

# **Keine Angst vor dem Zahnarzt**

## **Dentalphobie überwinden**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright - Jochen Krinsken

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Zahnmediziner, Psychologen oder Wissenschaftler verfasst worden. Alle Informationen dieses Werkes dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung, Bildung und Orientierung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische oder zahnärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zum Thema „Dentalphobie“ immer auch den Rat Ihres Zahnarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Zahnarztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Folgen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Was ist die Ursache?.....</b>	<b>8</b>
<b>Weitere Ursachen.....</b>	<b>9</b>
<b>Phobie kann auch später entstehen.....</b>	<b>9</b>
<b>Die Fehler der Vergangenheit.....</b>	<b>10</b>
<b>Ein ganz typischer Fall.....</b>	<b>11</b>
<b>Phobie rechtzeitig erkennen.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie macht sich eine Zahnarzt-Angst bemerkbar?.....</b>	<b>12</b>
<b>Das Worst Case Szenario.....</b>	<b>14</b>
<b>Wer bezahlt die Behandlung von Dentalphobie?.....</b>	<b>16</b>
<b>Wirtschaftsfaktor Zahnbehandlungs-Angst.....</b>	<b>17</b>
<b>Wer ist ängstlicher – Frauen oder Männer?.....</b>	<b>18</b>
<b>Was hilft gegen Dentalphobie? Der Arzt selbst.....</b>	<b>19</b>
<b>Seine Methoden.....</b>	<b>21</b>
<b>Moderne Anästhesie.....</b>	<b>25</b>
<b>Die positive Wirkung von Musik.....</b>	<b>27</b>
<b>Bringen Sie Ihre Schlager gleich mit!.....</b>	<b>27</b>
<b>Konfrontieren Sie sich mit der Angst.....</b>	<b>28</b>
<b>Stressimpfungstraining – was ist das?.....</b>	<b>30</b>
<b>Autosuggestion – kann man das essen?.....</b>	<b>31</b>
<b>Kann Psychotherapie wirken?.....</b>	<b>32</b>
<b>Hypnose – mindert das Schmerzen?.....</b>	<b>34</b>
<b>Was hilft am besten?.....</b>	<b>35</b>
<b>Akkupunktur gegen Angst?.....</b>	<b>37</b>

<b>Entspannung ist besonders wichtig.....</b>	<b>38</b>
<b>Homöopathie? - Zur Not!.....</b>	<b>40</b>
<b>Der Patient selbst kann etwas tun.....</b>	<b>41</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>43</b>

## **Vorwort**

Fast jeder geht zumindest mit einem mulmigen Gefühl zum Zahnarzt. Die Leichtigkeit der Werbung „Mami, er hat überhaupt nicht gebohrt!“ hat heute kaum noch jemand. Mal ganz ehrlich: Sie als Patient fühlen sich doch auf dem Behandlungsstuhl schlicht ausgeliefert.

Allein schon der für Zahnarztpraxen typisch durchdringende Geruch hält Sie davon ab, die Praxis gerne zu betreten. Manche springen gar beim Geräusch der Bohrer vom Sessel. Selbst wer es aushält, dem steht der Schweiß auf der Stirn und der sitzt völlig verkrampft auf dem Behandlungsstuhl.

Traurige Bilanz: Etwa zehn Prozent fürchten sich so sehr vor dem Zahnarzt, dass sie erst gar nicht hingehen, auch wenn sie Schmerzen haben. Das hat meistens erhebliche Folgen für die Gesundheit: Karies, faulende Zähne, Zahnausfall. Dabei könnten die Zähne bei rechtzeitiger Behandlung gerettet werden. Man fasst all diese Zahnarzt-Ängste unter dem medizinischen Fachbegriff „Dentalphobie“ zusammen. Sie hat eine extreme Bandbreite von leichter Angst bis hin zur totalen Verweigerung. Dentalphobie ist die panische, krankhafte Angst vor dem Zahnarzt (nicht zu verwechseln mit der ganz normalen und nachvollziehbaren Angst vor einem Zahnarzt als gesunder, natürlicher Reflex), und sie ist eine ernst zu nehmende Krankheit.

Die Übergänge zwischen einer krankhaften und nicht-krankhaften Dentalphobie können dabei auch fließend sein, was es für die ärztliche Diagnose nicht gerade einfacher macht. Irgendwie sind wir alle zumindest ein bisschen betroffen.

Die gute Nachricht: **Dentalphobie** (oder auch: **Zahn-Behandlungsphobie** oder **Odontophobie**) lässt sich **erfolgreich behandeln**. Und es gibt einige Tricks der Zahnärzte, sie abzufedern. Der Besuch in der Praxis kann heutzutage sogar zu einem Event werden. Die Zahnarzt-Phobie ist übrigens eine von der Weltgesundheits-Organisation (WHO) anerkannte Krankheit.

Natürlich ist das einfach gesagt. Stellen wir uns doch nur einmal eine andere Situation sehr praktisch vor: Eine junge Frau bekommt ihr Baby mit Kaiserschnitt. In der Regel erfolgt das unter einer Periduralanästhesie (PDA), der so genannten Geburt ohne Schmerz. Mit einer Injektion ins Rückenmark wird der Körper vom Bauchnabel abwärts schmerz- und empfindungsfrei, während der Patient insgesamt wach bleibt. Heutzutage bringt man ihn dazu noch teils in einen Dämmerzustand mit Schlafmitteln. Aber in der Regel bekommt die werdende Mutter alles mit: Den Schnitt mit dem Skalpell, die Geräusche, das Zupfen und Zurren – nicht als Schmerz, wohl aber als etwas, was da gerade passiert. Genauso ist es beim Zahnarzt.

Der einzige Schmerz ist heutzutage nur noch der Stich der Betäubungsspritze. Und auch dieser Schmerz wird durch sehr feine Nadelchen minimiert. Aber was danach folgt, sind die ohrenbetäubenden Geräusche des Bohrers – oder, wenn ein Zahn gezogen wird, das Ziehen mit der Zange am Zahn. Das bekommt der Patient natürlich mit und lässt in ihm eine starke Aversion entstehen. Selbst wenn die Zähne nur bei einer professionellen Zahnreinigung mit der Bürste geschleutert werden, ist das schon unangenehm. Und jeder kennt es doch: Der Zahnarzt pustet mit seinem Hochdruckgerät kalte Luft durch die Zähne. Sie zucken zusammen, weil es den empfindlichen Nerv getroffen hat. Wenn wir nicht müssen, meiden wir doch wo es

geht den Dentisten. Doch einmal im Jahr muss jeder zur Vorsorge, um sein Bonusheft auf Vordermann zu halten. Denn andernfalls zahlen die Kassen im Falle einer wirklich notwendigen Behandlung zwanzig Prozent weniger. Jeder muss deshalb zur jährlichen zahnärztlichen Vorsorge. Da führt kein Weg dran vorbei. Also kennen wir eigentlich alle das Dilemma beim Zahnarzt. Gerne gehen Sie doch da wirklich nicht hin, seien wir doch mal ehrlich.

Umso wichtiger ist es deshalb, Strategien zu entwickeln, den Zahnarztbesuch angenehmer zu gestalten und mit weniger negativem Empfinden zu verbinden. Insofern kann dieses eBook nicht nur eine Hilfe für die echten Dental-Phobiker sein, sondern auch jedem Menschen bei seinem nächsten Praxisbesuch unterstützen.

## Was ist die Ursache?

Eine Dentalphobie geht meistens auf ein **traumatisches Erlebnis** mit dem Zahnarzt oder während einer Zahnbehandlung zurück. Das ist oft der Ursprung, und der ist in der Regel schon früh anzusiedeln: in der Kindheit oder im jugendlichen Alter. Manche Forscher sagen auch, die Furcht vor dem Bohrer **liegt in der Familie**. Schlechte Vorbilder durch die Eltern spielen offensichtlich ebenfalls eine Rolle. Nahezu jeder Zehnte Phobiker berichtete in einer entsprechenden Studie davon, dass auch Vater oder Mutter Angst vor Zahnarztbesuchen gehabt hätten.

Weitere Untersuchungen belegen, dass der Nachwuchs von Zahnbehandlungs-Phobikern die betreffenden Ängste häufiger entwickelte als andere Kinder. Psychologen haben dafür auch einen Fachbegriff: **Modelllernen**. Die Kleinen beobachten das Verhalten der Eltern und ahmen es unbewusst nach. Das Kind einer ängstlichen Mutter wird so auf die bevorstehende Zahnbehandlung vorbereitet, dass es empfindlicher auf Schmerzen reagiert als eines, dessen Mutter sich unbekümmerter in Sachen Zahnarzt verhält. Ähnliche Phänomene finden wir auch in anderen Bereichen. Wenn etwa die Mutter Angst vor Hunden hat und panisch reagiert, wenn nur in der Ferne schon ein Vierbeiner auftaucht, überträgt sich das auch aufs Kind.



## Weitere Ursachen

Das ist aber nicht die einzige Erklärung, denn es gibt auch Patienten, die schon **immer ängstlich** waren, ohne dass ein traumatisches Ereignis oder übernervöse Eltern als Ursache herhalten mussten. Hier dürften die Ängste, die dann häufig auch **mit anderen psychischen Störungen** einhergehen, andere Gründe haben. Oft hängen sie auch mit anderen Phobien zusammen, etwa die **Angst, Blut zu sehen**, oder die **Angst vor Spritzen**. Gerade bei Leuten mit geschädigtem Gebiss ist es oft auch die **Scham**, dem Zahnarzt seine schlechten Zähne zu zeigen und den Mund zu öffnen, sich dessen Urteil anzuhören:

„Mein Gott, wie sehen denn Ihre Zähne aus?!“ Generell sind Angst-Patienten natürlich auch sehr empfänglich für eine Dentalphobie, wo sie ja reale Schmerzen spüren und auszuhalten haben. Normale Phobien gehen dagegen eher weniger mit unangenehmen Gerüchen, Schmerzen, Spritzen und Blut einher. Aber das Feld ist eben noch sehr in der Erforschung. Eine Dentalphobie misst sich an subjektiven Kriterien wie andere Phobien auch: Schweißausbrüche, Herzrasen, Verkrampfung und vieles mehr. Man hat eben keinen Bluttest, keine Röntgenaufnahme oder ein Ultraschall-Ergebnis, die klare Diagnosen liefern.

## Phobie kann auch später entstehen

Möglich ist es aber auch, dass sich die Angstzustände im Zusammenhang mit einer Zahnbehandlung erst im Erwachsenenalter manifestieren. Sie haben als Kind das Ausfallen der Milchzähne längst vergessen und als nicht so schlimm in Erinnerung. Erst bei einer echten

Zahnbehandlung aufgrund versteckter Parodontitis zum Beispiel kommen Sie – sarkastisch gesagt – in den Genuss eines kreischenden Bohrers und sprühender kalter Druckluft. Das erste markerschütternde Erleben eines Stichs in die Zahnwurzel dürfte bei den meisten bleibende unangenehme Erinnerungen auslösen. Sie können sich alles zwar vorstellen, hatten aber nie das echte „Vergnügen“. Und dann bekommen Sie Ihr erstes Trauma. Keiner kann sich davon frei machen, das Bohrgeräusch als unangenehm zu empfinden. Und sobald der Zahnarzt mit dem Spatel zwischen den Zähnen kratzt oder die kalte Luft durch Zwischenräume pustet, erschauert uns dieses Gefühl.

Deshalb kommt es ganz besonders auf den Zahnarzt an – und auf sein Einfühlungsvermögen. Ganz wichtig ist deshalb der Umgang mit Kindern auf dem Behandlungsstuhl. Wenn das Kind Vertrauen durch umsichtige Ärzte findet, dann ist schon viel erreicht. Auch die Eltern haben hier eine wichtige Funktion, weil sie quasi näher an ihrem eigenen Kind dran sind. Eltern können ihren Jüngsten den Gang zum Arzt wesentlich erleichtern. Aber auch Erwachsenen muss die Angst genommen werden. Denn schlechte Erfahrungen beim Zahnarzt rufen auch bei Ihnen schließlich Ängste hervor.

## **Die Fehler der Vergangenheit**

Früher kannte man ja die Zahnärzte alten Schlages, die mitunter brachial an die Behandlung herangingen. Ohne Rücksicht auf Verluste wurde gebohrt, wurden die Spritzen gesetzt und Kaltluft in den behandelten Zahn gepustet. Heute können Sie sich als Patient entscheiden, ob Sie die Behandlung unter örtlicher Betäubung

wünschen. In einer repräsentativen Studie haben 35 Prozent der behandelten Patienten als Grund für ihre Angst beim Zahnarzt den Horror vor Spritzen bezeichnet. Darauf wird heute insbesondere mit ganz feinen Nadelchen Rücksicht genommen und mit einer Vorab-Betäubung durch Sprays oder Tropfen. 70 bis 80 Prozent der Befragten in der gleichen Studie gaben an, dass eine besonders schmerzhaftere Behandlung in der Vergangenheit Ursache ihrer heutigen Phobie sei. Viele moderne Methoden lassen heute erst gar nicht die Ursache einer Dentalphobie entstehen. So gesehen haben es Zahnarztbesucher heutzutage schon etwas leichter.

## **Ein ganz typischer Fall**

Zur Veranschaulichung, was früher auf dem zahnärztlichen Behandlungsstuhl falsch gemacht wurde, mag die Schilderung einer heute 33-jährigen Patientin sein. Sie kam mit elf Jahren zum ersten Mal mit starken Schmerzen zum Zahnarzt. Weil sie nicht still sitzen blieb und der Arzt sich gestört fühlte, hielt ein Helfer sie während der Behandlung fest. Dabei stieg Panik in dem jungen Mädchen auf. Sie fühlte sich wie in einem Gefängnis angekettet und ohnmächtig ausgeliefert.

Die Folge war: Sie lehnte danach kategorisch jeden Zahnarztbesuch ab. Sie ertrug stattdessen lieber die Schmerzen – bis ein Zahn einmal abgebrochen war. Sie musste also die Zahnarztpraxis wieder besuchen. Dabei erlitt sie Panikattacken. Der Arzt konnte sie nur noch unter Vollnarkose behandeln. Bis heute leidet sie unter ihren Ängsten vor dem Zahnarzt, die aus der brutalen Behandlungsmethode herrührten.

## Phobie rechtzeitig erkennen

Wichtig ist auf jeden Fall, dass der Arzt eine Dentalphobie erkennt. Er muss sozusagen einen Riecher dafür entwickeln, damit er mit viel Einfühlungsvermögen verhindert, dass sich aus beginnenden Angstzuständen womöglich eine handfeste Phobie entwickelt. Nicht jeder hat das Geschick. Wenn Sie als Patient das Gefühl haben, bei Ihrem Arzt nicht in guten Händen zu sein, dann kann man nur empfehlen, so schnell als möglich den Dentisten zu wechseln. Suchen Sie sich einen solchen aus, zu dem Sie Vertrauen aufbauen können und der Ihnen die Angst nimmt. Auf dem zahnärztlichen Behandlungsstuhl kann leider auch viel kaputt gemacht werden. Und den richtigen, einfühlsamen Zahnarzt zu finden ist leider gar nicht so einfach. Deshalb sollten Sie vor der ersten Behandlung auch ein intensives Gespräch mit ihm führen. Da kann man oft schon erkennen, ob die Chemie stimmt. (Siehe dazu auch am Ende des Buches eine Liste, wie man die Dentalphobie erfasst und eindeutig erkennen kann).

## Wie macht sich eine Zahnarzt-Angst bemerkbar?

Plötzliche **Schweißausbrüche**, **Herzrasen**, **Zittern**, **Übelkeit**, **Schwindelgefühle** und große **Schmerzen** bis hin zu Panikattacken und **Kreislaufzusammenbrüchen** sind die ersten deutlichen Anzeichen einer krankhaften Abneigung gegenüber Zahnärzten.

Meistens liegen Sie als Patient sehr **verkrampt** im Behandlungsstuhl und ballen Ihre Hände zu Fäusten. Das merkt der Arzt natürlich, denn es verkrampfen sich dabei auch die Mundmuskeln. Manchmal schließt

sich auch Ihr Mund mehr und mehr fast unbemerkt, wenn der Arzt bohrt, Kälteempfinden am Zahn schmerzt oder der Stich in die Wurzel geht. Insgesamt betrachten Patienten mit Dentalphobie die Behandlung beim Zahnarzt als einen **Eingriff in ihre Intimsphäre**. Sobald der Arzt schon mit dem Spiegel und dem Spatel in den Mund geht, setzt die Angst mit ihren typischen Symptomen ein. Dahinter steckt das Gefühl, dass Ihre Intimsphäre verletzt wird – durch das quasi Eindringen des Arztes in Körperöffnungen. Der Dentist geht mit seinen Werkzeugen in die Tiefen des Mundes. Sie selbst sind dem hilflos ausgesetzt. Viele Menschen empfinden das als belästigend. **Psychische Stressbelastungen** kommen hinzu. Dazu kommt der **typische Zahnarzt-Geruch**, der so manchem schon die Gänsehaut über den Körper treibt. Ja, es gibt in der Tat Menschen, die schon im Treppenhaus des Zahnarztes sind und beim Schnuppen des typischen Duftes flugs wieder kehrt machen.

Wer einmal eine so traumatische Behandlung erlebt hat, dem bleiben sie noch dramatischer in Erinnerung. Damit rechtfertigen sie nachträglich – bewusst oder unbewusst – die Furcht. Aus einem einmaligen Ereignis erklären einfache Lernprozesse das Entstehen einer Phobie. Neutrale Reize, etwa der Anblick einer Zahnarztpraxis oder der typische Geruch, verbinden sich gleich mit einem schmerzhaften Erlebnis. Wenn Sie weitere Zahnbehandlungen vermeiden, halten Sie damit die Phobie aufrecht. So können Sie auch keine positiven Erfahrungen machen, etwa durch neuere, modernere und weniger schmerzhaft Methoden. Ganz im Gegenteil: Sie lernen, dass Ihre Ängste nachlassen, wenn Sie den Termin beim Zahnarzt absagen oder erst gar nicht hingehen.

## Das Worst Case Szenario

So wird Dentalphobie zu einem gefährlichen **Teufelskreis**. Denn Betroffene meiden aus Angst den Zahnarzt. Heilbare **Parodontitis** wird nicht mehr behandelt. Zähne fallen aus und hinterlassen Lücken. Der gesamte Rachenbereich **entzündet** sich, und diese Herde können auch den gesamten **Organismus** beeinträchtigen. **Dauerschmerzen** sind die Folge. Ein **verfaulendes Gebiss** ist unästhetisch, zumal es auch einen unangenehmen Geruch verbreitet. **Kontaktschwierigkeiten** bis hin zur **Vereinsamung** potenzieren das Problem. Selbst berufliche Konsequenzen eines drohenden Arbeitsplatzverlustes für Leute im Kundenkontakt schrecken sie nicht davor zurück, den Zahnarztbesuch mit faulenden Zähnen zu meiden. Sie nehmen Kariesbefall, Zahnsteinablagerungen, Mundgeruch und private Einschränkungen in Kauf. Dazu können weitere psychische Störungen kommen, die oft erst infolge der Dentalphobie entstanden sind. Typische Verhaltensmuster bei einem „schlechten Gebiss“ sind obendrein: wenig lächeln, vermeiden sozialer Kontakte, sprechen mit zusammengebissenen Zähnen, Mund möglichst nicht öffnen. Solches Verhalten kann in Einsamkeit und eine soziale Phobie münden. Bekannt ist auch, dass über zehn Prozent der Dentalphobiker zusätzlich unter Depressionen leiden. Ursache können hier auch anhaltende Schmerzen sein, weil befallene Zähne einfach nicht behandelt werden. Manche dieser Patienten nehmen auch regelmäßig Schmerzmittel ein, geraten so in eine Abhängigkeit und riskieren mitunter nicht unerhebliche Nebenwirkungen. Ein entzündeter Mund kann aber auch eine Kettenreaktion auslösen: entzündetes Zahnfleisch, Risiko für Durchblutungsstörungen des Gehirns, Erkrankung der Herzkranz-

gefäße, Arterienverkalkung. So hat es jedenfalls der britische Arzt Aaron Cronin vom King's Mill Hospital in Sutton 2009 in einer Studie herausgefunden. Wie allerdings diese Erkrankungen miteinander zusammenhängen, ist noch unklar. Man geht der Frage nach, ob beispielsweise ein Parodontose-Erreger auch die arterielle Plaque Bildung verursacht.

Allerdings muss man auch genauso deutlich sagen, dass man bei den Ursachen für Dentalphobie noch forscht. Ihre Entstehung ist nicht so klar. Es gestaltet sich schwierig, eindeutige Hinweise festzulegen. Denn bisherige Studien stützen sich überwiegend auf subjektive Angaben von Betroffenen. Man weiß deshalb nur, dass solche Ängste oft im Alter von zwölf Jahren auftreten und sie dann häufig chronisch verlaufen, wenn sie nicht gleich therapiert werden. Die Angst vor der Zahnbehandlung manifestiert sich also.

Den schleichenden **Verlust der Lebensqualität** bemerken solche Menschen erst, wenn es schon zu spät ist. Ganz abgesehen von den finanziellen Folgen. Denn die Krankenkassen zahlen nur den höchsten Zuschuss, wenn Sie auch regelmäßig zur Zahnvorsorge – und das ist mindestens einmal im Jahr – zum Zahnarzt gehen. So oder ähnlich könnte Ihr persönliches Worst Case Szenario bei Dentalphobie aussehen.

Menschen mit ausgeprägten Angstzuständen gegenüber Dentisten befinden sich in einem problematischen Kreislauf, aus dem sie ohne fremde Hilfe kaum noch rauskommen. Mit einer Dentalphobie ist nicht zu spaßen. Sie gilt als ernst zu nehmende Krankheit und ist in erster Linie vom Zahnarzt zu behandeln. Manchmal muss aber auch die Hilfe

von Psychologen hinzugezogen werden, die sich in der Behandlung von Angstzuständen auskennen.

## **Wer bezahlt die Behandlung von Dentalphobie?**

Mittlerweile übernehmen zahlreiche Krankenkassen die Kosten einer Zahnarztbehandlung unter Vollnarkose oder sogar mit Hypnose – allerdings nur in schweren Fällen von Angst vor der Zahnarztbehandlung.

Die Kassen haben erkannt, dass es auf Dauer günstiger ist, lieber ein paar Zusatzkosten zu übernehmen als ganze Gebisse zu finanzieren oder für Folgeerkrankungen aufzukommen, etwa hunderte von Therapiesitzungen beim Psychologen zu bezahlen. Aber immer mehr macht sich auch eine Zahn-Zusatzversicherung breit, die dann alle Kosten für einen Eingriff übernimmt beziehungsweise den offenen Teil der gesetzlichen Krankenversicherung abdeckt.

Meist sind Zahnreparaturen sehr teuer. Ein überkronter Zahn, eine Brücke, Inlays oder Implantate kosten oft tausende von Euros. Bei nicht regelmäßiger Vorsorge zahlt die Krankenkasse oft nur einen Festbetrag von 60 Prozent, und das auch nur auf Standard-Material. Die früher und auch heute noch verwendeten Amalgamfüllungen sind manchmal nicht verträglich und oft Ursachen von weiteren Erkrankungen wie Kopfschmerzen oder Blutschädigungen. Da sie aber Standard sind, wird die Kasse eher dieses Material bezuschussen als Kunststoff, Keramik oder Edelmetall (Gold), was im Einzelfall gesünder ist und auch optisch besser aussieht.

Eine Zusatzversicherung deckt in der Regel fast die gesamte Differenz ab. Eine Zahnsanierung ist für den Angstpatienten ein immens großes



Thema, wenn er sich denn nun mal dafür entscheidet, sein Gebiss endlich zu sanieren. Insbesondere gehören schonende Behandlungen immer mehr zum Standard-Repertoire der Zahnärzte. Schließlich müssen sie sich auch über ihre Methoden am Markt behaupten. Wer schmerzhaft behandelt, wird weniger Patienten haben. Zusatzversicherungen gibt es bereits ab 20 Euro im Monat – je nach Alter und Eintrittsdatum sowie eingekauften Leistungen.

Bei den Kosten einer Dentalphobie spielt auch eine Rolle, dass Sie als Patient frühzeitig erkennen, dass bei Ihnen eine ernsthafte psychische Erkrankung im Anmarsch ist. Behalten Sie die enormen Kosten im Hinterkopf, die entstehen könnten. Steuern Sie also rechtzeitig dagegen, indem Sie sich Ihrem Zahnarzt oder einem Psychologen offenbaren.

## **Wirtschaftsfaktor Zahnbehandlungs-Angst**

Volkswirtschaftlich betrachtet entsteht durch die Angst vor dem Zahnarzt ein beträchtlicher Schaden. Ihre gesamte Gesundheit wird schließlich durch systemische Folgeerkrankungen wie Infektionen und kardiovaskuläre Erkrankungen gefährdet. Menschen mit entsprechenden Problemen fallen am Arbeitsplatz aus, liegen im Krankenhaus, verlieren unter Umständen sogar ihren Arbeitsplatz, liegen der Sozialhilfe auf der Tasche, verursachen Kosten durch psychische Behandlungen und Folgeerkrankungen. Sozialer Rückzug, Isolation und Verschlechterung der Gesundheit sind die weiteren Folgen. Durch einen richtigen, professionellen Umgang mit der Dentalphobie kann der volkswirtschaftliche Schaden zwar nicht ganz vermieden, aber deutlich eingegrenzt werden.

## **Wer ist ängstlicher – Frauen oder Männer?**

Epidemiologische Untersuchungen (Untersuchungen, die etwas über Gesundheit und Krankheit der Bevölkerung aussagen) zur Zahnbehandlungsangst haben erstaunlicherweise ergeben, dass Frauen mehr Angst vor dem Zahnarzt haben als Männer. Darüber besteht international eine Übereinstimmung. Allerdings ist es nur tendenziell gesichert, dass wohlhabendere Menschen weniger Dentalphobie zeigen und Menschen mit ansteigendem Alter ebenso weniger Angstzustände haben. Unklar ist auch die Beziehung zwischen Familienstatus und Zahnbehandlungsangst. Regelmäßiger Zahnarztbesuch und ein gesundes Ernährungsverhalten tragen zur Zahngesundheit bei. Gesunde Zähne führen automatisch zu weniger Phobie. Man muss ja keinen Zahnarztbesuch befürchten, wenn das Gebiss in Ordnung ist.

# Was hilft gegen Dentalphobie?

## Der Arzt selbst

Zunächst einmal ist der Zahnarzt selbst der erste Ansprechpartner. Er kann am wirkungsvollsten helfen, weil er am nächsten an dem Problem dran ist. Er ist quasi der Meister der zahnärztlichen Kunst. Er weiß, wie man Spritzen so setzt, dass sie nicht schmerzvoll sind. Er kann beruhigend auf Patienten einreden und einwirken. Wenn er ein guter Dentist ist, wird er schonende Verfahren anbieten, ein auflockerndes Ambiente in seiner Praxis haben, vielleicht mit beruhigender Hintergrundmusik arbeiten oder Ihnen sogar einen Kopfhörer mit Ihrer Lieblingsmusik aufsetzen, damit Sie weder Bohrer noch Druckluft hören.

Der Zahnchirurg Peter Jöhren von der Universität Witten/Herdecke hat 2006 zusammen mit seinem Team eine Untersuchung durchgeführt. Dabei fanden sie heraus, dass die meisten ängstlichen Patienten (69 Prozent) auf dem Behandlungsstuhl eine ausführliche Aufklärung wünschen. Nicht weniger wichtig (jeweils 62 Prozent) sind ihnen ein mitfühlender Arzt und eine schmerzfreie Behandlung.

Dabei können die Dentisten **mit fünf einfachen Regeln** ihren Patienten wirkungsvoll helfen:

1. **Leidenszeit:** Sie beginnt bei vielen schon im Wartezimmer. Zahnärzte sollten hier ein allzu klinisches Ambiente vermeiden. Mit Blumen, warmen Gelb- oder Orangetönen sowie Pastellfarben kann ebenso viel erreicht werden wie mit sanfter meditativer Musik oder angenehmen Düften. Auch Zeitschriften und

Fernseher mildern ein steriles Wartezimmer ab. Spielecken für Kinder lenken die Kleinen ab. Manche Praxen sehen sich mittlerweile immer mehr als Dienstleister, die Kunden betreuen. Sie offerieren Kaffee, Wasser oder Tee.

2. **Information:** Ganz wichtig ist, dass der Arzt vor Beginn der Behandlung klar und offen darüber informiert, was er beabsichtigt zu tun. Vor jedem einzelnen Behandlungsschritt sollte er nochmals ankündigen, was jetzt als nächstes passiert. Viele Patienten erschrecken nämlich, wenn plötzlich der Stich der Nadel ins Zahnfleisch erfolgt oder der Bohrer eingeschaltet wird. Wenn der Arzt das ankündigt, kommt keine unangenehme Überraschung auf und der Patient erschrickt nicht. Das könnte ja auch für den Arzt zum Problem werden, wenn der Patient plötzlich seinen Mund schließt oder zusammenzuckt.
3. **Betäubung:** Spielen Sie nicht den Helden. Nehmen Sie die Hilfe von Betäubungsmitteln in Anspruch. Sie lindern die Schmerzen. Ängstliche Patienten sollten auf die Hilfe von Analgetika setzen, selbst wenn Sie die Schmerzen durchaus ertragen könnten. Vermeiden Sie deshalb unbedingt ein Trauma. Ganz Ängstliche können eine Zahnarztbehandlung auch unter Vollnarkose in Anspruch nehmen. Das bedeutet aber, dass Sie etwas mehr Zeit für die Aufwachphase mitbringen und eine Zeitlang unter Beobachtung bleiben müssen.
4. **Kontrolle über die Behandlung:** Das Problem bei vielen Ängstlichen auf dem zahnärztlichen Behandlungsstuhl besteht darin, dass sie sich hilflos ausgeliefert fühlen. Sie empfinden das wie auf einem Elektrischen Stuhl – angeschnallt. Dem kann der

Arzt entgegen wirken, indem er mit dem Patienten vereinbart, dass er sich per Handzeichen bemerkbar macht, wenn er eine Pause wünscht oder es ihm zu schmerzhaft wird. Der Arzt sollte auch aufmerksam auf Körperreaktionen wie Stirnfalten achten. Der Patient erlebt so ein Gefühl der Kontrolle über die Behandlung.

5. **Mitgefühl:** Gute und mitfühlende Zahnärzte fragen während der Behandlung immer wieder nach, ob alles noch für den Patienten auszuhalten und erträglich ist. Sie erkundigen sich nach dem Wohlbefinden und zeigen durchaus Verständnis für etwaige Schmerzen oder auch unangenehme Gefühle. Der Arzt weiß am besten, was weh tut und bereitet seine Patienten schonend darauf vor.

## Seine Methoden

Die Behandlungsmethoden des Zahnarztes sind entscheidend, um eine Angst zu verhindern oder gar zu bestärken. Je moderner und einfühlsamer die Verfahren sind, umso eher wird der Patient wiederkommen und eben keine Angstzustände entwickeln. Ganz besonders wichtig ist, dass Sie zur **regelmäßigen Prophylaxe** gehen, damit beginnende **Parodontitis rechtzeitig erkannt** wird. So verhindern sie größere Probleme, die dann wirklich schmerzen. Man sollte auch eine **professionelle Zahnreinigung** in Anspruch nehmen, bei der Zahnstein (Plaque) entfernt wird. Diese raue Zahnoberfläche ist für die Ansiedlung von Bakterien besonders gut geeignet. Unbehandelt kann der Belag Zähne zerstören. Leider gehört diese Art von

Zahnreinigung nicht zum Standardprogramm der gesetzlichen Krankenkassen und Zusatzversicherungen. Aber diese private Investition lohnt sich. Dabei müssen Sie schon darauf achten, was der einzelne Zahnarzt hierfür berechnet. Die Bandbreite reicht von 30 bis 100 Euro für eine professionelle Zahnreinigung, die meistens nicht vom Arzt, sondern von erfahrenen Zahnarztassistenten erledigt wird.

Vorbeugend können Sie auch **Fissuren** in Zähnen **versiegeln** lassen. Das sind kleine Risse, die der Dentist mit einer Art Kunststoff füllt und diese Schutzschicht dann durch Lichteinwirkung aushärtet. So können sich Bakterien erst gar nicht ablagern und den Zahn vor Karies schützen. Auch eine **Fluoridierung** der Zähne ist eine weitere vorbeugende zahnärztliche Behandlungsmethode gegen **Karies**. Schließlich muss man heutzutage bei Karies **nicht immer** gleich mit dem **Bohrer** anrücken. Es gibt inzwischen sogar vier **alternative schmerzarme Behandlungen** von Karies:

- 1. Kinetische Kavitäten Präparation**

- 2. Carislov**

- 3. HealOzone** und

- Das Bohren mit einem **Laser**.

Die **kinetische Kavitäten Präparation** wendet man bei geringem bis mittlerem Kariesbefall an. Dieses Verfahren arbeitet genauer und feiner als jeder Bohrer. Mit Druckluft stellt der Dentist eine kleine Öffnung im Zahn her. Durch diese entfernt er das von Karies befallene Zahnmaterial. Danach kann der Zahn wieder neu verfüllt werden. Man wendet diese Methode auch Verfärbungen an Zähnen an und bei Fissuren.

Relativ neu ist noch das **Carislov-Verfahren**. Hierbei bringt der Zahnarzt ein Gel auf den befallenen Zahn auf und entfernt Karies bei einem kleinen Befall auf chemische Weise. Das Gel setzt sich aus bestimmten Aminosäuren und dem Desinfektionsmittel Natriumhypochlorit zusammen.

Neu ist auch die zahnärztliche Behandlungsmethode **HealOzone**. Man setzt den Zahn einem Ozon Gas aus und versorgt ihn danach wieder mit Mineralien. Es ist das bisher einzige Verfahren, das kleine oberflächliche Kariesstellen auch eine Heilung von Karies verspricht.

Das Bohren ist für die meisten Menschen das Unangenehmste an der Zahnbehandlung überhaupt. Allein die Geräusche und das Vibrieren im Zahn lassen die Patienten erschauern. Die neue Methode des **Laserbohrens** wirkt dem entgegen. Der Laserbohrer ist wesentlich leiser, und Patienten verspüren nicht das beängstigende Gefühl. Er dient auch der Kariesbehandlung, denn die Kariesstellen werden von ihm direkt angegriffen. Er trennt nämlich Zahnschmelz und Zahnbein ab. Kleine Teile trennen sich so vom kariösen Zahngewebe und können danach problemlos entfernt werden. Bereits kleinste Teile von Karies können so viel besser diagnostiziert und dann auch dementsprechend behandelt werden.

Der Zahnarzt hilft aber auch bei der Bekämpfung von **Mundgeruch**, der manchmal auch seine Ursache in Magengeschwüren haben kann, oft aber auf mangelnde Mundhygiene zurückzuführen ist. Teilweise sind **Bakterien** in nur schwer erreichbaren Winkeln des Mundes dafür verantwortlich. Hier ist der Dentist gefragt, die Ursachen zu finden und solche Herde auszumerzen.

Zahnärzte sind von Berufs wegen dazu prädestiniert, ihren Patienten die **Angst** zu **nehmen**. Dazu braucht er auch viel Psychologie, um den Schrecken einer Zahnbehandlung so gering wie möglich zu halten.

Schließlich gehören zu einer positiven Gebiss-Wahrnehmung manchmal auch rein ästhetische Aspekte, die der Dentist durch eine entsprechende **Gesichtschirurgie** wieder herstellen kann, etwa Zahnlücken schließen oder schief stehende Zähne zu begradigen, einen Überbiss zu korrigieren oder verfärbte Zähne zu reinigen, dass man auch wieder kräftig lachen kann. Das stärkt schließlich **Selbstbewusstsein und Lebensqualität**.

Die Zahnärzte kennen die Angst ihrer Patienten und haben zahlreiche schonende Methoden in der Hinterhand. Bei Bedarf setzen diese Angst nehmenden Verfahren auch ein.

Eine sehr unangenehme Sache ist eine **Wurzelbehandlung** zum Erhalt eines Zahnes. Dazu bohrt der Arzt feine Löcher in den Zahn, um dann mit Nadelchen bis in die Wurzeln vorzustößen und diese dann entweder ganz zu entfernen oder entzündete Wurzeln wirksam mit Medikamenten zu behandeln. Leider sind nicht immer solche Verfahren auch von Erfolg gekrönt. Manchmal muss der Zahn am Ende dennoch gezogen werden. Heute gibt es auch andere Verfahren, etwa die Wurzelkanalbehandlung mit **Laser**, die **mikrochirurgische Wurzelkanalbehandlung** und die **Wurzelspitzenresektion**. Sie stehen heute voll im Trend.

Selbst der Zahnersatz kann recht unterschiedlich angefertigt werden. Ob Zahnbrücken, Prothesen, Implantate, Kronen, Stiftzähne und auch metallfreier Zahnersatz sind nur einige Methoden, die der Patient selber



wählen darf. Die von den Zahnärzten angewendeten **Techniken** haben sich gerade in den letzten Jahren **sehr verbessert**. Vielseitige Methoden sind im Repertoire der Dentisten. Lücken werden heute zunehmend durch Implantate gefüllt, und die dafür notwendigen Techniken brauchen die Patienten nicht mehr erschauern lassen.

## **Moderne Anästhesie**

Früher war die Betäubungsspritze beim Zahnarzt das Schlimmste, das man sich vorstellen konnte. Heute hat man so feine Spritzen, dass einem dies kaum mehr auffällt. Grundsätzlich sind Betäubungsmittel der neuen Generation nicht nur sicherer geworden, sondern auch schmerzfreier anzuwenden. Und sie haben kaum Nebenwirkungen. Wie sich auch insgesamt die Medizin schonender entwickelt hat. War vor rund zehn Jahren Magen- und Darmspiegelungen noch eine reine Tortur, so geht das heute buchstäblich wie im Schlaf ab. Der Patient wird kurz vor dem Eingriff punktgenau tief sediert – und wacht nach der Untersuchung direkt wieder auf. Die moderne Anästhesie nimmt den Schrecken von zahlreichen Untersuchungen auch von Zahnbehandlungen. So kann mit einer perfekt angepassten Betäubung ein chirurgischer Eingriff am Zahnfleisch, etwa die Herausnahme eines Weisheitszahnes, schmerzfrei vorgenommen werden. Der Zahnarzt kann dabei auf **drei Arten von Betäubung** zurückgreifen:

1. Die **Oberflächenanästhesie**. Dabei wird nur die Schleimhaut betäubt.
2. Die **Infiltrationsanästhesie**. Sie lässt im Mund bestimmte Stellen schmerzunempfindlich werden.

3. Die **Leitungsanästhesie**. Hierbei macht der Dentist einen kompletten Nervenbereich schmerzfrei.

Darüber hinaus kann noch eine **Vollnarkose** verabreicht werden, wenn eine wirklich große Zahnbehandlung ansteht oder der Patient unter extremen Angstzuständen leidet. Die Vollnarkose kann auch ambulant gesetzt werden und macht insgesamt die Behandlung einfacher. Allerdings muss der Betroffene dann etwas mehr Zeit mitbringen: für die Aufwachphase, die Beobachtung durch Fachpersonal und die Entlassung mit Begleitperson.

Heutzutage ist die Behandlung sogar so schonend, dass selbst vor der Spritze noch ein weiterer Schritt zur Schmerzlinderung geschaltet ist. Bei der so genannten lokalen Anästhesie wird das Gewebe zunächst schmerzunempfindlich gemacht. Der Arzt trägt dazu ein flüssiges Medikament auf die Mundschleimhaut auf. Diese fühlt sich danach taub an. Danach kann der Zahnarzt die Injektion mit zwei Stichen ins Zahnfleisch schmerzfrei setzen. So erreicht er die für die Zahnbehandlung notwendige Betäubung. Entweder wählt er nun die Infiltrationsanästhesie. Dazu spritzt er Betäubungsflüssigkeit in die Haut des Oberkiefers. Nicht nur die oberen Schmerzpunkte der Haut werden unempfindlich, sondern ganze Nervenäste werden gefühllos. Bei Behandlungen am Unterkiefer wählt man meistens die Leitungsanästhesie. Sie betäubt die gesamte untere Hälfte des Kiefers.

## **Die positive Wirkung von Musik**

Zahnärzte – wie auch andere Ärzte vor Operationen – setzen zunehmend auf die positive Wirkung von Musik. So wurde für die bekannte amerikanische Arztserie „Dr. House“ kürzlich wissenschaftlich untersucht, wie Musik im Operationssaal wirkt. Der 66-jährige Kölner Narkosearzt Herbert Schmitz experimentiert seit Jahrzehnten mit Pop, Beat und klassischer Musik, um positiven Einfluss auf das Wohlbefinden seiner Patienten zu nehmen. Es sei schon manchmal sehr laut im Operationssaal, vor allem, wenn ein neues Hüftgelenk eingesetzt und dann schon mal heftig geklopft werde. Auch Leute mit Spinalanästhesie seien hellwach und bekämen ja fast alles mit, würden aber bewegungslos auf dem OP-Tisch liegen. Und weil die Geräusche ihnen Angst machen könnten, geht Schmitz mit Musik dagegen vor. Melodien können entspannen, hat er festgestellt, wenn seine Patienten mit Kopfhörer operiert wurden. Klassik eignet sich aber weniger, weil sie eine zu große Dynamik hat – mal laut, mal leise, so dass die Patienten entweder erschreckt wurden oder wiederum zu viel von der Operation mitbekamen. Kaufhausmusik eignet sich ebenfalls nicht. Bloßes Gedudel leistet nicht die gewünschte Ablenkung. Ruhige melodische Rhythmen sind am besten geeignet.

## **Bringen Sie Ihre Schlager gleich mit!**

Manche Mediziner bitten heute gar Patienten, ihre Lieblingsmusik gleich mitzubringen. Die meisten sind dankbar für das Angebot – und brauchen weniger Beruhigungsmittel als angenehmen Nebeneffekt.

Narkosearzt Schmitz fiel seinen Kollegen natürlich mit der neuen Methode auf. Mit der Zeit setzten sogar die Ärzte einen Kopfhörer auf und hörten beim Operieren Musik. Die Stimmung im Team wurde gar besser, und man ging wesentlich konzentrierter zu Werke als vorher ohne Musik. Natürlich stieß er auch auf Kollegen, die dafür kein Verständnis hatten und jede Musik im OP ablehnten. Heute, so Schmitz, gehöre Musik zum Standard in den OPs.

## **Konfrontieren Sie sich mit der Angst**

Wer Angst hat, muss in kleinen Portionen an den Angst auslösenden Grund herangeführt werden. Das ist eine gängige Methode zur Behandlungen von Phobien (Ängsten), nämlich die Auseinandersetzung (Konfrontation) mit der Angst. Wer nicht in einem Aufzug fahren kann, weil er sich dort beengt und ausgeliefert fühlt, muss in kleinen Schritten lernen, wieder mit dem Aufzug zu fahren. Das kann erst einmal nur der reine Anblick eines Aufzuges sein, in einem zweiten Schritt vielleicht dabei zuzuschauen, wie Leute ein- und aussteigen. Am Ende fährt ein solcher Angst-Kandidat dann in Begleitung, vielleicht mit einem Kuscheltier, das ihm Halt gibt.

Die Konfrontation wird so lange geübt, bis der Phobiker ganz alleine wieder mit dem Aufzug fahren kann. Natürlich muss dabei immer gelten, dass jederzeit die Konfrontation auch wieder abgebrochen werden kann, wenn er es noch nicht aushält. Genauso könnte es ein Dentalphobiker machen. Er meidet ja bekanntlich mit einem großen Bogen jede Zahnarztpraxis. Um die Angst zu nehmen, geht er mal an der Praxis vorbei. Ein weiterer Schritt kann das Betreten des Hauses

sein und den typischen Geruch wieder einzuatmen. Dann kann ein Besuch im Wartezimmer folgen, ein Gespräch mit dem Zahnarzt, das Erklären des Behandlungsstuhls, die Beobachtung eines anderen Patienten während der Behandlung und dann am Ende vielleicht die eigene Zahnbehandlung mit ausführlicher Erklärung durch den Dentisten und in Begleitung einer Vertrauensperson. Die Konfrontation mit dem Stressor ist die wirksamste Methode, die Angst vor dem Zahnarzt beziehungsweise vor der Zahnbehandlung zu nehmen.

Wichtig ist, dass Patient und Therapeut beziehungsweise Zahnarzt vorher eine Angsthierarchie zusammenstellen. Das ist eine Rangfolge gefürchteter Situationen, die der Phobiker schrittweise erst in seiner Vorstellung durchspielt und dann tatsächlich umsetzt. Wie oben im Modell bereits strukturiert, sucht sich der Patient eine Zahnarztpraxis aus dem Telefonbuch aus. Das Prinzip der Konfrontation beruht nun darauf, dass er vorab vor jedem weiteren Schritt bis hin zur Behandlung auf dem Stuhl seine Angst vor jeder Situation einschätzt und sich eine Situation nach der anderen so lange vornimmt, bis sie keine Panik mehr auslöst.

Denn es gilt auch hier der alte Grundsatz: Was man einmal erlernt hat, kann man auch getrost wieder verlernen. Am Ende der Therapie muss der Patient wieder angstfrei auf dem Behandlungstuhl Platz nehmen können.

Therapeuten setzen dafür auch Videos ein, auf denen sich Ängstliche Zahnbehandlungen ansehen können. Sie leiten dann die Patienten an, sich die Situation für sich selbst vorzustellen, und zwar möglichst lebhaft und konkret. Der Betroffene soll die Bilder so lange betrachten, bis seine Angst zurückgegangen ist. Nach einer solchen neunzig-minütigen Therapiesitzung sind 80 Prozent der Probanden danach

tatsächlich zum Zahnarzt gegangen, obwohl sie das vorher im Durchschnitt zehn Jahre lang nicht mehr getan hatten, ein Teilnehmer sogar 38 Jahre lang. Dies ergab eine Studie.

## **Stressimpfungstraining – was ist das?**

Dieses komplizierte Wort sagt nichts anderes, als dass Dentalphobiker Strategien entwickeln, mit denen sie ihre Angst und Anspannung regulieren können, etwa mit Hilfe der „Progressiven Muskelentspannung“, der so genannten Methode nach Jacobson. Diese Methode hat sich bewährt, denn sie setzt bei den körperlichen Reaktionen an, die eine Angst vor der Zahnbehandlungen auslösen: Verkrampfung, schneller Atem, Schweißausbruch, Herzrasen und anderes. Die mit der Phobie einhergehenden körperlichen Reaktionen werden wirksam bekämpft mit bestimmten Übungen wie „Anspannung-Entspannung“, die man überall länger oder kürzer fast in jeder Körperhaltung durchführen kann. Beispielsweise spannt man seine Hände zu Fäusten für ein paar Sekunden und lässt danach wieder los. Der Anspannung folgt die Entspannung. Und das kann man mit fast jedem Körperteil machen: die Stirn angestrengt in Falten legen und wieder loslassen, die Fußspitzen in den Boden krallen und wieder loslassen. Man erlebt das angenehme Gefühl der Entspannung und spürt, wie sich die Muskeln aus ihrem Krampf lösen. Sie versetzen Ihren ganzen Körper damit in einen wirklich entspannten Zustand. Zusätzlich kann man sich selbst noch durch positive Formeln bestärken und die negativen Gedanken verdrängen: Aus „Ich werde es nicht aushalten im Behandlungsstuhl“ wird dann „Auch diese Behandlung geht irgendwann vorbei“.

## **Autosuggestion – kann man das essen?**

Damit wären wir dann auch schon bei einer weiteren wichtigen Methode, mit deren Hilfe Sie erfolgreich Ängste – welche auch immer – überwinden können. Bei der Autosuggestion geht es darum, sein Unterbewusstsein erfolgreich für das Erreichen seiner Ziele, hier die Angst vor dem Zahnarzt abzulegen, einzusetzen. Es ist eine Art Selbsthypnose, die bei vielen Menschen gut funktioniert. Sie müssen sich positive Formeln zurechtlegen, etwa: „Ich habe keine Angst vor dem Zahnarzt“. Sagen Sie es sich immer wieder, bis Sie daran glauben. Es hat viel mit Vorstellungskraft zu tun. Etwa so: Wenn Sie eine bestimmte Frau ansprechen wollen, sie kennenlernen wollen oder sie gar für sich zu erobern wünschen, sagen Forscher: Die Kraft positiver Gedanken kann Berge versetzen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten diese Traumfrau bereits erobert und sie säße neben Ihnen – am Frühstückstisch. Decken Sie also für zwei Personen ein, die Teller, das Besteck, die Tassen und Gläser. Sprechen Sie mit der Frau, die Sie erobern wollen. Tun Sie also so, als würden Sie schon zusammenleben. Ihr Traum ist Wirklichkeit. Sprechen Sie miteinander. Planen Sie den Tag und andere angenehme Dinge. Je mehr Sie sich darin hineinsteigern, umso realer wird Ihnen die Situation und umso positiver sind Sie drauf. Der Mensch braucht mehr positive Gedanken als negative, um Dinge zu verändern und Ziele wie das Überwinden von Ängsten zu erreichen. Legen Sie sich andere Formeln zu, um Ihre Phobie zu besiegen und Ihrem Unterbewusstsein klar zu funken: „Du, das mit der Angst vor dem Zahnarzt, ist nicht mehr!“

## **Kann Psychotherapie wirken?**

In ganz schweren Fällen von Dentalphobie hilft nur eine Psychotherapie. Und hier wiederum ist es die kognitive (Wahrnehmung über Lernen, Denken und Erinnern) Verhaltenstherapie, denn es soll ja etwas am Verhalten des Phobikers geändert werden. Die Wahrnehmung einer bestimmten Situation soll nämlich verändert werden und dann der Umgang damit. Teil der Verhaltenstherapie ist wiederum die Konfrontation mit dem Angst auslösenden Moment. Wer sich vor Spinnen ängstigt und sich dies sogar in Panikattacken bemerkbar macht, der muss eben lernen, sich Spinnen vorsichtig wieder nähern zu können, zumindest ihren Anblick zu ertragen. Wer sich vor Menschenansammlungen fürchtet, muss behutsam wieder an größere Gruppen auf dem Marktplatz oder im Kaufhaus herangeführt werden. Der muss lernen, Menschenmassen auszuhalten. Das geht aber nicht von jetzt auf gleich. Oft ist es ein langwieriger Prozess. In unzähligen Therapiesitzungen nähert sich der Psychologe dem Problem, das oft auch gar nicht so klar auf der Hand liegt. So manche Phobie war oft erst das Ergebnis eines intensiven Patienten-Therapeuten-Kontakts. Dann muss nach den Ursachen geforscht werden, um Ansatzpunkte für die Lösung des Problems zu finden. Man weiß beispielsweise, dass Frauen mit einem Waschzwang oftmals in der Kindheit oder als Jugendliche vergewaltigt worden sind und diese Situation als Beschmutzung empfinden und sich davon ständig reinigen wollen. Nach erfahrene Therapeuten schaffen hier den Durchbruch, indem sie erkennen, was wirkliche Ursache der Angst vor dem Zahnarzt ist. Manchmal ist es wie das Suchen nach der Nadel im Hauhaufen.

Der Psychologe fragt den Patienten, versucht Dinge aus der Kindheit zu bewerten, um Zugang zum Phobiker zu bekommen, ihn zum Reden zu



bringen. Wenn man beispielsweise weiß, dass der Patient als Kind im Zahnbehandlungsstuhl brutal festgehalten wurde, Schmerzen empfunden hat und sich der Situation völlig ausgeliefert fühlte, wird der Therapeut daraus einen Konfrontations-Spannungsbogen entwickeln. Gerade in solchen Fällen hat die Verhaltenstherapie gute Erfolge. 70 Prozent der so Behandelten hat bereits nach einer dreistündigen Sitzung ihre Ängste abgelegt. Im Gegensatz zu einer Vollnarkose, die nur den kurzfristigen Schmerz lindert, aber nicht langfristig die Phobie bekämpft, hilft allenfalls noch eine Hypnose. Sicherer ist hingegen ein psychologischer Ansatz über Verhaltenstherapie.

Dazu ist es zunächst erforderlich, dass sich der Patient seine irrationalen Überzeugungen und übersteigerten Gedanken zum Thema Zahnbehandlung bewusst macht. Danach lernt er, sie zu hinterfragen, etwa so: „Wie oft kommt es vor, dass ...?“ Wirksam ist diese Methode bislang nur in Zusammenhang mit einer Konfrontation nachgewiesen. 20 Prozent der Dentalphobiker vermieden allerdings nach der Behandlung weiterhin eine Zahnbehandlung, weil sie von mehr Funktionsstörungen überzeugt blieben. Ihre irrationalen Einstellungen zu Zahnbehandlungen halten die Phobie aufrecht. Sie stellen sich beispielsweise vor, dass Ärzten die Ängste ihrer Patienten gleichgültig seien und das eigene Gebiss ohnehin nicht mehr zu retten wäre – alles völlig aus der Luft gegriffen und nicht wirklich den Tatsachen entsprechend.

## Hypnose – mindert das Schmerzen?

Neben dieser Methode gibt es aber auch noch weitere Behandlungsmöglichkeiten. Manche Zahnärzte bieten vor der Behandlung eine **Hypnose** an. Sie soll per Audio-CD über Kopfhörer dem Patienten zu Ruhe und Entspannung verhelfen. So leitet der Hypnotiseur den Patienten dazu an, sich auf eine Aktivität zu konzentrieren, die zuvor als angenehm beschrieben worden war. Das können Tätigkeiten oder Hobbys sein, die man gern macht, wie etwa das Reiten, Golf spielen, Schwimmen oder in der Sonne liegen. Mit der Hypnose kann man zunächst einmal vom eigentlichen zahnärztlichen Geschehen ablenken. Es ist somit eine schonende Methode ohne jede Nebenwirkungen. Während der Behandlungszeit wird den Patienten unter Hypnose ein Gefühl von Gelassenheit, Freude und Entspannung suggeriert. Von der eigentlichen Behandlung im Mundraum bekommt der Patient fast nichts mit. Entspannende Musik und auch eine Videobrille, die manche Zahnärzte einsetzen, gibt beruhigende Bilder wieder.

Wenn der Zahnarzt der Angst mit Hypnose zu Leibe rückt, schaltet der Bereich des Gehirns aus, der für die rationalen Gedanken verantwortlich ist. Das schaltet Angst und Schmerz während der Behandlung ab. Allerdings muss bei der Hypnose häufig noch ein zusätzliches Schmerzmittel verabreicht werden. Vorteil: Die unangenehmen Empfindungen bei der Zahnarzt-Behandlung bleiben komplett aus. Viele Zahnärzte bieten diese Behandlung mit der Hypnose inzwischen an, achten Sie aber unbedingt darauf, dass sie aber unbedingt auf diese Behandlungsform auch richtig geschult sind, und zwar durch eine Zusatzausbildung.

## Was hilft am besten?

An 130 Probanden wurden **vier Methoden** getestet, mit den Ängsten vor der Zahnbehandlung relaxed umzugehen. Es waren dies die **Vollnarkose**, eine Kurzform der kognitiven **Verhaltenstherapie**, zwei Arten von **Hypnose** – eine per Audio-CD und eine andere in personalisierte Form, bei der ein Mediziner den Patienten vor der Behandlung in Trance versetzte.

Beide **Hypnoseformen** linderten zwar die Ängste, jedoch weniger als die Hälfte der Patienten, die sich für diese Therapieform entschieden hatten, kamen auch wieder zum zweiten Zahnarzttermin.

Aber rund 70 Prozent der Probanden, die die kognitive Verhaltenstherapie oder die Vollnarkose gewählt hatten, erschienen dann auch zum zweiten Behandlungstermin. Die Ängste nach einer Vollnarkose gingen jedoch nicht zurück. Die Patienten bleiben weiter unverändert ängstlich. Dagegen blieben nur mehr 35 Prozent der Patienten nach einer zweiten Verhaltenstherapie-Sitzung phobisch.

Eine weitere Möglichkeit besteht für diejenigen, die dann immer noch einen Zahnarzt scheuen, darin, vorher **Beruhigungsmittel** einzunehmen. So kann zum Beispiel ein kurzfristig wirkendes Benzodiazepin helfen. Allein allerdings nützt das Medikament relativ wenig. Fazit einer Untersuchung: Die nur mit **Medikamenten** Behandelten hatten schnell wieder einen **Rückschlag** mit ihrer Phobie. Etwa ein Fünftel der Leute mit Beruhigungsmittel erschienen nur noch zum Folgetermin, dagegen 70 Prozent derjenigen mit kognitiver Verhaltenstherapie. Auch in der Psychotherapie ist dieses Phänomen bekannt. Medikamente sind zwar schnell wirksam, versprechen aber

keinen anhaltenden Erfolg. Setzt man sie ab, kommen Depression und Phobie wieder zurück. Insofern können Pillen nur begleitend, schnell die Angst für den Moment lindernd eingesetzt werden.

Ferner hat die **Dauer** der kognitiven **Verhaltenstherapie keinen Einfluss auf den Erfolg**. Eine einzige Sitzung kann ausreichen, um Dentalphobikern Linderung zu verschaffen. Schwedische und norwegische Psychologen wiesen 2008 nach, dass fünf Sitzungen langfristig nicht mehr brachten als eine einzige.

Auch keinen weiteren Vorteil bringt die Kombination aus Verhaltenstherapie und Medikamenten. Waren Patienten während der Behandlung sediert, also unter Beruhigungsmedizin, gingen ebenso viele (nämlich 70 Prozent) nach einem Jahr wieder zum Zahnarzt wie auch die Patienten ohne Medikamente. Die Schlussfolgerung aus dieser Studie von 2007: **Wer die Angst vor dem Bohrer wirklich besiegen will, sollte sich ihr mit Hilfe eines Therapeuten stellen.**

## **Spezial-Kliniken gegen Zahnbehandlungsangst**

Die Zahnklinik Bochum an der Augusta-Kranken-Anstalt hat ein eigenes Therapiezentrum gegen Zahnbehandlungsangst. Es ist nicht die einzige Klinik für Leute mit Dentalphobie. Erkundigen Sie sich also, ob es so etwas in Ihrer Nähe gibt oder suchen Sie solche Krankenhäuser auf, die Ihnen bei der Überwindung Ihrer Phobie helfen – auch wenn es mal wieder etwas weiter entfernt ist.

Grundsätzlich nehmen sich derartige Fach-Krankenanstalten so viel Zeit für ihre Patienten, wie nötig ist. Wünsche und Ansprüche an eine

angstfreie zahnmedizinische Versorgung stehen dabei im Mittelpunkt – und natürlich der Patient als Mensch mit seinen speziellen Problemen. Die Behandlung schließlich orientiert sich an höchsten medizinischen, ethischen, aber auch ästhetischen Standards. Dabei sind in Bochum beispielsweise alle zahnärztlichen Fachgebiete und Spezialisten unter einem Dach integriert – auch ein eigenes Meisterlabor.

Die Deutsche Forschungsgemeinschaft unterstützt den Schwerpunkt „Therapiezentrum für Zahnbehandlungsangst“ für besonders ängstliche Patienten mit einer Angststörung. Sie werden durch Psychotherapie und eine gezielte Behandlungsplanung an die zahnärztliche Therapie herangeführt. Das Krankenhaus versteht sich also besonders auf den Umgang mit sensiblen Patienten und ausgesprochenen Phobikern.

Es gibt auch Ärzte und Psychiater, die speziell auf die Behandlung von Dentalphobikern ausgerichtet sind. Diese muss man allerdings suchen. Sie sind wirklich eine Minderheit. Wem das Problem allerdings so sehr unter den Nägeln brennt, sollte sie suchen und aufsuchen. Denn nur dort ist echte Hilfe in Sicht.

## **Akkupunktur gegen Angst?**

Bekannt ist ja, dass Akkupunktur gegen Schmerzen hilft. Das haben mittlerweile auch die Krankenkassen erkannt und finanzieren solche Behandlungen. Ein weiteres Feld eröffnet sich mit Akkupunktur gegen Angst. Allerdings sollten die feinen Nadelchen von solchen Spezialisten gesetzt werden, die eine Fachausbildung darin absolviert haben und anerkannte Akkupunktur-Therapeuten sind. Denn nicht jeder Arzt, der auch Akkupunktur in seinem Repertoire anbietet, muss zwangsläufig auch gut darin sein. Suchen Sie sich also solche Mediziner aus, die seit langem dieses Therapiefeld erfolgreich anbieten. Verlassen Sie sich

dabei auch auf das Urteil erfolgreich Behandler. Manchmal haben clevere Arzt-Assistentinnen oder Krankenschwestern lange genug ihren Chefs über die Schulter geschaut und können ebenso gut die Nadeln setzen. Denn sie müssen schon an den richtigen Energiepunkten sitzen, um erfolgreich zu wirken. So kann mit Akkupunktur die Angst vor dem Zahnarzt genommen werden. Der Patient wird nämlich während der Behandlung schmerzfrei gestellt. Ein zusätzliches Trauma kann deshalb nicht ausgelöst werden. Grundsätzlich unterdrückt Akkupunktur aber nicht eine vorhandene Dentalphobie.

## **Entspannung ist besonders wichtig**

Manchmal hilft einfach auch eine gute Entspannung vor einer anstrengenden Zahnarzt-Sitzung. Hauptsächlich verkrampft man ja total auf dem Behandlungsstuhl. Und da ist es schon wichtig, erst einmal zu locker zu lassen. Das ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Zahnbehandlung. Denn der Dentist kann nicht optimal arbeiten, wenn sich das ganze Gesicht zusammenzieht. Und in der Verkrampfung neigt der Patient dazu, seinen Mund immer mehr zu schließen, was dem behandelnden Arzt kein gutes Arbeiten ermöglicht. Gehen Sie also locker auf den Stuhl, indem Sie vorher ein paar ganz einfache Übungen machen. Natürlich ist am besten das Autogene Training. Man nennt das auch „**Konzentrationale Selbstentspannung**“. In der Regel besucht man dazu einen Kurs, um den Einstieg zu erlernen. Erfahrene Trainer leiten einen so weit an, dass man es danach selbst weitermachen kann. Es gibt auch eine Reihe von Übungsheften. Darin sind einzelne Übungen beschrieben, die man leicht für sich alleine ausführen kann. Mit Autogenem Training kann man ganz gezielt bestimmte Dinge wie

Atmung, die Herzfrequenz oder die Bauchorgane regulieren sowie Muskelentspannung oder ein Wärmeerlebnis im Körper erreichen.

Viel einfacher ist eine Vorstufe davon, die eigentlich auch zum Autogenen Training gehört: die **Progressive Muskelentspannung** oder auch Entspannung nach Jacobson genannt. Das sind relativ einfache Übungen, die jeder überall mehr oder weniger intensiv durchführen kann. Das Prinzip basiert auf Anspannung und Entspannung. Man spannt die Hände zu Fäusten an, hält diese Anspannung für ein paar Sekunden fest, und lässt dann wieder los, seine Hände erschlaffen. Nach ein paar Übungen nimmt man immer bewusster ein wohliges, warmes Gefühl wahr. Das Erleben von Entspannung lässt jeden seine Muskeln ganz bewusst wahrnehmen. Manche erleben dabei zum ersten Mal, wie angespannt sie eigentlich permanent sind und wie viel sie noch an Entspannung zu lassen können. Dieses Aha-Erlebnis sorgt für weitere Entspannung. Bevor Sie also auf den Behandlungsstuhl gehen, nutzen Sie die Zeit im Wartezimmer und machen für sich ein paar Übungen. Schließen Sie die Augen. Stören Sie sich nicht an der Umgebung um Sie herum. Auch wenn mancher denken mag, was macht denn der Verrückte dort? Sie gehen aber relaxter in die Behandlung als der, der sich gerade noch über Sie so gewundert hat.

Allerdings muss man auch sagen: **Nicht jeder hat einen Draht** zu Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung. Wer sich gar nicht darauf einlassen kann, muss andere Wege suchen – etwa vor der Zahnbehandlung einen spannenden Krimi anschauen oder Sport treiben oder ein interessantes Buch lesen, die Tageszeitung studieren. Man muss schon eine gewisse Empfänglichkeit besitzen, um Formeln wie „Ich bin ganz ruhig“ – „Der rechte Arm ist schwer“ – „Der linke Arm

ist schwer“ – „Beide Arme sind schwer“ – „Die Beine sind ganz schwer“ – „Alle Glieder sind schwer“ auf sich entspannend wirken zu lassen. Manchmal bedarf es auch erst einer längeren Übungsphase, bis sich Entspannung einstellt und positiv auf den Körper oder gegen die Dentalphobie wirkt. Viel ist schon erreicht, wenn mit Hilfe solcher Techniken die Zahnbehandlung zumindest aushaltbar gemacht wird.

## **Homöopathie? - Zur Not!**

Unsere Großeltern hatten ja immer schon patente Mittel bei plötzlich auftretenden Zahnschmerzen, die ja meist am Wochenende kommen, wenn kein Zahnarzt in der Nähe ist. Das Mittel der Wahl war immer, eine Gewürznelke zwischen den schmerzenden Zähnen fest zu beißen und zu zerreiben. Oder sie empfahlen, Rosmarinblätter zu kauen. Daraus hat die Industrie beispielsweise ein Nelkenöl entwickelt, mit dem man die schmerzenden Zähne bestreichen oder mit einem Wattestäbchen betupfen kann. So soll auch das Gurgeln mit Salbeitee oder stark verdünntem Teebaumöl Linderung bringen.

Die Homöopathie hält einen ganzen Bauchladen von Mittelchen bereit. Wer beispielsweise generell Angst vor dem Zahnarztbesuch hat, sollte Aconitum D6 bereits am Abend vor dem Termin und direkt vor der Behandlung noch einmal einnehmen. Gegen plötzlich auftretende Schwellungen und Schmerzen soll Belladonna aus der Apotheke helfen. Dauerhafte Schmerzen soll Hyperuricum beseitigen.

Nach überstandener Zahnarztbesuch sollte man noch weiterhin Hyperuricum oder Arnica wechselweise einnehmen. Sie lindern das



Abklingen der Betäubung und die danach möglicherweise noch auftretenden Schmerzen. Das beruhigt den Zahn-Nerv und stillt die Nachblutungen. Diese pflanzlichen Mittel fördern auch die Wundheilung.

Homöopathie kann aber keinen Zahnarzt ersetzen. Sie ist allenfalls die „Erste Hilfe“ im Notfall. Auf jeden Fall sollte sie nicht über einen längeren Zeitraum den Gang in die Praxis vermeiden.

## **Der Patient selbst kann etwas tun**

Natürlich ist ein wesentlicher Faktor bei der erfolgreichen Behandlung von Dentalphobie der Patient selbst. Oft offenbaren sich solche Angst-Kandidaten ja gar nicht und werden erst im Notdienst auffällig, ja entblößt. Jahrelang – ja oft sogar jahrzehntelang – sind sie aus Angst nicht zum Zahnarzt gegangen. Dann schmerzt der angegriffene Zahn so sehr, dass sie verzweifelt am Wochenende zur Notbehandlung des diensthabenden Dentisten gehen. Hier wird dann das ganze Elend sichtbar. Deshalb sollte Dentalphobikern auch immer vermittelt werden: Sie sind mit ihrer Angst nicht allein. Sie müssen sie nur ansprechen und angehen. Dann kann ihnen auch geholfen werden. Angst-Patienten werden immer auf verständnisvolle Mediziner treffen – oder zumindest dann an Fachärzte weitergeleitet. Der Patient selbst muss aber die Schwelle überqueren und auf sein Problem aufmerksam machen. Er bleibt auf jeden Fall Herr des Verfahrens. Wenn er sich weiter verweigert, ist das seine Entscheidung und kann nicht von anderen abgeändert werden.

Ein erfahrener Arzt wird den Phobiker immer vorsichtig an die Hand nehmen und Schritt für Schritt mit ihm gemeinsam gehen. Einfühlungsvermögen und das Erklären der geplanten Schritte führen den Patienten aus dem Dilemma. Und er kann immer noch STOPP sagen, wenn es ihm zu bedrohlich, zu unangenehm oder zu schmerzhaft wird. Es ist sogar schon passiert, dass Zahnärzte Narkosemittel quasi „nachgelegt“ haben, wenn eine Behandlung zu schmerzhaft wurde.

Der Betroffene selbst muss erkennen, dass er ein Problem hat. In ihm ist ein Interesse daran zu wecken, sie zu bekämpfen. Denn wenn es erst einmal dazu gekommen ist, dass sein Gebiss verfault, schmerzt und zusehends unappetitlich aussieht, ist es meistens schon zu spät. Er verliert darüber hinaus sein Selbstwertgefühl und stellt sich nicht mehr dem sozialen Umfeld. Im schlimmsten Fall verliert er Freunde, Arbeitskollegen, seinen Job und seine Partnerin beziehungsweise seinen Partner. Es droht die totale Isolation und Vereinsamung – mit Depression und Selbstmordgedanken.

Ganz abgesehen davon, dass das Gebiss oft nur mit einer Totsanierung und einem künstlichen Gebiss wieder herzustellen ist. In diesem Endstadium der Dentalphobie besteht oft gar keine Chance mehr, jemals wieder einen ganz normalen Umgang mit dem Zahnarzt herzustellen. Deshalb muss rechtzeitig die Reißleine gezogen werden, damit es erst gar nicht zu einem solchen Horror-Szenario kommt. Normalerweise sagt man ja, der Leidensdruck auf den Patienten müsse erst überaus groß werden, bis der reagiert. Doch bei der Dentalphobie hätte das fatale Folgen. Deshalb ist es hierbei wichtig, den Druck erst gar nicht so weit zuzulassen.

## **Schlusswort**

Zugegeben: Nichts ist unangenehmer, als sein Gebiss dem Zahnarzt zu öffnen.

Keiner kann sich davon freimachen. Nicht nur, dass der Dentist in ganz intime Bereiche des eigenen Körpers vordringt, das Thema ist immer auch mit Schmerzen besetzt, zumindest mit sehr unangenehmen Gefühlen. Der Arzt schaut ja nicht nur in unseren Mund. Er rupft und zurrt, geht mit seinem Metall-Kratzer in die Zwischenräume, schaut hinters Zahnfleisch. Das alles ist zwangsläufig mit Angst besetzt. Muss es aber nicht. Denn auch die Zahnärzte entwickeln sich weiter und auch ihre Methoden. Wer heute zum Dentisten der modernen Generation geht, muss keine Schmerzen mehr befürchten. Er ist in die Behandlung eingebunden. Schonende Verfahren lindern die Schmerzen. Wichtig ist, dass Sie die Angst überwinden und sich sagen: Es tut gar nicht weh! Also kann ich auch hingehen.

Und Sie sollten das tun – mindestens einmal im Jahr zur Vorsorge. Wer regelmäßig seine Zähne kontrollieren lässt, läuft nicht Gefahr, dass sich ein größerer Brandherd im Gebiss entwickelt. Das ist die beste Garantie dafür, dass der Bohrer erst gar nicht angeschmissen wird. So viel sollten Ihnen Ihre Zähne wert sein.

Viel Erfolg beim nächsten Zahnarztbesuch!