

# GRAZIA

GRAZIA

Nr. 8 | 9. APRIL 2026  
 Deutschland 4,40 Euro  
[www.grazia-magazin.de](http://www.grazia-magazin.de)

Österreich 4,60 €, Schweiz 7,40 CHF  
 Benelux 5,10 €, Italien 5,80 €  
 Frankreich 5,80 €, Spanien 5,80 €  
 Kan. Inseln 8,10 €, Griechenland 6,40 €  
 Portugal cont. 5,80 €  
 Slowenien 6,10 €, Kroatien 6,10 €



## DER NEUE STREET- STYLE AUS PARIS

CAPRIHOSEN +++ TRANSPARENZ  
 +++ PILLBOX-HATS  
 +++ TRENCHCOATS +++  
 KRAWATTEN

FASHION  
**DIE NEUEN  
 TREND-FARBEN**

BEAUTY  
**DIE HIGHLIGHTS DES  
 GRAZIA-TEAMS**

LIFESTYLE  
**DIE REICHSTE  
 FRAU DER WELT**

# Strahlen wie die Zahnfee

Hach, wenn Kendall Jenner ihren Lächel-Scheinwerfer anknipst, werden wir direkt neidisch. Die gute Nachricht: So weiße Zähne gibt es nicht nur in Hollywood! Wir verraten, auf welche Pflege und Tipps es dabei ankommt

KENDALL  
JENNER (30)  
Kein Wunder,  
dass sie auch für die  
Zahnpflegemarke  
„Moon“ modelt.  
Kendalls Lächeln ist  
einfach umwerfend



Unser Experte ist für  
die Zahnarztpraxis  
Zahnfokus Düsseldorf  
tätig. Mehr Infos:  
[zahnfokus.de](http://zahnfokus.de)

# „Beim Wunsch nach weißen Zähnen ist der Weg zum Zahnarzt unumgänglich“

## WIE ENTSTEHEN GELBE ZÄHNE?

„Die Zahnfarbe wird durch mehrere Faktoren bestimmt“, erklärt Dr. Maximilian Auf der Lanver. „Zum einen spielt die natürliche Zahnschmelz eine große Rolle – das darunterliegende Dentin (Zahnbein) ist gelblich, der Zahnschmelz eher transparent. Je nachdem, wie dick oder dünn dieser Zahnschmelz ist, scheint das Dentin stärker oder schwächer durch. Dazu kommen äußere Einflüsse wie Kaffee, Tee, Rotwein und Nikotin.“ Klingt banal, ist aber sehr effektiv: die Vermeidungsstrategie. Wer lange was von einem weißen Lächeln haben möchte, verzichtet lieber auf diese Sünden oder trinkt farbige Getränke nur mit einem Strohalm. Ein Matcha-Latte ist ebenfalls ein Muntermacher – ohne zu verfärben.

## WAS GIBT ES FÜR MASSNAHMEN?

Wenn es schon zur Verfärbung gekommen ist, gibt es zum Glück verschiedene Methoden, die Beißerchen wieder heller zu kriegen. Bevor es ans Putzen geht, befreien etwa kaltgepresste Öle beim Ölziehen den Mundraum von Krankheitserregern, Viren und Bakterien und sorgen für weißere Zähne. Eine weitere Möglichkeit, Verfärbungen auf den Zähnen (vor allem von Tee und Kaffee) loszuwerden: Aktivkohle bindet Verschmutzungen an sich. Aber Vorsicht: Das Pulver sollte man zusammen mit einem Schluck Wasser lieber spülen als damit zu putzen! Die groben Partikel schleifen sonst den Zahnschmelz ab und zerstören die Schutzschicht.

## WIE PUTZE ICH RICHTIG?

Ritsche, ratsche, hin und her, Zähne putzen ist nicht schwer? Eben doch! Viele reinigen ihre Zähne nicht gründlich genug oder einfach falsch. Smarte Zahn-



1 Mit Ladereisetui: „iO10 Gold“ von Oral-B, ca. 600 € 2 Zum Ölziehen: „188 MouthMicrobiome Care Oil Pulling“ von Oliveda, 200 ml, ca. 40 € 3 Wirkt wie ein Magnet und löst Verfärbungen: „Coffee, Tea & Red Wine“ von ElevenEleven, 75 ml, ca. 22 € 4 Individuelles Bleaching-Set: „Philips Zoom! Take Home“ von Philips, ca. 400 €, bei ausgewählten Zahnärzten

bürsten, die sich mit einer App verbinden lassen und anzeigen, wie das eigene Putzverhalten optimiert werden kann (z. B. Playbrush, Oclean X, Philips Sonicare) versprechen Rettung. „Bald werden Zahnbürsten einfach nur noch in den Mund gelegt, die Zahnreinigung erfolgt dann völlig automatisch, ohne eigenes Handanlegen“, prophezeit unser Experte.

## WAS KANN DER PROFI TUN?

White-Strips, aufhellende Zahnpasta oder Whitening-Kits – das Angebot für Home-Bleaching-Produkte boomt, ist allerdings laut Dr. Auf der Lanver mit Vorsicht zu genießen: „Beim Wunsch nach weißen Zähnen ist der Weg zum Zahnarzt unumgänglich. Nur hier findet man die für seine Zähne schonendste Methode.“ Das ärztlich beaufsichtigte Home-Bleaching „Philips Zoom! Take Home“ von Philips ist etwa eine wirkungsvolle Methode. Nach einer zahnärztlichen Untersuchung erhält der Patient Schienen mit einem individuell dosierten Bleaching-Gel. Dieses enthält ACP (amorphes Calciumphosphat), was den Zahnschmelz schützt, den Glanz verbessert und die Empfindlichkeit verringert. Danach trägt man die Schiene zwei Wochen tagsüber oder nachts. Das Ergebnis? Ein strahlendes Lachen. (Kosten: ca. ab 400 Euro).

## ZUKÜNFTIGE STRATEGIEN?

LED- und laserbasierte Systeme werden immer präziser und versprechen eine komfortable, effektive Aufhellung, ebenso wie „Smart Bleachings“, wobei KI-gestützte Geräte genutzt werden, die die Zahnfarbe in Echtzeit analysieren und den Aufhellungsprozess individuell anpassen. ■