben dem Sonnenblumenöl noch das bereits erwähnte Sesamöl sowie Olivenöl und Schwarzkümmelöl (als Zusatz beispielsweise zum Sonnenblumenöl). Besondere therapeutische Wirkungen entfalten auch Kernäle (Trauben, Schwarze Johannisbeeren, Sanddorn).