Siwak
Smile, It's Sunnah

DER SIWAKSMILE-RATGEBER

Der *28-Tage-Ratgeber*

Schritt für Schritt zum natürlichen Weiß zurückfinden: die Routine, Ihre Siwak-Stäbchen, was am stärksten verfärbt und wie Sie Ihre Fortschritte verfolgen.

2 Handgriffe pro Tag **Kalender zum Abhaken** **Ihre Fortschritte verfolgen**

VON SIWAKSMILE GESCHENKT · SIWAKSMILE.COM



WILLKOMMEN

28 Tage, um den Unterschied zu sehen

Kaffee, Tee und Tabak hinterlassen Flecken auf der Zahnoberfläche.
Sie verschwinden nicht an einem Tag, aber mit einer einfachen, regelmäßigen Routine gehen sie weg. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen diese Routine und gibt Ihnen Anhaltspunkte, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Halten Sie den Ratgeber griffbereit, drucken Sie die Kalenderseite aus und haken Sie jeden Tag ab. Den Rest sehen Sie in Ihrem Spiegel.

Jamil und Maxene, Mitgründer von SiwakSmile

1 Warum Zähne sich verfärben und was am stärksten verfärbt S. 3

2 Die Methode in zwei Handgriffen S. 4

✦ Das Dossier: Siwak, der Zahnbürstenbaum S. 5

3 Siwak richtig verwenden S. 6

4 Wann das Stäbchen gewechselt werden sollte S. 7

5 Ihre Fortschritte verfolgen S. 8

6 Ihr 28-Tage-Kalender S. 9

7 Was Regelmäßigkeit verändert, und Ihre Fragen S. 10

8 Sie haben begonnen S. 11

9 Starten Sie Ihre 28 Tage S. 12

KAPITEL 1

01

Warum Ihre Zähne sich verfärben

Vor allem oberflächliche Flecken lassen ein Lächeln matt wirken: Pigmente, die Tag für Tag am Zahnschmelz haften bleiben. Dort setzt die Routine an.

Was die Routine entfernt

- Oberflächliche Flecken durch Kaffee, Tee und Tabak.
- Frische Ablagerungen, schon bei den ersten Anwendungen.
- Ein mattes Lächeln, das durch regelmäßige Anwendung sein natürliches Weiß zurückgewinnt.

Was sie nicht verspricht

- Die natürliche Farbe des Zahnschmelzes verändern: Das zeigt keine Studie.
- Das gleiche Ergebnis für alle: Es hängt von Ihren Flecken und Ihrer Regelmäßigkeit ab.
- Eine dauerhafte Wirkung: Mit den Gewohnheiten kommen die Flecken zurück.

Was am stärksten verfärbt

Die vier wichtigsten Ursachen oberflächlicher Flecken. Sie müssen nicht darauf verzichten: Die Routine hält die Flecken fern.

Kaffee
Am häufigsten. Mehrere Tassen täglich summieren sich schnell.

Tee
Seine Pigmente lagern sich Tasse für Tasse am Zahnschmelz an.

Tabak
Hartnäckige gelbe bis braune Flecken.

Farbige Getränke
Unter anderem dunkle Limonaden.

Der Tipp des Tages: Bewahren Sie ein Siwak-Stäbchen in seinem Etui auf und benutzen Sie es fünf Minuten nach Ihrem Mittagskaffee. Ein unauffälliger Handgriff zusätzlich zum Zähneputzen am Morgen und Abend.

KAPITEL 2

02

Die Methode in zwei Handgriffen

Keine komplizierte Ausrüstung, keine Zahnschiene. Zwei Handgriffe, die sich ergänzen: Siwak-Zahnpasta morgens und abends, das Stäbchen im Lauf des Tages.



MORGENS UND ABENDS

3 Minuten

Die Siwak-Zahnpasta

Eine kleine Menge auf die NanoBürste geben, dann drei Minuten alle Flächen bis zum Zahnfleisch putzen. Drehen Sie die Sanduhr um: Sie misst die Zeit für Sie.

Die Fasern und die Kieselsäure des Siwak lösen die Flecken; PAP+ ohne Wasserstoffperoxid löst die verbleibenden Farbpigmente auf.



IM LAUF DES TAGES

5 Minuten

Das Siwak-Stäbchen

Eine natürliche Wurzel von Salvadora persica, die seit Jahrhunderten verwendet wird. Ihre Fasern reinigen Zahn für Zahn, überall: im Büro, im Auto, nach einem Kaffee.

Siwak ergänzt das Zähneputzen mit Zahnpasta. Er ersetzt es nicht.

Regelmäßigkeit

Täglich ist wichtiger als lange. Dazu dient der Kalender auf Seite 9.

Sanftheit

Putzen Sie ohne Druck mit kleinen Bewegungen. Die NanoBürste ist extra weich.

Fortschritte verfolgen

Ihr Spiegel genügt. Wenn Sie möchten, machen Sie ein Erinnerungsfoto, Seite 8.

DAS DOSSIER

Siwak, der Zahnbürstenbaum

Ein Wurzelstück von Salvadora persica, einem Strauch aus trockenen Regionen. Wird die Spitze geschält und gekaut, fächert sie sich zu einer kleinen Bürste auf. Vom Maghreb bis Indien benutzt man sie seit Jahrhunderten zum Zähneputzen.



Salvadora persica, Tafel von William Roxburgh, um 1795 (gemeinfrei).



Geschält und gekaut öffnet sich die Spitze zu einer Bürste.

Ihr Steckbrief

BOTANISCHER NAME	*Salvadora persica*
ANDERE NAMEN	Miswak, Arak, „Zahnbürstenbaum“. Peelu in Pakistan und Indien.
WO ER WÄCHST	Von Nord- und Ostafrika bis zur Arabischen Halbinsel, Indien und Pakistan.
VERWENDETER TEIL	Die Wurzel, zu einem 15 bis 20 cm langen Stäbchen geschnitten.
SEIN GESCHMACK	Holzig, etwas scharf und pfeffrig, wenn er frisch ist.
UNSERE STÄBCHEN	Frisch in Pakistan geerntet und einzeln verpackt.

Was im Stäbchen steckt

Pflanzenfasern

Sie bilden die Bürste und lösen Ablagerungen, Zahn für Zahn.

Siliziumdioxid

Leicht abrasiv, hilft es, oberflächliche Flecken abzureiben.

Schwefelverbindungen

Sie sorgen für den scharfen Geschmack. Ihre Wirkung auf Bakterien wird untersucht.

Tannine, Chloride, Fluorid

In kleinen Mengen vorhanden. Das Fluorid reicht nicht aus: Verwenden Sie weiterhin fluoridhaltige Zahnpasta.

WAS DIE STUDIEN SAGEN

Eine Auswertung von 10 klinischen Studien (Ramli et al., 2022): Allein entfernt Siwak Zahnbelag ebenso gut wie eine Zahnbürste. Zusätzlich zum Putzen wirkt er besser als die Bürste allein.

EINE TRADITION

In der muslimischen Tradition ist das Zähneputzen mit Siwak eine Sunna. Das ist die Geschichte hinter unserem Motto: Smile, It’s *Sunnah*.

KAPITEL 3

03

Siwak richtig verwenden

Vier Schritte, fünf Minuten. Beim ersten Mal fühlt es sich ungewohnt an; nach drei Tagen ist es ein Reflex.

1

Vorbereiten

Entfernen Sie an einem Ende etwa 1 cm der Rinde.

2

Die Bürste formen

Kauen Sie vorsichtig auf der Spitze, bis sich die Fasern zu einer kleinen Bürste öffnen.

3

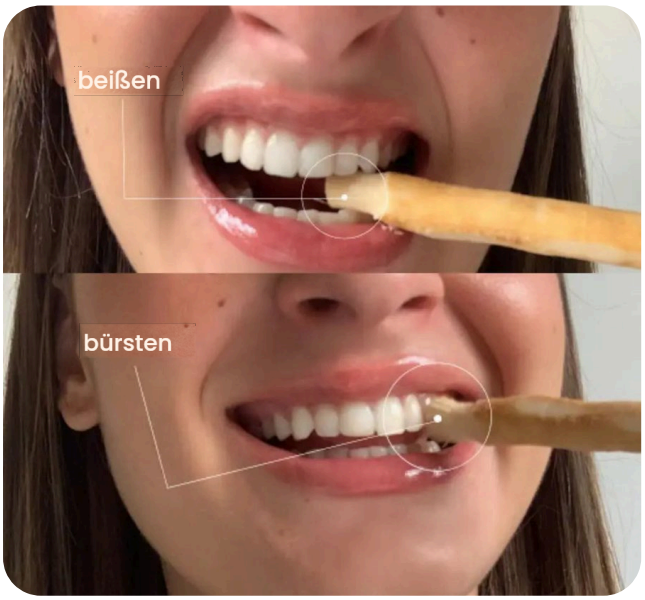
Putzen

Putzen Sie fünf Minuten lang sanft vom Zahnfleisch zum Zahn, Fläche für Fläche.

4

Aufbewahren

Spülen Sie das Stäbchen mit klarem Wasser ab und lagern Sie es vor Wärme geschützt in seinem Etui.



Fehler, die Sie vermeiden sollten

- Kräftig waagerecht schrubben: Putzen Sie vom Zahnfleisch zum Zahn.
- Eine abgenutzte Spitze behalten: Schneiden Sie sie täglich ab (Kapitel 4).
- Das Stäbchen an Luft oder Sonne lassen: Es trocknet aus und wird hart.
- Die Zahnpasta durch das Stäbchen ersetzen: Beides gehört zusammen.

KAPITEL 4

04

Wann das Stäbchen gewechselt werden sollte

Ein Siwak-Stäbchen wird von Tag zu Tag kürzer: Das ist normal und zeigt sogar, dass es wirkt. So verläuft sein Lebenszyklus.

T1
Entfernen Sie 1 cm Rinde und formen Sie die Bürste.

Jeden Tag
Verbrauchte Spitze abschneiden, formen Sie eine neue Bürste.

~T10
Die Fasern nutzen sich ab: Nehmen Sie das nächste Stäbchen.

4 Stäbchen
Etwa sechs Wochen mit dem Kit.

Anzeichen für einen Wechsel

- Die Fasern bleiben zusammengedrückt, auch nach dem Kauen.
- Das Stäbchen wird zu kurz, um es bequem zu halten.
- Der scharfe Geschmack ist verschwunden.

Frisch halten

- Spülen Sie es nach der Anwendung ab und legen Sie es ins Etui.
- Vor Wärme und Sonne schützen.
- Ist er ausgetrocknet, legen Sie die Spitze in Wasser, nie länger als 24 Stunden.



Warum frische Stäbchen einzeln verpackt werden

Siwak, der lange an der Luft lag, trocknet aus und wird brüchig. Unsere Stäbchen stammen aus frischen Ernten und sind einzeln verpackt, damit sie bis zum Öffnen biegsam bleiben. Öffnen Sie jeweils eines.

KAPITEL 5

05

Ihre Fortschritte verfolgen

Der beste Maßstab sind Sie selbst. Sehen Sie sich Ihr Lächeln Tag für Tag im Spiegel an: Wenn Ihnen Ihre Zähne weißer vorkommen, haben Sie es geschafft.

Ihr Spiegel, jeden Tag

- Morgens nach dem Zähneputzen kurz hineinschauen.
- Beurteilen Sie es nicht von einem Tag auf den anderen: Die Veränderungen werden über einige Wochen sichtbar.
- Schreiben Sie in das Feld „Meine Notizen“ des Kalenders, was Sie sehen.

Ein Foto, wenn Sie möchten

Machen Sie am ersten Tag ein Erinnerungsfoto und später ein weiteres, wann immer Sie möchten, zum Beispiel nach 28 Tagen.

Es ist nur für Sie. Fotos geben Zahnfarben nicht immer naturgetreu wieder: Verlassen Sie sich zuerst auf das, was Sie selbst sehen.



Das Geheimnis ist die Regelmäßigkeit

Zweimal täglich Zähneputzen und fünf Minuten Siwak, jeden Tag. Mit dem Kalender auf der nächsten Seite bleiben Sie im Rhythmus: Jedes Häkchen ist ein weiterer Schritt.

Möchten Sie Ihr Ergebnis teilen?

Wenn Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, schicken Sie uns Ihr Lächeln auf WhatsApp an 07 60 81 04 10. Wir sehen es uns sehr gern an.

Ihr 28-Tage-Kalender

Haken Sie jeden Handgriff ab, Tag für Tag. Befestigen Sie diese Seite in der Nähe Ihres Spiegels.

☐ Morgens (3 Min.) ☐ Abends (3 Min.) ☐ Siwak (5 Min.)

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Woche 1	**T1 · Start** ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T2 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T3 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T4 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T5 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T6 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T7 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak
Woche 2	T8 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T9 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T10 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T11 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T12 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T13 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T14 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak
Woche 3	T15 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T16 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T17 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T18 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T19 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T20 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T21 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak
Woche 4	T22 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T23 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T24 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T25 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T26 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	T27 ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak	**T28 · gut gemacht** ☐ morgens ☐ abends ☐ siwak

Stäbchen wechseln

Stäbchen 1: T1 · Stäbchen 2: ca. T11 · Stäbchen 3: ca. T21 · Stäbchen 4: ca. T31

Meine Notizen

KAPITEL 7

07

Was sich durch regelmäßige Anwendung verändert

Drei einfache Anhaltspunkte, um Ihre Fortschritte zu verfolgen. Jeder kommt in seinem eigenen Tempo voran.

GLEICH BEIM ERSTEN ZÄHNEPUTZEN

Das Gefühl von Sauberkeit ist sofort da

Das Putzen hilft, frische Ablagerungen zu lösen, und sorgt für einen saubereren Mund.

NACH ETWA ZWEI WOCHEN

Der Glanz wird allmählich sichtbar

Je regelmäßiger die Routine, desto mehr verblassen die Flecken und desto gleichmäßiger wird der Farbton.

NACH 28 TAGEN UND DARÜBER HINAUS

Bleiben Sie dabei

Zahnpasta und Siwak ergänzen sich, um das Ergebnis auf Dauer zu erhalten.

Ihre Fragen

Meine Zähne sind empfindlich. Kann ich die Routine anwenden?

Die Rezeptur enthält kein Wasserstoffperoxid. Wenn Ihre Zähne sehr empfindlich sind, beginnen Sie eine Woche lang einmal täglich und steigern Sie dann auf zweimal täglich.

Ersetzt Siwak meine Zahnbürste?

Nein. Er ergänzt sie: Siwak-Zahnpasta morgens und abends, das Stäbchen im Lauf des Tages.

Und Kinder?

Ab 6 Jahren: eine erbsengroße Menge in Anwesenheit eines Erwachsenen. Fragen Sie bei Kindern unter 6 Jahren Ihren Zahnarzt.

Was passiert nach 28 Tagen?

Das Kit reicht etwa sechs Wochen. Danach kommt der Ritual-Nachfüllpack zum Einsatz: eine Zahnpasta, vier Stäbchen, eine NanoBürste. Mit den Gewohnheiten kehren die Flecken zurück; die Routine hält sie fern.

Eine Frage, die hier nicht steht?

Schreiben Sie uns auf WhatsApp unter 07 60 81 04 10 oder an contact@siwaksmile.com. Wir lesen Ihre Nachricht selbst.

KAPITEL 8

08

Sie haben begonnen

Kunden, die die Routine befolgt und uns ihre Fotos geschickt haben.
Jedes Ergebnis ist individuell: Es hängt von den ursprünglichen Flecken und der Regelmäßigkeit ab.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

„Ich trinke 5 bis 6 Kaffees am Tag, da muss ich Ihnen gar nicht erzählen, wie bemerkenswert die Veränderung ist“

Anouar · Bewertung auf Trustpilot

★★★★★

„Ich habe viel Kaffee getrunken und meine Zähne waren gelb geworden. Mit Siwak und Siwak-Zahnpasta habe ich den Unterschied schnell gesehen, sie sind weißer und sauberer.“

Selyan Aoudia · Bewertung auf Trustpilot

★★★★★

„Ich habe viele Zahnpasten dieser Art ausprobiert, aber ich hätte nicht gedacht, dass ich so zufrieden sein würde.“

Nare Keklik · Bewertung auf Trustpilot

★★★★★

„Sehr gute Zahnpasta, frischer und sehr angenehmer Geschmack“

Doha · Bewertung auf Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 auf Trustpilot**

· mehr als 10.000 Kunden

KAPITEL 9

09

Starten Sie Ihre 28 Tage

Alles, was Sie für diesen Ratgeber brauchen, ist in einer Box vereint.



Das 28-Tage-Kit

34,90 €

statt 38,80 € beim Einzelkauf

- 75 ml Siwak-Zahnpasta, etwa sechs Wochen
- 4 frische Siwak-Stäbchen, je etwa zehn Tage
- 2 Taschenetuis
- Die NanoBürste Clean+, extra weich
- Die 3-Minuten-Sanduhr

Ich beginne meine 28 Tage

Kit allein · 6 Wochen

34,90 €

Einmalkauf.

Kit + 1 Nachfüllpack · 12 Wochen

54,90 €

statt 64,80 €

Um ohne Unterbrechung weiterzumachen. 1 Nachfüllpack = 1 Zahnpasta, 4 Stäbchen, 1 NanoBürste.

DER NIEDRIGSTE PREIS

Das Ritual

29,90 €

dann 24,90 € alle 6 Wochen

Heute das Kit, danach alle 6 Wochen ein Nachfüllpack. Ohne Bindung, mit einem Klick kündbar.

60 Tage zufrieden oder Geld zurück

Nicht überzeugt? Schreiben Sie uns, wir erstatten Ihnen den Betrag und Sie behalten das Kit. Gilt für Ihre erste Bestellung.

Versand aus Nizza

Versand innerhalb von 48 Stunden an Werktagen.

Preise gültig im Oktober 2026.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Eine Frage, ein Zweifel, ein Foto, das Sie uns zeigen möchten?
Schreiben Sie uns, wir lesen Ihre Nachricht selbst.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-Mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Shop
siwaksmile.com

Das 28-Tage-Kit ansehen · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · Sitz in Paris, Vorbereitung und Versand in Nizza