

PRESSEINFORMATION

Wien, 12. Mai 2026

Mittel zur Zahnaufhellung: Oft besser als gedacht

11 Produkte aus Drogerien und dem Online-Handel im Test – Wirkung und Zahnschonung im Fokus

Noch vor wenigen Jahren erzielten Produkte für die Zahnaufhellung zur Selbstanwendung oft nur mäßige Ergebnisse. In einem aktuellen Test des Vereins für Konsumenteninformation (VKI) und der Stiftung Warentest wurden hingegen 5 von 11 Produkten mit „gut“ bewertet. Sie hellen die Zähne innerhalb weniger Tage oder Wochen deutlich auf – teilweise sogar stärker als eine Behandlung in der Ordination. Weiters erhielten vier Produkte eine „durchschnittliche“ und zwei Mittel eine „weniger zufriedenstellende“ Bewertung. Die Preise der Mittel liegen zwischen 5,99 Euro und 69,90 Euro. Weitere Informationen gibt es auf: www.vki.at/zahnbleaching2026.

Untersucht wurden Klebestreifen, Seren und Gele zur Anwendung zu Hause. Bewertet wurden sowohl die Bleichwirkung als auch die Zahnschonung. Alle Produkte konnten Verfärbungen zumindest teilweise reduzieren, einige hellten die Zähne sogar über den natürlichen Farbton hinaus auf. Zwei Mittel schnitten „weniger zufriedenstellend“ ab: Die „Teeth Whitening Strips“ von Pdoo zeigten zwar eine messbare, jedoch optisch kaum erkennbare Aufhellung. Die „Bleaching Stripes“ von Rapid White überzeugten unter anderem im Bereich Zahnschonung nicht.

Die meisten Produkte setzen auf Wirkstoffe wie Wasserstoff- oder Carbamidperoxid. Dabei werden Farbteilchen im Zahn durch Oxidation farblos – ein ähnlicher Vorgang wie beim Blondieren der Haare. „Das funktioniert, ist aber nicht ohne Risiko“, warnt VKI-Gesundheitsexpertin Angela Tichy. „Der Zahnschmelz kann vorübergehend an Härte verlieren. Das erhöht das Risiko für Zahnschäden.“ Im Test fanden sich auch zahnschonendere Optionen mit etwas weniger Bleichwirkung, dafür mit Bestnote bei der Zahnverträglichkeit.

„Trotz werblicher Versprechen ist eine starke Aufhellung um mehrere Stufen in kurzer Zeit nicht immer realistisch“, betont Angela Tichy. „Zudem haben viele Menschen in Mitteleuropa von Natur aus eher gelblich-grauen Zahnschmelz. Ein strahlend weißes Hollywood-Lächeln darf sich daher nicht jeder erwarten.“

Auch wenn manche Produkte für die Anwendung zu Hause gut abschneiden, bleibt ein klarer Vorteil der Behandlung in der Praxis bestehen: Zähne und Zahnfleisch werden vorab gründlich untersucht, sodass das Bleichen unter sicheren Bedingungen erfolgt.

Tipps der Gesundheitsexpertin:

- **Zahnärztlicher Check.** Vor dem Bleaching ist eine Untersuchung in der Ordination sinnvoll. Nur gesunde Zähne sollten gebleicht werden. Karies, undichte Füllungen oder freiliegende Zahnhäse können sonst zu Schmerzen und Schäden verursachen. Für Schwangere, Stillende und Kinder ist Bleaching nicht geeignet.
- **Reinigung.** Beläge und Zahnstein sollten vorab entfernt werden, idealerweise im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung. Nur so ist ein gleichmäßiges Ergebnis möglich.
- **Zahnersatz.** Füllungen, Kronen und Veneers verändern ihre Farbe nicht. Nach dem Bleichen können daher sichtbare Farbunterschiede entstehen.
- **Nachsorge.** Normale Zahnpflege ist ausreichend. Fluoridhaltige Zahnpasta schützt den Zahnschmelz, bei vorübergehender Empfindlichkeit kann ein Fluoridgelee helfen.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es auf www.vki.at/zahnbleaching2026.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN: VKI-Pressestelle, +43 676 852270 256, presse@vki.at