
Subject: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Malledive](#) on Mon, 07 Apr 2014 06:30:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey!

Ich nutze schon seit Ewigkeiten Elmex&Aronal, zwischendurch Blend a med, odol med oder so...allerdings bin ich mit Allem nicht ganz zufrieden.
Gibt's hier begründete Empfehlungen von wirklich -top- Pasten? Google spuckt da mir nichts korrektes aus, bzw. google ich bei dem Thema wohl auch falsch.

Iglglg

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Apr 2014 07:16:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Malledive schrieb am Mon, 07 April 2014 09:30..allerdings bin ich mit Allem nicht ganz zufrieden.

grund?

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [yoda](#) on Mon, 07 Apr 2014 08:25:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zahnpasta ist völlig Wurst, wie auch schon einige Tests von Stiftung Warentest bestätigt haben. Wichtig ist die Bürste und das wie beim bürsten. Meine Empfehlung Schallzahnbürste und Zahnzwischenraumbürste.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 07 Apr 2014 08:35:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Mon, 07 April 2014 10:25Zahnpasta ist völlig Wurst, .

Naja völlig wurscht auch nicht...zumindest sollte (auch wenns nicht unbedingt toll ist) Fluorid drin sein.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [stefan_h](#) on Mon, 07 Apr 2014 09:28:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alles außer diese "Whitening"-Zahnpasta. Die schmirgelt dir nur die Zähne ab.

Die Sensitiv vom Aldi ist ganz gut oder auch die für Kinder (+6).

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [MrSliff](#) on Mon, 07 Apr 2014 10:04:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nutze die Kautabletten von Denttabs und die Zahnbürste, seitdem ultraglatte Zähne, keine Schmerzen mehr wenn was kaltes dran kommt. Vorher hatte ich eine Oral B Zahnbürste und eine normale Zahnpasta und immer Probleme mit schmerzempfindlichen Zähnen.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Mallediver](#) on Mon, 07 Apr 2014 10:12:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab auch sehr schmerzempfindliche zähne.
'ne elektrische von oral b, pro quartal prophylaxe, zahnreinigung, auch alles in ordnung, aber mit elmex+aronal sind die zähner gefühlt gelblicher als mit colgate z.b, die ich aber wg. den mikroplastikpartikeln nicht mehr nehme...

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 07 Apr 2014 10:18:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zahnpasta ist eines der wenigen Medikamente, welche stets oral UND topisch (auf den Zähnen) angewendet werden. So ist auch zu erklären, dass stets ein kleiner Teil systemisch geht.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [el huevo](#) on Mon, 07 Apr 2014 12:03:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich empfehle morgens Parodontax Fluorid Zahnpasta. Ein extrem gewöhnungsbedürftiger Geschmack, aber erst einmal dran gewöhnt, gibt es kein frischeres Erlebnis mit irgendeiner anderen Zahnpasta. Wirkung gegen Parodontose sagt schon der Warenname aus.

Abends Biorepair. Versiegelt microkleine Defekte auf der Zahnoberfläche und erhält durch den Effekt die Zahnoberfläche optisch weiß, da keine Partikel anhaften können, die den Zahn

verfärben würden, eben weil alles glatt ist (deutlich fühlbar nach dem Putzen). Dabei ist die Zahnpasta sogar sehr wenig abrasiv.

Haken an beiden Pasten: Sie sind jetzt nicht die billigsten.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 07 Apr 2014 13:13:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lasst den Schaum bei normaler Fluoridhaltigen Paste 3-5 Minuten nach dem Putzen im Mund und ihr müsst nie wieder zum Zahnarzt.

Hatte ständig Karies und kleine Löcher trotz 2-3 mal am Tag gut putzen bis mir vor inzwischen fast 4 Jahren oder so mein Vater erzählt hat sein befreundeter Zahnarzt hätte ihm gesagt, dass dieses Fluorid anfängliche Karies irgendwie stopfen kann durch Ablagerungen. Seitdem war ich nicht mehr beim Zahnarzt, auch wenn das nicht im Sinne der Versicherung ist :/

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Apr 2014 13:22:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 07 April 2014 16:13Lasst den Schaum bei normaler Fluoridhaltigen Paste 3-5 Minuten nach dem Putzen im Mund und ihr müsst nie wieder zum Zahnarzt.
Hatte ständig Karies und kleine Löcher trotz 2-3 mal am Tag gut putzen bis mir vor inzwischen fast 4 Jahren oder so mein Vater erzählt hat sein befreundeter Zahnarzt hätte ihm gesagt, dass dieses Fluorid anfängliche Karies irgendwie stopfen kann durch Ablagerungen. Seitdem war ich nicht mehr beim Zahnarzt, auch wenn das nicht im Sinne der Versicherung ist :/

dafür gibt es eigentlich die versiegelung

schaum im mund 5 minuten ...bäh

dann nimmst dir sowas..

http://www.ebay.de/sch/i.html?_from=R40&_udhi=5&_sacat=0&_nkw=zahnschiene&_sop=15

mach zahnpasta rein und beiß drauf 5 minuten

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 07 Apr 2014 13:52:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 07 April 2014 15:22Knorkell schrieb am Mon, 07 April 2014 16:13Lasst den Schaum bei normaler Fluoridhaltigen Paste 3-5 Minuten nach dem Putzen im Mund und ihr müsst nie wieder zum Zahnarzt.

Hatte ständig Karies und kleine Löcher trotz 2-3 mal am Tag gut putzen bis mir vor inzwischen fast 4 Jahren oder so mein Vater erzählt hat sein befreundeter Zahnarzt hätte ihm gesagt, dass dieses Fluorid anfängliche Karies irgendwie stopfen kann durch Ablagerungen. Seitdem war ich nicht mehr beim Zahnarzt, auch wenn das nicht im Sinne der Versicherung ist :/

dafür gibt es eigentlich die versiegelung

schaum im mund 5 minuten ...bäh

dann nimmst dir sowas..

http://www.ebay.de/sch/i.html?_from=R40&_udhi=5&_sacat=0&_nkw=zahnschiene&_sop=15

mach zahn pasta rein und beiß drauf 5 minuten

Ich finds einfacher den Schaum beim Duschen einfach im Mund zu lassen...oder nach dem Zähneputzen wenn ich auf dem Klo sitze. Wie gesagt seit 4 Jahren kein einziges Loch oder Zahnschmerzen mehr. Kann Zufall sein, aber da ich mehr rauche und noch ungesünder esse als damals ist das unwahrscheinlich

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [knopper22](#) on Mon, 07 Apr 2014 16:51:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm finde ich aber auch nicht so gut?

Meine mal gelesen zu haben das man grade mit Fluorid sparsam umgehen soll da es auch im Gehirn eingebaut wird bzw. auch in anderen Organen, sprich es ist ein Neuroxin!

Ich spüle deshalb auch immer mehrmals gründlich hinterher aus!

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 07 Apr 2014 18:11:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

knopper22 schrieb am Mon, 07 April 2014 18:51hmm finde ich aber auch nicht so gut?

Meine mal gelesen zu haben das man grade mit Fluorid sparsam umgehen soll da es auch im

Gehirn eingebaut wird bzw. auch in anderen Organen, sprich es ist ein Neuroxin!
Ich spüle deshalb auch immer mehrmals gründlich hinterher aus!

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/wie-gefaehrlich-ist-das-fluorid-in-der-zahnpasta-a-946074.html>

Wenn Esoteriker sowas erstmal behauptet und anektiert haben frisst es sich für alle Zeit in die naiven Köpfe der Bürger.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [yoda](#) on Mon, 07 Apr 2014 19:25:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 07 April 2014 20:11

Wenn Esoteriker sowas erstmal behauptet und anektiert haben frisst es sich für alle Zeit in die naiven Köpfe der Bürger.

ich lasse mich nicht anektieren, weder von Esoterikern noch von naiven Köpfen. Ich glaube Annektion schafft es dieses Jahr zum Unwort des Jahres zu werden... Flouride gab es in der DDR sogar im Leitungswasser, mir ist nicht bekannt das alle im Osten deswegen schlechte Zähne hatten oder die Krebsrate höher war. Aber das erinnert mich daran, das es möglich ist durch Wasser zu verdursten....

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 07 Apr 2014 19:54:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yoda schrieb am Mon, 07 April 2014 21:25Knorkell schrieb am Mon, 07 April 2014 20:11

Wenn Esoteriker sowas erstmal behauptet und anektiert haben frisst es sich für alle Zeit in die naiven Köpfe der Bürger.

ich lasse mich nicht anektieren, weder von Esoterikern noch von naiven Köpfen. Ich glaube Annektion schafft es dieses Jahr zum Unwort des Jahres zu werden... Flouride gab es in der DDR sogar im Leitungswasser, mir ist nicht bekannt das alle im Osten deswegen schlechte Zähne hatten oder die Krebsrate höher war. Aber das erinnert mich daran, das es möglich ist durch Wasser zu verdursten....

In den USA fügt man Fluorid auch im Leitungswasser hinzu, die Zähne verfaulen den Leuten dort aber eher weil sie keine Kranken oder Zahnersatzversicherung haben und einfach zu viel

süß fressen.

Vlt. war die Wortwahl unter dem Gesichtspunkt der aktuellen Ereignisse etwas unpassend aber es passt zum Vorgehen von diesen Eso-Heilpraktikern und Heilpraktikergängern die sich ihr "Fachwissen" am liebsten bei Zentrum-der-Gesundheit anlesen.

Die saugen jeden Einwand gegen gängige Praxis oder nachgewiesene Erkenntnis (ob berechtigt oder nicht) auf wie ein Schwamm und bauschen ihn zur Systemkritik auf. Damit lässt sich eben Kohle scheffeln. Sprecht irgend so ein Thema mal bei der nächsten Familienfeier an.

Mütterlicherseits zähle ich nur eine die offen für diesen Quatsch ist, väterlicherseits...hör mir auf. Irgendwo gibts immer Leute die da neulich einen Artikel oder sogar ein "echt gutes" Buch zum dem Thema gelesen haben.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [el huevo](#) on Mon, 07 Apr 2014 22:11:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe noch einen Tipp, für die, denen Fluorid zu gefährlich ist.

Birkenzucker oder auch Xylit oder Xylitol gibt es nicht nur in Kaugummis als Süßstoff, sondern auch als reines Pulver. Es ist grob kristallin.

Es kann die Zähne mineralisieren und kann Initialkaries wieder rückgängig machen. Es härtet den Zahnschmelz wie Fluorid und lässt die Kariesbakterien verhungern. Man kann einen Teelöffel im Mund zergehen lassen, dabei suggeriert ein chemischer Prozess eine Kühle(). So wie bei diesem Eiskonfekt. Es bindet Plaque und nach paar Minuten fühlt sich die Zahnoberfläche geglättet und gehärtet an.

Nachteil: Man sollte mit Birkenzucker gesüsste Speisen z.B. nicht an Hunde verfüttern, da schon ein Teelöffel tödlich wirkt.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [protos](#) on Mon, 07 Apr 2014 22:45:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzt Ajona Stomaticum Zahncreme. Kann mich nicht beschweren...

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung

Posted by [*Gelösch - 07/2015*](#) on Tue, 08 Apr 2014 13:14:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ajona ist gut-fluoridfrei-wers will..

ansonsten lieber 1x pro woche elmex gelee 3 minuten auf die beißer und man hat Ruhe-fluorid kommt hierzulande übrigens auch ins trinkwasser,allerdings nur 10% dessen,was in den USA verbraten wird.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [xelopezie](#) on Thu, 08 May 2014 12:17:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Paradontax mit Kräutern seeeltsamer Geschmack im Mund,
aber irgendwie kommt man auch nicht von los

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 08 May 2014 17:48:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da die Ursache von Karies Säuren sind: Was liegt da näher, als sich mit Basen die Zähne zu putzen?

Deswegen putze ich meine Zähne mit Natron (Backpulver, Natriumbicarbonat). Ich mache das schon seit einem halben Jahr und fahre gut damit.

Gibts bei ebay kiloweise für ein paar Euro.

Herkömmliche Zahnpasta konnte Karies nicht verhindern. Noch dazu sind da lauter schädliche Sachen drin wie Aluminium, Plastik-Partikell, Fluor u.s.w.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 08 May 2014 17:54:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 08 May 2014 19:48
Deswegen putze ich meine Zähne mit Natron (Backpulver, Natriumbicarbonat).

staubt das nicht ziemlich beim Putzen ????

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 08 May 2014 18:06:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein, das funktioniert sehr gut.

Soweit ich weiß hat man sich früher immer mit Backpulver die Zähne geputzt. Und die Leute hatten damals bestimmt nicht so viel Karies wie heute.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [PeterNorth](#) on Thu, 08 May 2014 18:32:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Thu, 08 May 2014 20:06: Nein, das funktioniert sehr gut. Soweit ich weiß hat man sich früher immer mit Backpulver die Zähne geputzt. Und die Leute hatten damals bestimmt nicht so viel Karies wie heute.

ob das wirklich am Backpulver gelegen hat ?

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 08 May 2014 21:46:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stimmt, in den ganzen Filmen haben die Protagonisten in den antiken Filmen immer gebleachte Zähne. Muss das Backpulver sein.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [gunsta](#) on Mon, 12 May 2014 10:48:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe auch immer wieder unterschiedliche Sachen über Fluorid gelesen. Mittlerweile weiß ich gar nicht mehr, was gut sein soll. Und den Tipp mit den 5 Minuten Einwirkzeit auf den Zähnen würde ich unter normalen Umständen belächeln, aber so ganz zustimmen möchte ich dem nicht. Es ist schön, wenn es bei jemanden klappt, dass man dann ein paar Jahre nicht mehr zum Zahnarzt gehen muss. Aber ich hätte da schon Bedenken wegen der möglichen Bakterieneinlagerung. Hatte sehr große Zahnfleischprobleme gehabt, sodass ich jetzt regelmäßig zum Zahnarzt gehe, damit er mir eine Reinigung macht. Allein durch das tägliche und wiederholte Zähneputzen bekomme ich nicht alles so sauber, wie man sich täglich alles mögliche zwischen den Zahnräumen einsammelt. Da hat mir auch mein Arzt nicht nur die Zahnpasta Parodontax, sondern auch eine spezielle Creme bei Zahnfleischentzündungen verschrieben. Schon allein dafür lohnt sich ein Gang zum Zahnarzt. Aber der Tipp mit dem Backpulver klingt witzig. Vielleicht werde ich mir demnächst auch etwas auf die Zähne schmieren.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 12 May 2014 11:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kannst ja nach dem Putzen auch erstmal spülen und dann noch mal neu mit Paste so lange putzen bis du gut Schaum im Mund hast und es dann einwirken lassen während du dein morgendliches oder abendliches Geschäft erledigst. Dann erübrigt sich das auch mit den Keimen.

Für sowas ist da ja überhaupt erst Fluorid drin nur, dass man eben mehr davon hat wenn man einwirken lässt. Ich persönlich auf alle Fälle.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [schiber](#) on Sun, 01 Mar 2026 10:52:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Xylitol-Zahnpasta ist fast leer und ich weiß immer noch nicht, was ich davon halten soll. Auf YT gibt es eine Zahnärztin, die darauf schwört und sehr überzeugend klingt, Studien und so.

Subject: Aw: Zahnpasta Empfehlung
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 29 Mar 2026 12:48:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Morgens: Hausmarke von Rossmann / Budni
Mund wird mit alkoholhaltiger Today Zahnspülung gespült.

Abends:

<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-biorepair-zahncreme-total-protection/p/8017331095386>
<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-biorepair-3in1-mundspuelung/p/8017331098837>

Ich habe aufgrund von Knirschen und Reflux viele Schmelzdefekte. Dbzgl. ist die "Biorepair" schon recht gut. Mindert die Empfindlichkeit. Zahnseide natürlich auch.
