

Sonja shoppt

ZAHNPASTA ZUM KAUEN?

ICH HABE DIE NATCH-Zahnputz-tabletten ausprobiert. Sie haben richtig gelesen: Statt einer Zahnpasta kann man auch Tabletten zum Putzen der Zähne verwenden. Die Tabletten werden gekaut, und zusammen mit dem Speichel verwandeln sie sich in eine cremige Paste – und das **ohne aggressive Zusatzstoffe**, Mikroplastik und Fluorid.

Das soll besser sein als eine Zahnpasta? Ja und nein. Es ist schlichtweg ein anderes Konzept. Fluorid wird ja von Zahnärzten empfohlen, weil es eine antibakterielle Wirkung hat, den **Zahnschmelz härtet** und mineralisiert. Bei allzu fleissigen Putz-teufeln wird es aber schnell zu viel, die Tabletten sind in diesem Fall eine **super Alternative**. Auch wer viel unterwegs ist und nicht jederzeit Zugang zu (sauberem) Wasser hat, ist mit den Tabletten prima bedient. Der Nachteil? Wer eine Schaumschlacht wie bei klassischen Zahnpasten erwartet, wird enttäuscht. Billig ist der Spass auch nicht. Doch für alle, die **Probleme mit der Mundflora** haben, sind die Natch-Tabletten eine Wohltat, denn die enthaltenen Postbiotika fördern das Wachstum **gesunder Mundbakterien** und helfen, Entzündungen wie Parodontitis zu lindern. **Sonja Hüsler**



Die Natch-Zahnputztabletten kosten je nach Sorte Fr. 15.90 bis Fr. 19.90 (natchlabs.com).

REDAKTION: FRANCINE BRUNI, ANDREAS AEBERLI, BILDER: LINDA KÄSBÖHRER, GETTY IMAGES, PD

LÄSE UND LOSE

BÜCHER



ISBN
978-3-
257301168

★★★★☆

Die Lockvögel

Anna Nicholas

Isabel Flores' zweiter Fall auf Mallorca: Die Entführung der jungen Floristin Paloma wirbelt die Insel auf. Nicholas' stimmungsvoller Krimi verbindet eine wendungsreiche Geschichte mit viel Lokalkolorit, wunderschönen Landschaftsbeschreibungen und mallorquinischen Spezialitäten. (Diogenes)



ISBN
978-3-
758902567

★★★★★

Panik

Jeannine Mik

Ein praktischer SOS-Guide für Akutsituationen: Neurologisch fundierte Techniken wie Vagus-Hacks, 1-Minute-Breaths oder Notfall-Mantras unterbrechen Panikattacken in 60 Sekunden. Ein hochwirksames Rettungskit für Alltag, Beruf und unterwegs. (GU)



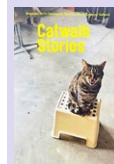
ISBN
978-3-
847902324

★★★★☆

Feuer in der Kehle

Beatriz Serrano

Nach dem Verschwinden ihrer Mutter glaubt Blanca an eine wundersame Gabe – bis ihr erstes «Wunder» tragisch endet. Sie flüchtet ins frühe Internet, wo andere verlorene Mädchen ihre Ersatzfamilie werden. Doch an ihrem 18. Geburtstag bringen die Tagebücher der Mutter alles erneut ins Wanken. (Eichborn)



ISBN
978-3-
907350409

★★★★☆

Catwalk-Stories

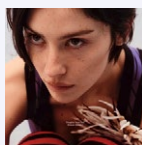
Paco Carrascosa, Matthias Oberli, Emanuel Tschumi

Sie sind überall zu finden, mal eher einfache Exemplare, dann wieder sehr elaborete oder auch schräge: Katzen-treppen. Ein üppig bebildertes Buch über Vierbeiner, ihre Steighilfen und die Menschen, die sie angebracht oder erbaut haben. (Edition Haus am Gern)

MUSIK



Gracie Abrams: Wie eine «Tochter aus der Hölle» sieht sie trotz allem nicht aus.



★★★★☆

Gracie Abrams

Daughter From Hell

Die 26-Jährige setzt sich auf ihrem dritten Album mit ihrem jüngeren Ich auseinander. Aaron Dessner (The National) sorgt derweil für eine eher blutleere Produktion, die viel von einem Taylor-Swift-Abklatsch hat.



★★★★★

Charli XCX

Music, Fashion, Film

Die Britin liess schon beim «Wuthering Heights»-Soundtrack erahnen, was danach kommen könnte: eine Flucht nach vorn in eine Welt voller dreckiger Gitarren – der perfekte Gegenentwurf zum Hyperpop-Überflieger «Brat».



★★★★☆

The Strokes

Reality Awaits

25 Jahre nach dem Meisterwerk «Is This It» sorgen die New Yorker Indie-Rocker für ihr bislang rätselhaftestes Album (ihr siebtes) – ein experimenteller Ritt mit Auto-Tune-Präsenz und verzerrten Gitarren. Warum auch nicht?