



## Themen

Geld  
Wohnen  
Konsum  
Gesundheit  
Ernährung  
Telefon  
Computer  
Recht  
Freizeit  
Verkehr

## Service

Abos  
Online-Abo  
Bücher  
Rechtsberatung  
Downloads  
Links  
Newsletter  
Forum  
Kontakt  
Häufige Fragen

## Archiv

## Zeitschriften

## Bücher

**Ktipp** **KGeld** **Kspezial** **saldo** **Pulstipp**

Um Zugriff auf die K-Spezial-Artikel zu erhalten, müssen Sie sich mit Benutzernamen und Passwort (siehe Seite 2 des aktuellen K-Spezial) anmelden.

**Benutzername (nicht Ihr eigener Name):**  
**Passwort:**

Sie haben noch kein K-Spezial-Abo? [Abonnieren Sie den K-Spezial hier](#). 4 Ausgaben für 17.50 Franken pro Jahr.

Sie möchten kein K-Spezial-Abo, aber trotzdem Zugriff auf das Internet-Archiv haben? Falls Sie die Zeitschrift K-Spezial nicht abonnieren wollen, [können Sie hier ein Abo](#) für das Online-Archiv bestellen (28 Franken für ein Jahr, 5 Franken für 24 Stunden). Als Online-Abonnent haben Sie freien Zugriff auf alle Artikel der Zeitschrift K-Spezial sowie von Saldo, Puls-Tipp, K-Geld und K-Tipp.

Sie haben Ihr persönliches Passwort vergessen? [Hier können Sie es erneut anfordern](#).

[Antworten auf die wichtigsten Fragen.](#)



K-Tipp Nr. 2, Abo



Saldo Nr. 1, Abo

## Newsletter abonnieren

Für unseren wöchentlichen Newsletter geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse ein und bestätigen mit "Senden":

## Krankenkassenprämien berechnen

Vergleichen Sie die Krankenkassenprämien 2003 [weiter >>](#)

**vzonline**

[Hypothesen vergleichen](#)

Erweiterte Suche

Datenschutz

**Hinweis:**

Der Online-Zugriff auf Artikel der Zeitschrift K-Spezial ist kostenpflichtig. Abonnenten haben freien Zugriff. Benutzernamen und Passwort finden Sie auf Seite 2 des aktuellen K-Spezial.

Probleme mit dem Archiv? Beachten Sie bitte die Seite mit **Antworten auf die wichtigsten Fragen** zum Archiv. Falls diese Ihnen nicht weiterhelfen, schicken Sie bitte dem **Webmaster** ein Mail mit der Beschreibung Ihres Problems.

Vergleichen Sie die aktuellen Hypozinsen  
[weiter >>](#)

**vzonline**



Themen

Zeitschriften

Bücher

Geld

Wohnen

Konsum

Gesundheit

Ernährung

Telefon

Computer

Recht

Freizeit

Verkehr

**Service**

Abos

Online-Abo

Bücher

Rechtsberatung

Downloads

Links

Newsletter

Forum

Kontakt

Häufige Fragen

**Archiv****Suchresultate****Strahlend weisse Zähne - dank Bleichmitteln**

Kaffee, Wein und Tabak hinterlassen ihre Spuren auf den Zähnen. Wer sie mit aggressiven Bleichmitteln wieder aufhellt, sollte einige Regeln beachten.

Stephan Pfäffli

Filmstars, Quizmasters und Nachrichtensprecher haben es: das Hollywood-Lächeln dank blendend weisser Zähne. Auch das Gebiss von Ex-Miss- Schweiz Mahara McKay blitzt neuerdings schneeweiss. «Die gelbliche Farbe meiner Zähne auf Fotos in den Illustrierten hat mich immer mehr gestört», sagt sie. «Und weil alles Zähneputzen nichts genützt hat, habe ich mich für das Aufhellen entschieden.»

Das kosmetische Geheimnis hinter den schönen Zähnen heisst Bleaching (Bleichen). Dabei wird die Zahnfarbe um mehrere Grade aufgehellt. Den Stoff, der das bewirkt, kennen die meisten nur vom Haarebleichen: Wasserstoffperoxid.

Bleaching ist jedoch schon längst nicht mehr nur Stars und Sternchen vorbehalten. «Die Nachfrage danach hat in den letzten zwei Jahren stark zugenommen», sagt Jens Schug vom Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde der Universität Zürich.

Allerdings nicht nur zum Vorteil der eigenen Zahngesundheit. Jens Schug hat deshalb eine Beratungsstelle gegründet (Adresse siehe Seite 17).

Zwei Methoden für das Bleaching

Bleichen ist auch angesagt, wenn alters- oder unfallbedingte Farbveränderungen oder die Einnahme spezieller Medikamente für die störenden Schmelzverfärbungen verantwortlich ist. Während einzelne abgestorbene Zähne nur vom Zahnarzt aufgehellt werden können, kann man mit einem Bleaching ganze Zahnreihen farblich verändern.

Es gibt zwei Bleaching-Methoden. Die eine bieten Zahnärzte nur in der Praxis an,

**K-Tipp Nr. 2, Abo****Saldo Nr. 1, Abo****Newsletter abonnieren**

Für unseren wöchentlichen Newsletter geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse ein und bestätigen mit "Senden":

**Krankenkassenprämien berechnen**

Vergleichen Sie die Krankenkassenprämien 2003 [weiter >>](#)

**vzonline****Hypozinsen vergleichen**

Erweiterte Suche

Datenschutz

weil dabei vergleichsweise hoch dosierte Bleichmittel verwendet werden. Daneben gibt es auch das so genannte Homebleaching: Zähnebleichen zu Hause. Diese Methode ist laut Markus P. Lorch, Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für ästhetische Zahnmedizin (SGAEZ), am meisten verbreitet.

Dabei gibt der Zahnarzt dem Kunden eine auf die individuelle Gebissform angepasste Gummischiene nach Hause, die an den Zahnschutz von Boxern erinnert. In diese Form füllt man dann die bleichende Peroxid-Lösung.

Die Schiene trägt man während ein bis drei Wochen ein bis zwei Stunden täglich oder über Nacht. Der Sauerstoff aus dem Peroxid dringt in die äussersten Schichten der Zähne ein und löst dabei die eingelagerten Farbpigmente heraus. Kronen und Füllungen verändern jedoch ihre Farbe nicht.

Achtung: Füllungen und Kronen erscheinen nach dem Bleichungsprozess also dunkler als die Zähne. Lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag machen, falls Sie sich diese Zahnersatzmaterialien im Nachhinein auswechseln lassen möchten.

Das Resultat hält rund zwei Jahre

Das Homebleaching ist sanfter als die Methode in der Praxis. Man kann das Bleichmittel selber dosieren und beim gewünschten Farbton die Behandlung abbrechen. Mahara McKay war bereits nach sieben Tagen mit dem Ergebnis zufrieden. Das Resultat hält je nach Pflege und Ernährung rund zwei Jahre an und lässt sich einfach wieder auffrischen. «Alle färbenden Genussmittel wie Tabak, Tee, Kaffee, Rotwein und Curry beschleunigen den Vergelbungseffekt», sagt Markus P. Lorch.

Das Homebleaching kostet rund 900 Franken und ist damit nur wenig günstiger als die Methode beim Zahnarzt, für die man rund 1000 Franken bezahlen muss.

Neben den beschriebenen Methoden bieten auch Apotheken und Internet-Shops Bleaching-Produkte an. Diese Artikel sind zwar günstiger - es gibt sie bereits ab 40 Franken.

Doch Markus P. Lorch wie auch Jens Schug warnen ausdrücklich vor diesen Mitteln. Weil die Zahnschienen nicht individuell angepasst werden, kann das Bleichmittel auf das Zahnfleisch geraten und eine Entzündung verursachen.

Bei schlecht sitzenden Schienen wird ausserdem oft der grösste Teil des dazu verwendeten Gels verschluckt - was zu Magen- und Darmbeschwerden führen kann. Denn bei Günstigangeboten fehlt meist die Garantie, dass es sich um einen gut verträglichen Wirkstoff handelt. «An der Zahn-Uniklinik verwenden wir nur als Medizinprodukte registrierte Bleichmittel, die entweder CE-zertifiziert oder von der American Dental Association zugelassen sind», sagt Jens Schug.

Nichts für Schwangere

Vergleichen Sie die aktuellen Hypozinsen  
[weiter >>](#)

**vzonline**

Das zahnärztlich begleitete Bleichen sollte auch deshalb gewählt werden, weil sich aus gesundheitlichen Gründen nicht alle Zähne für das Bleaching eignen. Beachten Sie dabei Folgendes:

Die Zähne müssen kariesfrei, das Zahnfleisch gesund und die Füllungen dicht sein. Andernfalls kann das Bleichmittel zu tief in den Zahn vordringen und ihn schädigen.

Schwangere und stillende Frauen dürfen mit den Wirkstoffen nicht in Be-rührung kommen und müssen aufs Bleaching verzichten.

Man darf auf die Inhaltsstoffe der Bleichmittel nicht allergisch reagieren. Aus diesem Grund muss man einen zweiseitigen Bogen mit Fragen zur eigenen Krankheitsgeschichte ausfüllen.

Rauchern wird geraten, für die Dauer der Behandlung nicht zu rauchen, da die Bleichmittel die Krebs erregenden Substanzen im Rauch verstärken.

Bei stark beschädigten und stark gefüllten Zähnen macht das Bleaching keinen Sinn. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, sind laut Jens Schug keine Nebenwirkungen zu befürchten. Zwar kann manchmal - wie bei Mahara McKay - zeitweilig eine Zahnpflichtigkeit auftreten. «Der Schmerz fühlte sich an, wie wenn man in ein Wassereis beisst», sagt die Ex-Miss-Schweiz.

Adressen:

- Jens Schug - Zentrum für Zahn-,Mund- und Kieferheilkunde der Universität Zürich  
Plattenstrasse 11 - 8028 Zürich - Tel. 01 634 33 70

- Smilecare (Schweiz) Zahnkosmetische  
Beratung - Parkweg 2, 4665 Oftringen Tel. 062 798 03 10  
[info@smilecare-schweiz.ch](mailto:info@smilecare-schweiz.ch)

*Copyright © K-Spezial 1/03 vom 1. Januar 2003 - Seite 10*