

Was Frauen wirklich interessiert

November 2025

maxima

1,- Euro

präsentiert von BIPA

Von der
Schauspielerin
zur Regisseurin,
von *Twilight* zum
Oscar: Kristen
Stewart ist mehr
als cool.

Was uns bewegt

LEB WOHL!

So wellnessen wir
2026 – die Trends.
Plus: So einfach
geht Longevity
– der Report.

FEMALE FITNESS.

Warum Frauen anders
trainieren sollen als Männer.
Und wie.

SPORT STATT SPA.

Hotels werden jetzt nach
ihren Gyms gebucht.

Bis zu 50% beim
nächsten Einkauf sparen
Gutscheine am Heftende



VON Karin Garzaroli

ALL-IN-ONE. Einen Rundumschutz mit Natriumfluorid, Menthol und Eucalyptol für Zahnfleisch und Zähne bietet die Complete Zahnpasta von Bi Life Dent, 0,99 Euro*



STARK. Schutz vor säurebedingtem Zahnschmelzabbau gibt es mit Proschmelz von Sensodyne, 5,49 Euro*



NATÜRLICH. Das Zahnpulver von Bi Good verspricht gründliche Reinigung und frischen Atem, 4,99 Euro*

AUSGEKLÜGELT. Die Biocare von Swissdent sorgt für eine natürliche Aufhellung, kräftige Zähne und regeneriertes Zahnfleisch, ab 12,90 Euro, swissdent.com



ZAHNPASTEN 2.0

Putzen mit Plus

Kamille, Aktivkohle, Hydroxylapatit – moderne Zahnpasten haben neue Inhaltsstoffe und können mehr. Wir verraten, wie und wogegen sie eingesetzt werden.



VACLAV VELKOBORSKY
Zahnarzt und
Gründer von Swissdent
Zahnpflege,
swissdent.ch

Zahnpasten werden zunehmend mit „cleveren Inhaltsstoffen“ beworben. Welche Zusätze sind sinnvoll – und wo sollte man eher kritisch bleiben? Kamille kann das Zahnfleisch beruhigen, Entzündungen lindern und leicht antibakteriell wirken – sie ist also eine sanfte Unterstützung, gerade für Menschen mit empfindlichem Zahnfleisch. Aber: Die Effekte sind nicht stärker als bei klassischen Inhaltsstoffen wie Fluorid. Aktivkohle bringt tatsächlich wenig. Sie kann kaum „entgiften“ oder bleichen, wie oft versprochen wird – meist entsteht der Effekt nur durch Abrieb, was den Zahnschmelz langfristig schädigen kann. Deutlich interessanter ist Hydro-

xylapatit: ein Stoff, der unserem natürlichen Zahnschmelz ähnelt. Er kann kleine Schäden auffüllen, die Zähne remineralisieren und empfindliche Stellen beruhigen. Hier fehlen zwar noch große Studien, aber die bisherigen Ergebnisse sind vielversprechend.

Viele Menschen leiden unter sensiblen Zähnen oder Zahnfleischproblemen. Welche Wirkstoffe können da tatsächlich Linderung bringen?

Bei empfindlichem Zahnfleisch sind beruhigende Zusätze wie Kamille oder Aloe vera gut. Wer schmerzempfindliche Zähne hat, sollte auf Inhaltsstoffe achten, die die Nervenreizleitung reduzieren – etwa Kaliumsalze –, oder auf Hydroxylapatit, das die Oberfläche stärkt und so Überempfindlichkeiten mindert. Ganz grundsätzlich bleibt Fluorid unverzichtbar, weil es den Zahnschmelz härtet und zuverlässig vor Karies schützt.

Hydroxylapatit gilt als moderner All-rounder in der Zahnpflege. Was kann dieser Stoff besser als etwa Fluorid?

Hydroxylapatit funktioniert wie ein Schutzfilm, der sich jedoch abwäscht. Die patentierte Formel der Swissdent Crystal hingegen verdichtet nachweislich Schmelzmoleküle, macht den Zahnschmelz dicker und die Zähne weißer. Fluorid ist Goldstandard, geht es um Kariesvorbeugung.

Worauf sollte man beim Kauf einer Zahnpasta generell achten?

Ein Blick auf den RDA-Wert lohnt sich. Er zeigt, wie stark eine Zahnpasta abrasiv wirkt. Werte unter 70 gelten als sanft und schonend für den Zahnschmelz. Wird der RDA nicht angegeben, ist das meist kein gutes Zeichen – dann ist die Paste oft sehr abrasiv und reibt den Zahnschmelz ab. Die beste Zahnpasta ist die, die zu den eigenen Bedürfnissen passt.