



Bendlux € 2,90
Italien € 3,40
Frankreich € 3,40
Spanien € 3,40
Kan. Inseln € 3,50
Dänemark DKK 32,95
Griechenland € 3,70
Portugal (cont.) € 3,40
Slowenien € 3,70
Ungarn 1120 Ft.



Barbara
Schöneberger

Was
ist denn
da los?

Sie spricht übers
FREMDGEHEN



Michael Wendler
& Laura Müller

RIESEN-WIRBEL
um seinen Halbbruder



Sylvie Meis
Der verfluchte
KREBS!

Einfach & sooo lecker!

Die besten
**Schnitzel-
Rezepte**



DIE GEISSENS

**PLEITE-
DRAMA**
wegen Corona?

Worüber die High Society in
Monaco jetzt tuschelt!

**SCHUH-
SPECIAL**

Die schönsten Stiefel
für den Herbst





PROF. DR.
**RALF
RÖSSLER**

Dekan & Founder
DTMD University &
Oral-B-Experte

Bitte LÄCHELN!

Weißer, stärker, schöner – wir haben ziemlich hohe Ansprüche an unsere Beißerchen. Hier kommen die zwölf besten Tipps für ein Zahnpflegeprogramm mit Strahlegarantie!

1 Tägliches PROGRAMM

„Die Mundhöhle ist ein Vorverdauungsorgan. **Es ist wichtig, sie sauber zu halten, aber nicht steril**“, sagt Dr. Rössler. Doch dafür muss es nicht immer das volle Programm sein. „Entscheidend ist die manuelle Reinigung mit der Zahnbürste. Mundspülung oder Tools wie Zungenreiniger brauchen nur einmal am Tag verwendet werden“, so der Experte.



LISTERINE
„Tägliche Mundspülung
Fresh Ginger & Lime“,
ca. 4 Euro



GUM
„Soft-Picks“-
Interdentalbür-
sten, 40 Stk.
ca. 5 Euro

TEPE
„Zungen-
reiniger“,
ca. 4 Euro

2 Elektrische TOOLS

„Zahnhygiene hat drei Schwachstellen: Es wird zu kurz geputzt, mit zu viel Druck und nicht gründlich genug“, so der Experte. Seine Lösung: elektrische Zahnbürsten! **Denn die haben für alles eine Lösung parat.** Sie kommen mit Timer, regulieren den Druck und zeigen über eine App, an welchen Stellen wir zu wenig geputzt haben.



ORAL-B
Mit interaktivem
Display: „iO Serie
9“, ca. 299 Euro

3

Manuelle ZAHNBÜRSTE

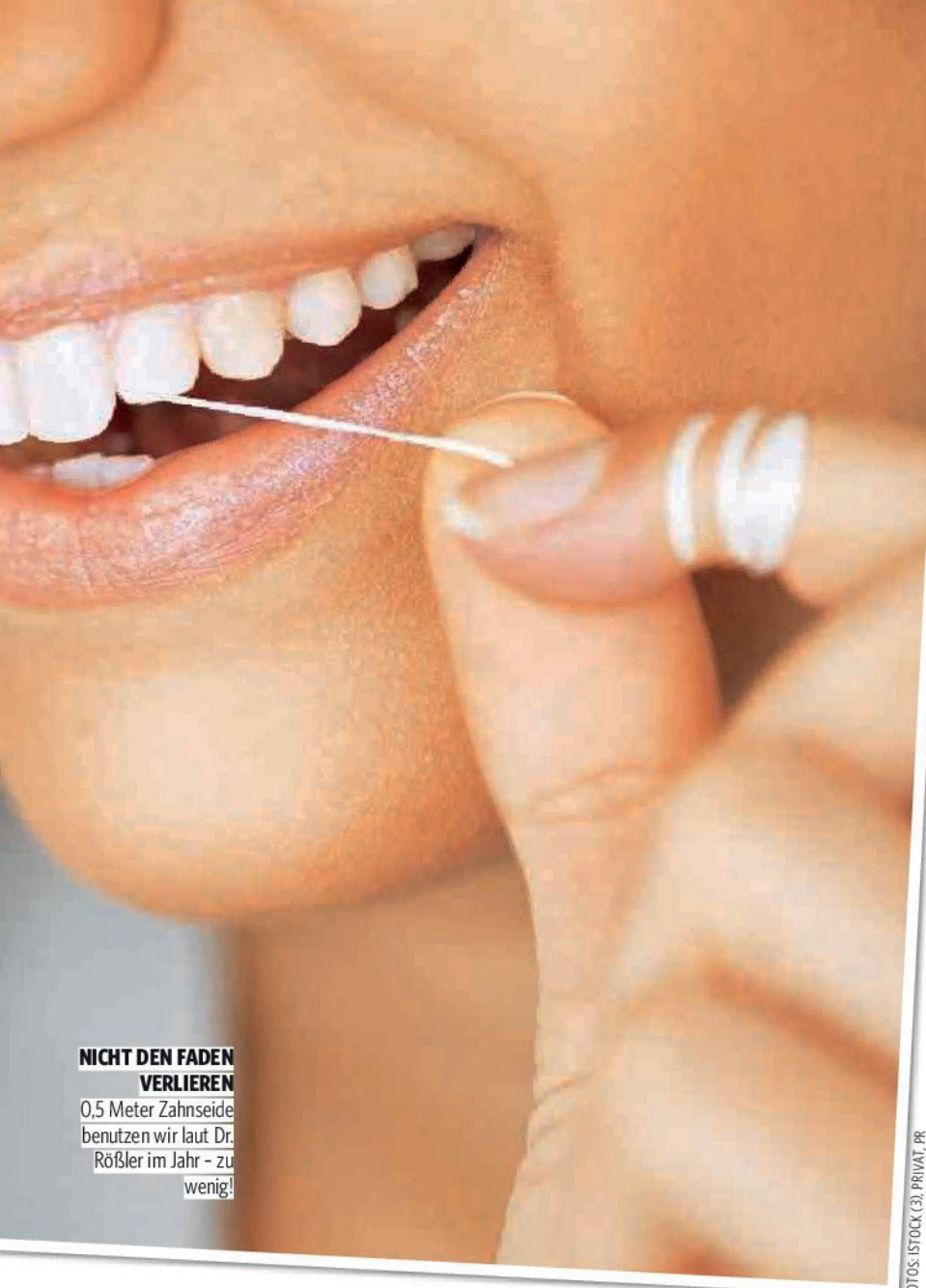
Auch das Standardmodell hat's drauf! „Wichtig ist nur, dass wir auf Zeit, Druck und Gründlichkeit achten“, so der Arzt. „**Der Kopf sollte nicht zu groß sein, die Borsten abgerundet und nicht zu hart.** Sonst verletzen wir das Zahnfleisch“, erklärt der Arzt. Und: „Den Bürstenkopf immer gut ausspülen, dann kann sie bis drei Monate halten!“



CURAPROX
„CS 5460 Ultrasoft“,
ca. 5 Euro

4 Individuelle ROUTINE

Wie umfangreich die Reinigung aussehen sollte, hängt von persönlichen Bedürfnissen ab. „**Viel hilft nicht immer viel! Nicht jeder muss dreimal am Tag putzen**“, weiß Dr. Rössler. „Zuerst einmal würde ich mir beim Zahnarzt ein Risikoprofil erstellen lassen. Es gibt Menschen, die sind komplett zahngesund – keine Spur von Karies oder Füllungen... Die müssen nicht dreimal putzen und auch nicht jedes Mal Zahnseide oder Spülung nehmen. Wer aber diese Probleme hat, sollte an Mundhygiene zulegen“, rät er.



NICHT DEN FADEN VERLIEREN

0,5 Meter Zahnseide
benutzen wir laut Dr.
Rößler im Jahr – zu
wenig!

FOTOS: ISTOCK (3), PRIVAT, PR

12 Kuriose HAUSMITTELCHEN

Wilde DIY-Rezepte mit Zitrone und Backpulver versprechen Strahleweiß, aber der Doktor warnt: „**Da produziert man mittelfristig Schäden.**“ Lieber gönnen wir uns also eine professionelle Zahnreinigung oder eine Whitening Pasta!

11 Strahlend WEISS

Hier gilt: Lieber vorbeugen! **Wer viel Kaffee, Tee und Rotwein trinkt, dem kann eine Aufhellungscreme helfen.** „Wenn die Verfärbungen erst mal dauerhaft in der Substanz des Zahnes sind, macht ein Bleaching Sinn. Danach sorgt eine Whitening-Pasta dafür, dass es langfristig hell bleibt“, erklärt Dr. Rößler.



COLGATE
„Max White Sparkle
Diamonds“, ca. 1 Euro



SWISSDENT
„Extreme Whitening
Tooth Paste“, ca. 19 Euro

8 Aufpassen, SENSIBELCHEN

Wenn's zieht beim Essen und Trinken wird klar: Wir haben sensible Zahnhälse. Viele Produkte versprechen, mit künstlichem Schmelz alles wieder zu kitten. „Oft ist ein Calciumhydroxid enthalten, das nur füllt, was kaputt gegangen ist. **Besser: Mit säure-resistenten Stoffen reparieren** und danach einen Schutz mit Fluoridanteil wählen, etwa Sensitivpasten.“ Sein Tipp: Nach dem Putzen wenig ausspülen, damit das Produkt noch einwirken kann.

9 Trend MUNDZIEHÖL

Die Ayurveda-Anwendung hält Einzug in die Zahn-routine – zu Recht? „**Öl hat einen positiven Effekt auf die Mundhöhle**, aber nur ergänzend. Schritt eins sollte die Bürstenreinigung bleiben. Danach können wir Öl ziehen, wobei ca. 30 Sekunden schon ausreichen“, so der Zahnarzt.



**BÄRBEL
DREXEL**
„Mundziehl
Limette
Thymian“,
ca. 13 Euro

10 Gesunde BASIS

„**Zahnfleisch ist Bindegewebe**“, sagt Dr. Rößler. „Es liegt auf dem Kieferknochen, der im Laufe des Lebens immer weiter abbaut, altersbedingt oder durch Parodontitis.“ Der Schlüssel: gute Pflege, etwa mit einem Zahnfleischbalm und regelmäßige Kontrollen.



WELEDA
„Salbei
Zahnfleisch-
balsam“,
ca. 6 Euro