

Dr. med. dent. Nicole Wagner

Heilende Mundspülungen

Die wirksamsten Kräuter, Öle und Tees für Atemfrische und ganzheitliche Gesundheit

Hans-Nietsch-Verlag · 1. Auflage September 2019
Broschur · durchgehend vierfarbig
248 Seiten · Format: 17 x 24 cm
€ 19,90 (D) · € 20,50 (A) · ISBN 978-3-86264-826-9



Das Buch

Atemfrisch durch den Tag

Die Mundhöhle ist eine der am stärksten besiedelten Regionen unseres Körpers. Hier ist es warm, feucht und es kommt ständig Futternachschub. Mikrobielle Mitbewohner finden sich auf den Zähnen, in kariösen Stellen, dem Gaumen, der Zunge, der Mundschleimhaut und auch in Zahnfleischtaschen.

Selbst die beste Zahnbürste kann nicht in alle Nischen gelangen. Auch machen Zähne nur etwa 10 % des Mundbereichs aus. Anders ausgedrückt: Eine effektive Mundpflege ist mit Bürsten für die Zähne und Zahnpasta alleine nicht erreichbar. Mundspülungen wirken im gesamten Mundraum und regen zusätzlich die Speichelbildung an.

Die ersten Referenzen über das Mundspülen finden sich in der chinesischen Medizin vor fast 5000 Jahren. In den oberen Gesellschaftsschichten der alten Griechen und Römern folgte nach einer Mundspülung eine mechanische Reinigung der Zähne. Hippocrates empfahl eine Mischung aus Salz, Alum und Essig, während Pythagoras auf den erfrischenden Effekt von Anis hinwies.

Seit jeher dienen Mundspülungen der Reduktion von Mundgeruch. Darüber hinaus haben manche kosmetische Wirkungen, indem sie die Zähne aufhellen. Zu therapeutischen Effekten gehört die Zahnbelagskontrolle und damit Kariesprophylaxe sowie die Vermeidung von Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen. Darüber hinaus helfen sie Zahnempfindlichkeiten und damit Schmerzen zu reduzieren.

Die modernen Mundspülungen sind für all diese Aufgaben konzipiert. Die entscheidenden Wirkstoffe sind dabei chemische Substanzen. Dazu gehören z. B. Chlorhexidin und Triclosan.

Zu ihrer eigenen Verwunderung fand die Autorin bei ihren Forschungen heraus, dass Ölziehen, ein altes Verfahren aus der Volksheilkunde, bessere Wirkungen erzielte als die beste moderne Mundspülung. Neugierig geworden, untersuchte sie weitere wissenschaftliche Quellen und stellte fest, dass viele Ur-Heilmittel wie Honig und Rosenwasser ähnliche Leistungen vollbrachten.

In diesem Buch stellt sie nun alte und neue Mundspülungen vor und vergleicht sie systematisch auf der Basis aktueller Forschungsergebnisse. Gewinner sind die alten Heilmittel, weil sie ganzheitlich und spezifisch zugleich wirken und immer auch die Gesundheit des gesamten Organismus fördern. Außerdem weisen die modernen Mundspülungen oft erhebliche unerwünschte Nebenwirkungen auf.

Dazu lassen sich die alten Heilmittel viel genauer den individuellen Bedürfnissen anpassen. Das Buch stellt einen reichen Fundus an Rezepten zum Selbermachen vor, die nach eigenen Wünschen variiert werden können.

- Ein Schatz an historischen Fakten, aktuellen Studienergebnissen und zahlreichen Rezepten
- Mit ausführlichem Vergleich der Mundspülungen aus der Apotheke mit ganzheitlich wirksamen, natürlichen - größtenteils auch selbst herzustellenden - Präparaten
- Beinhaltet ein Heilpflanzenlexikon und Therapievorschläge für Leiden von A bis Z - von Aphten (Mundgeschwüre) über Lippenherpes bis Zahnfleischbluten
- Die wirksamsten Rezepte für besseren Speichelfluss, denn: Speichel ist „gefiltertes Blut“. Ist er gesund, können sich selbst systemische Krankheiten des ganzen Körpers bessern. Zudem remineralisiert er die Zähne und schützt sie so vor Karies.

Die Autorin

Dr. med. dent. Nicole Wagner ist Zahnärztin und Heilpraktikerin. Ihr Herzenswunsch ist es, Menschen mit möglichst einfachen und effektiven Mitteln gesund zu erhalten. Bereits in der Schule entwickelte sie ein lebhaftes Interesse an Urheilwissen, wie es seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Teilen der Welt praktiziert wird. Sie studierte Zahnmedizin und verfasste ihre Doktorarbeit zum Thema „Angst“ im Fach Psychologie. Es folgten zahlreiche Abschlüsse, unter anderem in Hypnose, ein Masterstudiengang in Wurzelkanalbehandlung, eine Ausbildung zum psychosomatischen Berater bei Dr. med. Rüdiger Dahlke sowie eine Reihe von Fortbildungen bei Dr. med. Dietrich Klinghardt. Eigene Erkrankungen ließen sie noch intensiver nach Krankheitsursachen sowie einfachen, effektiven und erschwinglichen Heilmitteln suchen. Dabei legt sie großen Wert darauf, ihre Erkenntnisse wissenschaftlich zu belegen. Heute praktiziert die Autorin als Zahnärztin und Heilpraktikerin in Ismaning (Landkreis München).

Weitere Informationen finden Sie unter: www.zahngesundheit-praxis.de und www.ur-heilkunde.com

Kontakt: PR Agentur Schulz · Ansprechpartner: Brigitte Schulz

Postadresse: Postfach 1333 · D-66593 St. Wendel · Büroadresse: Roschberger Straße 2 · D-66640 Namborn
Tel. (0 68 51) 1000 und Tel. (0 68 51) 8 18 55 · Mobil (0157) 52 89 60 78 · E-Mail: prschulz@horracom.de

Hans Nietsch Verlag OHG · Industriestraße 20 · D-64380 Rodorf
Tel. (0 61 54) 6 03 94 84 · Fax (0 61 54) 6 03 94 85 · E-Mail: info@nietsch.de · Web: www.nietsch.de