

Zähneputzen nicht vergessen (Teil 2) ...

Ich kann es eigentlich nicht oft genug sagen, aber bei histaminbedingten Störungen, wie Histaminintoleranz und vor allem Mastzellaktivierungsstörungen, muss nicht nur an die Ernährung gedacht werden. In erster Linie sind es zwar histaminreiche Lebensmittel und solche, die die sogenannten Histaminliberatoren enthalten, welche zu unangenehmen Reaktionen führen, aber eben nicht nur.

Nach einer Ernährungsumstellung kam es hier trotzdem immer wieder zu Reaktionen, die ich mir zunächst nicht erklären konnte. Man denke hierbei daran, auch niemals zu radikal zu eliminieren! Der Körper benötigt schließlich Nährstoffe! Nährstoffmängel können ähnliche Reaktionen wie ein Histaminüberschuss hervorrufen. Vor allem die Versorgung mit folgenden Nährstoffen, die indirekt am Histaminabbau beteiligt sind, sollte bei Betroffenen überprüft werden:

- Zink
- Magnesium
- Kupfer
- Vitamin D
- Mangan
- B-Vitamine (B12, B6)

Leider muss man die Tests in der Regel aus eigener Tasche zahlen, da die Kasse hierfür nicht aufkommt.

Doch nach allem Prüfen, Testen, Substituieren (statt Eliminieren) blieb ich ratlos, bis mir der Gedanke an Umwelteinflüsse kam. Um es kurz zu machen: Durch einen Shampoo- und Zahnpasta-Wechsel konnten wir eine spürbare Verbesserung erzielen. Wir nutzen das Alverde Shampoo* und selbstgemachte Zahnpasta. Doch nicht jeder hat die Zeit, selbst Zahnpasta anzurühren. Daher werde ich immer wieder

gefragt, welche Zahnpasta ich empfehlen kann. Also hab ich mich auf die Suche gemacht. Folgendes sollte **nicht** enthalten sein:

- Fluorid
- Sorbit(ol)
- Carrageen

Und gleich vorweg: Es ist gar nicht so einfach, Zahnpasta ohne diese drei Übeltäter zu finden. Warum nenne ich diese Zutaten eigentlich "Übeltäter"?

Carrageen wirkt entzündungsfördernd und kann daher zu den Histaminliberatoren gezählt werden.

Der Zuckeralkohol Sorbit(ol) wird von vielen Histaminern schlecht vertragen und macht hundertprozentig bei einer Sorbitintoleranz Probleme.

Fluorid gilt als neurotoxisch, trägt dazu bei, dass der Körper Schwermetalle speichert und verschlechtert die Magnesiumaufnahme.

Die erste Zahnpasta, die ich gefunden habe, ist das Kinderzahngel von Weleda* mit folgender Zusammenstellung:

Glyzerin, Wasser, Kieselsäure, Alginat, Auszug aus Ringelblumenblüten, Mandelöl, Aesculin, Mischung natürlicher ätherischer Öle.

Mein nächster Kandidat wird von der dänischen Firma Urtekram hergestellt. Die Mint & Green Tea Toothpaste* enthält Folgendes:

Natürliche Kreide, Wasser, Glyzerin**, Aloe Vera*, Polysaccharid, Minzöl*, grüner Tee Extrakt*, Myrrhe, Magnolienrindenextrakt. *=Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau. **= Hergestellt mit Bio-Inhaltsstoffen



Urtekram-Zahnpasta
mit Minze und Grüntee
(jetzt ohne
Carrageen)

Wirklich überzeugt hat mich jedoch diese fluoridfreie
Alternative auf Rohkostbasis:



Zahnöl von Ringana (Rohkost und vegan)

Ringana stellt hochwertige Kosmetikprodukte frei nach dem
Motto "So fresh!" in Rohkostqualität ohne Konservierungsstoffe
her. Das Zahnöl ist in der Anwendung zunächst etwas
gewöhnungsbedürftig, denn es schmeckt sehr intensiv. Wer also
mit Ölziehen noch keine Erfahrungen gesammelt hat, sollte es
mit dem Ringana Zahnöl langsam angehen lassen – 1 bis 2
Tropfen genügen am Anfang.

Die Putzleistung und der Frische-Effekt sind sehr gut.
Folgendes steckt im Zahnöl:

Sesamöl, Kieselsäure, Xylitol, Minzöl, Menthol, Kurkuma, Sternanisöl, Zitronenöl, Zimtöl, Eukalyptusöl, Nelkenblütenextrakt, Myrrhenöl, Salbeiöl, Süßholzwurzelextrakt, natürliche Tocopherole und Tocotrienole, Grünteeextrakt, Verbindung aus Vitamin C und Pflanzenfettsäure (Ascorbyl Palmitate), Vitamin E, Wasser, Limonene, Cinnamal, Eugenol, Linalool.

Vorab sei jedoch gesagt, wer allergisch auf einen oder mehrere Inhaltsstoffe reagiert, sollte natürlich die Hände davon lassen. Typische Kandidaten wären hier: Zimt, Seam und Menthol.

Auffällig am Ringana-Zahnöl ist die Ähnlichkeit zu meiner Zahnpasta, die aus folgenden Zutaten besteht:

Heilerde, Kieselerde, Kokosöl, Süßholzwurzelpulver, Gewürznelkenpulver und Kurkuma besteht – wahlweise mit einem Spritzer Malven- oder Salbeitee dabei.

Wahrscheinlich finde ich das Zahnöl deswegen gut ☐

Ich hoffe, Ihr habt nun praktische Alternativen zum Zähneputzen gefunden. Könnt Ihr noch weitere Produkte empfehlen?

(c) Histamin-Pirat