

---

## Ölkauen

---

Stand: Juni 2021

### Unterstützung des Regenerationsprozesses mit Sonnenblumenöl oder Kokosöl

Eine Möglichkeit, die Heil- und Regulationskräfte unseres Körpers zu unterstützen, bietet die so genannte Öltherapie bzw. das Ölkauen nach Dr. F. Karach. Dieser unschädlichen biologischen Methode werden sowohl im vorbeugenden Sinne als auch im Hinblick auf Heilung große Erfolge nachgesagt.

Nach Dr. Karach besteht der Grundsatz dieses Verfahrens darin, einfach Öl in der Mundhöhle zu schlürfen und zu saugen. Auf diese Weise soll es möglich sein, einen Heilungsprozess im Organismus zu unterstützen. Dadurch wird der Vernichtung der natürlichen Mikroflora entgegengewirkt. So könnten die Abwehrkräfte bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Zahnweh, Thrombosen, chronischen Blutkrankheiten, Arthrosen, Paralyse, Ekzemen, Magengeschwüren, Darmerkrankungen, Herz- und Nierenbeschwerden, Enzephalitis und Frauenkrankheiten unterstützt werden. Während des Saugens und Schlüpfens werde der Stoffwechsel unseres Organismus angeregt. Positive Wirkungen seien z. B. die Festigung lockerer Zähne, das Unterbinden von Zahnfleischbluten und sichtbares Weißwerden der Zähne. Die Behandlung soll so lange durchgeführt werden, bis sich allgemeines Wohlbefinden einstellt. Anfängliche Verschlechterungen des Befindens seien kein Grund, die Behandlung abzubrechen, sondern eher ein mögliches Zeichen dafür, dass die Krankheit schwindet und der Organismus sich erholt.

### Durchführung der Öltherapie:

Pflanzenöl - am besten Bio-Sonnenblumenöl, Sesamöl oder spezielle Mundöle (z.B. Jophiel Nr. 14 Mund- und Zahnfleischöl oder Primavera Mund-Vital-Öl) - maximal 1 Esslöffel- minimal 1 Teelöffel.  
Eine wohlschmeckende Variante ist Kokosöl (nativ, kaltgepresste Premiumqualität).  
Das Öl wird langsam gesaugt, gespült, durch die Zähne gesogen, 15 - 20 Minuten, am besten morgens vor dem Frühstück. Zur Beschleunigung der unterstützenden Wirkung kann das Ölkauen dreimal täglich vor dem Essen und mit leerem Magen wiederholt werden. Das Öl darf nicht hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, wird dann dünnflüssiger, wonach es ausgespuckt werden sollte. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiß wie Milch sein. Beim Sonnenblumenöl gilt: Ist sie noch gelb, ist es ein Zeichen, dass das Spülen von zu kurzer Dauer war. Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mehrmals mit Wasser spülen, die Zähne putzen und das Waschbecken reinigen, denn in der ausgespuckten Flüssigkeit befinden sich große Mengen von Bakterien, verschiedene Krankheitserreger und andere schädliche Substanzen.

Das **Ölkauen** kann **bei Krebserkrankungen** einerseits eine sinnvolle Maßnahme zur Unterstützung der Entgiftung des Organismus nach belastenden Therapien sein, andererseits bei Schleimhautproblemen im Mundbereich infolge einer Chemo- und oder Strahlentherapie hilfreich wirken.

An den Tagen einer Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich das Ölkauen bitte nicht unmittelbar vor der Strahlentherapie anwenden, da immer Ölreste auf der Mundschleimhaut verbleiben und diese durch die Strahlentherapie ähnlich wie in einer Bratpfanne überhitzt werden können.

### Literaturhinweis:

Bruce Fife: Ölziehkur, Entgiftung und Heilung des Körpers durch natürliche Mundreinigung. Koop Verlag