

# emotion

## Neustart für Ihre Liebe

Das rät die bekannteste Paartherapeutin der Welt  
PLUS: Kluge Ideen, von Paaren getestet

## Die neuen selbstbewussten Single-Moms

**MODE**  
Lieblings-Looks für den Herbst

**REISE**  
Richtig schöne Yoga-Hotels

### „TATORT“-STARS

Friederike Kempfer

über Mut zum Risiko

Jan Josef Liefers

über Hunde und Treue

# Wer sagt, dass ich alles schaffen muss?

Große Serie: Wie wir glücklicher und gesünder leben. **TEIL 1:** Stress erkennen und besser bewältigen





Haha! Ein hübsches Lächeln lässt uns jünger und kompetenter wirken – sagen Studien. Hier die neuesten Erkenntnisse, wie die 32 Beißerchen weißer und fitter werden



# Lach mal!

## Neue Alles- könner-Pasten

Mit Zahnpasta kann man 2016 nicht nur das Gebiss säubern: Nein, die Produkte stärken jetzt auch die Abwehr im Mund und sorgen dafür, dass schlechte Bakterien dauerhaft beseitigt werden. Andere können angegriffene Zahnschmelz vorübergehend reparieren oder mit Aktivkohle hartnäckige Verfärbungen beseitigen. Spezielle Pasten mit weißen Direktpigmenten versprechen schon nach einmal (!) Putzen einen Wow-weißer-Effekt.



1 **Black is White** mit Aktivkohle von Curaprox, 90 ml ca. 24 Euro. 2 **Complete Protection** zahnschmelzhärtend, von Sensodyne, 75 ml ca. 5 Euro. 3 **Direct White** mit Direktpigmenten von Rapid White, 75 ml ca. 5 Euro. 4 **Zendium** hält mit Enzymen die Mundflora in Balance, 75 ml ca. 4 Euro.

## High-Tech zum Putzen

Braucht man wirklich eine elektrische Bürste? Jein. Mit der richtigen Technik reicht die manuelle Reinigung (rütteln, nicht kreisen, und bitte nicht schrubben!). ABER: Leichter sauber wird es mit der rotierend-oszillierenden Elektro-Variante. „Studien ergeben, dass sie bei der Bekämpfung von Plaque am erfolgreichsten agiert und das Risiko von Zahnfleischentzündungen reduziert“, sagt Dr. Diana Svoboda, Leiterin der diPura Fachklinik für Zahnästhetik und Implantologie in Essen. Neue High-Tech-Bürsten geben mithilfe des Smartphones jetzt sogar Feedback, wo nicht ordentlich geputzt wurde (z.B. Oral-B Genius Black von Braun, ca. 300 Euro).



## REMNERALISIERENDE ERNÄHRUNG

Käse, Milch- und Vollkornprodukte wirken remineralisierend und stärken die Beißer. Sie mögen Rohkost? Ideal. Ordentliches Kauen regt den Speichelfluss an, das hilft bei der Selbstreinigung. Mineralwasser und grüner Tee reinigen, härten den Schmelz und schützen so vor Karies. Außerdem wirkt grüner Tee antibakteriell und sorgt ganz nebenbei für gesundes Zahnfleisch.

## MODERNE AUFHELLUNGS- METHODEN

Dachte man früher, dass Bleaching die Zähne angreift, glaubt man heute, dass es sogar bei der Kariesprävention helfen kann, weil Plaque sich viel schwerer an frisch aufgehellten Zähnen anlagert. Neue sanfte Verfahren (z.B. Philips Zoom, gibt's für zu Hause oder in der Praxis) können bis zu acht Nuancen aufhellen, Sensibilität mildern und Nachdunkeln reduzieren.