

# Heilmittel Sonnenblumenöl

## Die russische Öltherapie

*Man nehme frühmorgens vor dem Frühstück ein Löffelchen Sonnenblumenöl, sauge es, kaue es und ziehe das Öl durch die Zähne. Nach 15 bis 20 Minuten spucke man es wieder aus. Das einst goldgelbe Öl ist jetzt schaumig, weiß – und giftig. Es ist voller Bakterien und Giftstoffe, die das Öl über die Mundschleimhaut aus dem Körper zog. Menschen, die einige Wochen lang die ungewöhnlich preiswerte Öltherapie anwandten, berichteten Erstaunliches. Viele chronische und akute Erkrankungen besserten sich oder verschwanden ganz.*



**M**itte der 80er Jahre hielt Dr. Fedor Karach auf einem Ärztekongress in der Ukraine einen Vortrag über die Öltherapie (auch „Ölziehen“ oder „Ölspülung“ genannt) – einer Heilmethode, die er bei sibirischen Schamanen kennen gelernt hatte. Dr. Karach behauptete, dass man mit dieser einfachen Methode etliche Krankheiten vollkommen ausheilen und ganz nebenbei auch auf Schmerzmittel mit all ihren schädlichen Nebenwirkungen verzichten könne.

### 140 Jahre alt werden

Dr. Karach war der Meinung, dass Menschen im Grunde 140 Jahre und älter werden könnten, wenn Sie sich nur regelmäßig all der Giftstoffe entledigten, die täglich aus Umwelt und Ernährung in den Körper gelangen. Eine solche Entgiftung könne jedermann einfach und preiswert mit der Öltherapie durchführen.

### Öltherapie heile...

...nicht nur laut Dr. Karach, sondern auch laut vieler Erfolgsberichte folgende „Unpässlichkeiten“: Kopfschmerzen, Bronchitis, Zahnschmerzen und Zahnfleischerkrankungen, Thrombosen, chronische Blutkrankheiten, Arthrose, Lähmungsercheinungen, Ekzeme\*, Magengeschwüre, Darmkrankheiten, Herz und Nierenbeschwerden, Lungen- und Lebererkrankungen sowie Nerven- und Frauenkrankheiten und vieles mehr.

Selbst wer sich bester Gesundheit erfreue, solle auf das Ölziehen keinesfalls verzichten, weil es das Entstehen lebensgefährlicher Auswüchse verhindere. Besonders bei Geschwüren und Infarkten sei das Ölziehen dringend anzuwenden. Dr. Karach befreite sich mit Hilfe der Öltherapie von einer chronischen Blutkrankheit, an der er 15 Jahre lang gelitten hatte und kurierte

innerhalb von drei Tagen einen heftigen Rheumaschub, der ihn ans Bett gefesselt hatte.

### Skeptiker und Anhänger

Obwohl es sich um eine Methode handelt, die mit einer so harmlosen Sache wie Sonnenblumenöl von jedermann durchgeführt werden kann (ohne auch nur seinen Arzt oder Apotheker sehen zu müssen), gibt es mindestens so viele Öltherapie-Skeptiker wie überzeugte Öltherapie-Anhänger. Warum?

### Ein Hirngespinnst?

Es liege bislang kein wissenschaftlicher Beweis für all die unzähligen Wirkungen und Folgen vor, von denen Öltherapie-Anwender so sehr schwärmen. Und so heißt es immer wieder: „Es ist völlig unklar, wie das Ölziehen funktioniert.“<sup>1</sup> Oder: „Es gibt meines Wissens noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkungsweise der

Öltherapie. Es handelt sich offensichtlich um ein typisches Volksheilmittel, um sog. Erfahrungsheilkunde. Wir sehen Heilprozesse, können die Ursachen jedoch nicht wissenschaftlich exakt erklären.<sup>2</sup> Es geht sogar bis zu solchen Hinweisen: „Ölziehen ist ein Hirngespinnst.“<sup>3</sup>

Und schließlich wollen viele auf diesem Standpunkt verharren: „Könnte mir bitte erstmal jemand erklären, wie das rein technisch überhaupt funktionieren soll? [...] Solange mir das keiner schlüssig erläutern kann, muss ich auch keine Beispiele hören, egal ob negativ oder positiv, da sagt mir mein gesunder Menschenverstand, dass das nicht funktionieren kann.“<sup>3</sup>

### **Lieber Saure Drops?**

„Wenn Sie Öl so lange im Mund bewegen, regt das die Tätigkeit der Speicheldrüsen an und Speichel enthält Abwehrstoffe [...]“, erklärt ein Hamburger Hals-Nasen-Ohren-Arzt zum Thema Ölziehen<sup>3</sup>. Allerdings beendet er seine bislang einleuchtende Rede mit einem Satz, der ihn zwar kaum ins Lichte eines Gesundheitsapostels rückt, bei seinen vermutlich wenig experimentierfreudigen Patienten jedoch sicher Begeisterung auslösen wird: „Saure Drops“<sup>4</sup> regen die Speicheldrüsen viel stärker an.“

Dr. Ernst Schrott dagegen (Allgemeinarzt aus Regensburg, der seine Patienten u. a. mit ayurvedischen Therapien behandelt) erklärt: „In der Vorstellung der Ayurveda-Medizin wird der Mensch krank, wenn sich „Ama“ im Körper anhäuft. „Ama“ meint alle Arten von Giftstoffen, zum Beispiel aus unverdauter Nahrung, Gärungs- und Fäulnisvorgängen im Darm oder Speiseresten in der Mundhöhle. Sie bilden unter anderem die Grundlage für das Wachstum krankmachender Bakterien, Pilze und Viren oder für Ablage-

»Kurz bevor die Welt explodiert,  
wird es irgendeinen Experten geben,  
der sagt, das sei technisch unmöglich.«

Sir Peter Ustinov

rungen in Zellen und Geweben. Auch unverarbeitete Gefühle, Erfahrungen und negative Emotionen können den Organismus belasten und das Gesamtmilieu vergiften. Folglich hat auch im Ayurveda die Ausleitung all dieser Gifte höchste Priorität.

Neben vielen anderen reinigenden Rituale gibt es ein Verfahren, das dem Ölziehen ähnlich ist. Das verwendete Öl ist allerdings Sesamöl und es verbleibt nur zwei Minuten im Mund. Doch auch nach Dr. Schrotts Meinung überträfen die *mechanischen* Wirkungen des Ölziehens die entgiftende Wirkung bei weitem: „Das intensive Hin- und Herbewegen regt die Reflexzonen der Mundhöhle an.“<sup>3</sup>

### **Gibt es überhaupt Gifte und Schlacken im Körper?**

Bei dieser Diskussion ausschlaggebend sind vor allem die unterschiedlichen Standpunkte der jeweiligen Experten: Die Vertreter der Schulmedizin ignorieren seit dem Auftauchen der Pharmaindustrie die Anwesenheit von Giften und Schlacken im Körper bzw. behaupten, es gebe sie überhaupt nicht. Deshalb verschwenden sie an *Entgiftung* verständlicherweise keinen müden Gedanken. Für traditionelle Heilmethoden ist hingegen gerade die Ausleitung von Schlacken und Giftstoffen der allererste Schritt – bei *jedem* erdenklichen Krankheitssymptom. Interessanterweise führen sog. Entschlackungs- oder Fastenkuren – regelmäßig und richtig durchgeführt – zu einem unvergleichlichen Wohlbefinden, was für die Schulmedizin ein „bislang unerklärliches Rätsel“ bedeutet.

Letztendlich ist dabei aber gar nicht mehr so wichtig, ob, welche und wie viele Schlacken und Gifte bei einer sog. Ausleitung tatsächlich den Körper verlassen. Das einzige, was zählt, ist das Ergebnis, nämlich strahlende Gesundheit und unbezähmbare Lebensenergie.

### **Wirkweise der Öltherapie**

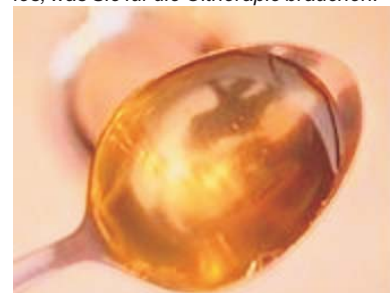
Durch die ständigen Saugbewegungen wird die Thymusdrüse, (liegt hinter dem oberen Brustbein und gilt als das Zentrum der Abwehrkraft) angeregt. Dasselbe geschieht mit den Speicheldrüsen. Sie haben nicht nur die Aufgabe, Mahlzeiten zu verdauen, sondern dienen auch der Ausscheidung von Giften.

Durch das Ölziehen kommt außerdem der Lymphfluss so richtig in Schwung, wodurch eine bessere Nährstoffversorgung der Zellen und auch rascherer Abfalltransport aus den Zellen gewährleistet ist. Außerdem bleibt der Kehlkopf offen, so dass sich Schleim (Schlacken im Körper) leicht lösen kann.

### **Weißer Zähne**

Die offensichtlichsten Wirkungen der Öltherapie kann man im Mund feststellen: Erst verschwinden Zahnfleischentzündungen

Sonnenblumenöl und ein Löffelchen ist alles, was Sie für die Öltherapie brauchen.



dungen, dann das Zahnfleischbluten samt Parodontose, schließlich werden lockere Zähne wieder fest und nach etwa zwei Monaten erkennt man deutlich, dass die Zähne weißer sind.

Meine diesbezügliche Erfahrung ist folgende: Sechs verschiedene Zahnärzte erklärten mir, aufgrund meines Zahnschmelzdefektes (durch Penicillingaben im Alter von zwei Jahren) müsse ich damit leben, dass sich meine weißen Zähne im Laufe der Zeit hässlich gelb färben würden.

Die moderne Zahnmedizin kennt zwar Methoden, um Zähne wieder weiß zu machen, so wurde mir erklärt, doch in meinem Falle würden diese allesamt zur Zerstörung der Zähne führen. Leider gäbe es für mich deshalb *keine* Möglichkeit, jemals wieder weiße Zähne zu bekommen. Ich war tieftraurig. Dann entdeckte ich die Öltherapie – und nach sechs Wochen war klar: Die Zahnmedizin mag zwar nicht wissen, wie sie Zähne mit Zahnschmelzdefekt wieder weiß bekommt, ich hingegen schon: *Mit Sonnenblumenöl!*

### Zahnherde verschwinden

Doch wirkt die Öltherapie nicht nur im Mund, sondern im ganzen Körper. Vielleicht ist das die Erklärung: Entzündungsherde, die sich an den Zahnwurzeln festsetzen, können unbemerkt viele chronische Krankheiten auslösen. Wenn diese sog. Zahnherde nicht entfernt werden, dann verschwindet auch die Krankheit nicht. Die Zähne reichen mit ihren Wurzeln bis in die Kieferknochen und deren Hohlräume hinein. Das körpereigene Immunsystem erreicht diese Stellen nur schlecht. Bakterien, die über die Zahnhäule in diese Hohlräume gelangen, finden in diesem feuchten, warmen und schlecht durchbluteten Milieu die idealen Bedingungen vor, um sich festzuset-

## So wird's gemacht

Obwohl beim Thema Ölziehen meist von einem Esslöffel Öl die Rede ist, empfehle ich einen Teelöffel Öl. Während des Ölziehens bilden die Speicheldrüsen viel Speichel, welcher sich mit dem Öl vermischt, so dass die Menge an Flüssigkeit in Ihrem Mund während des Ölziehens ständig wächst. Wenn Sie jedoch schon mit viel Öl, also einem Esslöffel anfangen, dann schaffen Sie kaum die 20 Minuten, weil Ihr Mund einfach nicht die Menge Öl mit Speichel fassen kann.

Außerdem ekeln sich viele Menschen beim Gedanken daran, sich frühmorgens in nüchternem Zustand den Mund mit purem Fett füllen zu müssen und leiden dann gar unter Brechreiz. Dies ist umso eher der

Fall, je größer die Menge des eingenommenen Öls ist. Deshalb beginnen empfindliche Leute auf jeden Fall mit sehr kleinen Mengen z. B. einem Viertel Teelöffel und steigern langsam die Menge bis sie bei einem Teelöffel angelangt sind. Der Brechreiz verschwindet nach wenigen Tagen. Dann nämlich, wenn der Gaumen begriffen hat, dass das Öl sowieso nicht geschluckt, sondern nach einiger Zeit wieder ausgespuckt wird. Wer sich an den Ölgeschmack partout nicht gewöhnen kann, der probiere es mit dem tropfenweisen Zusatz von ätherischen Ölen z. B. Teebaum, Nelke, Thymian, Eukalyptus, Rosmarin, Fenchel oder Zimt. Das verbessert den Geschmack und unterstützt die Wirkung.

Das Öl wird ohne besondere Anstrengung im Mund gesaugt, gespült, gekaut, also richtig durch die Zähne gezogen und dabei das Kinn bewegt. Das macht man 15 bis 20 Minuten lang. Die Gifte werden so mit dem Speichel aus dem Blut gezogen. Darum auf keinen Fall das Öl herunterschlucken, da es voller Schlacken, Bakterien und Giftstoffe ist. Man kann während des Ölziehens auch andere Dinge erledigen (Frühstück zubereiten, Lesen, ...), muss aber aufpassen, dass man das Saugen und Ziehen nicht irgendwann vergisst oder gar das Öl versehentlich runterschluckt.

Zuerst ist das Öl dickflüssig und gelb, später wird es ganz dünnflüssig, schaumig und weiß. Ist die Flüssigkeit beim Ausspucken noch gelb, dann wurde das Öl nicht lange bzw. gründlich genug gezogen. Nach dem Ausspucken wird der Mund *gründlich* mit warmem Wasser ausgespült und die Zähne geputzt.

Das Ölziehen wird am besten morgens eine halbe Stunde vor dem Frühstück vorgenommen. Um den Heilprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang dreimal am Tag wiederholt werden, jedoch immer eine halbe Stunde vor dem Essen und mit leerem Magen. Die Öltherapie sollten Sie mindestens drei Monate lang regelmäßig durchführen. Am besten ist, Sie bauen das Ölziehen in Ihr Morgenritual ein.

Das ursprüngliche russische Rezept empfiehlt Sonnenblumenöl. Aber auch mit Distelöl, Hanföl, Rapsöl, Olivenöl usw. wurden hervorragende Ergebnisse erzielt. Wichtig ist dabei, dass die Öle wirklich kalt gepresst, also nicht über 40°C erhitzt wurden und dass sie aus biologischer Landwirtschaft stammen. Sonnenblumenöl hat dabei den Vorteil, dass es von relativ mildem Geschmack ist. Billigöle aus dem Supermarkt sind auf jeden Fall zu *meiden*, da sie mehr schaden als nützen würden.

zen. Die entstehenden Zahnherde schädigen nicht nur die betreffenden Zähne. Jeder Zahnherd belastet ein speziell diesem Zahn zugeordnetes inneres Organ. Bei der Öltherapie nimmt nun das Sonnenblumenöl Keime an den Zahnhälsen und dem Zahnfleisch auf, entfernt sie aus dem Körper und Zahnherde lösen sich langsam auf. Der Organismus kann endlich genesen.<sup>5</sup>

Kristina Peter



\***Ekzem:** juckende (teils auch nässende) Entzündung der Haut (zu griech. Vorsilbe: ex-/ek-/exo-: außen, außerhalb, draußen und zein: sieden, wörtlich also: heraus-sieden – wegen des Nässens von Ekzemen).

1) [www.swr.de/buffet/teledoktor/2000/06/13/](http://www.swr.de/buffet/teledoktor/2000/06/13/)

2) [www.kombu.de](http://www.kombu.de)

3) Öko-Test Online-Forum – Ölziehen

4) Saure Drops bestehen aus Zucker, Aromen, Farbstoffen, Zitronensäure, Knochenmehl,... Wer den kleinen Gedankensprung wagt und dieses Produkt mit naturbelassenem Sonnenblumenöl vergleicht, möge bitte selbst entscheiden, was von beidem er zur „Aktivierung seiner Speicheldrüsen“ einsetzen mag.

5) Naturheilpraxis Matthias Euebel