

Antibakterielle Mundspülung – ohne Fluorid. 3 Tipps!

Nach Zahnpasta ohne Fluorid füllen sich die Regale in Drogerien und Bio-Supermärkten auch ganz allmählich mit Mundspülung ohne Fluorid. Und trotzdem: Finni Fit bleibt bei ihrer antibakteriellen Mundspülung bzw. sogar bei ihren drei Alternativen an antibakterieller Mundspülung, da sie sich dort bezüglich der Inhaltsstoffe sicher sein kann. Bei industriell hergestellten Produkten scheint man dies nicht zu können. Sie werden aus [gesundheitlicher Perspektive](#) immer mal wieder als nicht ganz einwandfrei eingeschätzt. Mit welchen einfachen Mitteln ihr selbst eine Mundspülung ohne Fluorid herstellen könnt, erfahrt ihr jetzt. Seid gespannt!

Tipp 1 – Mundspülung aus Teebaumöl

Seit der Erkenntnis, dass der übermäßige Einsatz von Antibiotika zu Resistenzen führt und eine Rückbesinnung auf Ethnomedizin wie Naturheilkunde erfolgte, wurde Teebaumöl für medizinische Zwecke wiederentdeckt. So auch zum Zweck der [Mundhygiene](#).

Weitere Einsatzgebiete von Teebaumöl findet ihr [hier](#), wenn ihr möchtet. Was die antibakterielle und entzündungshemmende Mundspülung aus Teebaumöl anbelangt, so könnt ihr diese wie folgt [herstellen](#):

Gebt 5 bis 10 Tropfen Teebaumöl in 100 ml gereinigtes oder destilliertes Wasser und füllt das Gemisch in eine sterilisierte Braunglasflasche. Fertig ist die Mundspülung, die ihr ein paar Wochen im Badezimmer lagern könnt.

Was zur sofortigen Verwendung der gemischten Mundspülung ebenfalls funktioniert: Stellt euch ein Fläschchen Teebaumöl und ein Schnapspinnchen (2 cl) ins Badezimmer. Füllt das Schnapspinnchen bei Bedarf mit Leitungswasser und gebt noch 1 bis 2 Tropfen Teebaumöl dazu. Fertig ist die Variante eins der antibakteriellen Mundspülung ohne Fluorid!



Tipp 2 – Mundspülung aus Wasserstoffperoxid

Ihr habt richtig gelesen. Mundspülung aus Wasserstoffperoxid! Und sie ist nicht nur für Blondinen - oder solche, die es werden wollen...

Wasserstoffperoxid (H₂O₂) gilt als vergessenes Heilmittel - und erzielt mit Blick auf die Mundgesundheit eine ganze Reihe an positiven Wirkungen: es hilft bei Zahnfleischentzündung, Mundschleimhautentzündung, löst nachweislich [Plaque und Zahnstein](#), bekämpft Bakterien so effizient wie Mundgeruch - und kann sogar die Zähne etwas aufhellen.



Pur sollte Wasserstoffperoxid in der Mundpflege in der in Apotheken handelsüblichen Konzentration von 3 Prozent allerdings nicht eingesetzt werden. Vielmehr gilt es, das H_2O_2 für eine Mundspülung um das 10-fache zu verdünnen, d.h. auf eine Konzentration von 0,3 Prozent zu reduzieren. Konkret bedeutet das:

Gebt 10 ml Wasserstoffperoxid in 100 ml gereinigtes oder destilliertes Wasser und füllt die Lösung in eine sterilisierte Braunglasflasche. Fertig ist die Mundspülung, die ihr im Badezimmer lagern könnt, bis der Inhalt aufgebraucht ist.

Was außerdem funktioniert: Stellt euch ein Fläschchen H_2O_2 mit graduierter Pipette und ein Schnapspinnchen (2 cl) ins Badezimmer. Füllt das Schnapspinnchen bei Bedarf mit Leitungswasser und gebt 2 ml Wasserstoffperoxid dazu. Bei dieser Form der Zubereitung ist es - genau wie beim Teebaumöl - nicht erforderlich, gereinigtes oder destilliertes Wasser zu nutzen, da ihr die Lösung unmittelbar einsetzt.

Tipps 3 – Mundspülung mit Chlordioxid

Beim letzten Tipp für eine antibakterielle Mundspülung handelt es sich um CD bzw. Chlordioxid. Genau wie für Teebaumöl und Wasserstoffperoxid, liegen einige wissenschaftliche Studien vor, die den Einsatz von CD für die Mundgesundheit befürworten. Seht euch dazu auch gerne den Beitrag - [CDL selbst herstellen. Chlordioxid-Lösung einfach und sicher!](#) - von Finni Fit an.

Entsprechend reduziert Chlordioxid sowohl Plaque als auch die Anzahl an Bakterien im Mundraum. Außerdem wirkt es bei Zahnfleischentzündungen und hat - genau wie Wasserstoffperoxid - eine mild bleichende Funktion.

Eine fertige antibakterielle, fluoridfreie und Chlordioxid enthaltende Mundspülung gibt es bereits im (Online-) Handel zu kaufen. Darüber hinaus hat Finni Fit selbst gute Erfahrungen mit der folgenden Dosierung machen können: 1|2 Tropfen CDL der üblichen Konzentration - 0,3 Prozent - aus einer Flasche mit Tropfer, gelöst in einem Schnapspinnchen (2 cl) mit Leitungswasser zum sofortigen Einsatz.

Während sich die angegebenen Dosierungen für die Mundspülungen aus Teebaumöl und Wasserstoffperoxid auf empirische Daten und Packungsbeilagen stützen, basiert die Dosierung für eine Mundspülung mit Chlordioxid ausschließlich auf eigenen Erfahrungen, d.h. auf den Erfahrungen von Finni Fit. Vor diesem Hintergrund und aufgrund der Tatsache, dass Menschen verschieden auf unterschiedliche Stoffe reagieren können, ist es sinnvoll, im Zweifel einen Arzt oder Apotheker zu konsultieren. Der Einsatz der antibakteriellen Mundspülungen erfolgt entsprechend in Eigenverantwortung.

