

Zahnpflege

(Autor: Axel Raufelder, Stand 18. November 2019)

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Vorgehensweisen zur Zahnpflege](#)

- [Zahnpaste](#)
- [Mundpulver](#)
- [Mundwasser](#)

[Zutaten für Zahnpaste, Mundpulver und Mundwasser](#)

- [Trägerstoffe für Zahnpasten](#)
- [Verdickungsmittel, Emulgatoren](#)
- [Pulverartige Bestandteile für Zahnpasten und Mundpulver](#)
- [Ölige Bestandteile für Zahnpasten](#)
- [Weitere Bestandteile für Zahnpasten](#)

[Meine Rezepte für Zahnpaste, Mundpulver und Mundwasser](#)

- [Zahnpaste Aloe Vera](#)
- [Zahnpaste Kokosöl](#)
- [Mundpulver Xylit](#)
- [Mundwasser Öle](#)

[Rezepte mit Erläuterungen aus dem Internet](#)

Hinweis: Zu den nachfolgend aufgeführten und von mir bereits gekauften Produkten habe ich eine Einkaufsliste zusammengestellt, die separat auf der Webseite verlinkt ist.

Vorwort

Die Erfahrungen mit kolloidalem Silber (vgl. meine separate Abhandlung) haben mir bewiesen, dass es nicht immer die Mittelchen der Pharmaindustrie sein müssen, die wirken. Ganz im Gegenteil bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass oft genug die gewinnträchtigere Behandlung der Folgen an Stelle der Ursachen im Vordergrund steht.

Ich will damit nicht behaupten, dass industrielle Zahnpflegemittel wirkungslos sind. Dennoch sollte kritisch hinterfragt werden, ob die Inhaltsstoffe wirklich unbedenklich sind und gebraucht werden. Der folgende Link liefert eine Übersicht und Bewertung dieser Inhaltsstoffe:

<https://natuerlich-im-mund.de/2015/02/inhaltsstoffe-von-zahnpasta/>

Danach sind m.E. in eigentlich jeder käuflichen Zahnpasta einschließlich Bio-Varianten irgendwelche unerwünschten Stoffe enthalten, auch wenn deren Verwendung „gute“ Gründe (Konsistenz, Haltbarkeit) haben mag.

Ich habe die verschiedenen Darstellungen im Internet verglichen, bewertet und meine eigenen Schlussfolgerungen daraus gezogen. Aufgrund dieser Recherchen entschloss ich mich nach reiflichem Abwägen, alle Mittel für die Mund- und Zahnpflege selbst zu mischen.

So wie ich (Parodontitis-Folgen, Implantate) quälen sich viele Menschen mit Zahnproblemen herum und sind auf der Suche nach Lösungen jenseits von Bohren, Ziehen, Knochenaufbau und Implantieren. Mein Wunsch ist es, mit dieser Abhandlung auch anderen Leidenden alternative Wege aufzuzeigen, die möglicherweise helfen können. Und mir selbst dient es als Nachschlagewerk.

Allerdings muss jedem eines klar sein: Eine gute Mundpflege kostet Zeit und verlangt Beständigkeit. Erst dann werden die hier zusammengefassten Maßnahmen Erfolg zeigen können!

Eine Bemerkung am Rande für die Optimisten unter uns:

Die Idee, Zähne wieder „nachwachsen“ zu lassen (natürlich sind nur die vorhandenen, beschädigten Zähne gemeint), finde ich zwar reizvoll aber wenig erfolgversprechend. Wer sich trotzdem die Mühe machen möchte, hier die zum Zahnaufbau verwendeten Kräuter: Beinwell, Sanikel, Schachtelhalm, Frauenmantel (sh. auch Paracelsus, Hildegard von Bingen). Hinzu kommt zur Remineralisierung das Sango Meereskoralle Pulver. Und außerdem noch eine extrem positive Einstellung, denn erwiesenermaßen (es gibt dazu wirklich erstaunliche Untersuchungen!) kann das positive Denken bzw. Glauben an den Erfolg die gleiche Wirkung erzielen wie ein medizinischer Wirkstoff. Oder anders formuliert: Glaube fest an das, was du da machst, dann hilft es auch.



Vorgehensweisen zur Zahnpflege

Um bereits eine gute Basis für gesunde Zähne zu haben, sollten bekanntlich zuckerhaltige Speisen und Getränke so gut als möglich vermieden werden. Auch gleich nach dem Essen (und nach dem Rauchen) den Mund gründlich mit Wasser auszuspülen, sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

Mindestens morgens und abends, besser noch nach jedem Essen, die Zähne zu putzen, dürfte ebenfalls jedem geläufig sein. Darüber hinaus gehen die Meinungen und Empfehlungen jedoch stark auseinander – Fluorid und Natron, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Ich setze folgende Methoden zur Zahnreinigung ein und benutze dabei natürliche Stoffe, die in der verwendeten Dosierung m.E. ausnahmslos gesundheitlich völlig unbedenklich sind (Beschreibungen und Rezepte weiter unten):



→ **Zahnpaste**

Die Paste, die ja vergleichsweise kurz (aber mindestens 3 Minuten) im Mund verbleibt, dient mir vor allem zur Reinigung der Zähne von Zahnbelägen und Essensresten. Sie enthält daher auch sanft abschleifende (abrasive) Putzstoffe.

Als Trägerstoff verwende ich reinen Aloe Vera Saft; diese Pflanze dient der Zahngesundheit und hat einen relativ angenehmen Geschmack, ist aber ohne Zusätze nicht lange haltbar.

Hinzu kommen Mineralstoffe, Öle und Extrakte. Sie dienen für Haltbarkeit, Geschmack und Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch.

Außerdem setze ich Xanthan als Verdicker/Emulgator ein.

Zur Erhöhung der Reinigungsleistung benutze ich eine elektrische Zahnbürste.

Achtung: Nach dem Genuss säurehaltiger Lebensmittel oder Getränke (speziell Obst/-saft) bitte 30 Minuten mit dem Zähne putzen warten, da die (Obst-)Säure den Zahnschmelz weich macht.



→ **Mundpulver**

Das Pulver auf Basis von Birkenzucker/Xylit verwende ich so häufig und lange wie möglich zum Spülen des Mundes. Es dient der Desinfektion, Reinigung und Pflege. Sinnvoll ist die Benutzung in jedem Fall morgens nach dem Zähne putzen, nach jedem Essen und vor dem Schlafen gehen.

Das recht wohlschmeckende Pulver (wenn man Zucker und Zimt mag) löst sich nach kurzer Zeit durch den – automatisch kräftig erzeugten – Speichel im Mund auf.

Ich bewege das verspeichelte Pulver dann überall im Mundraum hin und her; außerdem ziehe/drücke ich es ähnlich einer Ölziehung mit den Lippen durch die Zahnzwischenräume.

Die Verweildauer im Mund sollte nicht unter 5 Minuten liegen, besser sind allerdings 10 oder 15

Minuten! Tipp: Ab in den Mund damit, Klappe schließen und dezent spülend in der Zeit etwas anderes erledigen.

Zum Schluss spucke ich die Flüssigkeit aus, spüle dann aber erst einmal nicht den Mund nach, damit die Reste des Pulvers weiter einwirken können. Dies ist völlig unproblematisch, da alle Bestandteile auch verschluckt werden dürfen.

Das Pulver hat den Vorteil, praktisch unbegrenzt haltbar zu sein.

Die ganz Harten :-)) verwenden das Pulver in etwas anderer Zusammensetzung sogar als Zahnpaste.



→ **Mundwasser**

Aufgrund meiner Historie hatte ich regelmäßig mit eitrigen Zahnfleischentzündungen zu kämpfen.

Als mir klar wurde, dass die klassische Methode (Zähneputzen mit Fluorid-Zahnpasta) nicht half, begann ich, den Mund täglich zusätzlich mit kolloidalem Silber („Silberwasser“) zu spülen. Dies ist zwar ein 100 % effektives Mittel, beeinträchtigt bei dauernder Einnahme meiner Meinung nach jedoch die Mundflora negativ, da auch die sinnvollen „guten“ Bakterien vermutlich mit abgetötet werden. Dieses Mittel hebe ich mir daher für die schlimmen Infektionen auf.

In der Folge ersetze ich das Silberwasser durch einige Tropfen ätherischer Öle, die ich dem Wasser im Zahnbecher zur Desinfektion des Mundraumes zugab. Allerdings ist zu befürchten, dass die antibakterielle Wirkung vieler Heilöle auch die „guten“ Bakterien des Mundraums möglicherweise schädigt - übrigens gilt das Gleiche für den oft in gekauftem Mundwasser enthaltenen Alkohol.

Ich verwende daher Mundwasser nur noch, wenn es schnell gehen muss. 2 Minuten kräftig (zur besseren Verteilung des Öls) spülen mit max. 6 Tropfen Öl pro mit Wasser gefülltem Zahnbecher.

Alternative Lösung: Ölziehen mit ätherischen Ölen vermischt mit Pflanzenöl.



Zutaten für Zahnpaste, Mundpulver und Mundwasser

Nachfolgend erläutere ich zuerst einmal die Inhaltsstoffe, die man nehmen kann (No-Go's sh. Link im Vorwort).

→ Trägerstoffe für Zahnpasten

Damit die Zahnpaste eine zur Benutzung nützliche gelartige Konsistenz hat, sind (neben dem Emulgator) geeignete Trägerstoffe als Hauptbestandteil der Paste erforderlich. Falls es gewünscht oder erforderlich ist, nachträglich weiter zu verdünnen, empfehle ich abgekochtes Wasser.



Aloe Vera Saft / Gel:

Gegen Bakterien, Viren, Pilze, Entzündungen, wundheilend. Ph-Wert leicht sauer, wasserlöslich. Konsistenz flüssig bis gelartig. Weitere Infos sh. <https://www.natur-kompodium.com/aloe-vera/>



Kokosöl:

Gegen Bakterien, Viren, Keime, Karies, Pilze, Entzündungen, Mückenschutz. Wirkstoff Laurinsäure. Weitere Infos sh. <https://www.kokosoel.info>

Sehr gesund, ist eigentlich fest, wird jedoch ab ca. 25 Grad flüssig (im Kühlschrank aber zu hart), was ein riesiger Nachteil für eine Paste ist. Ich experimentiere noch, vielleicht bleibt es in Verbindung mit anderen Stoffen (Öle, Emulgatoren) halbflüssig. Denkbar wäre ev. auch eine Kombination aus Kokosmilch und Kokosöl. Ich verwende das Öl aufgrund dieser Probleme nicht.



→ Verdickungsmittel, Emulgatoren

Emulgatoren sorgen dafür, dass sich Fett und Wasser stabil vermischen bzw. nicht trennen.

Xanthan-Pulver:

Natürlich vorkommendes pudriges Polysaccharid, entstanden aus Zucker unter Einsatz von Bakterien, Pasteurisation, Extraktion und Trocknung.

Verdickungsmittel für Flüssigkeiten, zugleich bindend und verdickend.

In Wasser, Basen und Säuren löslich, geschmacksneutral und biologisch abbaubar.

Max. 1g Xanthan/100g Creme (Anteil max. 0,5 - 1 %).

Indisches Flohsamenschalen Pulver:

Verdickungsmittel für Flüssigkeiten, nach Anwendung gelartig und leicht klebend.

Quellvermögen 1:40 g (FSS zu Wasser) 2-3 EL für 250 ml kalte Flüssigkeit. Ich verwendete max. 1 gestrichenen Teelöffel bei meiner Zahnpaste auf Basis Aloe Vera. Anm.: Bin inzwischen auf Xanthan umgestiegen, die Konsistenz ist cremiger.

Lecithin / Lysolecithin:

Wird überwiegend aus Sojabohnen und Sonnenblumen gewonnen; auch Raps, Erdnüsse, Mais und Eigelb können Rohstoffe sein. Der Einsatz gentechnisch veränderter Organismen ist möglich, daher auf „GVO-frei“ achten.

Antioxidativ, verlängert daher die Haltbarkeit. Natürlicher, fettähnlicher Stoff. Wird im Organismus gut aufgenommen und vollständig verwertet. Verbindet sich gut mit Konsistenzgebern wie Sheabutter. Gut für Badeöle.

Johannisbrotkernmehl / Carubenmehl:

E410. Verbindet Öl + Wasser, 1-2TL/100ml bzw. 2g/250ml Flüssigkeit kalt ODER 1g/500ml Masse kalt, 12 min. quellen lassen.

Guarkernmehl:

Vergleichbar Johannisbrotkernmehl, aber länger haltbar machend, macht Flüssigkeit cremig bzw. streichart, 1-2 gestrichene TL/250ml Flüssigkeit.

Pfeilwurzelmehl (Arrowroot/Marantastärke):

Halbfeste Konsistenz, klar (nicht trüb), 1-3TL/250 ml Flüssigkeit.

Pflanzliches Pharma Glycerin:

Zuckeralkohol E422. Feuchthaltemittel, vermeidet Austrocknen der Zahnpasta oder Hautcreme.

Unterstützt Konservierung. Emulgator (verbindet Öl und Wasser). Versorgt Haut mit Feuchtigkeit und macht sie geschmeidig.

In zu hoher Konzentration (ab 30 %) trocknet die Haut aus, daher sparsam verwenden (3 % bis max. 10 % Anteil). Achtung: Glycerin überzieht die Zähne mit einem Film, dadurch wird möglicherweise eine normale Remineralisierung der Zähne be- oder verhindert.

Weitere Infos sh. <https://www.paneuropeannetworkpublications.com/glycerin/>

Carrageen/an:

Knorpeltang, E407. Aus Rotalge (Irish Moos, Euchema), cremig, zähflüssig. Eventuell unter Gesundheitsaspekten problematisch.



→ **Pulverartige Bestandteile für Zahnpasten und Mundpulver**

Kurkuma:

Es ist meines Erachtens ein Superheilmittel, das man täglich (von mir empfohlen als hoch dosierter Extrakt in Kapselform, vgl. meine Abhandlung „Gesund ab 50“) einnehmen sollte, auch vorsorglich!

Leider ist es gleichzeitig ein extrem starkes Färbemittel, bei Herstellung und Nutzung für die Zahnpflege hinterlässt es daher unabdingbar gelbe Spuren an Haut, Kleidung, Spüle etc., daher beschränke ich die Nutzung auf die Einnahme von Kapseln.

Außerdem besteht die Gefahr der dauerhaften Einfärbung von Implantaten bzw. hellen Kronen.

Birkenzucker/Xylit:

Basisch, gegen Karies, reduziert Plaque; süßend, löst sich schnell im Mund auf. Hauptbestandteil in meinem Mundpulver, für Zahnpaste Menge je nach Geschmack und Einsatzzweck. Darf bei der Mundpflege nicht fehlen!

Weitere Infos sh.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/xylit-ia.html>

<https://www.healingteethnaturally.com/xylit-zahnpflege-haeufig-gestellte-fragen-faq-4.html>

Kristall-, Himalaya-, Steinsalz:

Besteht überwiegend aus Natriumchlorid, hat aber auch viele weitere Mineralstoffe. Für gesunde Mundflora, antibakteriell, desinfizierend, lindernd, abschwellend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, konservierend.

Weitere Infos sh. <https://www.zahnarzt-drseidel.de/salzwasser-gurgeln.html>

Wirkt reinigend/abrasiv, daher vorher fein mahlen oder in Wasser zu Sole auflösen.

Aus Geschmacksgründen verwende ich es nicht für Mundpulver und nur wenig für Zahnpaste.

Auf gute Qualität achten: Unraffiniert, ungesiedet, in Sole gewaschen, sonnengetrocknet; wegen möglichem Mikroplastik verwende ich kein Meersalz, sondern Steinsalz.

Natron:

Natriumhydrogencarbonat. Hilft durch hohen pH-Wert gegen Übersäuerung des Mundraums und hemmt dadurch Bakterien und Entzündungen, wirkt unaufgelöst abrasiv. Ist gut wasserlöslich, schmeckt neutral bis leicht salzig. Das Salzige weist m.E. darauf hin, dass es korrekt wirkt und ist auch ein Hinweis auf eine mögliche Übersäuerung des Magens.

Weitere Infos sh. <https://www.smarticular.net/anwendungen-fuer-natron-das-wundermittel-fuer-kueche-haus-garten-und-schoenheit/>

Wirkt reinigend/abrasiv, daher als Zahnpasten-Bestandteil vorher fein mahlen oder in Wasser auflösen.

Ich verwende in geringer Menge Natron nur für das Mundpulver, um die basische Wirkung zu nutzen. Für den Reinigungszweck nehme ich statt dessen Heilkreide (Schlämmkreide) in der Zahnpaste.

Tipp zur Pflege der „Dritten“: Zahnspangen und Zahnprothesen werden schonend von Belägen und schlechten Gerüchen befreit, wenn man sie über Nacht in eine Lösung aus einem Teelöffel Natron auf ein Glas Wasser legt. Eventuell zur Desinfizierung zusätzlich ätherische Öle oder (wenig) Alkohol verwenden.

Tipp zur Rohrreinigung: Ein bis zwei Esslöffel Natron direkt in den Ausguss, und schüttele eine halbe Tasse Haushaltessig hinterher. Unter Schaumbildung und später leichtem Blubbern (bis zu 15 Minuten lang) werden im Rohr anhaftende Verschmutzungen gelöst. Wenn sich die Reaktion gelegt hat, mit Wasser nachspülen.

Rügener Heilkreide / Schlämmkreide:

Kalk (Calciumcarbonat). Enthält aber auch viele weitere Mineralstoffe; wirkt entgiftend, basisch, remineralisierend. Ein natürliches und sanftes (RDA 40) Zahnreinigungsmittel.

Ich verwende die Heilkreide nur in der Zahnpaste zwecks Reinigung und Remineralisierung (mit Speichel). Beim Mundpulver nehme ich als Mineralienlieferant lieber Sango Meereskoralle.

Sango Meereskoralle:

Liefert neben mehr als 70 Spurenelementen insbesondere Calcium und Magnesium, zwei wichtige Mineralstoffe für Zähne und Knochen im richtigen Verhältnis 2 : 1. Knochenähnliche Zusammensetzung. Basisch.

Weitere Infos sh. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sango-koralle-calcium.html>

Ich benutze das Sango-Pulver für Zahnpaste und Mundpulver. Die Sango-Tabs sind zur Einnahme als Nahrungsergänzungsmittel zwar etwas praktischer, aber unverhältnismäßig teuer.

Ackerschachtelhalm:

Muss ultrafein vermahlen sein, enthält Silizium in Form von Kieselsäure, optimale Bioverfügbarkeit. Stärkt nicht nur Kieferknochen, sondern vor allem den Zahnschmelz, auf den es festigend und remineralisierend wirkt.



→ **Ölige Bestandteile für Zahnpasten**

Bei meinen Recherchen im Internet (mehr oder weniger wissenschaftliche Berichte, Zahnarztinfos, Liste der Inhaltsstoffe von Bio-Zahncremes) bin ich immer wieder auf die gleichen ätherischen Öle für Probleme im Mundbereich gestoßen. Diese habe ich nachfolgend aufgeführt.

Aufgrund der starken Konzentration ätherischer Öle (im Gegensatz zu Hydrolat) immer verdünnen. Eventuelle allergische Reaktionen vorher testen; dazu 1 Tropfen auf der Haut einwirken lassen und prüfen, ob die Haut auffällig reagiert.

Bei der Anwendung von ätherischen Ölen sind in der Regel folgende Aspekte zu berücksichtigen: Da es sich um hochkonzentrierte Stoffe handelt (z.B. ca. 3 Tropfen gutes Minzöl entsprechen etwa dem Gehalt einer ganzen Pflanze), wirken viele Öle unverdünnt reizend auf die Haut; die Öle sind zumeist nicht mit Wasser mischbar und setzen sich oben ab.

Umfangreiche Informationen zur Verwendung diverser Öle findest du in meiner separaten Ausarbeitung „Ätherische Öle“.



Manukaöl / Manukahonig:

Wird durch Bienen gewonnen aus dem Blütennektar des neuseeländischen Teebaumes (strauchartiges Myrthengewächs).

Gut gegen Infektionen, gute Wundheilkraft. Stark antibakteriell, antimykotisch (Pilze), desinfizierend/antiseptisch, entzündungshemmend, gut hautverträglich und antiallergisch. Konservierend, juckreizlindernd. Stärker als Teebaumöl, aber weniger hautreizend und weniger schädliches Cineol (nur 2 %). Soll keine Resistenzen bilden. Gegen Karies und Zahnfleischentzündungen.

Honig hat kräftigen, würzigen Geschmack. Öl ist wasser- und alkohollöslich. Lavendel verstärkt Wirkung.

Hauptwirkstoff ist Methylglyoxal. Da oft Fälschungen verkauft werden, auf Prüfsiegel mit Angabe Anteil achten: 800 bis 1000 Milligramm pro Kilogramm Prüfsiegel MGO 800+ bis 1000+ und UDF 20+ bis 23+ sind sehr hochwertig, aber auch sehr teuer. Bei vorsorglicher Anwendung reicht 100+, bei Behandlung eines aktuellen Problems mindestens 400+.

Tipp: Mal die heilende Wirkung von 1 TL Manukahonig und 3 Tropfen Propolis ausprobieren.

Nelkenöl:

Gut gegen Infektionen, erhöht die Haltbarkeit. Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antimikrobiell, entzündungshemmend, schmerzstillend, empfehlenswert bei Zahnfleischentzündungen. Intensiv, gering dosieren!

Salbeiöl (salvia officinalis):

Kräftigung Zahnfleisch, erhöht die Haltbarkeit. Gute Heilpflanze. antiseptisch, antiviral, adstringierend, blähungslindernd, krampflösend, antioxidativ und schweißhemmend. Wirkt Entzündungen im Mund-/Rachenraum entgegen; fruchtig-bitter.

Nur echtes Salbeiöl (salvia officinalis) verwenden, dort Thujon-Gehalt bis zu 60 %.

Rosmarinöl (rosmarinus officinalis):

Erhöht die Haltbarkeit. Kräftigung empfindliches Zahnfleisch. Wirkt Entzündungen entgegen; fruchtig-kräuterig.

Minzöl / Japanisches Heilpflanzenöl:

Gut gegen Infektionen, erhöht die Haltbarkeit. Antibiotisch, infektionshemmend, entzündungshemmend, antimikrobiell, antiparasitär, antiseptisch. Verleiht der Zahnpaste einen frischen Geschmack.

Eucalyptusöl:

Gut gegen Infektionen. Antibakteriell, schleimverflüssigend (COPD, Bronchitis, Stirnhöhlen), reinigend, desodorierend, kühlend. Vorsicht bei Magen-Darm-Erkrankungen, Leberproblemen oder Gallenbeschwerden.

Lemongrasöl:

Erhöht die Haltbarkeit. Antibakteriell, antifungal, leicht bleichend, kreislaufanregend, Aroma. Verleiht der Zahnpaste einen frischen Geschmack.

Geraniumöl:

Gut gegen Infektionen. Antibakteriell, entzündungshemmend, adstringierend, durchblutungsfördernd, gegen Karies; bitter.

Thymianöl:

Erhöht die Haltbarkeit. Krampflösend, schleimlösend, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, bei Menstruationsbeschwerden, immunstärkend, durchblutungsfördernd, gilt als sehr nebenwirkungsarm.

Vorsicht bei Pollenallergie, nicht während der Schwangerschaft.

Neemöl / Niemöl:

Erhöht die Haltbarkeit. Antibakteriell, antiviral, gegen Schädlinge. Schwefeliger Geruch, bitterer Geschmack.

Zimtöl:

Ich verwende hier statt Öl meist Ceylon-Zimtpulver, das lässt sich auch wunderbar in das Mundpulver und ggf. die Zahnpaste einmischen.

Erhöht die Haltbarkeit. Antibakteriell, antikariogen, entzündungshemmend. Schmeckt gut und leicht süsslich.

Bei regelmäßiger Benutzung kein Cassia-Zimt verwenden, statt dessen Ceylon-Zimt in etwas höherer Dosierung.

Intensiv, daher auf 6 - 8 TL Xylit max. 1 gestrichener TL Zimt, nicht überdosieren!

Vorschläge aus dem Internet für passende Öle bei Mundproblemen:

Bei Mundschleimhautentzündung: Geranium, Myrrhe, Salbei, Teebaum, Zitrone.

Bei Mundgeruch: Kardamom, Minze, Thymian.

Bei Mundgeschwüren (Aphten): Myrrhe, Teebaum, Manuka.



→ Weitere Bestandteile für Zahnpasten

Kamillenextrakt:

Erhöht die Haltbarkeit. Entzündungshemmend, schmerzstillend, antiseptisch und krampflösend. Optimal ist Bisabolol aus Kamille und zusätzlich Kamillenblütenköpfe (*Chamomilla Recutita*).

Grapefruitkernextrakt:

Erhöht die Haltbarkeit. Antibakteriell, antiviral, antimykotisch, bildet keine Resistenzen; ölig, fruchtig-säuerlich.

1 Tropfen Extrakt je 10 g Masse soll je 1 Monat haltbar machen. Max. 70 Tropfen/Tag.

Lavendelblütentinktur:

Zur Konservierung. Ich verwende dazu das Öl.

Propolis Tinktur:

Bienenwachs; schützender Isolierstoff in Bienenwaben.

Zur Konservierung. Antibakteriell, gewebestärkend, gegen Zahnfleischprobleme, gegen Plaque. Extrakt ist ölig, in Öl löslich, riecht heftig, klebt an der Haut und färbt schlimmer als Kurkuma.

Panthenol:

Vitamin. Vorbeugung und Behandlung von Haut- und Schleimhauterkrankungen und zur Unterstützung der Wundheilung.

Ca. 5 % Anteil an Gesamtmasse verwenden.



Meine Rezepte für Zahnpaste, Mundpulver und Mundwasser

1 TL = 0,5 g 1 EL = 1 g 1 Schnapsglas: 2 g 1 EL = 2 TL 1 Kaffeetasse = ca. 200 ml

→ **Zahnpaste Aloe Vera** (Cremige Zahnpaste für die Zahnbürste)

1. Wasserlösliches vermischen:

250 ml reiner Aloe Vera Saft (für die Mundgesundheit;
Anteilsveränderung für Änderung der Konsistenz)

1 gestrichener TL Xanthan (für die cremige Konsistenz; dient als Emulgator;
Anteilsveränderung für Änderung der Konsistenz)

In die entstandene Paste einrühren:

1 TL Kamille-Extrakt (Mundgesundheit, Haltbarkeit)

ev. 1 TL Manuka-Honig mind MGO 400+ (antiseptisch, antibakteriell, antioxidativ, Geschmack)
- falls man es etwas süßer mag

2 Tp. Propolis (antibakteriell, antiviral, antimykotisch), wasser-/milchlöslich

15 Tp. Grapefruitkernextrakt (Mundgesundheit, Haltbarkeit, Geschmack)

2. Pulver mahlen und langsam zu 1. hinzufügen:

4 gehäufte TL Xylit (basisch, gegen Karies und nicht abrasiv gegen Beläge, da schnell auflösend)

1 TL Sango Koralle (basisch, zur Remineralisierung)

3. Öle vermischen und zu 2. hinzufügen:

Kokosöl 2 TL, ggf. vorher leicht erwärmen (Mikrowelle) bis es flüssig ist

Reine ätherische Öle in therapeutischer Qualität =

5 Tp. Lemongras (stark antibakteriell, Breitbandantibiotikum, gegen Biofilm)

3 Tp. Lavendel (Breitbandantibiotikum, gegen Karies und Parodontose)

5 Tp. Pfefferminze (antibakteriell, antiviral, Geschmack)

ev. 1 Tp. Teebaum (antibakteriell, antifungal, antioxidativ)

ev. 3 Tp. Bergamotte (antioxidativ, Geschmack)

Immer sparsam verwenden:

1 Tp. Nelke (antibakteriell, antifungal, antioxidativ)

4 Tp. Rosmarin (antibakteriell, antifungal, Durchblutung Zahnfleisch)

2 Tp. Zimt (antibakteriell, antiviral, antioxidativ)

4. Circa drei Minuten ziehen lassen, damit sich die Masse noch etwas verfestigt.

5. Zum Schluss 4 TL Rügener Heilkreide (ungemahlen) hinzufügen (basisch, sanft abrasiv gegen Beläge, Remineralisierung)

6. Nach weiteren circa 10 Minuten hat die Masse ihre endgültige Konsistenz erreicht; falls zu dickflüssig, etwas Aloe Vera oder abgekochtes Wasser einmischen

Ggf. abfüllen in saubere ehemalige Marmeladengläser mit Deckel oder Glas-Seifenspender. Aus Hygienegründen empfehle ich als Behältnis die Verwendung eines Pumpspenders aus Glas. Ich habe folgendes Produkt im Einsatz: <https://www.amazon.de/dp/B07MLF3R2N>



Erläuterung zu den verwendeten ätherischen Ölen

Aufgrund ihrer starken Konzentration sind diese Öle auch in geringer Tropfenzahl sehr wirksam. Ich verwende sie primär aus 2 Gründen: Zum einen gegen Entzündungen durch Angreifer aller Art, zum anderen für die Haltbarkeit (Keime, Oxidation).

Anmerkung: Ich plane, das Rezept eventuell um Thymianöl (Breitbandantibiotikum, durchblutungsfördernd, sparsam zu verwenden) zu ergänzen und bin noch in der Testphase bei der Öle-Zusammensetzung und dem Propolis-Anteil.

→ **Zahnpaste Kokosöl** (Zahnpaste für die Zahnbürste)

Wie bereits erläutert mache ich die Zahnpaste erst in der kälteren Jahreszeit, da ich im Sommer noch nicht zufrieden mit der Konsistenz bin. Daher folgt hier erst später ein Rezept.

Im Internet findet man jedoch jede Menge davon, da dort bei Zahnpaste sowieso überwiegend Kokosöl als Basis verwendet wird. Versuchen: Kokosmilch + Kokosöl.



→ **Mundpulver Xylit** (Mundpulver zum Auflösen im Mund und damit Spülen)

1 gehäufte TL pro Portion fertiges Pulver, Rezept reicht für ca. 9 Portionen

Xylit 6 gehäufte TL

Natron 1/2 gestrichener TL

Sango Koralle Pulver 1 gehäufte TL

Zimt Pulver 1 gestrichener bis gehäufte TL (je nach Geschmackwunsch)

Nelken Pulver 1 knapper gestrichener TL

Alles zusammen mahlen und abfüllen in gut gesäubertes Schraubglas.



→ **Mundwasser Öle**

Mundwasser zum Spülen und Gurgeln für ca. 1/3 Wasser im Zahnbecher und die folgenden, insgesamt relativ hoch dosierten, Anteile an ätherischen Ölen:

2 Tp. Lemongras (stark antibakteriell, Breitbandantibiotikum)

1 Tp. Lavendel (Breitbandantibiotikum)

1 Tp. Eukalyptus (Breitbandantibiotikum)

1 Tp. Pfefferminze (antibakteriell, antiviral)

1 Tp. Nelke (antibakteriell, antifungal, antioxidativ)

1 Tp. Rosmarin (antibakteriell, antifungal, Durchblutung Zahnfleisch)

Ich empfehle, bei Verwendung von Wasser die Mischung auf einmal in den Mund zu nehmen und mindestens 2 Minuten damit kräftig zu spülen/gurgeln, denn das Wasser dient nur zur Verteilung, da sich die Öle nicht in Wasser lösen. Salz kann als Emulgator verwendet werden.

Tipp: Wer es verträgt, kann statt Wasser etwas Olivenöl verwenden und mit dieser Mischung spülen.

Es gibt natürlich noch viele andere Varianten an Mischungen ätherischer Öle, je nach Einsatzzweck (vorsorglich, zur Haltbarmachung, für die Heilung, gegen Schmerzen etc.), nachzulesen in meiner Ausarbeitung „Ätherische Öle“.

Hier ein weiteres interessantes Rezept für Mundwasser mit Bestandteilen, die in jedem Haushalt vorhanden sein sollten:

40 g Birkenzucker (Xylit) + 1 TL Natron + 5 Tp. Minzöl (falls gewünscht in etwas Salz lösen) + 250 ml lauwarmes abgekochtes Wasser in Flasche füllen, gut schütteln, bis alles aufgelöst ist. Vor jedem Gebrauch fest schütteln.



Rezepte mit Erläuterungen aus dem Internet

Im Internet findet man diverse Rezepte zum Selbermachen von Zahnpaste oder -pulver. Oft fehlt jedoch eine Erläuterung, warum bestimmte Bestandteile genommen werden. Nachstehend einige Beispiele, wie es besser geht:

<https://rosemeetsringelblume.de/zahnpulver-selber-machen-mit-aktivkohle/>

Bentonit, Natron, Aktivkohle, Minze oder Salbei, Xylit

<https://drkarinbendergonser.com/diy-mundspuel-pulver-fuer-eine-gesunde-mundflora/>

Steinsalz, Xylit, Minzöl, Zitronenöl, Nelkenöl

<https://smort.de/remineralisierendes-zahnpulver-selber-machen-kostenlose-checkliste-etiketten-zum-download/>

Heilerde, Xylit, Natron, Sango Meereskoralle, Eichenrinde, Zimt, Nelken, Kardamom, Salbei, Fenchel, Rosmarin, Süßholzwurzel, Minze, eventuell zusätzliches Aroma mit Zitronen-/Orangenöl

