



Kaninchenzucht: Sein Hobby hält Franz Härtl jung. **Seite 59**



Giersch: Ewiges Unkraut oder gesunder Genuss? **Seite 60**



Osterbräuche: Störche statt Hasen backen. **Seite 62**

DORF & FAMILIE

Der
Wochenblatt-
Ratgeber für
das Leben auf
dem Land

FOTO: KUR- UND TOURISMUSBETRIEB BAD WÖRISHOFEN



Kneippen Ende 19. Jahrhundert: Wannenbad, Sitzbad, Rückenguss sowie der Blitzguss sollten dafür sorgen, gesund zu bleiben und zu werden.

Keine Rosskur

Sebastian Kneipp kam vor 200 Jahren auf die Welt. Seine Lehren als „Wasserpfarrer“ sind bis heute Credo für alle, die ihrer Gesundheit mit sanften Methoden Gutes tun wollen. **Unser Bericht auf Seite 56.**

Zum Sonntag

Der Winter war lang, kalt und mit viel Schnee. Und mit jeder Menge Verboten, Kontaktbeschränkungen, geschlossenen Einrichtungen. Es wird Zeit für Aufbruch, für Frühling, für Lebensfreude.

Also: Raus aus den Häusern, rein in die Natur, hoch auf die Berge. Zumindest vorstellen können wir uns das: Wie wir losgehen zu einer frühlinghaften Bergtour. Wie wir die Natur genießen, die blühenden Wiesen, die frische Luft. Alles, was uns bedrückt hat, lassen wir hinter uns – es bleibt im Tal. Höher und höher steigen wir auf den Berg, mit jedem Schritt fühlen wir uns beschwingter. Anfangs waren wir al-

leine oder zu zweit, aber jetzt kommen immer mehr Menschen dazu. Leute, die wir kennen, mit denen wir gerne zusammen sind, mit denen wir vergnügt den Berg hinaufsteigen – ohne Abstand und ohne Maske. Verwundert stellen wir fest, dass da Leute dabei sind, die solch eine Wanderung körperlich gar nicht mehr schaffen würden oder mit denen wir schon lange nicht mehr gelacht haben und auch, dass da Leute dabei sind, die längst nicht mehr hier sind.

Und so laufen wir. Glücklich, stauend und befreit. Mittlerweile sind unzählige Menschen zusammengekommen aus allen Himmelsrich-

tungen und liegen sich in den Armen, singen, lachen und tanzen. Auch viele Freudentränen werden verdrückt.

Und mittendrin steht niemand anderes als Jesus. Endlich für alle sichtbar, für alle erlebbar. Was für eine Stimmung, was für ein losgelöstes Leben, was für befreite, tiefe, unendliche Freude. Hier würden wir uns unsere Hütten bauen. Von hier aus würden wir niemals mehr hinunter ins Tal gehen. Hier würden wir bleiben.

Ist das bloße Utopie, der Realität nicht entsprechend, ein abgedrehter

Wunschtraum? Nein, ganz und gar nicht! Das ist die Zukunft, an die ich glaube und von der die Bibel erzählt. Das ist die Zukunft, die wir an Ostern feiern. Und diese Zukunft, das ist der Motor für unsere Ge-

genwart. So können wir uns all unseren Sorgen und Nöten stellen, unser Ding in Beruf und Familie, in Kirche und Gesellschaft machen. Packen wir's an, auch wenn's manchmal hart ist. Aber mit dieser Zukunft im Rücken lässt's sich gut leben!

Pfarrer Björn Schukat
Artelshofen-Vorra-Alfalter

Die Zukunft treibt uns an

FOTO: KUR- UND TOURISMUSBETRIEB BAD WÖRISHOFEN



Ein Segen bis heute

Als Pfarrer Sebastian Kneipp vor rund 170 Jahren Krankheiten mit ganz natürlichen Methoden kurierte, gefiel das Schulmedizinern gar nicht. Doch Kneipps Lehren zum Gesundbleiben und -werden sind bis heute gefragt.

Wenn Menschen über die Philosophie von Kneipp sprechen, dann denken sie in erster Linie an Wasseranwendungen wie Wassertreten und Güsse. Doch das ist nur eine von insgesamt fünf Säulen seiner Lehre:

1 Hydrotherapie: „Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, dann wird es das Wasser sein“, sagte Sebastian Kneipp. So ist das Wasser mit

rund 120 unterschiedlichen Anwendungen ein zentraler Bestandteil seiner Heilbehandlung und wohl auch

„Natürlichkeit und Einfachheit sind die Hauptsache.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

deshalb so bekannt. Dabei werden Wechselgüsse, Bäder, Wickel, Waschungen und Packungen speziell

auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt. Ziel ist, den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Durchblutung anzuregen. Durch den Wechsel von kaltem und warmem Wasser werden vor allem auch die Abwehrkräfte gestärkt.

2 Phytotherapie: „Das Wasser sei des Schöpfers erste Apotheke, die Heilkräuter die zweite“, wird Kneipp zitiert, der auch als „Kräuterpfarrer“ bezeichnet wird.

Kurgäste beim Holzhacken:

Bewegung an der frischen Luft ist eine der Säulen von Kneipps Lehren. Das Bild dürfte nach dem 1. Weltkrieg im Luftbad Sonnenbüchl in Bad Wörishofen entstanden sein.

Auf einen Blick

- Als junger Mann erkrankte Sebastian Kneipp an Tuberkulose, die er nur überlebte, weil er Wasseranwendungen machte.
- Dieser Wendepunkt im Leben führte dazu, dass er Erfahrungen über naturgemäße Lebensweise sammelte.
- Wesentlich für Kneipps Lehren sind einfache Methoden.
- Sein „Rezept“: Beständig etwas für die Gesundheit tun, damit man nicht irgendwann viel gegen Krankheiten tun muss.

Kneipp nutzte die Heilwirkung von Pflanzen, um krankmachende Stoffe im Körper aufzulösen und auszuweisen und den gesamten Organismus zu kräftigen. Mit rund 60 Kräutern in Form von Tees, Tinkturen, Säften, Badezusätzen, Salben oder Tabletten werden vielerlei Beschwerden wie Durchblutungsstörungen oder Hautleiden gelindert.

3 Ernährungstherapie: Viele Zivilisationskrankheiten haben ihre Ursache in einer ungesunden Ernährung. Die Ernährung passt, wenn sie den täglichen Kalorienbedarf deckt und die notwendigen Nährstoffe und

Kneipp: Kurorte – Verband – Jubiläum

In ganz Deutschland gibt es Kurorte, welche die Kneipp'schen Naturheilverfahren anbieten, eine Übersicht findet man im Internet unter www.kneippverband.de/heilbaeder-kurorte/. Die bekanntesten Kneippanlagen findet man natürlich an seiner Wirkungsstätte in Bad Wörishofen im Landkreis Unterallgäu in Schwaben. Im dortigen Kloster befindet sich auch das „Sebastianeum“, das von Pfarrer Kneipp gegründet wurde und wo er seine berühmten Sprechstunden für Kurgäste durchführte. Nach einer wechselvollen Geschichte mit umfangreichen Sanierungen und Umbauten ist es heute eine Kurklinik, in der die Gäste die unverfälschte Kneipptherapie modern und zeitgemäß erleben können. Herz-Kreislauf-Probleme, Atem-

wegserkrankungen, Schlaf- oder Stoffwechselstörungen, Rheuma, Rückenschmerzen und Allergien sind unter anderen Anwendungsgebiete für die Kneipp-Medizin. Sie dient dabei nicht als alleinige Therapie, sondern vornehmlich als Unterstützung und Linderung der Symptome.

Bayerns jüngstes Kneippheilbad ist Bad Kötzing im Bayerischen Wald (Lks. Cham). Dort möchte man in diesem Jahr das Jubiläum anlässlich des 200. Geburtstags von Sebastian Kneipp ganz besonders feiern. „Die Lehren von Pfarrer Kneipp sind, obwohl über 150 Jahre alt, jung und zeitgemäß – gerade in Zeiten einer Pandemie, die vielen Menschen körperlich und mental zu schaffen macht. Leben nach Kneipp ist ein-

fach, es kostet fast nichts, bringt die Menschen in Bewegung und macht gesund. Kneippen stärkt das Immunsystem, hält fit, verschafft einem eine überdurchschnittliche Stressresistenz und vor allem dient sie der Prävention.“ So werben die Kneipp-Experten in Bad Kötzing für die Lehren von Sebastian Kneipp. „Die fünf Kneipp'schen Elemente bieten wunderbare Möglichkeiten unter ganzheitlichem Gesundheitsaspekt, also Güsse statt Gymnastikurs und bewusste Alltags-Übungen statt Fitness-Studios. Bei regelmäßiger Wiederholung ist der positive Effekt bald spürbar.“ So wirbt der Kneipp-Bund für die Anwendungen. Ein gutes Immunsystem, körperliche Fitness und Widerstandsfähigkeit sind für die Selbstheilungskräfte wichtig und werden gerade in der Pandemie besonders bewusst.

Der 200. Geburtstag wird mit vielen regionalen Veranstaltungen in ganz Deutschland gefeiert – soweit es die Corona-Pandemie zulässt. Die zentrale Veranstaltung wird in Bad Wörishofen am 17. Mai stattfinden (Infos im Internet: www.kneipp2021.de/Veranstaltungen).

Die Bundesrepublik Deutschland wird zum Jubiläumsjahr nicht nur eine Sonderbriefmarke, sondern auch eine 20-Euro-Silbermünze herausgeben. „Das zeigt die besondere Wertschätzung für Sebastian Kneipp und unterstreicht die Bedeutung seiner Lehre“, erklärte Klaus Holetschek Ende 2020, der damals als Präsident des Kneipp-Bunds zurücktrat, nachdem er zum Bayerischen Gesundheitsminister ernannt wurde. Sein Nachfolger wurde der langjährige Vizepräsident Joachim K. Rudolph. **LH**

Das bewegte Leben von Sebastian Kneipp

Geboren wurde Sebastian Kneipp am 17. Mai 1821 in Stephansried, heute ein Ortsteil von Ottobeuren im Landkreis Unterallgäu. Er wuchs in sehr bescheidenen Verhältnissen auf und hatte schon früh den Wunsch, Geistlicher zu werden. Doch seine Eltern verdienten als Hausweber nicht genug, um seine Ausbildung zu finanzieren. Aber Kaplan Dr. Matthias Merkle, ein entfernter Verwandter, unterstützte Kneipp sehr, verhalf ihm zum Besuch des Gymnasiums und schließlich zum Theologie-Studium.

Doch dann traf ihn ein Schicksalsschlag, der ihn beinahe das Leben kostete und zum Anfang eines bewegten und berühmten Lebens wurde. Der junge Kneipp erkrankte im Jahr 1846 schwer an Tuberkulose und sein Arzt machte ihm keine große Hoffnung auf Heilung. Doch



FOTO: KUR- UND TOURISMUSBETRIEB BAD WÖRISHOFEN

Sebastian Kneipp, ein Porträt aus seinem Todesjahr 1897.

dann entdeckte Kneipp beim Studium in der Klosterbibliothek ein Buch von Johann Sigmund Hahn (1696 bis 1773) mit dem Titel „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“. Die beschriebenen Anleitungen probierte er in der eiskalten Donau aus und wurde wieder gesund.

Dieses Erfolgserlebnis überzeugte ihn von der heilsamen Wirkung von Wasseranwendungen und er entwickelte sein heute weltweit bekanntes Gesundheitskonzept.

Im Jahr 1852, inzwischen vollständig von der Tuberkulose geheilt, wurde er zum Priester geweiht und kam im Jahr 1855 als Pfarrer und Beichtvater an seine berühmte Wirkungsstätte, das Kloster der Dominikanerinnen im schwäbischen Wörishofen. Dort war Kneipp nicht nur als Seelsorger tätig, sondern kümmerte sich auch um viele Arbeiten rund um das Kloster. Er befasste sich mit seinen Wasserkuren und studierte auch die Heilkraft der Pflanzen. Wörishofen wurde zum Ursprungsort seiner bekannten Therapie.

Seine Erfahrungen beschrieb Kneipp in seinem ersten Buch „Meine Wasserkur“, das ihn schnell

sehr bekannt machte. Immer mehr Patienten suchten seine Hilfe. Sein zweites Buch „So sollt ihr leben“ enthielt dann bereits sein ganzheitliches Gesundheitssystem mit den fünf Säulen: Wasser, Kräuter, Ernährung, Bewegung und innere Ordnung.

Sein erfolgreiches Wirken machte ihn weltbekannt. Doch er musste sich auch gegen Kritiker wehren, war er doch in den Augen der etablierten Ärzte und Apotheker ein Kurpfuscher, denn er hatte ja keine medizinische Ausbildung. Ihnen missfiel vor allem auch, dass Kneipp Kranken schnell und kostenlos half. Sie kritisierten ihn und zertrümmerten ihn auch vor Gericht.

Am 17. Juni 1897 starb Sebastian Kneipp im Alter von 76 Jahren im Dominikanerinnenkloster in Wörishofen. Er hinterließ ein weltweit anerkanntes und einzigartiges Naturheilkonzept. **LH**

Vitamine in ausreichender Menge und dem richtigen Verhältnis enthält. Deshalb steht eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwertkost mit viel Obst und Vollkornprodukten im Mittelpunkt der Therapie. So kann der Körper gesund und widerstandsfähig bleiben.

4 Bewegungstherapie: Sich täglich ausreichend zu bewegen und sich auch regelmäßig mehrmals in der Woche sportlich zu betätigen, ist nicht nur ein ganz bedeutender Bestandteil der klassischen Naturheilverfahren, sondern es wird auch in der Schulmedizin als Präventivmaßnahme dringend empfohlen. Als günstige Form der Bewegung und einfache Abhärtungsmethode hat Kneipp das Barfußlaufen im flachen Wasser, auf taufrischen Wiesen und im Schnee empfohlen.

Wichtig dabei ist aber nicht so sehr was man macht, sondern dass man sich überhaupt täglich ausreichend bewegt. „Sportarten sind ideal, bei denen möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig in Aktion sind, wie Rudern, Joggen, Nordic Walking, Radfahren oder Ski-Langlauf. Dabei sollte man persönliche Vorlieben beachten, denn eine Sportart, die keinen Spaß macht, wird wahrscheinlich weder regelmäßig noch langfristig betrieben. Es kommt aber vor allem immer darauf an, dass man maßvoll trainiert, das heißt langsam beginnt und die Anforderungen allmählich steigert. Darüber hinaus lohnt es sich, möglichst viel Bewegung in den häuslichen und beruflichen Alltag zu integrieren, zum Beispiel indem

man Treppen steigt und das Auto stehen lässt und zu Fuß geht oder mit dem Rad fährt“, empfiehlt die Ärztesgesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztebund e. V. Gegründet im Jahr 1894 als „Internationaler Verein Kneipp'scher Ärzte“ ist er heute ein Zusammenschluss von (vorwiegend deutschen) Ärzten mit Tätigkeitsschwerpunkt im Bereich der Naturheilkunde mit Sitz in Bad Wörishofen.

5 Ordnungstherapie: Mit ihr hat Kneipp den Weg zu einer bewussten, die Gesundheit erhaltenden Lebensweise vorgeschlagen. „Alles zu

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

seiner Zeit und alles im rechten Maß“, mit diesem Satz spricht Kneipp im hektischen und überzogenen Leben unserer Zeit die Menschen besonders an. Körper, Geist und Seele müssen in

einem harmonischen Gleichgewicht sein. Kneipp definierte es als innere Lebensordnung und empfahl einen angemessenen Wechsel von Ruhe und Anstrengung.

Das Vermeiden von Risikofaktoren für Krankheiten, Genussgiften und Reizüberflutung ist dabei ebenso bedeutsam wie

das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichts. Dazu eignen sich die bekannten mentalen Stärkungstechniken wie Autogenes Training, Yoga, Qi Gong oder Atemtherapie. Aktive Lebensgestaltung statt sich treiben zu lassen, führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern zu mehr Lebensfreude.

Eine besondere Anerkennung erfahren die weit über Deutschland hinaus verbreiteten Kneipp'schen Naturheilverfahren, als sie im Jahr 2015 von der Deutschen Unesco-Kommission in das Bundesweite Verzeichnis des immaterielles Kulturerbes aufgenommen wurden.

„Natürlichkeit und Einfachheit sind die Hauptsache“, fasste Kneipp seine Naturheillehre zusammen. Er sprach stets volksnahe Empfehlungen aus und wollte, dass jeder aktiv für seine Gesundheit etwas tut. Seine Ideen sind relativ einfach umzusetzen, aber man muss sie leben, regelmäßig und dauerhaft – die Motivation dafür hat Pfarrer Kneipp so ausgedrückt: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit auf-



Stimmen aus der Praxis

Fünf Säulen der Gesundheit

Dr. Michaela Moosburner, ärztliche Leiterin am Krankenhaus für Naturheilweisen, München: Unser Krankenhaus setzt auf ein integratives Therapiekonzept. Wir behandeln überwiegend chronisch kranke Patienten. Gerade deshalb spielen bewährte Therapieverfahren aus der Naturheilkunde in Ergänzung zur klassischen Schulmedizin eine wichtige Rolle. Ein zentraler Bestandteil sind dabei die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp. Die Kneipp'schen Wasseranwendungen sind die wohl bekannteste Komponenten-

te. Wir verordnen sie häufig, beispielsweise in Form von Güssen, Teilbädern und Auflagen, je nach Erkrankung und Zielsetzung. Positive Effekte auf das autonome Nervensystem, die Schmerzwahrnehmung und das Immunsystem sind wissenschaftlich gut belegt. Gleiches gilt für die Bewegungs- und Ernährungstherapie und die Behandlung mit Arzneipflanzen, also die Phytotherapie. Auch die Ordnungstherapie mit dem



FOTO: FROMMEL FOTODESIGN

Ziel, den Patienten einen gesunden Lebensstil zu vermitteln, ist in unsere individuellen Therapiekonzepte integriert. **LH**

Ein Segen ...

Fortsetzung von Seite 57

bringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“

Viele der von Sebastian Kneipp zusammengetragenen Erfahrungen wurden wissenschaftlich überprüft und in ihrer Wirksamkeit bestätigt. Die Kneipp-Therapie kann oder soll mit anderen medizinischen Verfahren kombiniert werden. Somit versteht sich die Kneipp'sche Heilbehandlung nicht als Gegensatz zur wissenschaftlichen Medizin, sondern als Ergänzung.

„Die Kneipp-Therapie ist ganzheitlich und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts und bringt den Menschen in Bewegung. Sie macht gesund oder noch gesünder, bewirkt ein hoch wirksames Immunsystem, umfassende Fitness und eine überdurchschnittliche Stressresistenz.“ So fasst der Kneipp-Bund die Lehre des Wasserdoktors zusammen. Mit rund 550 Vereinen und über 160 000 Mitgliedern ist der Kneipp-Bund übrigens die größte private deutsche Gesundheitsorganisation.

Ludwig Holly

→ Weitere Infos: www.kneippbund.de; www.kneippverband.de; www.kneipp.com; www.kneippaerztebund.de; www.gesundes-bayern.de

Kneippen ist mehr als Wasserpritscheln

Ein großer Vorteil des Kneippens ist, dass man viele kleinere Anwendungen leicht erlernen und ohne großen Aufwand auch selber durchführen kann. Im Folgenden ein paar Beispiele für Wasseranwendungen. Grundsätzlich setzt die Wassertherapie genau dosierte Kälte- und Wärmereize ein, um den Organismus positiv zu stimulieren. Wie bei allen Ratschlägen von Kneipp geht es nicht um extreme, sondern sanfte Methoden – immer orientiert am Befinden des betreffenden Menschen. Wer bei-

spielsweise merkt, dass ihm kaltes Wasser generell nicht guttut, sollte Anwendungen mit warmem Wasser machen. Für alle Kaltreize gilt: lieber zu kurz als zu lang.

• **Wassertreten:** In kaltem Wasser im Storchengang gehen, also bei jedem Schritt das Bein komplett aus dem Wasser heben. Das Wasser sollte so tief sein, dass es ungefähr eine Handbreit bis unter die Kniekehle reicht. Damit man dabei das Gleichgewicht nicht verliert, sind Kneipp-Becken mit einem Handlauf versehen, eine Runde reicht! Danach das

Wasser nur von der Haut streifen; für die Kaltwasseranwendung gilt generell, dass das Wasser nach dem letzten Guss nur abgestreift und nicht frottiert wird. Wassertreten ist eine Wohltat an einem heißen Sommertag oder wenn man müde, schwere Beine hat; es regt den Kreislauf an. Zum Wassertreten braucht es keine besondere Vorrichtung, auch ein Bach, das seichte Ufer eines Sees oder der Wassergraben im Hof laden dazu ein.

• **Wechselarmbad:** Zwei Wannen mit Wasser vorbereiten, eine mit einer Temperatur von 36 bis 38 °C, eine mit kaltem Wasser unter 18 °C. Zunächst die Arme fünf Minuten bis zur Mitte der Oberarme in das warme Wasser tauchen, anschließend 10 bis 15 Sekunden ins kalte Wasser. Zwei- bis dreimal wiederholen, mit dem kalten Wasser aufhören, dann die Arme abfrottieren. Das Wechselarmbad regt die Durchblutung an und hilft gegen innere Anspannung und Kopfschmerzen.

• **Tautreten:** Barfuß drei bis fünf Minuten in taufeuchtem Gras gehen, dann in warme Socken schlüpfen und einige Runden gehen, das fördert die Durchblutung der Füße.

LH



FOTO: S.KUSS - STOCK.ADOBE.COM

Wassertreten im „Storchengang“, also bei jedem Schritt das Bein vollständig aus dem Wasser heben.

Billige Lösungen sind auch gut

Bürste, Paste und Zahnseide sollte jeder benutzen, der Wert auf gesunde Zähne legt. Zudem kann eine Mundspülung sinnvoll sein. Doch welche kommt infrage?

Die Stiftung Warentest hat 13 gebrauchsfertige Mundspüllösungen und 7 Mundwässer untersucht, darunter bekannte Marken wie Listerine und Odol sowie günstige Supermarkt- und Discounterprodukte. Die Noten reichen von Gut bis Mangelhaft. Ganz vorn liegen vier günstige Produkte.

Zwar spuckt man beide wieder aus, doch es gibt einen wichtigen Unterschied: Mundspüllösungen werden unverdünnt in den Mund genommen, Mundwässer vor der Anwendung mit Wasser verdünnt. Zudem enthalten viele Mundspüllösungen – im Gegensatz zu den meisten Mundwässern – Fluorid zum Schutz vor Karies. Um in verdünnter Form noch wirken zu können, müssten Mundwässer deutlich mehr Fluorid enthalten, als die EU-Kosmetikverordnung erlaubt. Daraus folgt: Mundwässer können nicht vor Karies schützen!

Die Anbieter versprechen auch keine derartige Wirkung; die Tester haben den Prüfpunkt Kariesprophylaxe bei Mundwässern daher nicht benotet. Anders sieht es bei Zahnfleischentzündung und Plaque aus: Hier versprechen die Anbieter oft einen wirksamen Schutz. Die Stiftung Warentest hat geprüft, ob sie die erforderlichen Wirkstoffe in ausreichender Dosis enthalten. Das Ergebnis ist enttäuschend: sechs von sieben Mundwässern sind nur mangelhaft, eins hat die Note ausreichend.

Mundspüllösungen: Schutz vor Karies?

Um Karies vorzubeugen, muss die Lösung genügend Fluorid enthalten. Es gibt der Zahnoberfläche Mineralien zurück und macht sie widerstandsfähiger gegen Säuren. Das ist klar belegt. Optimal und mit gut bewertet wirken im aktuel-

len Test nur sieben Mundspüllösungen, darunter vier besonders preisgünstige von Edeka („Elkos Denta Max“), Kaufland („Bevola Mint“), Lidl („Dentalux Mundspülung Fresh Mint Zähne+Zahnfleisch Intensivschutz“) und Rossmann („Produkt Zahn&Zahnfleischmundspülung“) für 14 oder 16 Cent pro 100 Milliliter. Zwei Lösungen, nämlich die relativ teure „Listerine Cool Mint“ (0,90 ct/100 ml) und die teure „Dr. Hauschka Med Salbei“ (2,92 €/100 ml), enthalten gar kein Fluorid und sind nur ausreichend und mangelhaft. Eine Wirkung gegen Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und Zahnbelag (Plaque) weisen (bis auf Dr. Hauschka Med Salbei) alle getesteten Mundspüllösungen auf.

Fünf der sieben guten Mundspüllösungen aus dem aktuellen Test kommen ohne Alkohol aus, zum Beispiel die genannten preisgünstigen Pro-

dukte von Kaufland, Edeka und Rossmann. Das heißt: Auch Schwangere und Alkoholranke dürfen sie benutzen; Kinder ab sechs nur die beiden zinkfreien Lösungen, sofern sie diese zuverlässig wieder ausspucken.

Zahnspangen brauchen eine Extraportion Pflege

Wer eine festsitzende Zahnspange trägt, muss bei der Zahnpflege besonders gründlich sein. Auch wenn es viel Fleiß, Geduld und Geschick erfordert, die vielen kleinen Zwischenräume zu reinigen – Zahnseide, Interdentälbürstchen und Mundspüllösungen sollten täglich zum Einsatz kommen. Mit etwas Übung gelangen Zahnseide und Interdentälbürstchen an Stellen, die mit der Zahnbürste nur schwer erreichbar sind. Völlig unkompliziert sind dagegen Mundspüllösungen anzuwenden. Sie können auch die Heilung von Zahnfleischentzündungen, unter denen Zahnspangenträger häufig leiden, unterstützen. ■

→ Alle Infos in test 2/2021 und unter www.test.de/mundspuelungen