

DIY-TIPP



Das einfachste selfmade Mundwasser fürs Gurgeln und Mundspülen ist Salbeitee (*Salvia officinalis*), ein altes Hausmittel gegen Entzündungen im Mund- und Rachenraum. 1 TL Blätter mit 1 Tasse heißem Wasser überbrühen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.

AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

Bürste plus Zahncreme und dann kräftig schrubben – das war einmal. **Ganzheitliche Zahnpflege** ist die gesunde Alternative.

Unsere Vorfahren betrieben Zahnreinigung mit zerfaserten Weidenstöckchen, im Orient und Asien ist die sogenannte Zahnfege mit Neemzweigen oder dem Miswak-Zahnholz des Arakbaumes noch heute gebräuchlich. Die erste Zahnbürste soll um 1500 in China erfunden worden sein, aber erst nach der Erfindung des Nylon um 1935 gab es eine Herstellung fürs breite Volk. Im täglichen Kampf gegen Zahnbelag und Speisereste verwendet Otto-Normal-Zahnputzer heute oft Zahnbürsten mit sehr harten, spitzen Borsten, drückt ordentlich auf die Tube und verwendet Zahnpasten mit scharfen Tensiden, die den dünnen Zahnschmelz zerkratzen und Putzschäden erzeugen können und spült dazu mit Desinfektionsmitteln, die die gesamte Mundflora lahmlegen. Klüger und gesünder ist es, natürliche Zahnpflege und ganzheitliche Mundhygiene sorgfältig mit allen zur Verfügung stehenden Tools zu betreiben: Mundspülung, Zahnbürste, Zahnseide und Zungenreiniger. Die übrigens trocken und luftig aufbewahrt werden sollten, sonst freuen sich die Bakterien. Natürliche Zahnpflegeprodukte zielen darauf, das Gleichgewicht der Mundflora zu bewahren, sie verwenden zahnschmelzschonende, mineralische Putzkörper wie Kieselerde, Mineralerde und Kreide. Statt synthetischer Aroma-, Farb- und Konservierungsstoffe setzen sie auf natürliche ätherische Öle und entzündungshemmende, ausgleichende und stärkende Pflanzenextrakte.

1 // SANFTER SCHRUBBEN

Natürliche Zahnpflege ohne Zahnpasta und Wasser, entwickelt vom Morbach-Hunolsteiner Zahnarzt Thilo Grauheding: Die **SWAK-Zahnbürste** ist eine Fusion aus dem traditionellen Zahnpflegemittel Miswak, sprich den weichfasrigen Ästchen des »Zahnbürstenbaumes« (*Salvadora persica* L.), und einer modernen Einbüschelbürste, die aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt wird. Sie reinigt die Zahnflächen sanft und punktgenau. Das Miswakholz ist durch Einlegen in Kristallsalz-Sole desinfiziert und konserviert und gibt während des Zahnputzens seinen aromatischen Saft ab, der antibakteriell auf die Mundschleimhaut wirkt. WWW.SWAKSHOP.AT

2 // HAPPY ZAHNFLEISCH

Pflegeegel zur Kräftigung von empfindlichem Zahnfleisch: **Zahnfleischbalsam** mit Pflanzenextrakten von Kamille und Salbei beugt Entzündungen und Blutungen vor. Nach dem Putzen ein bis zwei Minuten sanft ins Zahnfleisch einmassieren. WWW.WELEDA.DE

3 // MULTI-TOOL

In Handarbeit auf Sri Lanka hergestellt: **Zimt-Zahnstocher** aus Ast- und Wurzelholz des Zimtbaumes reinigen Zahnzwischenräume, langsam zerkaut verleihen sie frischen Atem und unterstützen die Mundflora. WWW.NATUR-APEIRON.DE

4 // KRÄUTERFRISCH

Zur Pflege der Mundflora: **Mundspülung Salbei** mit Pflanzenextrakten von Eibisch, Salbei, Ratanhia, Blutwurz, Neem, Myrrhe, sowie ätherischen Öle und Propolis unterstützt bei Mundtrockenheit oder Mundgeruch. WWW.WALA.DE

5 // UMWELTBEWUSST BÜRSTEN

Vom Zahnarzt empfohlen: alle acht bis zehn Wochen eine neue Zahnbürste verwenden. Die **Monte Bianco Wechselkopf-Zahnbürste** aus biologisch abbaubarem Material spart Müll und Geld.

6 // ÖLKUR

Unterstützt die Mundhygiene: Ölziehen mit **Mundöl Menta** mit ätherischen Ölen sorgt für einen langfristigen guten Geschmack und frischen Atem. Anwendung: Nach dem Zähneputzen einen Kaffeelöffel (5 ml) Öl in den Mund nehmen und zwei bis fünf Minuten lang spülen und gurgeln. WWW.AMANPRANA.DE

7 // NATÜRLICHES PUTZMITTEL

Diese **Zahncreme** enthält zahnschmelzschonenden Putzkörper aus feinst vermahlenem Calciumcarbonat und gelber Tonerde sowie Spearmintze, Propolis und entzündungshemmende Extrakte von Neem und Myrrhe. WWW.BIOEMSAN.COM

8 // FÜR DIE MUNDHYGIENE

Befreit von Belag und Mundgeruch: **Zungenschaber** aus Edelstahl für den täglichen Gebrauch, morgens nach dem Zähneputzen. Gemäß der ayurvedischen Lehre wird damit neben der mechanischen Zungenreinigung von Bakterien auch die Verdauung gestärkt und das Geschmackempfinden verbessert. WWW.GOVINDANATUR.DE

9 // FÜR MILCHZÄHNCHEN

In Konsistenz, Geschmack und Farbe der kindlichen Wahrnehmung angepasst und zusammen mit Zahnärzten entwickelt: **Kinder-Zahngel** mit feinem Schaum reinigt mild; mit mineralischem Putzkörper auf Kieselsbasis und Pflanzenauszügen von Ringelblume sowie Fenchel- und Krauseminzeöl. WWW.WELEDA.DE

10 // TIEFENREINIGER

Alternative zu künstlichen Zahnseiden: **Vömel Zahnseide** im Glasflacon aus reiner Naturseide mit Bienenwachs reinigt die Zahnzwischenräume von Belag und Essensresten.



BIORAMA

.27

MAGAZIN FÜR NACHHALTIGEN LEBENSSTIL

WIR LEBEN
JETZT
BEWUSST

AUSGABE 27 - NOVEMBER / DEZEMBER 2013 WWW.BIORAMA.AT
KOSTENLOS + ABER ABONNIERBAR
P. 01 - 112020001 W - 1040 WIEN - WWW.NACHHALTIGESLEBENSSTIL.MAGAZIN.AT

DAS ANTHROPOZÄN Das Erdzeitalter des Menschen



Meine Stadt: Lieblingsplätze und Eco-Hotspots in Bukarest	16
Für Nützlinge: Schritt für Schritt zum eigenen Insektenhotel	32
Winterradeln: Tipps gegen beißende Kälte und windiges Wetter	56