

RATGEBER

BitterKraft!



BITTERKRAFT MUNDZIEHÖLE

Für ein natürlich gutes Frischegefühl

Schön, dass Sie sich für unsere BitterKraft! Mundziehöle entschieden haben.

Sie unterstützen damit Ihre tägliche Mundpflege – für ein gepflegtes Zahnfleisch und ein frisches Mundgefühl.

Wir begleiten Sie auf diesem Weg mit praktischen Anwendungstipps und hochwertigen Ölmi-
schungen aus der Natur – für ein gepflegtes Zahnfleisch und ein einfach gutes Frischegefühl.

Inhalt

Der erste Schritt zu einer gepflegten täglichen Mundpflege	5
Was ist Ölziehen? Ursprung, Tradition und moderne Anwendung	6
Selbsttest: Ist Ölziehen das Richtige für mich?	8
Mit natürlichen Ölen pflegen: So funktioniert Ölziehen richtig	10
Wie Mundziehöle Zähne und Zahnfleisch pflegen	12
Typische Fehler beim Ölziehen – und wie Sie diese vermeiden	14
Mundpflege als Ritual: Warum Regelmäßigkeit zählt	16
Ihre 5-Minuten-Morgenroutine mit Mundziehöl	17
Für Sie entwickelt: Mundziehöle mit hochwertigen Bitterstoffen und Pflanzenextrakten	18
Individuelle Mundhygiene für jedes Alter	20
• Die 20er: Frische im Alltag	21
• Die 30er und 40er: Bewusste Mundpflege im Alltag	22
• Die Wechseljahre: Mundpflege in einer Zeit des Wandels	24
• Ab 60+: Gepflegtes Zahnfleisch im Alter	26
Spezielle Pflegetipps für Männer	28
Morgen- und Abendrituale mit Mundziehöl kombinieren	30
Ölziehen und Ernährung: Die besten Begleiter für eine gesunde Mundhygiene	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support	34

DER ERSTE SCHRITT ZU EINER GEPFLEGTEN TÄGLICHEN MUNDPFLEGE

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere hochwertigen *BitterKraft! Mundziehöle* entschieden haben – und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in unsere natürlichen Rezepturen, unser erfahrenes Team und unsere Philosophie einer ganzheitlichen Pflege.

Mit Ihrer Entscheidung haben Sie bereits den ersten wertvollen Schritt gemacht: Sie setzen auf ein traditionelles, zugleich modernes Ritual für Ihre tägliche Mundpflege – für einen frischen Atem und ein gepflegtes Zahnfleisch.

Wir möchten Sie auf diesem Weg begleiten: In diesem Ratgeber erfahren Sie, was es mit dem Ölziehen auf sich hat, warum es sich seit Jahrhunderten bewährt und wie Sie es einfach in Ihren Alltag integrieren können. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie durch kleine Routinen, bewusste Ernährung und ausgewählte Naturstoffe Ihre Zähne, Ihr Zahnfleisch und Ihre Mundschleimhaut pflegen können.

Denn wir glauben: Gute Pflege beginnt mit einer bewussten Routine.

Weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, möchten wir Ihnen noch ein paar Impulse mit auf den Weg geben, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen können – mit mehr Achtsamkeit, mehr Leichtigkeit und einem neuen Gefühl der Frische, Tag für Tag.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu ganzheitlichem Wohlbefinden begleiten zu dürfen – für Mund, Körper und Seele.

Herzlichst,

Manius & Judete Weismann



URSPRUNG, TRADITION UND MODERNE ANWENDUNG

Vielleicht kennen Sie Pflanzenöle vor allem aus der Küche oder der Hautpflege – doch sie haben auch in der Mundpflege eine lange Tradition. Die Praxis des Ölziehens ist alles andere als ein neuer Trend: Sie hat ihre Wurzeln in der jahrtausendealten ayurvedischen Tradition, wo das morgendliche Spülen mit Öl seit jeher zur täglichen Reinigungsroutine gehört.

Ölziehen ergänzt die tägliche Mundpflege und reinigt den Mundraum. Viele Anwenderinnen und Anwender schätzen dabei das frische Mundgefühl.

Die BitterKraft! Mundziehöle verbinden hochwertige Pflanzenöle mit Bitterstoffen und ätherischen Essenzen. Angereichert mit Bitterstoffen und ätherischen Essenzen unterstützen unsere *BitterKraft! Mundziehöle* die tägliche Reinigung des Mundraums und für ein natürlich frisches Mundgefühl.

Das Ölziehen erfolgt idealerweise morgens auf nüchternen Magen. Ein Esslöffel Öl wird 5 bis 15 Minuten lang langsam im Mund bewegt, durch die Zähne gezogen und danach ausgespuckt. Diese unkomplizierte Morgenroutine kann überraschend tiefgreifende Effekte auf Ihr Wohlbefinden haben – ganz ohne belastende Chemie, sanft und Natur-basiert. Erleben Sie die Kraft des Ölziehens mithilfe hochwertiger Ölmischungen, die auf traditionellem Wissen und modernen Erkenntnissen basieren.

Denn Ölziehen ist mehr als Zahnpflege. Es ist ein bewusster Start in den Tag, ein Reinigungsritual für Körper und Geist – für mehr Frische, Balance und ganzheitliche Gesundheit.



IST ÖLZIEHEN DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst ehrlich mit Ja oder Nein. Notieren Sie anschließend Ihre Antworten und lesen Sie die Auswertung am Ende des Tests.

	JA	NEIN
Haben Sie morgens häufig einen unangenehmen Geschmack oder Geruch im Mund?		
Fühlt sich Ihr Zahnfleisch manchmal empfindlich an?		
Fühlen sich Ihre Zähne nach dem Putzen nicht wirklich glatt oder sauber an?		
Möchten Sie Ihrer Morgenroutine mehr Aufmerksamkeit widmen?		
Haben Sie gelegentlich ein belegtes Gefühl im Mundraum?		
Reagieren Ihre Mundschleimhäute empfindlich auf scharfe oder säurehaltige Speisen?		
Möchten Sie Ihre tägliche Mundpflege um ein natürliches Ritual erweitern?		
Möchten Sie den Tag bewusster beginnen?		
Haben Sie ein Interesse an naturheilkundlichen oder ayurvedischen Anwendungen?		
Nehmen Sie sich morgens gern ein paar Minuten nur für sich?		

IHRE AUSWERTUNG

Mehrheitlich „Ja“ (6 oder mehr Ja-Antworten):

Das Ölziehen könnte gut zu Ihnen passen. Probieren Sie es als Ergänzung Ihrer täglichen Mundpflege aus. Bei anhaltenden Beschwerden im Mundraum wenden Sie sich bitte an Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt.

Mehrheitlich „Nein“ (5 oder weniger Ja-Antworten):

Ihr Mundraum scheint im Gleichgewicht zu sein. Dennoch kann das Ölziehen als pflegendes Ritual Ihre tägliche Pflege sinnvoll ergänzen – für einen frischen Atem und ein gepflegtes Zahnfleisch.

SO FUNKTIONIERT ÖLZIEHEN RICHTIG

Das Ölziehen ist eine bewährte Methode zur natürlichen Pflege des Mundraums. Ursprünglich aus der ayurvedischen Heilkunde stammend, erfreut sich diese sanfte Technik heute wachsender Beliebtheit bei Menschen, die Wert auf natürliche Pflege legen.

Beim Ölziehen wird ein hochwertiges Pflanzenöl morgens auf nüchternen Magen für 5 bis 15 Minuten im Mund hin- und herbewegt. Dabei nimmt das Öl Rückstände aus dem Mundraum auf. Auf diese Weise wird die tägliche Mundpflege auf natürliche Weise ergänzt.

Natürliche Öle beim Ölziehen

Unsere speziell entwickelten Mundziehöle enthalten neben kaltgepressten Pflanzenölen auch Bitterstoffe und ausgewählte ätherische Essenzen.

DIESE KOMBINATION WIRKT:

- ✓ Reinigend für Zähne und Zahnfleisch
- ✓ Für ein angenehmes frisches Mundgefühl,
- ✓ Teil einer natürlichen, pflegenden Mundhygiene-Routine.

Viele Anwender berichten zudem von frischerem Atem und einem gepflegten Mundgefühl schon nach wenigen Tagen regelmäßiger Anwendung.

SO WIRD ÖLZIEHEN ZUM TÄGLICHEN WOHLFÜHLMOMENT:

Morgens nach dem Aufstehen, vor dem Zähneputzen und auf nüchternen Magen, einen Esslöffel Öl in den Mund nehmen.

Das Öl sanft etwa 5 bis 15 Minuten lang durch den Mundraum und durch die Zahnzwischenräume „ziehen“ – nicht gurgeln und nicht schlucken.

Wenn Sie neu mit dem Ölziehen beginnen, starten Sie mit 3 bis 5 Minuten und steigern Sie die Dauer allmählich. Besonders angenehm im Geschmack sind übrigens Mundziehöle mit Bitterstoffen: Sie runden das morgendliche Ritual sanft ab.

Nach etwa 5 bis 15 Minuten das Öl ausspucken – idealerweise in ein Papiertuch oder den Restmüll, nicht ins Waschbecken, da das Öl sich abkühlen und Rohre verstopfen kann.

Den Mund mit lauwarmem Wasser ausspülen und anschließend wie gewohnt die Zähne putzen.



WIE MUNDZIEHÖLE ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH PFLEGEN

Eine gepflegte Mundhöhle ist die Basis für saubere Zähne und ein gepflegtes Zahnfleisch. Genau hier setzen unsere BitterKraft! Mundziehle an.

Das Ölziehen ist eine sanfte, gründliche Mundspülung.

Die Öle nehmen Beläge auf, die sich über Nacht im Mundraum ansammeln.

Ölziehen kann ...

- ✓ die Bildung von Zahnbelag reduzieren,
- ✓ für ein gepflegtes Zahnfleisch sorgen,
 - ✓ den Atem erfrischen und
- ✓ das Mundgefühl angenehm frisch halten.



Ein Ritual mit langer Tradition

Ein ausgeglichenes Gleichgewicht der Mundflora ist wichtig für gesundes Zahnfleisch und einen frischen Atem. Schon in der ayurvedischen Tradition wird das Ölziehen seit Jahrhunderten als sanftes Reinigungsritual für den Mundraum geschätzt.

Ölziehen kann ...

- ✓ die tägliche Mundpflege ergänzen,
- ✓ für ein sauberes Mundgefühl sorgen,
- ✓ Teil einer bewussten Morgenroutine sein und
 - ✓ den Atem erfrischen.

TYPISCHE FEHLER BEIM ÖLZIEHEN – UND WIE SIE DIESE VERMEIDEN

Auch wenn Ölziehen auf den ersten Blick ganz einfach erscheint, schleichen sich bei der Anwendung oft kleine Fehler ein, die das Ergebnis mindern oder unangenehm sein können. Damit das Ölziehen angenehm gelingt, zeigen wir Ihnen hier die häufigsten Stolperfallen – und wie Sie sie ganz leicht vermeiden.

Öl zu kurz oder zu lange im Mund behalten

Für eine gründliche Reinigung reicht es, das Öl 5 bis 15 Minuten im Mund zu bewegen. Kürzer bringt kaum Effekt und länger kann überfordernd sein, vor allem für Einsteiger. Starten Sie mit 3 bis 5 Minuten und steigern Sie sich langsam.

Öl gurgeln oder schlucken

Das Öl hat nach dem Spülen Rückstände aus dem Mundraum aufgenommen – niemals gurgeln oder schlucken! Bewegen Sie es sanft im Mundraum und spucken Sie es anschließend aus, am besten in ein Papiertuch oder den Restmüll, nicht ins Waschbecken.

Ölziehen nach dem Frühstück

Ölziehen gehört in die Morgenroutine auf nüchternen Magen, direkt nach dem Aufstehen. So passt das Ölziehen am besten in den Ablauf der Morgenroutine.

Zähneputzen vor dem Ölziehen

Die Zahnreinigung gehört nach dem Ölziehen an den Schluss der Morgenroutine – nicht davor. Das Öl bindet Beläge, die durch das Zähneputzen sonst bereits entfernt würden.

Falsches Öl verwenden

Nicht jedes Öl ist geeignet. Verwenden Sie kaltgepresste, naturreine Pflanzenöle – idealerweise speziell formulierte Mundziehöle mit Bitterstoffen und ätherischen Zusätzen. Keine raffinierten Speiseöle oder aromatisierten Produkte verwenden.

Zu hektisch oder zu kraftvoll spülen

Ölziehen ist kein Workout: Bewegen Sie das Öl sanft und gleichmäßig durch den Mund – ohne Druck oder Schnelligkeit. Sonst riskieren Sie Muskelverspannungen im Kiefer. Verwandeln Sie das Ölziehen in ein kleines Achtsamkeitsritual: Atmen Sie bewusst durch die Nase, laufen Sie ein paar Schritte oder bereiten Sie dabei Ihr Frühstück vor. So beginnt der Tag ruhig, fokussiert und ganzheitlich gesund.



MUNDPFLEGE ALS RITUAL: WARUM REGELMÄSSIGKEIT ZÄHLT

Ein gepflegter Mundraum ist mehr als gute Zahnpflege – er ist die Basis für ein rundum gepflegtes Gefühl. Im Mund leben hunderte Bakterienarten; ein ausgeglichenes Gleichgewicht dieser Mundflora ist wichtig für gesundes Zahnfleisch und einen frischen Atem.

Regelmäßiges Ölziehen kann helfen, diese Balance zu unterstützen. Es nimmt Beläge im Mundraum auf und ergänzt die tägliche Reinigung.

Mundziehöle mit kaltgepressten Pflanzenölen, Bitterstoffen und ätherischen Zusätzen unterstützen so Zähne und Zahnfleisch – ganz natürlich und spürbar wohltuend.



IHRE 5-MINUTEN- MORGENROUTINE MIT MUNDZIEHÖL

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit – kleine Rituale reichen oft aus, um Ihre Mundpflege bewusst zu gestalten:

Mundpflege mit Ölziehen

☐ Habe ich heute Morgen ein natürliches Mundziehöl verwendet – am besten auf nüchternen Magen?

☐ Habe ich das Öl sanft durch den Mund bewegt, ohne zu gurgeln oder zu schlucken?

Reinigung und Frische

☐ Habe ich nach dem Ölziehen den Mund gründlich mit Wasser ausgespült?

☐ Habe ich danach meine Zähne wie gewohnt geputzt, um die Reinigung zu vervollständigen?

Achtsamer Start in den Tag

☐ Habe ich die Zeit des Ölziehens für einen Moment der Ruhe genutzt, zum Beispiel mit Atemübungen oder leichten Dehnungen?

☐ Habe ich schon ein Glas lauwarmes Wasser getrunken, um den Stoffwechsel sanft in Schwung zu bringen?

Schon 5 Minuten täglich reichen aus, um Ihren Mundraum zu pflegen und Ihr Wohlbefinden zu fördern. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

FÜR SIE ENTWICKELT

MUNDZIEHÖLE MIT HOCHWERTIGEN BITTERSTOFFEN UND PFLANZENEXTRAKTEN

Mundpflege darf mehr sein als reine Reinigung: Sie kann ein natürliches Ritual für Ihr Wohlbefinden sein. Unsere Mundziehöle verbinden die Kraft traditioneller Kräuterkunde mit moderner, sanfter Pflege.

Mithilfe wertvoller Pflanzenöle wie Mandelöl und Sonnenblumenöl, kombiniert mit Minze, Limone, Zitrusfrüchten und Rosmarin, entsteht ein frisches, aromatisches Mundgefühl. Ergänzt werden die Rezepturen durch traditionell verwendete Pflanzen wie Schafgarbe, Veilchen und Galgant. Viele dieser Inhaltsstoffe stammen aus der überlieferten Kräuterlehre nach Hildegard von Bingen und sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil der überlieferten Kräuterkunde. Die ausgewogene Kombination aus pflanzlichen Ölen, Bitterstoffen und Kräuterextrakten unterstützt die Reinigung von Zähnen, Zahnfleisch und Zunge auf natürliche Weise. Mundpflege im Einklang mit der Natur – schonend, effektiv und für jeden Tag geeignet. So wird aus Ihrer täglichen Routine ein wohltuendes Ritual für mehr Frische, Balance und ein gepflegtes Mundgefühl.



- ✓ **Mundziehöle Harmonie**
Mundöl mit Grapefruitöl und Krauseminzöl, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Mundziehöle Limette & Kokos**
Mundöl mit Limetten-Öl und Kokos-Öl, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Mundziehöle Kloster-Minze**
Mundöl mit wertvollen Kräutern, Minze, Limone und Mandelöl, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Mundziehöle Kloster-Kräuter**
Mundziehöle mit wertvollen Kräutern, Schafgarbe, Galgant, Veilchen und Sonnenblumenöl, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Mundziehöle Pure Energie**
Mundziehöle mit wertvollen Kräutern, Zitrusfrüchten, Rosmarin und Sonnenblumenöl, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Mundziehöle Box**
Verschiedene Geschmacksrichtungen für die tägliche Mundpflege: Kloster-Minze, Pure-Energie und Kloster-Kräuter, frei nach Hildegard von Bingen, für eine natürlich frische Mundhygiene.



- ✓ **Anti Mundgeruch Box**
Verschiedene Geschmacksrichtungen für die tägliche Mundpflege: Kloster-Minze, Pure-Energie und Kloster-Kräuter, inklusive Ayurvedischer Zungenreiniger.

INDIVIDUELLE MUNDHYGIENE FÜR JEDES ALTER

DIE 20ER:

FRISCHE IM ALLTAG

In den 20ern scheint Gesundheit oft selbstverständlich – doch gerade jetzt wird der Grundstein für langfristiges Wohlbefinden gelegt. Stress im Studium oder im Berufsalltag, unregelmäßige Ernährung und wenig Schlaf können Körper und Mundflora schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Eine bewusste Morgenroutine hilft, gegenzusteuern – mit kleinen, aber wirkungsvollen Impulsen.

Das tägliche Ölziehen ist dabei ein einfaches und zugleich kraftvolles Ritual. Es unterstützt die natürliche Reinigung des Mundraums und fördert ein frisches Atemgefühl. Schon 5 Minuten täglich reichen aus, um den Tag mit mehr Leichtigkeit zu beginnen.

Gerade in dieser Lebensphase ist es sinnvoll, auf natürliche Pflegeprodukte zu setzen – mit natürlichen Ölen. Das **BitterKraft! Mundziehl pure energie** bietet hier eine ideale Lösung: Es vereint kaltgepresste Pflanzenöle mit Bitterstoffen und bewährten Kräuterextrakten wie Zitrusfrüchten und Rosmarin – für spürbare Frische am Morgen.

Wer früh damit beginnt, achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen, profitiert oft ein Leben lang davon. Ölziehen ist dabei nicht nur Pflege für Zähne und Zahnfleisch, sondern auch ein bewusster Schritt zu mehr Balance im Alltag – ganz natürlich und ganz einfach.



DIE 30ER UND 40ER: BEWUSSTE MUNDPFLEGE IM ALLTAG

In den 30ern und 40ern verändern sich Körper und Alltag spürbar. Die Belastung steigt – beruflich, familiär, emotional. Schlaf wird knapper, Stress häufiger, und der Körper muss zunehmend mit äußeren Reizen, innerem Druck und ersten Zeichen der Erschöpfung umgehen.

Gerade jetzt ist eine bewusste Mundhygiene wichtiger denn je. Beläge auf der Zunge zeigen, dass der Mundraum zusätzliche Pflege gut gebrauchen kann. Ein einfaches Ritual kann das Ölziehen mit den **BitterKraft! Mundziehölen** darstellen.

Durch das tägliche Spülen mit hochwertigen Pflanzenölen, kombiniert mit Bitterstoffen und ausgewählten Kräuterextrakten wie Schafgarbe, Rosmarin oder Minze, wird der Mundraum sanft gereinigt. Kleine Routinen wie das Ölziehen machen einen großen Unterschied – gerade dann, wenn das Leben mehr fordert als früher.

DIE WECHSELJAHRE:

MUNDPFLEGE IN EINER ZEIT DES WANDELS

Für viele Frauen markieren die Wechseljahre einen natürlichen, aber oft herausfordernden Lebensabschnitt:

Viele Frauen nehmen in dieser Zeit die Schleimhäute im Mundraum als empfindlicher wahr. Eine sanfte, regelmäßige Mundpflege tut dann besonders gut.

Dazu kommt: Der Alltag bleibt fordernd, während der Körper mehr Aufmerksamkeit braucht. Umso wichtiger ist es, kleine, achtsame Rituale in den Tag zu integrieren – für mehr Balance, Selbstfürsorge und Wohlbefinden.

Ein solches Ritual kann das tägliche Ölziehen mit unseren **BitterKraft! Mundziehölen** sein. Die hochwertigen Rezepturen aus kaltgepressten Pflanzenölen, Bitterstoffen und bewährten Kräutern wie Veilchen, Galgant und Schafgarbe pflegen den Mundraum sanft und können zu einem gepflegten Mundgefühl beitragen. Gerade in den Wechseljahren kann eine bewusste Mundhygiene für ein langanhaltendes Frischgefühl sorgen.

Nehmen Sie sich morgens bewusst Zeit für sich. Beim Ölziehen – 5 bis 10 Minuten in Stille oder mit ruhiger Musik – entstehen wertvolle Momente der Achtsamkeit. Trinken Sie im Anschluss ein Glas warmes Wasser, atmen Sie tief durch und starten Sie gestärkt in Ihren Alltag.





AB 60+:

GESUNDES ZAHNFLEISCH AUCH IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – und damit auch die Bedürfnisse des Mundraums.

Ab dem 60. Lebensjahr wird das Zahnfleisch häufig empfindlicher und die Speichelproduktion nimmt ab. Deshalb ist gerade jetzt eine sanfte, aber regelmäßige Mundpflege wichtig – zur Pflege der Zähne und des Zahnfleisches.

Ein einfaches Ritual:

Ölziehen mit den **BitterKraft! Mundziehölen**. Die Kombination aus milden, kaltgepressten Pflanzenölen, Bitterstoffen und ausgewählten Kräuterextrakten wie Schafgarbe, Rosmarin, Galgant und Veilchen pflegt die Schleimhäute und sorgt für ein gepflegtes Zahnfleisch.

Achtsamkeit spielt dabei eine zentrale Rolle: Nehmen Sie sich morgens bewusst 5 bis 10 Minuten Zeit – für das Ölziehen, für ruhiges Atmen, für sich. Diese Momente der Selbstfürsorge schenken innere Ruhe, fördern das Gleichgewicht und setzen einen klaren, wohltuenden Impuls für den Tag. Trinken Sie im Anschluss ein Glas warmes Wasser und bewegen Sie sich leicht – unternehmen Sie beispielsweise einen Spaziergang oder machen Sie eine kleine Yoga-Session. Das regt den Kreislauf an und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Pflege in diesem Lebensabschnitt bedeutet nicht nur, Bestehendes zu erhalten, sondern sich aktiv zu stärken – sanft, bewusst und im Einklang mit dem eigenen Rhythmus.



SPEZIELLE PFLEGETIPPS FÜR MÄNNER

Auch bei Männern spielt ganzheitliche Pflege eine immer wichtigere Rolle – nicht nur für das äußere Erscheinungsbild, sondern auch für ein gutes Gefühl im Alltag.

Gerade der Mundraum wird in der täglichen Pflege oft vernachlässigt. Dabei ist eine gute Mundhygiene zentral für ein gepflegtes Auftreten und ein frisches Mundgefühl.

Stress, unregelmäßige Mahlzeiten, hoher Kaffeekonsum oder Zähneknirschen gehören zu den typischen Belastungen im Alltag vieler Männer.

Auch hier kann das Ölziehen mit den **Bitter-Kraft! Mundziehölen** als einfaches Ritual dazugehören: Die Kombination aus kaltgepressten Pflanzenölen, Bitterstoffen und Kräuterextrakten wie Rosmarin, Galgant und Minze fördert eine intensive, natürliche Reinigung und sorgt für ein frisches Mundgefühl.

Verknüpfen Sie das Ölziehen mit anderen festen Morgenroutinen – Rasur, Dusche oder Kaffee kochen. So wird aus einer einfachen Anwendung ein fester Bestandteil Ihres Tages, der Gesundheit und Achtsamkeit auf natürliche Weise verbindet.

Denn echte Stärke beginnt dort, wo Selbstfürsorge zur Gewohnheit wird – klar, unkompliziert und wirkungsvoll.

MORGEN- UND ABENDRITUALE MIT MUNDZIEHÖL KOMBINIEREN

Mundpflege ist weit mehr als Zähneputzen: Sie kann ein fester Bestandteil ganzheitlicher Rituale sein, die bewusst Struktur in den Tag bringen. Besonders gut passt das Ölziehen, wenn es bewusst in die Morgen- und Abendroutine eingebettet wird. So wird aus einem simplen Pflegeschritt ein wertvoller Moment der Achtsamkeit – mit klarem Fokus und frischer Energie.

Am Morgen passt das Ölziehen gut in den Ablauf. Über Nacht sammeln sich Beläge im Mundraum an. Ein Esslöffel des BitterKraft! Mundziehöls, etwa 5 bis 10 Minuten **im Mund bewegt, nimmt** diese auf. Währenddessen: einfach ruhig atmen, die Augen schließen oder den Tee fürs Frühstück vorbereiten. Danach den Mund mit Wasser ausspülen, Zähne putzen – und mit einem frischen, geklärten Gefühl in den Tag starten.

Am Abend kann Ölziehen helfen, den Tag bewusst abzuschließen. Es rundet die Abendroutine ab und hinterlässt ein angenehmes Gefühl im Mundraum und Zahnfleisch – besonders wohltuend bei gereiztem oder trockenem Mundgefühl.

Wer unter Stress oder Zähneknirschen leidet, kann das abendliche Ölziehen mit einer kleinen Atemübung kombinieren: Einatmen, das Öl sanft bewegen, ausatmen – und ganz im Hier und Jetzt ankommen. Verwenden Sie morgens belebende Rezepturen mit Kräutern wie Minze oder Zitrone, abends eher sanfte Mischungen mit Schafgarbe oder Veilchen. So passen sich Ihre Mundziehöle nicht nur Ihrem Rhythmus an – sie begleiten Sie achtsam durch den Tag.



DIE BESTEN BEGLEITER FÜR EINE GEPFLEGTE MUNDHYGIENE

Der Mund ist ein komplexes Ökosystem aus verschiedenen Mikroorganismen. Eine sorgfältige tägliche Pflege ist die Grundlage für ein frisches Mundgefühl.



Eine gute Mundhygiene ist die Basis für gesunde Zähne und Zahnfleisch. Deshalb ist eine sorgfältige, das natürliche Gleichgewicht unterstützende Mundhygiene so wichtig. Die Ernährung spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle: Zuckerhaltige und stark verarbeitete Lebensmittel fördern das Wachstum schädlicher Bakterien, die Säuren produzieren und so Zahnschmelz und Zahnfleisch angreifen können. Eine Ernährung, die reich an frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und fermentierten Lebensmitteln ist, liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die zu einer abwechslungsreichen Ernährung beitragen. Vitamin C, das in Zitrusfrüchten und Beeren steckt, trägt beispielsweise zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches bei, während Vitamin D und Calcium essenziell für stabile Zähne sind.

Das Ölziehen kann als natürliche Ergänzung die Mundhygiene unterstützen, indem es Rückstände aufnimmt, ohne die natürliche Schutzschicht der Schleimhäute anzugreifen. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung hilft es, das Mundmilieu in Balance zu halten. Während die Ernährung die innere Widerstandskraft und das Zahnfleisch stärkt, sorgt das Ölziehen für eine sanfte Reinigung der Zahnzwischenräume und des Zahnfleisches. Gemeinsam bilden sie ein starkes Team für langfristige Mundgesundheit – für ein frisches Gefühl und gesunde Zähne.

Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde

INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN



Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutmiedl vor 30 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft! Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft!