

Der **Miswak** ist seit Jahrhunderten die vollkommen natürliche Zahnbürste vieler Menschen. Der Baum wächst in der Wüste und ist vor allem in Afrika, Vorderasien und dem Nahen Osten heimisch. Miswak-Zweige sind vollständig natürlich und daher kompostierbar, da sie direkt vom Baum stammen. Dabei ist diese natürliche Zahnbürste aus medizinischer Sicht besonders wirksam, da sie komplett ohne künstliche Zusätze auskommt. **Mehrere Studien** haben gezeigt, dass der Miswak antimikrobielle, antioxidative, krampflösende und entzündungshemmende Effekte hat und sogar wirksam gegen Tumore und Osteoporose sein kann.

Miswak erfüllt mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen den gleichen Effekt wie Zahnpasta, so kannst du sogar auf diese verzichten und hast gleichzeitig etwas richtig nachhaltiges für deine Umwelt getan.

### Inhaltsstoffe:

- **Fluorid** ist im Körper v.a. in Knochen und Zähnen enthalten und sorgt neben anderen Mineralstoffen für die Festigkeit dieser Strukturen.
- **Calciumsulfat** ist hilfreich bei Knochendefekten.
- **Silicium** spielt eine wichtige Rolle als Nähr- und Aufbaustoff für Knorpelmasse, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel. Das Spurenelement erhöht die Feuchtigkeitsbindung und unterstützt die Bildung von Bindegewebsfasern.
- **Gipskristalle** entfernen sanft den Schmutz von den Zähnen.
- **Tannine** wirken beruhigend, antimikrobiell und lindern Entzündungen auf der Haut oder Schleimhäuten.
- **Saponine** wirken schmutzlösend und bekämpfen Karies. Sie sind entzündungshemmend, immunstimulierend, antibiotisch und sollen außerdem das Risiko für Darmkrebs reduzieren.
- **Flavonoide** haben zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Sie senken u.a. das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind entzündungshemmend, regulieren den Blutdruck und stärken das Immunsystem.
- **Vitamin C** stärkt das Immunsystem und fängt freie Radikale ein. Weiterhin wird es gebraucht zum Aufbau des Bindegewebes (Kollagen), der Knochen und der Zähne.

Natürliche Gesundheit  
reduziert CO<sub>2</sub> Ausstoß



### VERBREITUNG

Vornehmlich ist der Miswak in muslimisch geprägten Ländern der Welt etabliert. Aufgrund der Nachhaltigkeit und der Effektivität findet er aber auch bei uns immer mehr Anwender. Berichte dazu findest du bei [Focus](#), [Biorama](#), [Utopia](#) und in vielen anderen Medien.

# MISWAK

## Salvadora persica

**Miswak**, auch Siwak genannt, bezeichnet einen Zweig, eine Knospe oder ein Wurzelstück des Zahnbürstenbaumes (*Salvadora persica*), der zur Reinigung der Zähne verwendet wird.

## ANWENDUNGEN



### MISWAKZWEIG

**Mit dem Miswakzweig reinigst und pflegst du deine Zähne ganz ohne Zahnpasta und Wasser:**

Der Stängel ist ca. 15 cm lang und borstenfrei. Diese musst du erst „erkauen“, indem du den vorderen Teil des Zweigs ein Stück abschneidest oder abnagst. Nun den Zweig so lange mit den Zähnen bearbeiten, bis er faserig wird und an Borsten einer Zahnbürste erinnert.

Der Borstenteil sollte nicht länger als 0,5 cm sein.

Streiche mit dem Pinsel nun über deine Zähne und massiere damit dein Zahnfleisch – die Kauflächen dabei nicht vergessen. Nach dem Putzen den Zweig trocknen lassen. Verwenden kannst du den Miswakzweig etwa vier Wochen lang.

### MISWAKPULVER

Um deine Zähne auf natürliche Weise zu reinigen, feuchte zunächst deine Zahnbürste an und tupfe sie in das Miswak-Pulver.

Putze deine Zähne sorgfältig und spüle deinen Mund anschließend gründlich mit Wasser aus.

Das Reinigungspulver bietet so eine wirksame Alternative zur herkömmlichen Zahnpflege.

### MISWAKTINKTUR-SPRAY

Das Miswaktinktur-Spray verwendest du nach jedem Zähneputzen. 1-2 Sprühstöße verbessern die Mundraumpflege und wirken nährend und entzündungshemmend.

[verlag-ernaehrung-gesundheit.de](http://verlag-ernaehrung-gesundheit.de)

Hier findest Du auch viele weitere interessante Ratgeber.

### Autoren:

**Claudia Grell** Freie Redakteurin, Studentin der Ernährungswissenschaften  
**Oliver Weiß** Selbstständiger Heilpraktiker, Geokulturcoach

Anzeige



**PuraVita Naturwaren**

Deine Quelle für natürliche Nahrungsergänzung Bio Lebensmittel Naturkosmetik

[puravita.de](http://puravita.de)