

# Zahnbehandlungsphobie



*Sorglos  
zum Zahnarzt.*

Lust auf schöne Zähne

pro Initiative  
**Dente**

## ■ Zahnbehandlungsphobie

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

sicher kennen Sie das auch: Sie haben einen Zahnarzttermin vereinbart – und je näher er rückt, desto „mulmiger“ wird Ihnen. Damit stehen Sie nicht allein: Studien zeigen, dass rund 70 Prozent aller Menschen in Deutschland Angst vor dem Besuch einer Zahnarztpraxis haben. Die Erinnerung an einschlägige Gerüche einer Praxis oder das Surren eines Bohrers wecken bei ihnen schlimmste Befürchtungen. Glücklicherweise aber überwinden die meisten Menschen diese Ängste und lassen ihre Zähne regelmäßig untersuchen – um nach der Behandlung erleichtert festzustellen, dass doch alles „gar nicht so schlimm“ war.

Anders ergeht es den zehn Prozent der Bevölkerung, die zu den so genannten „Zahnbehandlungsphobikern“ zählen. Ihre Angst ist so groß, dass sie jeglichen Zahnarztbesuch umgehen. Oft schränken sie damit ihre Lebensqualität erheblich ein: Sie leiden an Schmerzen oder möchten wegen ihres schlechten Gebisses nicht lachen oder frei sprechen.

In dieser Broschüre gehen wir der Zahnbehandlungsphobie auf den Grund. Für die Betroffenen zeigen wir Wege und Lösungsmöglichkeiten auf. Auch wenn Sie nur mit einem leichten Unbehagen vor dem Zahnarztbesuch zu kämpfen haben, erhalten Sie auf den folgenden Seiten wertvolle Tipps für eine entspannte Vorbereitung auf Ihren Termin.

## **Nie mehr Angst vorm Zahnarztbesuch!**

Fast jeder Patient kämpft mit der Angst vor dem Zahnarztbesuch – mal mehr, mal weniger, oft aus ganz unterschiedlichen Ursachen. Mit den folgenden Tipps können Sie sich sicher etwas entspannter auf die Behandlung vorbereiten – erkennen Sie sich wieder?

### **„Schon im Wartezimmer bin ich ein reines Nervenbündel.“**

- Nehmen Sie einen Walkman mit ins Wartezimmer, damit Sie entspannende Musik hören können.
- Atmen Sie ruhig und konzentriert – und spannen und entspannen Sie Ihre Muskeln, etwa indem Sie 5-mal hintereinander eine Faust ballen. Das lenkt ab und beruhigt!

### **„Ich habe Angst davor, der Situation hilflos ausgeliefert zu sein.“**

- Suchen Sie sich einen Zahnarzt Ihres Vertrauens! Am besten hören Sie sich im Bekanntenkreis um oder fragen Arbeitskollegen oder Verwandte um Rat.
- Sprechen Sie vor Beginn der Behandlung ausführlich mit Ihrem Zahnarzt und informieren Sie ihn über Ihre Ängste. Ein guter Zahnarzt wird darauf eingehen. Wenn Sie merken, dass „die Chemie“ nicht stimmt, zögern Sie nicht, die Praxis zu wechseln.
- Bitten Sie Ihren Zahnarzt, Ihnen jeden Schritt der Behandlung einzeln zu erläutern.
- Verabreden Sie für die Behandlung ein Stopp-Signal: Wenn Sie beispielsweise die Hand heben, ist das ein Zeichen für den Zahnarzt, zu stoppen!

## ■ Zahnbehandlungsphobie

### *„Ich habe rasende Angst vor Schmerzen!“*

- Dank der modernen Behandlungs- und Betäubungsmethoden muss niemand mehr Schmerzen erleiden. Lassen Sie sich vor Beginn der Behandlung eine Spritze geben, wenn Ihr Zahnarzt Ihnen dazu rät!
- Auch den Bereich um den Einstich können Sie sich betäuben lassen – dann spüren Sie wirklich nichts mehr.

### *„Ich habe Angst davor, dass ich mir über eine verunreinigte Spritze eine ansteckende Krankheit einhandele.“*

Diese Angst lässt sich ganz leicht aus dem Raum schaffen: Überzeugen Sie sich selbst davon, dass die Spritzen einzeln und steril verpackt sind und nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden!



### *„Ich habe Angst davor, dass die Betäubung eine Allergie auslöst.“*

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über diese Ängste – er ist sicher ohnehin schon sensibilisiert, weil heutzutage immer mehr Menschen unter Allergien leiden.

Er wird Ihnen erklären, dass die Betäubungsmittel heute umfassend getestet sind, täglich in aller Welt viele Millionen Mal verabreicht werden – und sehr sicher sind. In extrem seltenen Fällen kann es zwar schon einmal vorkommen, dass ein Patient allergische Reaktionen zeigt. Doch die Zahnärzte sind natürlich auch darauf vorbereitet und können sofort reagieren.

## Wenn die Angst ganz tief sitzt

Viele Menschen haben tief sitzende Ängste, die sie nicht von selbst überwinden können: Wenn die anhaltende Furcht vor der Zahnbehandlung die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränkt, spricht man von einer Zahnbehandlungsphobie.

### Welche Ursachen kann eine Zahnbehandlungsphobie haben?

- **Die Phobie ist erworben oder erlernt.**

Der Patient hat in der Vergangenheit – vielleicht schon als Kind – traumatische Erlebnisse beim Zahnarzt gehabt. Er hat beispielsweise große Schmerzen erlitten oder die Erfahrung gemacht, sich nicht wehren zu können – weil er mit dem Arzt kein entsprechendes Signal ausgemacht hat.

- **Die Phobie ist durch so genanntes „Modelllernen“ entstanden.**

Nicht der Patient selbst, sondern enge Bezugspersonen haben über die oben beschriebenen traumatischen Erfahrungen berichtet.

In diesem Fall werden die Ängste stellvertretend gelernt – was für den Patienten nicht weniger schlimm ist.



## ■ Zahnbehandlungsphobie

### *Wie viel Angst haben Sie beim Zahnarztbesuch?*

**Um herauszufinden, ob es sich bei Ihrer Angst vor der Zahnbehandlung um eine Phobie handelt, beantworten Sie bitte folgende Fragen:**

Leiden Sie an Herzrasen, Zittern, Schwitzen, Übelkeit, Kurzatmigkeit, Erstickungsgefühlen, Brustschmerzen, Verkrampfungen, Brechreiz und Ähnlichem, sobald ein Zahnarztbesuch ansteht?

Ja

Nein

Haben Sie daraufhin schon mal eine Behandlung abgesagt und in der Folge erst gar keine Termine mehr vereinbart?

Ja

Nein

Ist daraufhin eine dringende Behandlung – etwa nach einem Zahnausfall – bis heute ausgeblieben?

Ja

Nein

Trauen Sie sich in Gesellschaft nicht herzhafte zu lachen, weil dadurch Ihre schlechten Zähne sichtbar würden?

Ja

Nein

Haben Sie das Gefühl, wegen Ihrer schlechten Zähne oft „abseits“ zu stehen?

Ja

Nein

**Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, leiden Sie wahrscheinlich bereits an einer ausgeprägten Furcht vor dem Zahnarztbesuch. Was Sie dagegen unternehmen können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten!**

## Wie Sie der Angst begegnen

Die bei einer Zahnbehandlungsphobie am häufigsten angewandten Therapien sind die Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Ansätze, Hypnose oder eine Behandlung unter Vollnarkose.



## Wirksam & erprobt: die Verhaltenstherapie

### Was passiert bei der Verhaltenstherapie?

Der Patient wird „systematisch desensibilisiert“, das heißt, er wird nach und nach mit der Situation konfrontiert, die bei ihm die Ängste auslöst. Das geschieht so lange, bis der Patient keine Angst mehr vor der entsprechenden Situation hat. Bei Zahnbehandlungsphobikern kann sich die Behandlung – je nach Ausprägung der Phobie – über mehrere Jahre hinziehen. In der ersten Sitzung betritt er beispielsweise „nur“ die Praxis. Erst bei der zweiten Sitzung setzt er sich in den Behandlungsstuhl, beim dritten Termin öffnet er den Mund, um ihn vom Zahnarzt untersuchen zu lassen, und so weiter.

### Wer kann eine Verhaltenstherapie durchführen?

Die Therapie sollte nur von einem speziell dafür ausgebildeten Zahnarzt oder in enger Zusammenarbeit mit einem speziell geschulten Psychologen oder Psychotherapeuten durchgeführt werden.

### Für welche Patienten ist die Verhaltenstherapie geeignet?

Für alle Zahnbehandlungsphobiker. Sie ist die wirksamste und am häufigsten angewandte Form der Phobiebehandlung.

## ■ Zahnbehandlungsphobie

### *Von Freud entwickelt: tiefenpsychologische Ansätze*

#### **Was steht bei dieser Therapie im Vordergrund?**

Die unbewussten in der Seele des Patienten verborgen liegenden Gründe für seine Zahnbehandlungsphobie. Diese Form der Therapie geht zurück auf die von Sigmund Freud entwickelte Psychoanalyse.

#### **Hat sich Freud auch mit Oralphobie beschäftigt?**

Nicht direkt, aber Sigmund Freud hat die große Bedeutung der „oralen Phase“ in der frühen Kindheit erkannt. Der Säugling „erfährt“ seine Umwelt in erster Linie durch den Mund – er saugt Milch, er „testet“ fremde Objekte, indem er sie in den Mund nimmt. Dies ist nur in einem Stadium des „Urvertrauens“ möglich, denn jede Täuschung kann tödliche Folgen haben.

#### **Was bedeutet das für den Zahnbehandlungsphobiker?**

Der tiefenpsychologische Ansatz vermittelt dem traumatisierten Patienten wieder die volle Autonomie über sein orales System und korrigiert damit die Störung des „Urvertrauens“ und des damit verbundenen Gefühls des „Ausgeliefertseins an den Behandler“.

#### **Wer kann diese Behandlung vornehmen?**

Nur geschulte Psychologen und Psychotherapeuten sowie speziell dafür ausgebildete Zahnärzte in Zusammenarbeit mit geschulten Psychologen.

#### **Für welche Patienten ist der Therapieansatz geeignet?**

Für Zahnbehandlungsphobiker, die mit verhaltenstherapeutischen Methoden nicht erfolgreich behandelt werden können.



## *Sanft & sicher: die Behandlung unter Hypnose*

### **Wie wirkt Hypnose auf Zahnbehandlungsphobiker?**

Im Trancezustand sind die Patienten deutlich entspannter. Ihre Motorik verlangsamt sich, die Zahnbehandlung wirkt auf einmal gar nicht mehr so Angst einflößend.

### **Verliert der Patient während der Hypnose vollständig die Kontrolle über sich?**

Nein, Hypnose ist nicht gleichzusetzen mit Fremdkontrolle. Man unterscheidet vier Stadien der Hypnose: von der „leichten Entspannung“ (Phase 1) bis hin zum tiefen Trancezustand (Phase 4). Diese letzte Phase entspricht tatsächlich einer vollkommenen Entspannung des Patienten. Bei der Schmerzkontrolle unter Hypnose können Blutungen und der Speichelfluss kontrolliert werden. Das Zahnfleisch wird im Gegensatz zur noch Stunden andauernden Lokalbetäubung vollständig durchblutet, dadurch heilt die Wunde besser ab.

### **Wer hypnotisiert den Patienten?**

Das kann der Zahnarzt selbst sein, wenn er eine entsprechende Zusatzausbildung absolviert hat. In der Regel aber hypnotisiert sich der Patient sozusagen selbst: Er hört über einen Kopfhörer Anleitungen, z.B. zum ruhigen Atmen, von einer Entspannungs-CD und fällt dabei in einen entspannten Zustand.

### **Für welche Patienten ist die Behandlung unter Hypnose geeignet?**

Für alle Patienten, die keine Scheu davor empfinden, sich in einen leichten Trancezustand versetzen zu lassen.



## ■ Zahnbehandlungsphobie

### *Wenn die Angst unüberwindbar ist: Prämedikation*

Sofern verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Ansätze oder die Hypnose nicht weiterhelfen, kann ein zwingender Eingriff den Einsatz von Medikamenten erforderlich machen.

Unter ärztlicher Kontrolle werden dem Patienten vorab gut verträgliche Beruhigungsmittel verabreicht – die so genannte Prämedikation.

### *Viel diskutiert: die Behandlung unter Vollnarkose*

**Diese Methode wird von Zahnärzten und Psychologen kontrovers diskutiert.**

**Vorteile:** Bei einer Behandlung unter Vollnarkose „verschläft“ der Patient die gesamte Prozedur. Der Zahnarzt kann in Ruhe alle notwendigen Arbeiten erledigen. Das Gebiss kann vollständig saniert werden, der Patient leidet nicht mehr unter seinen mangelhaften Zähnen, er kann sein soziales und berufliches Leben wieder aufnehmen.

**Nachteile:** Eine Vollnarkose ist für eine Zahnbehandlung eigentlich unnötig. Zudem löst sie das Problem nicht, da der Patient seine Phobie nicht überwindet. Auch reicht nur eine Behandlung für eine vollständige Gebiss-Sanierung in der Regel nicht aus – der Patient muss sich immer wieder der Vollnarkose aussetzen. Jede Vollnarkose birgt gesundheitliche Risiken.

## **Für welche Patienten ist eine Behandlung unter Vollnarkose geeignet?**

Eine Behandlung unter Vollnarkose löst das Problem eines Zahnbehandlungsphobikers nicht, sondern vermeidet es nur. Für dringend notwendige Behandlungen kann die Vollnarkose als Ausnahme sinnvoll sein, sie sollte aber nicht als Alternative zu Therapien angesehen werden. Im Vorfeld einer Entscheidung sollte man Nutzen und Risiken gut abwägen.

## **Adresse**

**Hier können Sie sich weiter zum Thema informieren:**

### **Initiative proDente e.V.**

Kirchweg 2 · 50858 Köln

Info-Line: 0 18 05/55 22 55

### **Kostenlose Patienten-Hotline:**

0800/8 23 32 83



Überreicht von:



**Initiative proDente e.V.**

Kirchweg 2  
50858 Köln

Info-Line: 0 18 05/55 22 55

Telefax: 02 21/17 09 97 - 42

info@prodente.de

www.prodente.de

*Bildnachweis:*

*Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von  
Dr. W. Bengel und den Firmen DeguDent GmbH  
und Procera*

**proDente** bietet noch weitere zahnmedizinische Info-Flyer zu folgenden Themen an:

- Bleaching
- Fehlstellung
- Implantate
- Inlays
- Kombinationszahnersatz
- Kronen und Brücken
- Prophylaxe
- Totalprothetik
- Veneers
- Zahnlücke

Eine Übersicht über zahnmedizinisch sinnvolle, ästhetische Lösungen bieten wir Ihnen in der Broschüre:

- „Lust auf schöne Zähne“

Diese Publikationen sind kostenfrei und können bei der proDente-Geschäftsstelle in Köln angefordert werden.