



Gute Junior-Zahnpasta muss nicht teuer sein. Foto: Patrick Pleul/dpa/dpa-mag

Junior-Zahnpasta im „Öko-Test“: Günstig glänzt

Zahnwechsel bedeutet in vielen Familien auch Zahnpastawechsel: Nun zieht eine Junior-Zahnpasta in den Badezimmerschrank ein. Der Fluoridgehalt dieser Produkte ist etwas höher als der von Kinderzahnpasta. Der Zahnschmelz der bleibenden Zähne ist schließlich zu Beginn noch nicht voll ausgereift - und kann etwas mehr Kariesschutz gut vertragen. Doch wie gut sind die Junior-Zahncrèmes? Dieser Frage ist die Zeitschrift „Öko-Test“ in einer Untersuchung nachgegangen (Ausgabe 8/2026). Die meisten der 20 analysierten Junior-Zahnpasten gehen dabei mit einem glänzenden Ergebnis aus dem Test hervor. 11 bekommen die Bestnote „sehr gut“ - darunter auch alle günstigen Eigenmarken-Zahncrèmes, die es in Supermärkten und Drogerien zu kaufen gibt. Sie kosten pro 50 Milliliter gerade einmal 25 Cent. Nahezu alle Junior-Zahncrèmes haben einen deklarierten Fluorid-

gehalt von 1.450 ppm (parts per million), was aktuellen Empfehlungen verschiedener Fachgesellschaften zur Kariesvorbeugung entspricht. Nur ein Produkt geht einen ganz anderen Weg - und rasselt damit im Test mit der Note „ungenügend“ durch. **EINE ZAHNCREME VERZICHTET AUF FLUORID – NOTE: SECHS** Eine Junior-Zahncreme verzichtet nämlich auf Fluorid und setzt für Kariesschutz komplett auf einen anderen Inhaltsstoff: Hydroxylapatit. Das lassen die Öko-Tester nicht durchgehen: „Aus unserer Sicht ist die verfügbare Studienlage zu Hydroxylapatit noch nicht tragfähig genug, um für Kariesschutz nur auf diesen Stoff zu setzen.“ Immerhin: Erst gibt erste Hinweise für eine zahnschützende Wirkung von Hydroxylapatit, Gesundheitsgefahren sind nicht bekannt. Es fehlt den Testerinnen und Testern zufolge jedoch noch

weitere, breit angelegte Forschung zu dem Inhaltsstoff. Bei einer anderen Junior-Zahncreme bemängelten die Öko-Tester hingegen einen aggressiven Schaumbildner: Natriumlaurylsulfat („Sodium Lauryl Sulfate“). Dieser Inhaltsstoff kann nämlich die Mundschleimhaut reizen, was gerade für Zahnwechsel-Kinder mit einem strapazierten Zahnfleisch unangenehm werden kann. Das gab ordentlich Punktabzug - Note „ausreichend“. **BIS ZU WELCHEM ALTER ELTERN NACHPUTZEN SOLLTEN** Zweimal täglich für mindestens zwei Minuten - das ist die Faustregel fürs Zähneputzen in Zeiten des Zahnwechsels. Auch wenn der Nachwuchs im Grundschulalter immer sicherer in der Handhabung der Zahnbürste wird: Experten raten Eltern dennoch, etwa bis zum achten Geburtstag nachzuputzen. (dpa)

Absprachen und Versicherung: Housesitting richtig absichern

Aufs fremde Haus aufpassen, ein Auge auf den Hund werfen oder den Garten in Form halten - und dabei kostenlos Urlaub an tollen Orten machen? Das versprechen sich einige vom sogenannten Housesitting. Dabei quartiert man sich auf bestimmte Zeit in den Häusern oder Wohnungen anderer Leute ein - und erledigt gegen die kostenlose Logis bestimmte Dinge. Doch was tun, wenn dabei was schief- oder gar kaputtgeht? Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (NRWF) informiert über Regeln, Versicherungen und Regressansprüche. Kurz: Klare Absprachen und Versicherungen minimieren den Ärger im Nachgang.

WIE BEKOMMT MAN KONTAKT ZU DEN HOSTS?

Man meldet sich in der Regel über spezielle Plattformen im Internet an und schließt eine Mitgliedschaft ab. Das kann den Angaben zufolge zwischen 25 Euro bis über 200 Euro pro Jahr kosten. Wenn man sich einigt, sollten Interessenten mit den Gastgebern - schriftlich - die Rahmenbedingungen des Aufenthalts fixieren. Etwa den genauen Umfang der gewünschten Tätigkeiten wie das Versorgen von Haustieren oder Hausarbeiten. Aber auch Tabus sollten festgelegt sein - beispielsweise welche Räume oder Schränke verschlossen bleiben müssen. Darf man im Haus rauchen? Wer haftet für fahrlässig verursachte Schäden? Allerdings können die Hosts die Housesitter auch von der Pflicht zum Schadenersatz vollumfänglich entbinden oder die Entschädigung auf einen gewissen Betrag begrenzen, notieren die Verbraucherschützer. Liegt ein Versicherungsschutz vor, sollte der in der Vereinbarung aufgeführt werden. Darf man etwa sogar während des Aufenthalts Fahrzeuge wie Autos oder Motorräder nutzen, sollte man fixieren, ob man über die Kfz-Versicherung der Gastgeber mitversichert ist.



Vor dem Housesitting sollte unbedingt der private Haftpflichtversicherer kontaktiert werden, um zu klären, was im In- und Ausland versichert ist. Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

DAS IST BEIM VERSICHERUNGSSCHUTZ ZU BEACHTEN

Apropos Versicherung - das ist der zweite wichtige Baustein: Die Verbraucherschützer raten zu einer eigenen Privat-Haftpflichtversicherung. Denn diese reguliert Schäden, die man Dritten unabsichtlich zufügt. Aber: Das un-

bezahlte Housesitting werde in der Regel als Gefälligkeits- oder Freundschaftsdienst angesehen. Das falle dann in vielen privaten Haftpflichtversicherungen nicht unter den Versicherungsschutz. Also: Den Haftpflichtversicherer vorher kontaktieren und abklären, was im In- und Ausland beim Housesitting versichert ist. Auch hier ist geraten, sich die Antworten schriftlich geben zu lassen. So sollte die private Haftpflicht auch für Gefälligkeits- und Freundschaftsdienste eintreten, und zwar möglichst mit hoher Versicherungssumme ohne Einschränkungen. Die Verbraucherschützer raten dabei zu einem Vertrag ohne Ausschlussklauseln und mindestens zehn Millionen Euro Versicherungssumme. Kommt ein

Auslandsaufenthalt infrage, hier auch auf weltweiten Versicherungsschutz achten. Auch eine Auslandsreisekrankenversicherung für sich ist dann sinnvoll. **ARBEITEN DOKUMENTIEREN – AM BESTEN MIT FOTOS** Wer Tätigkeiten übernimmt, sollte diese während des Aufenthalts dokumentieren - am besten auch mit Fotos. Dann hat man etwas vorzuweisen, sollte sich ein Host nach dem Aufenthalt über etwas beschweren. Etwaige Regressforderungen sollte man dann der Haftpflichtversicherung melden und dazu eine Stellungnahme mit möglichst aussagekräftigen Dokumenten einreichen, so die Verbraucherzentrale NRW. (dpa)



CITY PALAST

Bahnhofplatz 6 • 31224 Peine

TEL 05171 14 691



25 JAHRES JUBILÄUM



AKTIONSPREIS!

17-19 August

5€

DÖNERTASCHE



für Abholer

gültig bis 19.08.2026

Wir feiern unser 25. Jubiläum - feiern Sie mit uns