

ECO FRIENDLY

Zahnpasta ohne Plastik: So putzt du deine Zähne nachhaltig



Sina Petri, Redakteurin für Mode, Beauty und Nachhaltigkeit

03.09.2021, 08:36 Uhr

Eine Zahnpasta ohne Plastik bringt viele Vorteile mit sich. Wir verraten, welche das sind und stellen die besten Produkte 2021 vor!



Zahnpasta ohne Plastik: Die besten Produkte 2021 Foto: Collage/ bearbeitet durch cosmopolitan.de; iStock/ Zolga_F und dstephens

Unser Favorit: Nachhaltige Zahnpasta von Ben & Anna

Zahnpasta ohne Plastik: Das solltest du wissen

Konventionelle Zahnpflege enthält oftmals Inhaltsstoffe, die nicht unbedingt gesund sind. Dadurch, dass sie zum Zähneputzen direkte Anwendung im Mund findet und somit auch in unmittelbarem Kontakt mit deinen Schleimhäuten steht, solltest du unbedingt auf Bio-Zahnpasta setzen – diese ist frei von schädlichen Inhaltsstoffen und basiert auf Naturzutaten. Die folgenden Inhaltsstoffe stehen in der Kritik, weswegen du sie unserer Meinung nach (nicht nur in der Zahncreme) meiden solltest:

- Mikroplastik
- PEG, Kunststoff
- Triclosan
- Natriumlaurylsulfate, SLS
- Parabene
- künstliche Farbstoffe und Duftstoffe
- synthetische Konservierungsstoffe
- Tierversuche

Indem du auf Zahnpasta ohne Plastik setzt, tust du ohnehin nicht nur dir und deinem **Körper** ([/koerper](#)), sondern auch der Umwelt etwas Gutes. Sie eignet sich wunderbar für einen **Zero-Waste** (<https://www.cosmopolitan.de/zero-waste-102877.html>) -Haushalt und vermeidet Müll, der die Umwelt belastet – viele Vorteile für eine so kleine Tube!

Nachhaltige Zahnpasta: Die besten Produkte 2021

Nachhaltige Zahnpasta muss nicht zwangsläufig in der Tube kommen. So gibt es mittlerweile viele Alternativen, die perfekt für ein Zero-Waste-Badezimmer geeignet sind. Plastikfreie Zahnpasta kommt im Glas, in Form von Zahnputztabletten, als Pulver, am Stiel oder in der Tube aus Recyclingmaterial. Wir stellen die besten Produkte 2021 vor – here we go!

Plastikfrei Zähneputzen mit Zahnputztabletten

Mit der **Choose Box Complete** (<https://www.amazon.de/dp/B08LTH6247/?tag=cosmo-trk-372-21>) kannst du jede Menge Plastik im Badezimmer sparen. Das Set kommt nicht nur mit einer Vorratspackung an Zahnputztabletten und einer Aufbewahrungsdose für unterwegs, sondern auch mit Bambuszahnbürste und passendem Etui aus Bambus. Zahnputztabletten gelten als plastikfreie Zahnpasta, die nicht nur zuverlässig reinigen, sondern obendrein auch die Tube ersetzen. Die Tabs sind vegan und werden aus natürlichen Zutaten wie unter anderem aus ätherischen Ölen gefertigt.

Fakten im Überblick:

- Inhalt: 90 Stück
- Zero-Waste
- vegan
- Tabletten als Zahnpasta umweltfreundlich

Auch die **Denttabs** (<https://www.amazon.de/dp/B07MBL8BW4/?tag=cosmo-trk-372-21>) sind perfekt für ein plastikfreies Badezimmer geeignet - setzt du nun auch noch auf **Bambus-Zahnbürsten** (<https://www.cosmopolitan.de/bambus-zahnbue-rste-vergleich-107914.html>) und nachhaltige Zahnseide, ist die Sache rund. Die Tabs beinhalten Fluorid, kommen im kompostierbaren Beutel und enthalten pro Packung 125 Stück. Sie schäumen jedoch nur ganz leicht. Schmecken tun sie hingegen frisch!

Bio-Zahnpasta von Happy Brush

Die **Zahnpasta ohne Mikroplastik von Happy Brush** (<https://www.amazon.de/dp/B08DVC8H6Q/?tag=cosmo-trk-372-21>) bringt uns nicht nur wegen sauberer Zähne zum Lächeln, sondern auch dank des vorzeigbaren Gesamtpakets. Die nachhaltige Zahnpasta der Brand ist vegan und kommt in verschiedenen Ausführungen: mit Whitening-Effekt für weiße Zähne, für Tiefenreinigung oder auch mit Kokos. Außerdem kann die Zahncreme dank ihrer smoothen Textur punkten. Ausbaufähig hingegen ist die Tube, die bisher nur zu 30 Prozent recyclingfähig ist. Tipp: Von Happy Brush gibt es auch passende elektrische Zahnbürsten!

Fakten im Überblick:

- Inhalt: 5 x 75 ml
- vegan
- Zahnpasta ohne Mikroplastik
- ohne Palmöl
- ohne Natriumlaurylsulfate
- ohne Triclosan
- schäumt wie gewohnt

Nachhaltig und im Glas: Ben & Anna Zahnpasta

Nachhaltige Zahnpflege kann so gut aussehen – das beweist die **Bio-Zahnpasta von Ben & Anna mit Aktivkohle** (<https://www.amazon.de/dp/B07WR3LR3L/?tag=cosmo-trk-372-21>). Die Zahncreme ohne Mikroplastik sieht nicht nur ungewöhnlich aus, sondern kommt auch im Glas mit Schraubverschluss. Besonders gut gefällt uns hierbei, dass sie die Zähne nicht nur gründlich reinigt, sondern auch verspricht, sie dank der enthaltenen Aktivkohle weißer zu machen – Zahnbürste nehmen, einmal tunken, schrubben und keep smiling!

Fakten im Überblick:

- Inhalt: 2 x 100 ml
- im Glas mit Schraubverschluss
- mit Whitening-Effekt
- nachhaltige Zahnpasta ohne Plastik

Zahnpasta nachhaltig: Bio-Zahncreme von Niyok

Die **nachhaltige Zahnpasta von Niyok** (<https://www.amazon.de/dp/B08M9MJ2VH/?tag=cosmo-trk-372-21>) kommt im 3er-Pack und wird aus Kokosöl hergestellt. Sie ist vegan, enthält kein Fluorid und schmeckt nach Pfefferminze & Zitrone, nach Eisminze oder nach Spearmint - für natürliche Pflege und frischen Atem. Die Bio-Zahnpasta kommt in einer Kreide-Tube und ist auch für empfindliche Zähne und für Kinder geeignet. Obendrein trägt sie das Cosmos-Siegel für zertifizierte **Naturkosmetik** (/naturkosmetik) .

Fakten im Überblick:

- Bio-Qualität
- Inhalt: 3 x 75 ml
- mit Kokosöl
- ohne Fluorid
- plastikfreie Zahnpflege
- natürliche Inhaltsstoffe

Naturseife zum Zähneputzen von Dr. Bronner's

Wow, die **Naturseife mit Pfefferminze von Dr. Bronner's** (<https://www.amazon.de/dp/B071NZJCSR/?tag=cosmo-trk-372-21>) ist wirklich unschlagbar – sie findet 18 verschiedene Anwendungsbereiche, zu denen auch das Zähneputzen zählt. Aber Zähne putzen mit Seife, geht das? Ja, richtig gehört – du kannst die Seife nämlich nicht nur als Duschgel, als Handseife, als Gesichtsreinigung oder als Spülmittel verwenden, sondern auch als Öko-Zahnpasta! Die plastikfreie Zahnpasta aka Flüssigseife ist bio, fairtrade und vegan und enthält keine Zusatzstoffe – genial!

Fakten im Überblick:

- Inhalt: 240 ml
- Cosmos-Siegel
- vegan und fair
- ohne Tierversuche
- 18 Anwendungsbereiche
- Bio-Qualität

Umweltfreundlich Zähne putzen mit Zahnpasta am Stiel

Die **feste Zahnpasta von Lamazuna** (<https://www.amazon.de/dp/B074PPG9X4/?tag=cosmo-trk-372-21>) kommt am Stiel und enthält Pfefferminz-Öl. Wie das funktioniert? Zahnbürste anfeuchten, über die feste Zahnpasta reiben und losschrubben! Good to know: Ein Stiel kann doppelt so lang halten wie eine Zahncreme in der Tube. Nachhaltige Zahnpflege on fleek würden wir sagen!

Fakten im Überblick:

- vegan
- handgefertigt
- plastikfreie Zahnpasta
- ohne Palmöl
- biologisch abbaubar

Wie wendet man Bio-Zahnpasta an?

Eine Bio-Zahnpasta wendet man ganz genauso an wie eine konventionelle Zahncreme. Hierbei ist jedoch ganz gut zu wissen, dass nachhaltige Zahnpasta nicht ganz so stark schäumt, teilweise sogar gar nicht – trotzdem reinigt sie zuverlässig und hinterlässt ein Frischegefühl. Zahnputztabletten hingegen werden anders verwendet: Nimm eine Tablette in den Mund, zerkaue sie, verteile sie in deinem Mundraum, feuchte deine Zahnbürste an und dann wie gewohnt Zähne putzen. Für die Anwendung einer Bio-Zahnpasta im Glas einfach die Zahnbürste anfeuchten, ins Glas tunken und wie gewohnt putzen.

Ist Zahnpasta umweltschädlich?

Manche Inhaltsstoffe in konventioneller Zahnpasta sind nicht unbedingt gut für die Umwelt. Und dadurch, dass sie mit dem Herunterspülen im Abwasser landen, können sich die Chemikalien auch im Grundwasser anreichern. In diesem Zusammenhang sei an Parabene, Mikroplastik, SLS, PEG (Kunststoff) und viele Weitere gedacht. Und von der riesigen Menge, die davon täglich ins Wasser gerät, ganz zu schweigen... Eine nachhaltige Zahnpasta kann dieses Problem hingegen buchstäblich ganz einfach wegschrubben: Denn sie ist mit Hinblick auf Reinigung und Pflege mit konventioneller Zahncreme absolut auf Augenhöhe und dabei auch noch umweltfreundlich, da sie auf natürlichen Zutaten basiert und ohne schädliche Inhaltsstoffe auskommt.

In welcher Zahnpasta ist Plastik?

Viele Zahncremes enthalten Plastik in Form von winzig kleinen Nano-Partikeln und Körnchen – die Rede ist von sogenanntem Mikroplastik. Dieses Gerät mit jedem Mal Zähne putzen nicht nur in Kontakt mit deinen Beißerchen, sondern mit dem Ausspucken und Herunterspülen auch direkt in die Umwelt. Du möchtest wissen, ob deine Zahnpasta Mikroplastik enthält? Hierbei können Apps wie CodeCheck oder ToxFox hilfreich sein. Für das umweltfreundliche Gesamtpaket im Badezimmer gibt es übrigens auch plastikfreie Zahnbürsten aus Bambus als plastikfreie Alternativen zur klassischen Zahnbürste.

Einen Vorratspack nachhaltiger Zahnbürsten aus Bambus von Greenzla (<https://www.amazon.de/dp/B089B574B4/?tag=cosmo-trk-372-21>) **kannst du hier bestellen:**

Welche Zahnpasten sind unbedenklich?

Auch in dieser Frage können die oben genannten Apps weiterhelfen – CodeCheck beispielsweise scannt den Barcode eines Produkts, durchkämmt die Inhaltsstoffe und kategorisiert sie in einem Ampelsystem – so weißt du direkt, was Sache ist!

Welche Zahnpasta ist ohne Chemie?

Bei einer Bio-Zahnpasta kannst du dir sicher sein, dass sie frei von schädlichen Inhaltsstoffen ist. Achte beim Kauf auf Auszeichnungen wie das Cosmos-, das Ecocert-, das BDIH- oder das Natrue-Siegel – sie weisen echte **Naturkosmetik** ([/naturkosmetik](#)) aus.

Was ist die gesündeste Zahnpasta?

Auf diese Frage lässt sich keine allgemein gültige Antwort geben, denn die Debatte zum Thema Fluorid oder kein Fluorid ist bislang noch nicht gelöst. Entscheide du für dich, ob deine Zahnpasta Fluorid enthalten soll oder nicht. Wenn du zusätzlich die oben aufgeführten Siegel im Blick hast und auf die Inhaltsstoffe achtest, kannst du nichts falsch machen.

Welche Zahnpasta enthält Mikroplastik?

Leider enthalten viele gewöhnliche Zahncremes die speziellen, künstlichen Nano-Partikel. Möchtest du auf den Zusatz verzichten, kannst du auf konkrete Ausweisungen auf der Verpackung wie beispielsweise "ohne Mikroplastik" oder "frei von Mikroplastik" oder bei den Inhaltsstoffen besonders auf bestimmte Endungen achten.