KOSTENLOSER EINSTIEG IN DEN 14-TAGE-BEGLEITER

# Deine ersten 3 Tage für mehr Wohlbefinden und Ausstrahlung

**Kleine Rituale. Ehrlich erklärt.**
**Machbar in deinem Alltag.**

von Susanne Schumann

# Drei kleine Schritte zum Kennenlernen

Ich bin Susanne Schumann, 52 Jahre alt, Autorin und Gründerin von EMOTIONAL PINKS. Nach vielen Jahren als Zahnarzthelferin und später als Kosmetikerin bin ich nach Kroatien ausgewandert. Hier habe ich meine Mitte und den Raum gefunden, meine Erfahrungen aufzuschreiben und das weiterzugeben, was sich für mich als wertvoll und wohltuend erwiesen hat.

Diese kostenlose Kurzversion schenkt dir drei ruhige Impulse. Sie ist kein Schnellversprechen, sondern ein freundlicher Anfang.

### Wichtig

Allgemeine Information und persönliche Routine - kein Ersatz für medizinische, zahnmedizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

TAG 1

# Beobachten statt bewerten

## Warum heute?

Du musst heute nichts verändern. Beobachte nur, wie du dich morgens, mittags und abends fühlst.

## Deine kleine Aufgabe

- Notiere Energie, Durst und Stimmung.
- Finde eine Sache, die bereits gut läuft.

### Heute reicht:

Fünf bewusste Minuten.

## Dein kurzer Check-in

☐ erledigt ☐ teilweise ☐ heute nicht

Was wünsche ich mir für mein Wohlbefinden?

TAG 2

# Ölziehen richtig durchführen

## Warum heute?

Beim Ölziehen wird Pflanzenöl mehrere Minuten im Mund bewegt und durch die Zahnzwischenräume gezogen. Kleine Studien deuten darauf hin, dass es ergänzend zur normalen Mundhygiene Plaque und bestimmte Bakterien im Mund verringern kann. Entscheidend ist die richtige Anwendung.

## Der richtige Zeitpunkt

• Morgens direkt nach dem Aufstehen.

• Nüchtern - noch bevor du Wasser trinkst, frühstückst oder die Zähne putzt.

## Was bedeutet Zungenschaben?

Die Oberfläche der Zunge ist nicht glatt. In ihren kleinen Vertiefungen kann sich ein Belag aus Speichelbestandteilen, abgeschilferten Zellen, Speiseresten und Mikroorganismen sammeln. Zungenschaben bedeutet, einen Teil dieses Belags mit einem geeigneten Hilfsmittel sanft mechanisch von der Zunge zu lösen.

## Warum vor dem Ölziehen?

Das Reinigen der Zunge kann Zungenbelag vermindern und zu einem frischeren Mundgefühl beitragen. In meiner Morgenroutine ist es deshalb der erste Schritt vor dem Ölziehen. Es ersetzt weder das Zähneputzen noch die Reinigung der Zahnzwischenräume.

### Die Reihenfolge

Zuerst die Zunge reinigen. Danach das verwendete Hilfsmittel säubern und vollständig trocknen. Erst dann beginnt das Ölziehen.

# Zunge schaben - so geht es

• Verwende einen dafür vorgesehenen Zungenschaber, einen sauberen kleinen Teelöffel oder einen glatten, abgerundeten Einweg-Holzspatel. Ich persönlich benutze einen kleinen Teelöffel.

• Setze das Hilfsmittel im hinteren Zungenbereich an - nur so weit, wie es angenehm bleibt - und ziehe es mit leichtem Druck zwei- bis dreimal nach vorn zur Zungenspitze. Nicht fest drücken und nicht hin- und herscheuern.

• Spüle den gelösten Belag nach jedem Zug unter fließendem Wasser vom Teelöffel oder Zungenschaber ab. Einen Einweg-Holzspatel danach entsorgen; wiederverwendbare Instrumente nach Herstellerangabe reinigen.

• Wenn du wie ich denselben Teelöffel für das Kokosöl verwendest, reinige ihn anschließend nochmals gründlich und trockne ihn vollständig. Erst dann mit dem sauberen, trockenen Löffel in das Kokosölglas gehen.

### Sanft bleiben

Zungenschaben darf nicht wehtun. Bei Schmerzen, Blutungen, auffälligen Veränderungen oder anhaltendem Belag bitte zahnärztlich oder ärztlich abklären lassen.

# Was mit dem Öl geschieht

## Welche Öle eignen sich?

Kokosöl und Sonnenblumenöl sind essbare Pflanzenöle, die häufig zum Ölziehen verwendet werden. Wichtig ist, ein zum Verzehr geeignetes Öl zu wählen, das du gut verträgst.

## Was passiert beim Ölziehen?

Beim Bewegen im Mund vermischt sich das Öl mit Speichel. Dabei können gelöste Bestandteile des Mundbelags und Mikroorganismen in die Öl-Speichel-Mischung gelangen und anschließend mit ihr entfernt werden. Umgangssprachlich heißt es oft, das Öl 'binde' die Bakterien. Dass Kokos- und Sonnenblumenöl Bakterien besonders stark binden oder den Körper entgiften, ist wissenschaftlich jedoch nicht zuverlässig belegt.

## Warum nicht schlucken?

Die gebrauchte Mischung enthält Speichel und gelöste Bestandteile aus dem Mund. Weil diese mit dem Öl aus dem Mund entfernt werden sollen, wird die Mischung vollständig ausgespuckt und nicht absichtlich geschluckt. Eine versehentlich verschluckte kleine Spur ist normalerweise kein Grund zur Panik.

### Kurz gesagt

Das Öl wird im Mund bewegt, nimmt dabei einen Teil des gelösten Mundbelags in die Öl-Speichel-Mischung auf und wird danach vollständig ausgespuckt.

Zum Weiterlesen: Ölziehen - Die Anleitung. Praktische Leseempfehlung; kein medizinischer Wirksamkeitsnachweis.

# Schritt für Schritt

• 1. Erst nach dem Zungenschaben mit ¼ Teelöffel naturbelassenem Speiseöl beginnen, zum Beispiel Kokos- oder Sonnenblumenöl. Erst bei guter Verträglichkeit langsam auf höchstens ½ Teelöffel steigern. Eine größere Menge kann sich im Mund sehr voll anfühlen und Würgereiz auslösen.

• 2. Langsam im Mund bewegen, durch die Zahnzwischenräume ziehen und um die Zähne spülen. Nicht hektisch gurgeln.

• 3. Starte mit 5 Minuten und steigere dich, wenn es angenehm bleibt, auf 10 bis 20 Minuten. Kiefer und Gesicht bleiben locker.

• 4. Nicht schlucken. Bei Übelkeit, Hustenreiz oder Unwohlsein sofort ausspucken. Wer sich leicht verschluckt, Schluckstörungen hat oder das Öl nicht sicher im Mund behalten kann, sollte nicht ölziehen.

• 5. Das Öl in ein Papiertuch oder den Restmüll spucken - nicht in den Abfluss, weil Öl Rohre belasten kann.

### Mein persönlicher Zusatztipp

Nach dem Ausspucken des Öls nehme ich eine gute Messerspitze Sango-Meereskorallenpulver in den Mund. Mit dem Speichel verflüssigt sich das Pulver. Ich bewege es langsam über die Zähne, durch die Zahnzwischenräume und im gesamten Mund- und Rachenraum. Das Pulver ist als Nahrungsergänzungsmittel zum Verzehr geeignet und enthält Calcium und Magnesium.

## Danach

Ein gründliches Ausspülen mit Wasser ist nach dem Ölziehen nicht zwingend. Die gewohnte Zahnpflege bleibt ein eigener Bestandteil der täglichen Mundhygiene.

# Warum dieses Ritual zu mir gehört

Ich habe früher als Zahnarzthelferin gearbeitet und kenne mich daher mit Mund- und Zahnpflege ein wenig aus. Das Ölziehen und die anschließende Anwendung des Sango-Meereskorallenpulvers gehören seit längerer Zeit zu meiner persönlichen Morgenroutine.

Mit meinen 52 Jahren empfinde ich meine Zähne als schön hell und gepflegt. Wenn ich mit der Zunge über die Zahnoberflächen fahre, fühlen sie sich für mich glatt, sauber und ebenmäßig an.

## Persönliche Wahrnehmung

Das ist meine persönliche Erfahrung und kein Versprechen, dass sich bei jedem Menschen die gleiche Wirkung zeigt.

## Was Ölziehen leisten kann - und was nicht

Ölziehen kann ein ergänzendes Mundpflegeritual sein. Es ersetzt weder Zähneputzen, Zahnzwischenraumpflege noch zahnärztliche Kontrollen. Für eine 'Entgiftung des gesamten Körpers' gibt es bisher keinen verlässlichen wissenschaftlichen Nachweis. Diese Unterscheidung nimmt dem Ritual nicht seinen Wert - sie beschreibt ihn ehrlich.

## Dein kurzer Check-in

☐ durchgeführt ☐ kürzer begonnen ☐ nicht vertragen

Wie fühlten sich Mund, Zähne und Zahnfleisch danach an?

TAG 3

# Bewegung ohne Leistungsdruck

## Warum heute?

Kleine Bewegung zählt - besonders dann, wenn du sie gern wiederholst.

## Deine kleine Aufgabe

- Gehe 10 Minuten nach draußen oder mobilisiere dich sanft.
- Stoppe bei Schmerzen oder Schwindel.
- Notiere, welche Art von Bewegung dir liegt.

## Heute reicht:

Zehn Minuten in deinem Tempo.

## Dein kurzer Check-in

☐ erledigt ☐ teilweise ☐ heute nicht

Welche Bewegung möchte ich wiederholen?

# Möchtest du weitermachen?

Im vollständigen 14-Tage-Begleiter kommen Schritt für Schritt Hautpflege, sanftes Trockenbürsten mit einer ehrlichen Einordnung zum Lymphfluss, Trinken, Ernährung, Tageslicht, Pausen und Schlaf hinzu. Dazu erhältst du Check-ins, einen Wochenplan und klare Sicherheitshinweise.

## Der nächste Schritt

Den vollständigen Begleiter findest du über meine Bio-Link-Seite.

Jetzt den vollständigen 14-Tage-Begleiter entdecken

## Bleiben wir in Verbindung

Erzähl mir gern, welche Rituale du ausprobiert hast und was dir gutgetan hat. Ich bin neugierig auf deine Erfahrungen und freue mich über persönliche Nachrichten und einen ehrlichen Austausch über meine Social-Media-Kanäle.

von Susanne Schumann

© 2026 Susanne Schumann