

Reinigung der Zunge



Wieso ist es wichtig, die Zunge regelmässig zu reinigen?

Eine belegte Zunge ist ein Tummelplatz für Bakterien. Betrachten wir doch einmal unsere Zunge nachdem wir Süssigkeiten gegessen oder einen Kaffee getrunken haben. Anstatt einer rosafarbenen Zunge sehen wir einen dichten Zungenbelag.

Bleibt dieser Zungenbelag für längere Zeit bestehen, so können sich auf der Zunge vermehrt Bakterien ansiedeln. Unser Rachen- und Halsbereich kann von ihnen befallen werden, Hals- und Rachenbeschwerden können mögliche Folgen daraus sein.

Im Yoga kennt man seit Jahrhunderten einen Reinigungsprozess für die Zunge, welcher in der Sanskritsprache *Jihvadhauti* heisst. Dabei entfernt man nach jedem Zähneputzen den Zungenbelag z.B. mit einem Zungenschaber oder mit drei Fingern (Ring-, Mittel- und Zeigefinger). Am Anfang kann dies zu einem Brechreiz führen, dies lässt bei regelmässiger Praxis jedoch nach.

Unsere Empfehlung: Reinigen Sie regelmässig die Zunge und beugen Sie so Problemen im Rachen- und Halsbereich erfolgreich vor. Entsprechende Zungenreiniger (Zungenschaber) finden Sie

in unserem [Yoga-Onlineshop](#).



Was tun bei starker Verschleimung im Hals- und Rachenbereich sowie bei Halsschmerzen?

Ein ideales Naturmittel ist **Ingwer**. Schneiden Sie eine dünne Scheibe Ingwerwurzel ab und lutschen Sie diese im Mund. Man kann die Ingwerscheibe auch leicht kauen, so dass der Ingwersaft in den Rachen- und Halsbereich gelangt.

Einige Menschen empfinden Ingwer als sehr scharf, doch dieser wirkt sehr schnell beruhigend auf Entzündungsprozesse und lindert Schmerzen in Hals und Gaumen. Gleichzeitig kann diese Methode allmählich zähen Schleim im Halsbereich entfernen.



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht](#)