

Praxisgemeinschaft für integrative Medizin  
**Dr.med. Rudolf Maas/Dr.med. Peter Schwidtal**  
*Fachärzte für Innere Medizin-Naturheilverfahren*  
*Chirotherapie-Umweltmedizin-Akupunktur-Sportmedizin-Ernährungsmedizin-Reisemedizin*  
**Mechtild Rath**  
*Fachärztin für Allgemeinmedizin-Homöopathie-Naturheilverfahren-Rehabilitationswesen*  
**Dr.med. Susanne Beckmann**  
*Fachärztin für Allgemeinmedizin*  
59494 Soest, Hansastr.7      Tel.: 02921/13540      Fax: 02921/15405  
[www.praxis-am-hansaplatz.de](http://www.praxis-am-hansaplatz.de)

---

Information für unsere Patienten:

## Das sogenannte „Öl-Ziehen“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

vielleicht haben Sie schon von diesem alten, aus Süd- und Ost-Europa stammenden Naturheilverfahren gehört.

Besonders in der russischen und griechischen Volksmedizin wird das sogen. „Öl-Ziehen“ vermutlich seit vielen Jahrhunderten angewandt.

### Anwendung:

Man nimmt 1 - 2 Teelöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder Olivenöl in den Mund. Das Öl wird 10 - 15 Minuten lang bei geschlossenem Mund ohne besondere Anstrengung gesaugt, gespült und durch die Zähne gezogen.

Es darf nicht geschluckt werden. Zuerst ist es relativ dickflüssig, später dünnflüssig und weiß wie Milch. Zum Schluß wird es in das WC ausgespuckt und der Mund durch mehrfaches Ausspülen mit warmem Wasser und anschließendes Zähneputzen gereinigt.

Duchführung am besten morgens vor dem Frühstück. Um den Heilungsprozeß zu beschleunigen, kann der Vorgang auch dreimal täglich durchgeführt werden. Die Ölspülungen sollen so oft durchgeführt werden, bis man sich wieder frisch und kraftvoll fühlt und sich ein ruhiger Schlaf wiedereingestellt hat. Leichte Erkrankungen werden meist außergewöhnlich schnell innerhalb von 2 - 4 Tagen geheilt. Chronische Krankheiten brauchen gewöhnlich eine längere Zeit - manchmal bis zu einem Jahr. Manchmal ist - wie bei vielen Naturheilverfahren - anfangs eine sogen. „Erstverschlimmerung“ möglich.

### Indikationen:

In der russischen und griechischen Volksmedizin wird das Verfahren besonders von der Landbevölkerung täglich eingesetzt, um gesund und „jung“ zu bleiben. Als Mundpflege hält es Zähne und Zahnfleisch oft bis ins hohe Alter hinein gesund.

Aber auch bei akuten und chronischen Krankheiten scheint es in vielen Fällen überzeugende Wirkung zu haben, egal ob es sich z.B. um Infekte, chronisch-degenerative Krankheiten mit Schmerz-Zuständen des Muskel- und Skelett-Systems oder um chronische Erschöpfungszustände zum Beispiel durch Schwermetalle (Amalgam) etc. handelt.

### Wirkungsweise:

Diese ist noch nicht wissenschaftlich abgeklärt. Vermutlich handelt es sich um eine Therapie im Sinne einer Entgiftung und Entschlackung, bei der durch die gut durchblutete Mundschleimhaut fettlösliche Toxine (Gifte) aus dem Mesenchym (weiches Bindegewebe, Zwischenzell-Substanz) und der Gewebs-Lymphe aus dem Körper in das Öl übertreten. Vielleicht handelt es sich aber auch um eine energetische Wirkung im Sinne einer Informations- und Energie-Übertragung aus dem Öl sonnengereifter Pflanzen auf den Menschen, ähnlich wie bei *Homöopathie* oder *Bio-Resonanz-Therapie*.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

Sie können die Methode gefahrlos ausprobieren; viele Generationen haben es lebenslang getan. Wie heißt es doch?: „Probieren geht über Studieren“. Viel Erfolg!