

Mundspülung – Natürlich frisch – für deinen strahlenden Atem!

freilich
by
Stephanie Turba **Natur**



© Stephanie Turba, 2025

Regelmäßig Mundspülung zu benutzen **unterstützt gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch**. Herkömmliche Mundspülungen sind allerdings oft in Plastik verpackt und enthalten zum Teil problematische Wirkstoffe. Ökologisch nachhaltiger und gesünder ist es deshalb, wenn du deine **Mundspülung selber machst**.

Mit nur drei Zutaten: Wasser (ca. 250 ml/1 Tasse), Natron* (1 TL) und ätherisches Öl*. Ich nehme max. 1-3 Tropfen auf ca. 250 ml.

- Wenn du keinen **Wasserfilter*** hast und **Leitungswasser** verwendest, ist zu empfehlen das du es vor der Herstellung der Mundspülung abkochst. Mögliche Bakterien werden beim Abkochen abgetötet und deine Mundspülung wird so länger haltbar. Dafür solltest du das Wasser mindestens **drei Minuten lang sprudelnd kochen** lassen.
- Benutze für das Mundwasser herkömmliches **Natron*** (Natriumhydrogencarbonat z. B. Kaisers Natron*) – kein Aktiv-Natron!
- Als ätherisches Öl* eignet sich z. B. **Pfefferminzöl** oder **Teebaumöl** (intuitiv Auswahl möglich mit Hinblick auf Anwendungsempfehlungen)

Tipps und Optionen:

1. Ich koche eine Tasse Tee/Auszug aus Kräutern z. B. Kamille*, Salbei*, Thymian*... (je nachdem wonach mir der Sinn steht, einzeln oder zusammen) und ersetzt diesen durch das Wasser (ca. 250 ml) aus dem Grundrezept.
2. Ich gebe gerne noch ca. 20 g Birkenzucker* hinzu - Xylitol verhindert die Entstehung von Karies und kann bestehende kariesbedingte Schäden sogar mildern, indem es angegriffenen Zahnschmelz remineralisiert. Kariesverursachende Bakterien können Xylitol* nicht verstoffwechseln und verlieren ihre Lebensgrundlage. (Quelle: <https://kieferorthopaede-in-berlin.de/perfekte-kariesvorsorge-mit-selbsthergestellter-mundspuelung/>)

- **Vor dem Benutzen schütteln:** Schüttle die Flasche mit der Mundspülung* vor jeder Anwendung, da sich das Natron* mit der Zeit absetzen kann.
- **Achte auf Hygiene:** Damit die selbstgemachte Mundspülung möglichst lange haltbar bleibt, solltest du sie nie direkt aus der Flasche in den Mund gießen. Fülle sie stattdessen in einen kleinen Becher*, bevor du sie zum Mund führst.
- **Tägliche Anwendung:** Die Mundspülung kannst du so oft anwenden, wie du möchtest – für eine optimale Mundhygiene solltest du sie mindestens einmal am Tag nach dem Zähneputzen benutzen.
- **Dauer der Anwendung:** Bewege die Mundspülung für etwa fünf bis zehn Sekunden im Mund, bevor du sie wieder ausspuckst. Mit Wasser nachzuspülen ist nicht notwendig.
- **Richtige Aufbewahrung:** Die selbstgemachte Mundspülung hält sich im Kühlschrank aufbewahrt etwa eine Woche bis zehn Tage. Danach solltest du eine neue Mundspülung herstellen.

*[Bezahlte Links] Die mit * gekennzeichneten Links sind Provisions-Links, auch Affiliate-Links genannt. Wenn du auf einen solchen Link klickst und auf der Zielseite etwas kaufst, bekommen ich vom betreffenden Anbieter oder Online-Shop eine Vermittlerprovision. Es entstehen für dich keine Nachteile beim Kauf oder Preis.*