



Morgenroutine

Zungenreinigen

Für einen frischen Start in den Tag ist die tägliche Zungenreinigung unerlässlich.

Auch vor tausenden von Jahren war dies kein Geheimnis. Schon in den Ayurveda-Schriften wie der „Charaka Samhita,“ wurde die Zungenreinigung erwähnt.

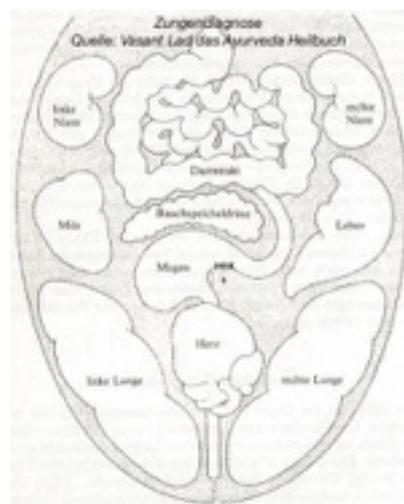
Im Ayurveda und auch im Yoga ist das Reinigen der Zunge aus dem täglichen Reinigungsritual nicht mehr wegzudenken. Ein Blick auf deine Zunge als erstes am Morgen, offenbart dir ganz viele Informationen über die Bedürfnisse und Vorgänge deines Körpers und deiner Gesundheit. Das tägliche Zungenschaben sollte ein ganz normaler Schritt in deiner Mundhygiene werden, wie das Zähneputzen. Führe die Zungenreinigung am besten morgens als erstes nach dem Aufstehen durch, da sich dann die meisten Beläge & Toxine durch die Ausscheidungsprozesse des Körpers während der Nacht im Mundraum gesammelt haben.

Alle Organe haben Ihre Entsprechung auf der Zunge.

In der ayurvedischen Anamnese wird diese zur Diagnose miteinbezogen. Auf der Zunge bildet sich die Gesamtheit der Vorgänge im Körper und des Verdauungstraktes aller Organe ab. Zungenbelag, Beschaffenheit und Farbe der Zunge und ihres Belages können interessante Informationen über Störungen der Doshas und Dhatus, sowie Mangelerscheinungen im Körper oder toxische Ablagerungen im Organismus geben.

Die tägliche Zungenreinigung befreit deine Zunge sanft von Toxinen und Bakterien, welche häufig auch die Ursache für schlechten Mundgeruch, Parodontose oder Karies sind. Integriere die Routine des Zungenreinigen in deine morgendliche Zahnreinigung als erste Morgenroutine. Das regelmässige Reinigen der Zunge verbessert zudem die Empfindlichkeit der Geschmacksknospen, was zu einer Erhöhung des Geschmacksempfindens führt.

Ich persönlich mag den Zungenreiniger von [Lingua Fresh](#) sehr, da er sehr grazil, handlich und aus biegsamem und hygienischem Edelstahl gefertigt ist. Er ist sehr dünn und somit angenehm bei der Benutzung und springt nach jeder Biegung wieder in seine ursprüngliche gerade Form zurück. Somit ist er auch ideal "on the go" gegenüber anderen marktüblichen grossen Zungenreinigern.



Anleitung zur Zungenreinigung

- Täglich, als erstes morgens vor dem Zähneputzen
- Zungenreiniger an den Enden halten
- Vor dem Einführen in die Mundhöhle zu einem leichten U biegen
- Auf den Zungenrücken aufsetzen (Zungenwurzel), leicht und vorsichtig anpressen und Richtung Zungenspitze ziehen.
- Die verbleibenden Schleimhautzellen, Bakterien etc. mit Wasser vom Zungenreiniger entfernen
- Vorgang mehrmals wiederholen
- Abschliessend den Mund spülen
- Nach der Zungenreinigung folgt in meiner Morgenroutine das Gandusha - Ölziehen

