

Frühjahrsputz in der Mundhöhle

Mit Ölziehen natürlich zu mehr Gesundheit

Mit Ölziehen kann man nicht nur die Mundhygiene verbessern, sondern auch das Immunsystem anregen. Die Ausscheidung von Toxinen (Giftstoffen) wirkt positiv bis heilend auf diverse chronische Leiden.



Wird der Mund regelmässig mit Öl gespült, hat das eine vielfältige positive Wirkung. zvg

Der ideale Zeitpunkt für das Ölziehen ist am Morgen, direkt nach dem Aufstehen. Unbedingt vor dem Essen, vielleicht sogar unter der Dusche. Man nimmt einen Esslöffel hochwertiges Sonnenblumen-, Sesam- oder Kokosöl in den Mund und schwenkt dieses während 15 bis 20 Minuten hin und her, zieht es zwischen den Zähnen durch. Wer Mühe hat mit der Vorstellung oder mit der Menge, beginnt am Anfang mit weniger Öl. Ein halber Teelöffel könnte vielleicht schon genug sein, bis man sich daran gewöhnt hat. Je länger man das Öl im Mundraum bewegt, umso intensiver ist die Wirkung. Die feinsten Spalten zwischen den Zähnen und die Zahnfleischtaschen werden so ausgespült. Kleinste Speisereste und vor allem Bakterien werden durch das Öl gebunden. Die Oberfläche von Bakterien und Toxinen besteht aus einer fetthaltigen Membrane. Diese verbindet sich mit dem Öl. Mit dem Speichel zusammen ergibt sich eine seifige Flüssigkeit, die – je länger man spült und mischt – je weisslicher wird.

Öl keinesfalls schlucken

Es ist es ganz wichtig, das Öl nach dem erfolgten Prozedere auszuspucken und auf keinen Fall zu schlucken, denn der Körper soll ja entlastet werden und die Umwelt auch. Deshalb wird das Öl-Speichel-Gemisch in ein Haushaltspapier gespuckt und in den Müll geworfen. Anschliessend wird der Mund mit warmem Wasser ausge-

spült. Danach kann man wie gewohnt die Zähne putzen oder zuerst frühstücken. Das saubere Gefühl im Mund, welches sich durch das Ölziehen einstellt, ist ein toller Effekt und animiert zur Wiederholung. Die konsequente Anwendung allein ist denn auch Garant für Erfolg. Und dieser ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen.

Auch Kinder können bereits mitmachen. Sie beginnen spielerisch mit ganz wenig Öl und halten es nur so lange im Mund, wie es ihnen gefällt. Wichtig ist, dass ihnen das Öl schmeckt. Bei Erwachsenen trifft das natürlich auch zu. Deshalb lohnt es sich am Anfang, etwas auszuprobieren. Spezielle Mischungen fürs Ölziehen findet man in Muri bei Claudia Borbeck www.diefrischwerkstatt.ch oder im Verkaufsladen Murimoos.

Positiv für die Zähne

Vor allem die Bakterienbesiedelung im Mundraum wird positiv beeinflusst. Das heisst, es kommt zu einer deutlichen Verringerung der Streptococcus mutans, welche Karies verursachen. Durch die ausgewogene Zusammensetzung von Bakterien im Mund entstehen auch weniger Beläge, welche sich an den Zahnhälsen anlagern und in einem mühsamen Prozedere von der Dentalhygienikerin entfernt werden müssen.

Viren, Pilze und Giftstoffe wie zum

Beispiel Amalgam oder Rückstände von Medikamenten wie Cortison werden gebunden und ausgeschieden. Und nicht zuletzt bindet das Öl auch Stoffwechselprodukte, welche durch akute Infekte wie Grippe oder Erkältungskrankheiten entstehen. Häufig tritt nach dem Ölziehen ein vermehrter Speichelfluss auf. Ebenso wird der Schleim, welcher oft noch hartnäckig in Nase, Nebenhöhlen oder im Rachenraum hockt, verflüssigt. Sinnvollerweise spuckt man diese Absonderungen wiederum in ein Tuch.

Ein Versuch lohnt sich

Auch chronische Entzündungen können positiv beeinflusst werden, da bei ihnen häufig auch ein Ungleichgewicht an gesunden und krankmachenden Bakterien im Verdauungstrakt (wovon der Mund der erste Abschnitt ist) besteht. Bei folgenden Beschwerden lohnt sich deshalb ein Versuch ohne Gewähr: Erkältungen, Grippe, Schnupfen, Halsschmerzen, Verschleimung der Nasennebenhöhlen, Magen-Darmprobleme, Übersäuerung, Kopfschmerzen, Mundgeruch, Aufstossen, Allergien, Hauterkrankungen, chronische Gelenkschmerzen oder Rücken-Nackenbeschwerden.

Gabriela Brun, Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Homöopathie, Buttwil, Telefon 056 664 31 29.

So macht das Schenken Freude

Frühlingsausstellung Heggli Gartenbau Merenschwand

Bei schönstem Frühlingswetter hat vor Kurzem die Preisübergabe des Wettbewerbs anlässlich der Frühlingsausstellung vom 24. und 25. März im Schaugarten Heggli stattgefunden. Der erste Preis, ein Gutschein für ein betreutes Probegrillen auf dem Feuerring im Schaugarten Heggli für vier Personen, ging an Röbi Strebler aus Aristau. «Ich freue mich sehr auf einen gemütlichen Grillabend», meinte der glückliche Gewinner. Rainer Heggli freute sich ebenfalls, denn so macht Schenken Freude.

Ausserdem konnten weitere Preise verliehen werden. 2. Preis: Alex-

andra Müller, Muri, ein Grillthermometer Weber iGrill 2 von Heggli Bau und Garten, Oftringen. 3. Preis: Brigitte Signer, Merenschwand, eine Auto-Waschkarte von Garage Herzog AG, Ottenbach. 4. Preis: Silvia Zurfluh, Affoltern a.A., ein Gutschein für einen Veloservice bei Wolf Cycling, Merenschwand. 5. Preis: Ruth Müller, Aristau, eine Aufschnittplatte für sechs Personen von Stierli Metzger, Merenschwand. 6. Preis: Margot Walter, Benzenschwil, Käse und einen Gutschein vom Lindenhof Benzenschwil. 7. Preis: Franz Troxler, Auw, ein Geschenkkorb der Honigbiene. zvg



Rainer Heggli (links) mit dem glücklichen Hauptgewinner Röbi Strebler. zvg

Wirte sind manchmal auch Seelsorger

Die Aargauer Wirtfamilie hielt Einkehr vor Ostern

Den Gottesdienst in der Klosterkirche von Muri hielten Adrian Bolzern, katholischer Pfarrer in Aarau, aber auch Zirkus-, Schausteller- und Markthändler-Seelsorger, und Corin-

ne Dobler, reformierte Pfarrerin in Bremgarten und Gastgewerbeseelsorgerin für den Aargau, ab.

Bei den Fürbitten kam ein Liegestuhl zum Einsatz (suche Ruhe), das

Kreuz (um gute Entscheidungen zu treffen), das Handy (um es auch einmal wegzulegen) und Kinderschuhe (sorge dich um deinen Nächsten).

Man teilte Brot und Wein, denn «essen und trinken» sei für Wirte ja eine Leidenschaft. Dies nahm Geri Keller von GastroAargau gerne auf: «Wir Wirte sind tatsächlich manchmal auch Seelsorger. Das Leben geht durch unsere Gaststätten im Guten wie im Traurigen.» Zum Abschied verschenkten die beiden Seelsorger Schlüsselanhänger mit Gewürzen, «damit das Leben Würze habe». Die Einkehr umrahmte der Wirtechor Bremgarten unter der Leitung von Hannah Lindner, am Orgelpult spielte Daniel Willi. Und GastroAargau offerierte einen Apéro riche. zvg



«Greifen Sie auch mal zum Liegestuhl!» – zwei eher unorthodoxe Seelsorger in Muri. zvg

Der Standort muss stimmen

Gartentipps im «Hauenstein Pflanzenbuch»

Es gibt Gartenpflanzen, die betreffend dem Standort im Garten nicht wählerisch sind. Dann gibt es die anspruchsvolleren Pflanzen, welche empfindlich reagieren, wenn ihnen nicht die optimalen Voraussetzungen geschaffen werden. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass alle Pflanzen freudiger wachsen, länger leben, besser blühen, stärker fruchten und gesund bleiben, wenn die für sie optimalen Bedingungen zur Verfügung stehen.

Aussehen der Pflanze

Oft kann bereits durch das Aussehen einer Pflanze auf den richtigen Standort geschlossen werden. Folgende Regeln bewähren sich: Behaarte Pflanzen gehören an sonnige Standorte; graulaubige Pflanzen lieben volle Sonne; grossblättrige Stauden fühlen sich an eher feuchten Standorten wohl; ledrige Blätter ertragen Trockenheit gut; Sukkulente (fleischige) Blätter benötigen viel Sonne und einen durchlässigen Boden.

Bedingungen am Naturstandort

Den besten Anschauungsunterricht erhält man am Naturstandort. Dort kann sich eine Pflanze über längere Zeit nur halten, wenn ihr der Standort wirklich zusagt. Stimmen gewisse Bedingungen nicht optimal, verschwindet sie. Auch dem Konkurrenzdruck anderer Pflanzen ist sie in solchen Situationen nicht gewachsen. Würden wir Menschen der Natur mehr anschauen, dann hätten wir auch mehr Erfolg im eigenen Garten.

Himbeeren wachsen zum Beispiel in der Natur in humoser Erde und auf steinigem Untergrund. Das bedeutet für unsere Gärten, dass der Wasserabzug gut sein muss und immer gemulcht sein sollte. Etwa mit Gartenabfällen oder Holzhacksel. Ein weiteres Beispiel bildet Thymian, Rosmarin und Salbei. Sie wachsen in Regionen, wo die Sonne erbarmungslos brennt und der Boden steinig ist. Das heisst, dass wir einen vollsonnigen Standort und einen durchlässigen Boden wählen müssen. zvg



Der Blauschwengel ist ein Ziergras mit bläulichen Halmen. Damit solche Pflanzen lange leben und gut gedeihen können, sind ein vollsonniger Platz und eine durchlässige Erde zwingend. zvg

Pflanzengesellschaften

Auch hier kann der Naturstandort oder das Aussehen einer Pflanze als «Vorlage» herangezogen werden. Ähnliche Typen von Pflanzen passen gut zusammen. Sie benötigen gleiche oder vergleichbare Bedingungen, um sich gut entfalten zu können.

Fachliteratur

In der heutigen Zeit gibt es eine riesige Menge an Informationen über Pflanzen, sei es im Internet, in Büchern oder in Gartenzeitschriften. Manchmal ist es fast zu viel.

Eine Publikation, welche praxisgerecht und übersichtlich den Bereich von winterharten Gartenpflanzen abdeckt, ist das «Hauenstein Pflanzenbuch». Darin sind über 3000 Pflanzen in Wort und Bild beschrieben. Erhältlich ist es in den Hauenstein Gartencentern sowie per Bestellung unter 044 879 11 22 oder auf www.hauenstein-rafz.ch. zvg

Neumitglieder willkommen

19. Generalversammlung des Regi-Chors Muri

30 Mitglieder fanden sich Ende März zur 19. Generalversammlung des Regi-Chors Muri im Restaurant Horben in Beinwil ein. Mit einem grosszügigen Apéro, gesponsert von den neuen Mitgliedern, wurde der Abend gestartet. Nach dem feinen Nachtessen eröffnete die Präsidentin Erika Schöber den offiziellen Teil der Versammlung. Als Neumitglieder konnten zwei Frauen im Sopran, zwei Frauen bei den Altstimmen und ein neuer Bass aufgenommen werden. Sie schnupperten im vergangenen Jahr bereits als Gäste. Somit besteht der Chor aus 30 Aktivmitgliedern.

Ein ereignisreiches Jahr

Die Präsidentin führte souverän durch die Traktanden. Das Protokoll der Aktuarin der letzten Versammlung liess keine Fragen offen und wurde mit Applaus verdankt. Der wie immer spannend verfasste Jahresrückblick der Präsidentin zeigte ein ereignisreiches Jahr mit interessanten Auftritten in verschiedenen Kirchen, das erfolgreiche Adventssingen in der Spitalkapelle Muri sowie diverse gesellige Anlässe auf.

Im Anschluss wurde das Wort der Kassierin und den Rechnungsrevisoren überlassen. Mit voller Stimmenzahl hiessen die Mitglieder die Rechnung über. Die Revisorin Bea Seiler verdankte die sauber und korrekt abgefasste Buchführung. Durch den Tagespräsidenten wurde der Vorstand mit grossem Applaus für ein weiteres Jahr bestätigt. Die Rechnungsrevisoren stellen sich ebenfalls wieder für zwei Jahre zur Verfügung.

Der erste Höhepunkt des Jahres 2018 ist mit den Konzerten im März bereits vorbei. Als weiterer Glanzpunkt darf das Adventssingen im Dezember erwähnt werden. Das ganze Jahresprogramm kann unter www.regi-chor.ch eingesehen werden.

Seit 20 Jahren dabei
Mit nur wenig Absenzen und (fast) allen Auftritten konnten fünf Mitglieder geehrt werden. Eine Sängerin wurde für 20 Jahren Mitgliedschaft geehrt. Ein Verein kann nicht ohne die grosse Unterstützung von Helferinnen und Helfern bestehen. Ihnen wurde für ihren grossen Einsatz gedankt. Gast-sängerinnen und Gastsänger sind im Verein herzlich willkommen.

Ein Blick Richtung Jubiläum

Folgende Auftritte sind für das laufende Jahr geplant: Gottesdienst St. Martin am 17. Juni; Waldgottesdienst Adelburg beim Seifenkistenrennen am 12. August; Gottesdienst katholische Kirche am 21. Oktober; Adventssingen in der Spitalkapelle am 9. Dezember sowie Weihnachts-gottesdienst des Spitals am 23. Dezember.

Die Dirigentin Beatrice Klausner informierte über die neuen Projekte. Ein Konzertwochenende ist im November 2019 unter dem Motto «40 Jahre Regi-Chor» geplant. Mit einem feinen Dessert endete die Generalversammlung und das Zusammen-sein wurde genossen. zvg