

# Wie Zähne in der Wildnis putzen ohne Zahnbürste?

Da sitzt du nun, mitten in der urwüchsigen Wildnis, dein Lagerfeuer knistert, die Sterne funkeln und der Wald um dich herum flüstert seine geheimnisvollen Geschichten.

**Aber Moment mal, hast du an deine Beißerchen gedacht?**

Ja, genau, deine Zähne!

Denn selbst wenn du dich in den tiefsten Wäldern oder auf den höchsten Bergen befindest, dürfen die nicht vernachlässigt werden.

Zahnhygiene ist kein urbaner Luxus, mein Freund, sondern ein essenzieller Teil unserer Gesundheit - und das gilt auch im Outdoor-Abenteuer.

Man will ja nicht, dass das Lächeln in die Kamera nach der erfolgreichen Gipfelbesteigung eher an einen alten Piraten erinnert, oder?

Jetzt fragst du dich sicher: Wie soll ich meine Zähne putzen, wenn ich weit weg von meinem heimischen Badezimmer bin?

Keine Zahnbürste, keine Zahnpasta, keine Spur von Mundwasser.

Kein Problem! Ich bin hier, um dir zu zeigen, wie du deine Zähne strahlend hältst, auch wenn du nur von Mutter Natur umgeben bist.

Bleib dran und erfahre, wie du unterwegs für ein frisches Lächeln sorgst, ohne die Wildnis zu verlassen.

## Warum ist es wichtig, die Zähne auch in der Wildnis zu putzen?

Vernachlässigst du deine Mundhygiene lange genug, kann dies ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen, die unter Umständen lebensgefährlich werden können.

Ja, auch Blutvergiftungen können unter Umständen durch mangelnde Zahnhygiene auftreten.

Ganz gleich, in welcher Situation du dich befindest, das möchtest du schließlich nicht.

## Hintergrundwissen: Der pH-Wert und Plaque

Damit du in den folgenden Abschnitten nachvollziehen kannst, wofür der ganze Vorgang überhaupt gut ist, erkläre ich dir erst einmal (wenn auch vereinfacht), was es mit der Mundhygiene generell auf sich hat.

Ich für meinen Teil bin zwar kein Zahnarzt – ich weiß nicht, wie es bei dir aussieht – aber ein gewisses Grundwissen sollte immer vorhanden sein.

Um deine Mund- und Zahnhygiene aufrechtzuerhalten, musst du genau zwei Dinge berücksichtigen: **den pH-Wert in deinem Mund sowie Plaque-Ablagerungen auf deinen Zähnen.**

- Ein **saurer pH-Wert** deiner Zähne begünstigt über einen längeren Zeitraum hinweg nämlich das Entstehen und die Verbreitung von Karies.
- Plaque hingegen ruiniert dir auf Dauer deinen wertvollen Zahnschmelz und begünstigt das klassische Loch im Zahn. Wenn du etwas gegen die Plaque-Ablagerungen auf deinen Zähnen unternimmst, tust du also nicht nur etwas für den frischen Atem, sondern schützt auch gleichzeitig deinen Zahnschmelz und deine Zähne vor Löchern.

Nun aber genug der wissenschaftlichen Erläuterungen und lass uns direkt in die Materie einsteigen.

## **Vermeidung von Karies und Zahnfleischentzündungen aufgrund von unzureichender Zahnpflege**

In der Wildnis sind die Bedingungen oft erschwert und es kann schwierig sein, alle Utensilien für eine gründliche Zahnpflege dabei zu haben.

Es ist jedoch wichtig, die Zähne zu putzen, um Karies und Zahnfleischentzündungen zu vermeiden. Wenn die Zähne nicht regelmäßig gereinigt werden, können sich Bakterien im Mundraum ansiedeln und zu Entzündungen führen.



## **Reduzierung von Mundgeruch**

Wer schon einmal längere Zeit ohne Zahnreinigung unterwegs war, weiß, dass es schnell zu unangenehmen Gerüchen im Mund kommen kann.

Regelmäßiges Zähneputzen reduziert Mundgeruch und hinterlässt ein sauberes und frisches Mundgefühl.

## **Saubereres Mundgefühl**

Ein sauberes Mundgefühl trägt nicht nur zur Gesundheit der Zähne bei, sondern sorgt auch dafür, dass sich der Körper wohlfühlt. Schließlich ist die Mundhygiene eng mit der allgemeinen Körperhygiene

verbunden.

Und besonders in der Wildnis ist das Thema Körperhygiene ernst zu nehmen, denn der Körper ist hier dein wertvollstes Gut. Es ist deine Aufgabe, dich um ihn zu kümmern.

## **Wie kann man in der Wildnis die Zähne putzen, wenn man keine Zahnbürste hat?**

Im Optimalfall verfügst du selbstverständlich über eine handelsübliche Zahnbürste. So weißt du zweifellos, was du zu tun hast, um dir die Zähne zu putzen.

Schließlich hat man uns das bereits in jungen Jahren für gewöhnlich beigebracht. Trotzdem kann es zu Ausnahmesituationen kommen, in denen du deine Zahnbürste verlierst oder vergisst.



Nicht immer dabei: Die Zahnbürste und Zahnpasta

Angesichts dessen habe ich ein paar alternative Vorschläge für dich, damit du auch in dieser Situation dazu in der Lage bist, deiner Mund- und Zahnhygiene nachzukommen.

Eine Zahnbürste ist zwar optimal, um Plaque auf den Zähnen an zahlreichen Stellen zu erreichen und zu entfernen, doch gibt es natürlich auch andere Möglichkeiten, Ergebnisse zu erzielen.

### **1. Die Finger als Zahnpasta-Ersatz nutzen**

Beginnen wir einmal mit dem schlimmsten denkbaren Fall in dieser Situation: Du hast weder eine Zahnbürste bei dir, noch etwas anderes, mit dem du der Mund- und Zahnhygiene nachkommen könntest.

Das Einzige, halbwegs wirksame Mittel, auf welches du aktuell Zugriff hast, sind deine eigenen Finger.

*Gleich vorweg: Du wirst mit deinen Fingern mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht den Effekt erzielen können, den eine Zahnbürste mit sich bringt. Für gewöhnlich befinden sich an deinen Fingern nämlich*

*keine Borsten – falls doch, bist du hier selbstverständlich ausgenommen. Du wirst Plaque zwar nicht so gut entfernen können, wie gewollt, das ist allerdings immer noch besser als gar nichts.*

1. Bestreiche deine Fingerspitze zuallererst mit Zahnpasta – ganz so, wie du es bei deiner Zahnbürste machen würdest.
2. Putze dir die Zähne. Auch hier solltest du dich an die Bewegungsmuster halten, die du mit der Zahnbürste verwendest. Versuche dabei, die Zahnpasta an so viele Stellen wie möglich zu bekommen.
3. Als Letztes spülst du dir mit Wasser ordentlich den Mund aus. Machst du das gründlich genug, kannst du sogar Speisereste loswerden, die sich zwischen deinen Zähnen befinden.



Wie bereits erwähnt, wirst du mit dieser Methode keinesfalls die Reibung erzeugen können, die nötig ist, um sämtliche Plaque-Ablagerungen auf deinen Zähnen zu entfernen.

Umso wichtiger ist es daher, die richtige Zahnpasta bei dir zu haben. Im Optimalfall kann bereits deren Auftragen Speise- und Plaque-Ablagerungen entfernen, deine Finger übernehmen also nur das grobe Auftragen.

## **2. Baue dir deine eigene Selfmade-Zahnbürste**

Du glaubst doch nicht etwa, dass Mund- und Zahnhygiene erst mit der Erfindung der modernen Zahnbürste durchgeführt wurde, oder?

Schon vor langer Zeit achteten die Menschen auf Zahngesundheit und versuchten dadurch, Infektionen oder Zahnverlust zu vermeiden. Dementsprechend kannst du dich so mancher, „primitiv“ wirkender Methode bedienen.

Du kannst etwa Zweige oder Grashalme nutzen, um dir daraus eine provisorische Zahnbürste zu bauen. Das mag auf den ersten Blick zwar befremdlich wirken, stellt sich aber als wirkungsvolle Alternative heraus, wenn du dich zum Beispiel in freier Wildbahn aufhältst. Alles, was du dafür brauchst, ist ein dafür angemessener Zweig.

1. Suche dir einen Zweig aus, der im Optimalfall etwa die Länge und Form eines Kugelschreibers bzw. Stiftes aufweist. Am besten eignen sich dafür primär noch junge Zweige.
2. Solltest du keinen Zweig in der passenden Größe und Form finden, kannst du ihn dir natürlich auch zurechtschneiden oder schnitzen.
3. Kaue auf dem Ende, das du zum Putzen deiner Zähne benutzen willst, herum. Das machst du genauso lange, bis sich die ersten Fasern zeigen. Um Zahnfleischschäden und Infektionen zu vermeiden, sollte der Zweig keine Verunreinigungen aufweisen und auch nicht zu hart sein.
4. Im nächsten Schritt kannst du dir die Zähne putzen, wie du es gewohnt bist. Die Fasern des Astes dienen dir dabei als „Bürste“. Gib darauf acht, dass du dir keine Splitter einfügst.
5. Du wirst den Kopf deiner provisorischen Zahnbürste gelegentlich trimmen müssen. Damit die Zahnbürste weiterhin funktionieren kann, führe die vorherigen Schritte einfach erneut durch, bis dein Zweig zu kurz ist, um dir als alternative Zahnbürste zu dienen.



Zahlreiche Bäume beinhalten weitestgehend natürliche Antibiotika, welche die Bildung von Karies verhindern können.

Es kann also sinnvoll sein, sie vor der Verwendung nicht durch und durch zu reinigen. Schau dir deine Auswahl allerdings dennoch genau an, um riskante Verschmutzungen zu erkennen und umgehend zu entfernen.

### **3. Nutze einen Waschlappen, ein Handtuch oder ein Stück Stoff**

Waschlappen oder Handtücher weisen idealerweise eine raue Oberfläche auf, die sich hervorragend dafür eignet, Plaque auf den Zähnen zu entfernen.

Je rauer die Oberfläche dabei ist, desto wirkungsvoller kannst du diese Methode anwenden. Achte jedoch darauf, dass keine Chemikalien im Stoff enthalten sind, die dir gesundheitliche Schäden zufügen könnten.

Auch die Anwendung ist nicht allzu schwer umzusetzen:

1. Wickle den Waschlappen oder das Handtuch zuerst um deinen Finger bzw. lege es um diesen

herum. Bedenke, dass du die Fläche deines Fingers oder deiner Finger zum Zähneputzen nutzen möchtest.

2. Trage jetzt die Zahnpasta auf die Oberfläche des Waschlappens auf, und zwar dort, wo sich deine Fingerspitze befindet.
3. Putze dir als Nächstes die Zähne. Nutze die raue Oberfläche des Waschlappens, um Plaque-Ablagerungen zuverlässig zu entfernen. Es kann sein, dass du zwischenzeitlich neue Zahnpasta auftragen musst.
4. Auch hier solltest du deinen Mund erneut mit Wasser ausspülen.

Achte bei dieser Methode allerdings darauf, dass du das umliegende Zahnfleisch nicht allzu sehr belastest, indem du stets und ständig mit dem Waschlappen darüber reibst.



#### 4. Nutze Küchenrolle oder Toilettenpapier

Wenn dir nichts anderes zur Verfügung steht, kannst du selbstverständlich auch auf **Küchenrolle oder Toilettenpapier** zurückgreifen.

Ich empfehle dir aber Küchenrolle, da du mit Toilettenpapier sehr vorsichtig sein musst, da es schnell einreißen oder sich bei Feuchtigkeit gar auflösen kann. Bevorzuge also Küchenrolle, wenn dir beides zur Verfügung steht.

1. Auch hier beginnst du damit, die Küchenrolle um deine(n) Finger zu wickeln. So kommst du damit auch an schwierigere Stellen in deinem Mund.
2. Trage die Zahnpasta an der Stelle auf, wo sich deine Fingerspitze befindet.
3. Putze dir die Zähne. Im Laufe der Zeit wirst du vermutlich mehr Zahnpasta auftragen müssen, allein schon aufgrund der aufsaugenden Eigenschaft der Küchenrolle. Nutzt du Toilettenpapier, dann sei sehr behutsam, oder nutze mehrere Schichten. Achte nur darauf, dass sich eventuell gelöste Stücke, nicht irgendwo in deinem Mund bleiben.
4. Spüle auch hier deinen Mund mit Wasser aus, um eventuelle Reste zu entfernen.

Bei Anwendung dieser Methode solltest du ölige oder allzu klebrige Zahnpasta vermeiden. Im schlimmsten Falle reißt die Küchenrolle / das Toilettenpapier (mehrfach) oder hält der Aufgabe einfach nicht stand.



## **Welche Zahnpasta eignet sich am besten für das Zähneputzen in der Wildnis?**

### **Zahnpasta in reisefreundlichen Größen kaufen**

Wenn es um die Wahl der Zahnpasta geht, ist es ratsam, eine Zahnpasta in reisefreundlicher Größe zu kaufen (z. B. [hier auf Amazon](#)). Auch Zahnbürsten gibt es mittlerweile in handlichen Größen mit zusammenklappbarem Griff (z. B. [hier auf Amazon](#)). So spart man Platz und kann alles gut verstauen.

### **Zahnpulver als Alternative nutzen**

Als weitere Alternative kann man auch Zahnpulver nutzen ([hier kaufen](#)). Hierfür gibt man eine kleine Menge des Pulvers auf die feuchte Zahnbürste und reinigt die Zähne wie gewohnt. Zahnpulver ist in der Regel frei von chemischen Zusätzen und kann somit eine gute Wahl für eine natürliche Zahnreinigung sein.

## **3 Alternativen zur herkömmlichen Zahnpasta**

Jetzt, wo du ein paar tolle Alternativen zu Zahnbürsten kennengelernt hast, wird es Zeit, dir dasselbe Wissen über alternative Zahnpasta kennenzulernen.

Ziel ist es, auch ohne herkömmliche Zahnpasta Verunreinigungen zu entfernen und eine antibakterielle Wirkung zu erzielen.

Zum Glück gibt es auch dafür eine Vielzahl an Möglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen.

## 1. Öl ziehen als Zahnpasta-Ersatz

Es mag ein wenig seltsam anmuten, dir gerade Öl als Möglichkeit zur Zahnreinigung weismachen zu wollen. Doch das sogenannte Öl ziehen ist **eine seit Jahrhunderten bekannte Methode**, die zur Mund- und Zahnhygiene verwendet wird.

Welches Öl du dafür nutzt, bleibt dir überlassen – ich empfehle dir allerdings **Kokosnussöl** ([hier kaufen](#)) oder **Olivenöl** ([hier kaufen](#)), da diese Sorten sich über die Jahre bewährt haben.

- Nimm einen gehäuften Teelöffel deines bevorzugten Öls in den Mund.
- Spüle deinen Mund nun die nächsten 20 Minuten mit dem Öl aus. Ziehe das Öl permanent in deinem Mund herum, auch durch die Zahnzwischenräume und am Zahnfleisch entlang. Im Optimalfall berührt das Öl einmal deinen gesamten Mundraum.
- Spucke das Öl nach den 20 Minuten aus. Das tust du am besten in etwa 100 Metern Entfernung von deinem aktuellen Schlafplatz.
- Putze als Nächstes deine Zähne mit einer (alternativen) Zahnbürste deiner Wahl und ein wenig Wasser. Spüle deinen Mund noch ein paar Mal aus, um eventuelle Ölreste zu entfernen.

Der Hintergrund: Öl ziehen bindet Bakterien und Gifte aus deinem Mundraum im Laufe der Zeit an das Öl. Daher ist es auch notwendig, den ganzen Vorgang etwa 20 Minuten lang durchzuführen.

Spuckst du das Öl aus, befinden sich darin eine Menge Bakterien und Toxine, die du nicht in deiner Nähe haben möchtest – daher die Notwendigkeit, das Gebräu in etwa 100 Metern Entfernung deines Heims auszuspucken.



## 2. Nutze Baking Soda bzw. Natronpulver zur Zahnreinigung

Falls du dich ein wenig mit Camping auskennst, dann wirst du wissen, dass sich Baking Soda oder Natronpulver hervorragend für Trips in die Wildnis eignet – ob als Schmerzmittel gegen Stiche oder als Mittel gegen unangenehme Düfte. Hier hast du einen weiteren, tollen Verwendungszweck, den das

wertvolle Pulver mitbringt!

Natronpulver bringt eine **antibakterielle Wirkung** mit, die du bei der Mund- und Zahnhygiene auf jeden Fall gebrauchen kannst.

Interessant dabei ist, dass mittlerweile zahlreiche moderne Zahnpasten Natron beinhalten. Falsch kann die Nutzung also nicht sein, oder? Um Natronpulver als Zahnpasta zu verwenden, musst du es mit Wasser in Verbindung bringen.



Und so gehts:

- Du kannst es also entweder in einem kleinen Behälter mit etwas Wasser vermischen, oder das Pulver direkt in den Mund nehmen, sodass es sich mit deinem Speichel verbindet.
- Anschließend putzt du dir mit einer Zahnbürste deiner Wahl die Zähne.
- Im Anschluss spülst du deinen Mund selbstverständlich wieder aus.

Die Zahnbürste befeuchtest du im Voraus am besten.

Baking Soda oder Natronpulver löst auch stärkere Verunreinigungen der Zähne und bekämpft Plaque somit effektiv.

Des Weiteren handelt es sich bei Natronpulver um einen äußerst alkalischen Stoff. Du erinnerst dich daran, dass ein gewisser pH-Wert in deinem Mund herrschen muss? Baking Soda beeinflusst diesen positiv, demnach ein weiterer Pluspunkt.

Natronpulver ist aufgrund seiner extremen Vielseitigkeit und gesundheitlichen Vorteile eine klare Empfehlung meinerseits und darf in keinem Camper-Repertoire fehlen.



### 3. Nutze Aktivkohle zur Zahnreinigung

Auch Aktivkohle wird nicht selten im Zusammenhang mit Camping oder Outdoor erwähnt und sollte in keinem Survival-Set fehlen.

Aktivkohle kann dir bei der **Reinigung von Wasser** helfen ([wie einem selbstgebauten Wasserfilter](#)), oder auch als **kurzfristige Medizin bei Lebensmittelvergiftungen** sowie **Schlangen- oder Insektenbissen** dienen. Auch Infektionen der Haut oder Zahnschmerzen kannst du mit Aktivkohle erfolgreich behandeln.



Es ergibt sich also von selbst, dass sich Aktivkohle auch für die Mund- und Zahnhygiene verwenden

lässt. Tatsächlich existieren heutzutage ein paar Zahnpasta-Sorten auf Basis von Aktivkohle.

Du kannst sie also ohne Bedenken selbst zur Zahnpflege verwenden. Befeuchte die Zahnbürste deiner Wahl mit Wasser oder Speichel und tauche sie dann in die Aktivkohle.

Putze dir die Zähne nun genauso, wie du es gewohnt bist. Genauso wie Natron ist Aktivkohle dazu in der Lage, den pH-Wert in deinem Mund zu optimieren und somit den Wiederaufbau von Zahnschmelz anzukurbeln.



## Wie du selbst Aktivkohle herstellst

Die Herstellung von Aktivkohle in der Wildnis ist ein spannendes Projekt und kann in einer Notfallsituation zur Wasserreinigung nützlich sein. Hier ist eine grundlegende Methode, wie du es tun kannst:

1. **Materialbeschaffung:** Du benötigst Holz. Harthölzer wie Eiche, Ahorn oder Kirsche sind ideal, aber letztlich kann jedes Holz verwendet werden.
2. **Herstellung von Holzkohle:** Verbrenne das Holz unter kontrollierten Bedingungen. Du kannst dies tun, indem du ein Feuer machst, das Holz darauf legst und es brennen lässt, bis es zu Kohle geworden ist. Du willst, dass das Holz schwarz und verkohlt ist, aber nicht zu Asche verbrennt.
3. **Aktivierung der Holzkohle:** Nachdem du deine Holzkohle hergestellt hast, musst du sie aktivieren. In der Wildnis kann dies erreicht werden, indem man die Kohle in einem Behälter mit etwas Wasser gibt und das Ganze zum Kochen bringt. Lass es etwa 10 Minuten kochen. Dadurch öffnen sich die Poren in der Holzkohle und sie wird zur Aktivkohle.
4. **Trocknen der Aktivkohle:** Nachdem du die Aktivkohle gekocht hast, musst du sie trocknen lassen. Dies kann einige Stunden bis Tage dauern, abhängig von den Bedingungen.

Die resultierende Aktivkohle besitzt jedoch nicht die gleiche Qualität und Effektivität hat wie die industriell hergestellte. Sie kann dennoch in einer Notfallsituation hilfreich sein.



## 4 Alternativen zur konventionellen Mundspülung

Eine gute Mundspülung schützt einerseits die Zähne vor Bakterien und stärkt den Zahnschmelz, und sorgt andererseits für einen frischen Atem.

Findest du dich ohne Mundspülung in der Wildnis wieder, kannst du dennoch die ein oder andere Möglichkeit nutzen.

### 1. Die Salzwasser-Spülung

Zugegeben, bei dieser Spülung handelt es sich nicht unbedingt um die geschmackvollste. Allerdings bringt eine Salzwasser-Spülung eine Menge vorteilhafte Effekte mit sich, wie eine **antibakterielle Wirkung**, die gleichzeitig Plaque bekämpft und für einen frischen Atem sorgt.

**Das enthaltene Salz desinfiziert und reinigt deinen Mundraum gründlich.**

Um eine Salzwasser-Spülung herzustellen, gibst du logischerweise etwas Salz in einen Wasserbehälter. Anschließend mischst du das ganze ein wenig durch, sodass sich das Salz verteilen kann. Übertreibe es aber nicht mit der Menge des Salzes, schließlich möchtest du die hergestellte Spülung eine Weile im Mund behalten.

Spüle deinen Mund mit der Mischung ordentlich aus, auch Gurgeln zur Reinigung des Rachenraums ist möglich. Im Anschluss spülst du dir den Mund erneut mit normalem Wasser aus. Falls Bedarf besteht, kannst du ihn auch noch einmal mit einer Zahnbürste deiner Wahl (trocken) ausbürsten.



Bedenke allerdings, dass du diese Form der Spülung nicht allzu häufig und nicht allzu lange benutzt. Das Salz wird im Laufe der Zeit Metallfüllungen, Kronen, Spangen, aber auch den Zahnschmelz beschädigen. Möchtest du die Salzwasser-Spülung allerdings nur gelegentlich nutzen, stellt das kein Problem dar.

## 2. Die Kiefernnadel-Mundspülung

Auch wenn es abenteuerlich für dich klingen mag, aus Kiefernnadeln kannst du eine tolle Mundspülung herstellen.

Kiefernnadeln bringen nämlich ein paar gesundheitliche Vorteile mit sich, wie einen sehr **hohen Anteil an Vitamin C** sowie **antiseptische Eigenschaften**, um die Bakterien in deinem Mundraum in Schach zu halten. Des Weiteren sorgt diese Mundspülung für **frischen Atem**.

1. Pflücke dir zuallererst ein paar Kiefernnadeln. Am besten entscheidest du dich dabei für die noch sehr jungen Nadeln, denn genau hierhin lenkt der Baum die meisten Nährstoffe und wertvollen Vitamine.
2. Nun musst du an den Saft der Kiefernnadeln kommen. Dafür kannst du diese zerschneiden, stampfen oder zerreiben. Der austretende Saft bringt alle oben genannten medizinischen Eigenschaften mit sich. Fange den Saft in einem geeigneten Behältnis ein.
3. Gib jetzt ein wenig kochendes Wasser zum Saft und lasse das ganze etwa 10 Minuten ziehen.
4. Nimm dir als Nächstes ein sauberes Stück Stoff und tauche es in die Lösung. Nimm dir einen zweiten Behälter und wringe den Stoff darüber aus. Die Flüssigkeit, die aus dem Stoff dringt, ist deine Mundspülung.
5. Mach dir keine Sorgen, wenn die Flüssigkeit trüb aussieht. Dabei handelt es sich lediglich um die gesunden Öle mit ihren antiseptischen Eigenschaften.
6. Spüle dir den Mund mit der Kiefernnadel-Mundspülung ordentlich aus und genieße den frischen Atem.



### 3. Die Pfefferminz-Mundspülung

Kommen wir als Nächstes zu einem echten Klassiker, nämlich der Pfefferminz-Mundspülung – und ja, du kannst sie dir wirklich auch selbst herstellen.

Pfefferminzöl enthält nämlich eine Vielzahl an **entzündungshemmenden, antibakteriellen** und gegen Pilzbefall effektive Stoffe, die es zu einer top geeigneten Mundspülung machen.

Bei dieser Sorte der Pfefferminz-Mundspülung wird im Übrigen auch Baking Soda, also Natronpulver genutzt.

Du erinnerst dich, welche positiven Effekte Baking Soda auf deinen Mundraum hatte?

Richtig, dein pH-Wert wird positiv beeinflusst! Mit dieser Mundspülung sorgst du also nicht nur für einen frischen Atem, sondern auch noch für Mundgesundheit!



#### 4. Die Zimt-Mundspülung

Auch Zimt kannst du hervorragend zur Herstellung einer Mundspülung nutzen. Was vielleicht eher nach Weihnachtszeit klingt, kann dir sowohl zu einem frischen Atem als auch zu einem gesunden Mund verhelfen.

Das liegt insbesondere an den wertvollen Inhaltsstoffen, die Zimt mit sich bringt und die sich ausgezeichnet zur Mund- und Zahnhygiene eignen.

Diese Inhaltsstoffe sorgen nämlich dafür, dass Zimt eine **starke antibakterielle Wirkung** mit sich bringt und gleichzeitig **entzündungshemmend** wirkt. Einerseits bekämpft eine Zimt-Mundspülung also Karies, während sie andererseits **Zahnfleischentzündung vorbeugt** oder dieser aktiv entgegenwirkt.

Dazu benötigst du entweder ein paar Stückchen Zimt oder aber Pulver, je nachdem, was dir zur Verfügung steht.

Koche etwas Wasser auf und streue das Pulver bzw. das Stückchen Zimt hinein. Lasse es etwa 10 Minuten kochen, als würdest du eine Suppe zubereiten wollen. Nachdem die Flüssigkeit abgekühlt ist, steht dir deine Zimt-Mundspülung zur Verfügung.



## 2 Alternativen zur herkömmlichen Zahnseide

Auch sehr gerne genutzt, um die Zahn- und Mundhygiene durchzuführen, wird die Zahnseide.

Mit ihr kommst du in sämtliche Zahnzwischenräume und entfernst lästige Speisereste. Das ist wichtig, da es sonst zu Bakterienbildung und Entzündungen kommen kann.

In der Wildnis hast du vielleicht nicht direkt Zugriff auf Zahnseide, falls du sie nicht gerade bei dir trägst – allerdings gibt es Alternativen.

### 1. Nutze einen stabilen Faden als Zahnseidenersatz

Eine einfache Möglichkeit ist die Nutzung von stabilen Fäden als Zahnseidenersatz.

Ich sage dir allerdings gleich vorneweg: Mit einem herkömmlichen Faden aus einem Näh-Set wirst du nicht weit kommen. Dieser wird sich eher in deinem Mund auflösen, bevor sich damit Speisereste aus den Zahnzwischenräumen entfernen lassen.

Falls du Zugriff darauf hast, versuche es einmal mit einem **Polyesterfaden**. Polyesterfäden sind für gewöhnlich sehr stabil und lösen sich nicht direkt bei zu viel Berührung mit Flüssigkeit in ihre Einzelteile auf.

Allerdings solltest du dir den Faden nicht umgehend in den Mund stecken, nachdem du ihn aus deiner Tasche gezogen hast – vorher sollte er desinfiziert werden.

Bedenke, dass sich in deinem Zahnfleisch mikroskopisch kleine Risse bilden können, die unter Umständen anfällig für Infektionen sein können. Befinden sich Verschmutzungen oder Bakterien an deiner provisorischen Zahnseide, kann dies üble Konsequenzen nach sich ziehen.

Desinfiziere den Polyesterfaden also, bevor du ihn als Zahnseide verwendest. Kannst du das nicht, lass

den Polyesterfaden weg.



## **2. Nutze natürliche Zahnstocher**

Wie auch im Alltag, kannst du alternativ auch Zahnstocher verwenden, wenn keine Zahnseide vorhanden ist.

Hast du Zahnstocher aus dem Handel bei dir, umso besser – nutze sie! Falls nicht, gibt es dennoch ein paar Möglichkeiten, dein Vorhaben umzusetzen. Insbesondere dann, wenn du dich im Wald befindest, bist du schließlich von zahlreichen natürlichen Zahnstochern umgeben.

Breche dir ein Stöckchen bzw. einen Zweig deiner Wahl ab, spitze ihn an, reinige ihn, und verwende ihn ganz einfach als Zahnstocher.

Gib allerdings darauf Acht, dir keine Splitter einzufangen. Splitter im Zahnfleisch können ein unangenehmes Ärgernis sein, das du in der Wildnis nicht gebrauchen und du mit etwas Vorsicht vermeiden kannst.

## **Nutze zuckerfreien Kaugummi, um deine Zähne zu reinigen**

Bist du zufälligerweise ein Kaugummi-Genießer? Falls ja, dann hast du Glück, denn zuckerfreier Kaugummi kann deine Zahn- und Mundhygiene tatsächlich verbessern.

Durch Kaugummi wird deine Speichelproduktion nämlich um bis auf das 10-fache gesteigert, was wiederum den pH-Wert in deinem Mund verbessert und sogar ein wenig Plaque abträgt.

### **Stelle einen Kaugummi aus Kiefernsaft her**

Ich habe dir bereits erklärt, welch tolle antibakterielle Wirkung Kiefernsaft mit sich bringt, als ich dir die Kiefernadel-Mundspülung ans Herz gelegt habe.

Dieselben gesundheitsfördernden Wirkstoffe kannst du auch nutzen, um einen Kiefernsaft-Kaugummi herzustellen. So kannst du deiner Kaugummi-Leidenschaft auch in der Wildnis nachgehen und dabei Mundpflege betreiben.

1. Schneide zuallererst ein Stückchen Rinde vom Baum. Achte darauf, kein allzu großes Stück des Baums herauszuschneiden, da du ihm ansonsten ernsthaften Schaden zufügen könntest. Im schlimmsten Falle öffnest du dem Tode des Baumes damit Tür und Tor.
2. Schneide dennoch so tief, dass du die innere Rindenschicht des Baumes erreichst. Du erkennst sie daran, dass sie relativ feucht ist und „lebendig“ wirkt. Hier fließen sämtliche Nährstoffe des Baumes entlang.
3. Als Nächstes schneidest du dir ein Stück dieser inneren Rindenschicht heraus, nimmst sie in den Mund und kausst darauf herum.

Einerseits wirst du so mit allen wertvollen Stoffen versorgt, die der Kiefernsaft dir zu bieten hat, während du andererseits wirkungsvoll Plaque entfernst.



*P. S. Bitte schneide Bäume niemals ohne triftigen Grund an!*

## Dein Zahnpflege-Notfallset für die Wildnis

Wir hoffen zwar, dass es niemals dazu kommt, doch wirst du dennoch womöglich einmal auf ein Zahnpflege-Notfallset angewiesen sein, welches du in der Wildnis verwenden kannst.

Womöglich musst du selbst eine Füllung durchführen, ein Zahn oder eine Krone bricht ab, oder aber du leidest an einer akuten Zahnfleischentzündung. Folgende Utensilien werden dir hierbei aus der Patsche helfen.

1. **Kochsalzlösung** – Sorge dafür, dass du stets und ständig Kochsalzlösung bzw. Salzwasser bei dir trägst, diese eignet sich nicht nur für die Zahnpflege, sondern kann dir durch ihre antibakterielle Wirkungsweise auch anderweitig helfen.

2. **Baking Soda bzw. Natronpulver** – aus Baking Soda bzw. Natronpulver kannst du in Kombination mit Wasser eine provisorische Füllung erstellen, die du etwa bei Löchern im Zahn anwenden kannst. So verhinderst du, dass sich dort Bakterien ansiedeln und Infektionen auslösen.
3. **Kerzenwachs** – hierbei handelt es sich eher um eine kurzfristige Lösung, wenn du gerade nichts anderes bei dir hast. Fülle ein wenig warmes, nicht mit Chemikalien versetztes Kerzenwachs in Zahnlöcher. Auf diese Weise schaffst du eine physische Barriere zwischen dem Inneren des Zahnes und deinem Mundraum, um Infektionen zu vermeiden.
4. **Ingwer** – Dass Ingwer eine starke antibakterielle und gesundheitsfördernde Wirkung mit sich bringt, weißt du vermutlich bereits. Demnach kannst du Ingwer auch als Zahnpflegemittel nutzen. Kauge darauf herum oder bedecke Zahnlöcher damit, um Infektionen vorzubeugen / zu verhindern und deine Mundgesundheit zu verbessern.

Diese Methoden eignen sich keinesfalls als Dauerlösung!

Suche also so schnell wie möglich einen Zahnarzt auf, wenn du unter starken Beschwerden in Bezug auf deine Mundgesundheit leidest – auch wenn das bedeutet, dass du womöglich ein Abenteuer abbrechen musst.

Eine Infektion im Mundraum ist kein Spaß und kann ernste Konsequenzen nach sich ziehen.

## Welche weiteren Hygiene-Tipps sind in der Wildnis wichtig?

### Hände regelmäßig waschen

Neben der Zahnpflege ist es auch wichtig, die Hände regelmäßig zu waschen. Gerade wenn man draußen isst oder mit dem Körper in Berührung mit Schmutz und Waldboden kommt, können Bakterien übertragen werden. Also immer darauf achten, dass die Hände sauber sind.



## Auf eine ausgewogene und zahngesunde Ernährung achten

Eine ausgewogene und zahngesunde Ernährung trägt auch zur allgemeinen Mund- und Zahngesundheit bei. So solltest du darauf achten, dass du auch unterwegs eine gesunde und ausgewogene Ernährung erhältst.

## Beim Zelten und Übernachten auf hygienische Bedingungen achten

Wenn du draußen übernachtet, solltest auf hygienische Bedingungen achten. Dazu gehört auch das Reinigen und Pflegen des Körpers. Die Nutzung von Reinigungstüchern für den Mundraum oder des Zähneputzens am Fluss oder See kann hier eine gute Alternative darstellen.



4,6 (3385)

*Daten aktualisiert vor 5 Stunden*

[Travel Buddy Große biologisch abbaubare feuchttuecher - Fitnessstudio, Sport, Reisen, Camping, Festival, Wandern, Zelten, Gadgets/Zubehör](#)

- **DUSCHE, WO ES KEIN WASSER GIBT:** Diese Körperreinigungstücher sind nachdenklich für Momente, in denen das Duschen hart oder unmöglich ist, groß genug und befeuchtet und mit Aloe Vera angereichert, um Ihnen ein geruchloses, problemloses "Wasserloses Bad" von Kopf bis Fuß wie ein Babypopo ohne lustigen Geruch zu bieten. Verleiht ein Gefühl von Sauberkeit, Frische, "Menschlichkeit" und Selbstvertrauen.
- **FÜR EIN LEBEN UNTERWEGS:** Diese persönlichen Hygienetücher sind Camping, Fitnessstraining, Backpacking oder überall dort, wo eine Dusche schwer zu bekommen ist. Diese Reisetücher entfernen Schmutz, Schweiß, Körpergerüche und Öle im Handumdrehen! Fühlen Sie sich NIEMALS wieder unwohl in der freien Natur! Klicken Sie jetzt auf "In den Warenkorb"!
- **FÜR DEN KÖRPER:** Skeptisch gegenüber Tüchern die parfümiert und klebrig sind? Diese hier NICHT. Travel Buddy Körpertücher sind mit einer beruhigenden Formel formuliert, die hypoallergen, alkoholfrei, parabenfrei, latexfrei und nicht sensibilisierend sind und mit Aloe Vera und Vitamin E angereichert sind, um Ihren Körper gepflegt und OHNE sich klebrig oder duftend lustig zu fühlen.
- **EXTRA GROSS, STARK und EXTRA BEFEUCHTET:** Jedes Erwachsenentuch (20x30CM) und gut befeuchtet, was bedeutet, dass Sie mit einem einzigen Tuch Ihren ganzen Körper effektiv reinigen können. Wunderschön verpackt, so dass sie eine fertige und durchdachte Geschenkidee für Familie und Freunde sind.
- **:** Natürlich sanft und reinigend für Ihren Körper und dennoch sicher für die Umwelt. Diese 100% biologisch abbaubaren Feuchttücher zersetzen sich in der Natur. Sie können in der Wildnis frisch werden oder im Wald kacken gehen und sich keine Sorgen um Wischtücher machen, da sie

biologisch abbaubar sind. Cool, oder? Alternativ können Sie diese begraben oder verbrennen, da sie aus Bambus und nicht aus Kunststofffasern bestehen.

9,97 €

[Artikel anschauen](#)

## Welche speziellen Produkte gibt es für die Outdoor-Zahnpflege?

### Zahnpasta mit antibakterieller Wirkung

Für die Outdoor-Zahnpflege gibt es auch speziell produzierte Zahnpasten mit antibakterieller Wirkung. Diese bieten auch unter erschwerten Bedingungen eine gründliche Zahnreinigung.

### Zahnbürsten für die Outdoor-Verwendung, z.B. mit zusammenklappbarem Griff

Wer auch unterwegs nicht auf eine Zahnbürste verzichten möchte, kann auf spezielle Reise-Zahnbürsten zurückgreifen. Diese sind oftmals mit einem zusammenklappbaren Griff ausgestattet und lassen sich platzsparend verstauen.



3,9 (41)

*Daten aktualisiert vor 2 Stunden*

[Auzest Tragbare Reisezahnbürste aus Bambus von mit zahnbürste bambus Rohr retui, Bambuszahnbürsten Plastikfrei,Umweltfreundlich Nachhaltigen zahnbürste Hergestellt Aus Naturmaterial bambus zahnbürste](#)

- **TRAGBARKEIT:** Unsere Bambuszahnbürste ist ideal für unterwegs. Mit ihrer handlichen Größe und Leichtigkeit ist diese Zahnbürste aus Holz perfekt für Geschäftsreisen, Camping oder Urlaub. Egal ob Sie eine Zahnbürste für Kinder oder Erwachsene suchen, unsere Bambus-Zahnbürste passt in jedes Reisegepäck und sorgt für eine unkomplizierte Zahnpflege.
- **HYGIENE:** Unsere Bambus Zahnbürste bietet hervorragende Hygieneeigenschaften. Das Bambusmaterial ist von Natur aus antibakteriell und antimykotisch, was die Bambuszahnbürste zu einer perfekten öko Zahnbürste macht. Sie ist leicht zu reinigen und kommt mit einer Reisekappe, die den Bürstenkopf sauber hält.
- **NACHHALTIGKEIT:** Wählen Sie eine nachhaltige Zahnbürste! Unsere Bambus-Zahnbürsten sind biologisch abbaubar und kompostierbar, im Gegensatz zu Plastik, das bis zu 1000 Jahre zum Zersetzen benötigt. Mit unseren Zahnbürsten aus Holz tragen Sie aktiv zu einer sauberen Umwelt bei.
- **NATÜRLICHE MATERIALIEN :** Die Holzzahnbürste besteht aus Bambus, einem extrem haltbaren und widerstandsfähigen Material. Sie ist nicht nur eine Naturzahnbürste, sondern sieht auch in jeder Umgebung gut aus. Unsere Bambus Zahnbürste weich bietet ein angenehmes Putzgefühl und eine natürliche Ästhetik.
- **HANDGEFERTIGT:** Jede unserer Holzzahnbürsten ist handgefertigt, was sie zu einem Unikat macht. Ob Sie eine Zahnbürste für Kinder aus Bambus, eine Bambuszahnbürste für Erwachsene oder eine vegane Zahnbürste suchen, unsere handgefertigte Bambuszahnbürste erfüllt alle Ihre Bedürfnisse.

**kein Preis ermittelbar (B09SVFFRTW)**

[Artikel anschauen](#)

## **Zahnpflegekaugummis für unterwegs**

Zahnpflegekaugummis sind eine praktische Möglichkeit, um unterwegs schnell und einfach die Zahnpflege zu unterstützen. Sie enthalten in der Regel Xylitol, das die Zähne vor Karies schützt, sowie andere Zutaten wie Fluoride und spezielle Wirkstoffe, die die Zähne reinigen und den Atem erfrischen.

Zahnpflegekaugummis können auch helfen, nach dem Essen oder Trinken von koffeinhaltigen oder zuckerhaltigen Getränken den Mund zu reinigen und den Atem zu erfrischen. Sie sind einfach zu handhaben und können in einer kleinen Dose oder Packung leicht in der Tasche oder im Rucksack aufbewahrt werden.



4,3 (180)

*Daten aktualisiert vor 3 Stunden*

[BADERs Gesundheit PROTECT Zahnpflege-Kaugummi, 3 x 20 Quadrate](#)

- Zahnschutz mit 100% Xylit und basischen Mineralsalzen. Ohne Aspartam.
- Reduziert Zahnbeläge, fördert weißere Zähne.
- Für einen optimalen Schutz vor Karies und Zahnhalskaries.
- Trägt zur Remineralisierung des Zahnschmelzes bei. Neutralisiert Säuren.
- Hergestellt in der Schweiz. Pharmazentralnummer 15297201

11,28 €

[Artikel anschauen](#)

## **Fazit: Zahn- und Mundhygiene sind notwendig, auch in der Wildnis**

Stell dir vor, du bist kilometerweit vom nächsten Zahnarzt entfernt und hast einen brennenden Schmerz im Mund. Nicht gerade das ideale Bushcraft-Erlebnis, oder?

## **Eine gute Mundhygiene ist auch unter freiem Himmel ein absolutes Muss.**

Denn ob du's glaubst oder nicht, ein Loch im Zahn kann in der Wildnis genauso gefährlich werden wie ein Bärenangriff. Na ja, fast. Zumindest kann es deine Outdoor-Abenteuer ordentlich trüben.

Aber keine Sorge, denn die Natur ist nicht nur dein Spielplatz, sondern auch deine Apotheke. Mit ein bisschen Kreativität kannst du viele natürliche Ressourcen für deine Zahnpflege nutzen.

Also, auch wenn dein Zahnputz-Set von einem neugierigen Eichhörnchen geklaut wurde, gibt es immer noch Möglichkeiten, deinen Mund sauber und frisch zu halten.

Und wer weiß, vielleicht entdeckst du auf deinen Abenteuern noch weitere natürliche Zahnpflege-Alternativen, die ich hier noch nicht erwähnt habe. Wenn ja, lass es mich wissen!

Ich hoffe, dieser Artikel war hilfreich für dich. Schau dich ruhig noch etwas auf meinem Blog um - ich habe noch viele andere hilfreiche Tipps und Tricks für deine Outdoor-Abenteuer parat. Unter anderem diesen [Ratgeber über Outdoor-Hygiene](#).

Viel Spaß dabei und denk dran: Ein sauberes Lächeln ist ein glückliches Lächeln, auch in der Wildnis!

---

## **Über den Autor des Ratgebers**

### **Martin Gebhardt**



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner ["Über mich"-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>