

ZahnRat 106

Angstprophylaxe • Hypnose • Psychotherapie • Narkose



**Gut informiert
gegen die Angst
beim Zahnarzt**

Angst ist ein Gefühl wie Freude, Trauer oder Zorn. Jeder Mensch kennt dieses Gefühl und hat es schon einmal erlebt. Angst tritt meist in Situationen auf, die als bedrohlich eingeschätzt werden. Angst ist nicht grundsätzlich ein schlechtes Gefühl, sondern eine biologisch sinnvolle Reaktion mit hohem Überlebenswert. Angst kann ein wichtiges Signal für bedrohliche Situationen sein. Letztlich hat sich die Angstreaktion in vielen Tausend Jahren Evolutionsgeschichte gebildet. Damals war sie eine lebensnotwendige Reaktion als Vorbereitung des Organismus auf Kampf oder Flucht.

Bei manchen Menschen verliert die Angst allerdings diese sinnvolle Funktion. Dann wird Angst zur Krankheit. Das bedeutet, wenn Angst zu häufig auftritt oder zu lange andauert, wenn sie unangemessen und stärker ist als notwendig, wenn sie zu starkem Leiden führt und das Leben unangemessen beeinträchtigt, liegt ein Zuviel an Angst vor, welches der Behandlung bedarf. Hier möchte dieser ZahnRat helfen. ■



Besuchen Sie uns auch im Internet
oder folgen Sie uns auf Facebook
www.zahnrat.de
www.facebook.com/zahnrat.de



Patientenzeitung der Zahnärzte

Angst?

Was ist das genau?



Angst geht mit einer Vielzahl körperlicher Veränderungen einher: Der Blutdruck steigt an, die Muskulatur wird besser durchblutet und stärker angespannt, der Herzschlag erhöht sich. Angst kann eine unbewusst ablaufende **Alarmreaktion** sein, die zu schnellen Reaktionen befähigt (wie beispielsweise im Straßenverkehr). Sie kann aber auch als sinnvolle Reaktion insbesondere bei herausfordernden, unbekanntem oder auch unsicheren Situationen auftreten, da sie die Aufmerksamkeit erhöht und somit eine bessere Vorbereitung und Anpassung an die Situation ermöglicht – wie zum Beispiel bei einem Bewerbungsgespräch, einer Prüfungsvorbereitung oder eben dem nächsten Zahnarztbesuch. Damit Sie Herr Ihrer Angst werden können, möchten wir Ihnen mit umfangreichen Informationen helfen, denn gut informiert ist halb gewonnen.

Ursachen

Etwa 60 bis 80 Prozent aller Patienten haben eine sogenannte Zahnarztangst. Die Ursachen können sein:

- unangenehme/schmerzhafte Erfahrungen, Schmerzen bei oder nach einem früheren Zahnarztbesuch,
- Angst vor einem Kontrollverlust auf dem Zahnarztstuhl,
- Gefühl des Ausgeliefert-Seins: auf dem Stuhl liegen, alles sehen und hören, aber nichts tun, nicht (wider-)sprechen können,
- Geräusche des Bohrers werden oft als unangenehm wahrgenommen
- durch Modelllernen: Beobachtung von anderen ängstlichen Patienten beim Zahnarzt (wichtig bei Kindern, wenn die Eltern selbst ängstlich sind),
- genetisch bedingte Verletzbarkeit (Vulnerabilität) sorgt für erhöhte Ängstlichkeit (familiäre Häufung).

Arten

- Normale Angst oder Anspannung: Personen gehen trotz unangenehmer Gefühle regelmäßig zum Zahnarzt.
- Stärkere Angst führt zum Aufschieben von Arztbesuchen, bis Beschwerden vorliegen. Dann wird der Arzt aber unverzüglich aufgesucht.

- Dentalphobie: Die Angst ist so stark, dass der Zahnarzt trotz Beschwerden/Schmerzen nicht aufgesucht wird.

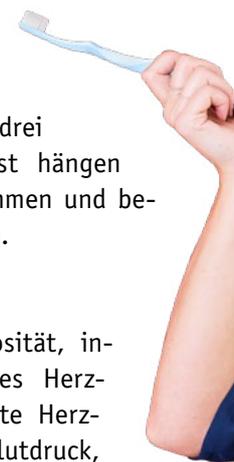
Bestandteile der Angst

Angst besteht aus körperlichen, gedanklichen und Verhaltensanteilen. Diese drei Bestandteile der Angst hängen eng miteinander zusammen und bedingen sich gegenseitig.

Körperlich:

Angespanntheit, Nervosität, innere Unruhe, spürbares Herzklopfen und gesteigerte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck, stärkere Durchblutung der Muskulatur

In Gefahrensituationen sind diese körperlichen Veränderungen sinnvoll, da durch die stärkere Durchblutung eine bessere Versorgung der Muskulatur und Organe mit Sauerstoff erreicht wird und so unsere Leistungsfähigkeit für Abwehr oder



Angst? Was ist das genau?

Flucht erhöht ist. Können diese körperlichen Veränderungen aber nicht in eine entsprechende Aktion umgesetzt werden, wie das ja in unserem heutigen Alltag oft der Fall ist, können die gleichen Symptome als sehr unangenehm und belastend empfunden werden. Diese Symptome an sich sind aber nicht gefährlich und klingen auch wieder ab.

Gedanklich:

Befürchtungen, Ideen, ängstliche Erwartungen, Katastrophenvorstellungen, Einfälle, Aufmerksamkeitslenkung auf bestimmte Aspekte, Interpretation von Situationen als gefährlich

Hier zeigt sich die Art und Weise, wie wir unsere Welt wahrnehmen und wo auf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Wie wir denken, hat starken

Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Gedanken treten nicht nur als Reaktionen auf bestimmte Situationen auf, sondern auch als plötzliche Ideen oder Einfälle ohne äußere Auslöser. Es können regelrechte Gedankenketten entstehen, in die wir uns verstricken. Solche Gedankenketten bestehen bei Angst häufig aus Sorgen und immer neuen Befürchtungen.

Verhalten:

Kampf- oder Fluchtbereitschaft

Die wichtigste Verhaltensweise im Zusammenhang mit Angst ist das sogenannte Vermeidungsverhalten, welches dazu führt, dass ängstigende Situationen so oft und so lange wie möglich vermieden und umgangen werden.

Folgen der Angst

Wer aus Angst lieber auf einen Besuch bei seinem Hauszahnarzt verzichtet, wird früher oder später

mit Folgen für seine Gesundheit zu tun haben. Möglich sind unter anderem:

- durch Unterlassen von präventiven Leistungen/Arztbesuchen werden vermeidbare Schäden – wie beispielsweise durch Karies – nicht rechtzeitig entdeckt und können zu schwereren Folgeschäden führen, bis hin zum Verlust von Zähnen oder Kiefergelenksproblemen, Haltungsschäden
- Dauerschäden durch Nervenschädigungen
- unter Umständen wird eine Vollsanierung nötig (teuer und dann erst recht langwierig)
- soziale Einschränkungen wegen der Schamgefühle aufgrund des unbehandelten Gebisses



Es geht aber auch so:

Mindestens zwei von zehn Personen gehen unbeschwert zum Zahnarzt und

- gehen unbekümmert zur Behandlung,
- beschäftigen sich nicht groß mit dem Thema,
- machen Termine aus,
- unterhalten sich nett mit den Praxismitarbeitern und ihrem Zahnarzt und:
- lassen sich behandeln!

Der „Lohn“: Sie haben gesunde Zähne, lachen breit, küssen ungehemmt und beißen herzhaft in Äpfel oder Mohrrüben.



Buchtipps zur Selbstlektüre

Für Patienten, die sich lieber erst einmal selbst informieren wollen, haben wir aus den zahlreich vorhandenen Büchern zum Thema diese Empfehlung: „Zahnarzt-Angst – Wege zum entspannten Zahnarztbesuch“ von Dipl.-Psych. Dr. Lea Höfel. Viele Patientenbeispiele machen Mut, etwas gegen diese Angst zu unternehmen. Checklisten helfen, die Angst abzubauen.



Die gute Nachricht:



Egal wie schlimm die Angst vor dem Zahnarztbesuch ist, es gibt Möglichkeiten, um diese zu minimieren. Die Palette dafür ist umfangreicher, als man denkt – von der einfachen Schmerzausschaltung, über die Hypnose bis hin zur Narkosebehandlung.

Lokalanästhesie bringt Ruhe rein

Die Lokalanästhesie (örtliche Betäubung) ist die einfachste Form der Schmerzausschaltung. Dazu wird je nach Ort der Behandlung – also im Ober- oder Unterkiefer, rechts oder links – ein Betäubungsmittel (Anästhetikum) gespritzt (Injektion). Nur der zu behandelnde Bereich wird damit betäubt.

Nach einer kleinen Wartezeit spüren Sie als Patient nichts mehr von der notwendigen Behandlung. Von Vorteil ist auch, dass Ihr Zahnarzt in Ruhe behandeln kann und nicht ständig befürchten muss, dass Sie vor Schmerzen zusammenzucken.

Die Wirkung der örtlichen Betäubung ist zeitlich begrenzt. Solange Sie nicht

wieder Ihr Zahnfleisch spüren, sollten Sie nichts trinken oder essen. Es kann bis zu zwei Stunden dauern, bis sich alles wieder normal anfühlt.

Mit Hypnose auf die Reise „gehen“

Die Hypnose (übersetzt: Schlaf) ist ein Verfahren, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erlangen – die hypnotische Trance. Dabei wird die gesamte Umgebung nahezu ausgeblendet. Der Körper entspannt sich, Puls und Atmung werden ruhiger.

Von der eigentlichen Behandlung wird nur noch sehr wenig gespürt, denn der Patient entfernt sich gedanklich von der Situation und geht in eine für ihn angenehme Vorstellung oder Erinnerung. Das kann das jüngste Urlaubserlebnis ebenso sein wie eine schöne Feier.

Wer ist geeignet für Hypnose?

80 Prozent der Erwachsenen sind gut, zehn Prozent sogar sehr gut hypnotisierbar. Auch Kinder sind in Hyp-

nose behandelbar (siehe Beitrag auf Seite 7).

Psychotherapie

Bei sehr starker Zahnbehandlungsangst kann überlegt werden, einen Psychotherapeuten begleitend zur notwendigen Therapie zu besuchen. Die Behandlung der Angst erfolgt dann meist durch eine sogenannte **Konfrontationsbehandlung**.

Zuerst wird es darum gehen, die Hauptbefürchtung zu finden: Wovor hat der Patient überhaupt Angst? Ist es die Angst vor der Spritze, sind es allgemeine Ängste vor Schmerzen, ist es die Angst vor Blut oder hat der Patient Angst vor seinem Zahnarzt als Autoritätsperson? Ziel ist dabei, dass der Patient seine Angst überwindet und Zahnarztbesuche in Zukunft selbstständig wahrnehmen kann.

Konfrontationstherapie ist keine Schocktherapie

Die Konfrontationstherapie wird bei der Behandlung von Angst und Panik eingesetzt. Der Begriff mag zunächst

etwas irreführend wirken, so als wenn sich dahinter eine eigenständige „Therapieschule“ (wie zum Beispiel die „Gesprächspsychotherapie“) verbirgt. Tatsächlich handelt es sich hierbei um eine psychotherapeutische Methode. Der Patient entscheidet dabei gemeinsam mit dem Therapeuten, welcher Schritt als Nächstes unternommen wird.

Verlauf

Der Therapeut begleitet den Patienten während der Konfrontation. Zu-

erst sucht sich also der Patient einen Zahnarzt. Zum entsprechenden Termin – bitte hier unbedingt angeben, dass es sich um eine „Angstbehandlung“ handelt – gehen Therapeut und Patient gemeinsam.

In der Zahnarztpraxis werden vor Ort gemeinsam Befürchtungen, die Stärke der Angst usw. besprochen.

Wenn der Patient es wünscht, kann der Therapeut auch während der Erstuntersuchung durch den Zahnarzt dabeibleiben. Das könnte dem Pati-

enten eine gewisse Sicherheit, einen Rückhalt geben, sodass er die Zahnarzttermine aushalten kann, selbst wenn Ängste und/oder Schmerzen auftreten sollten.

Die nächsten Zahnarzttermine sollte der Patient dann zunehmend selbstständiger wahrnehmen.

Sedierung

Unter Sedierung versteht man das Ausschalten von Erregungszuständen bei erhaltenem Bewusstsein. Bei diesem Verfahren wird ein Beruhigungsmittel (Sedativum) verabreicht. Damit werden die Funktionen im Zentralnervensystem gedämpft – es erfolgt aber keine völlige Ausschaltung des Bewusstseins.

Die Sedierung sollte nur angewendet werden, wenn die Angst so groß ist, dass eine notwendige Behandlung sonst nicht erfolgen könnte. Sie muss unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Analgesedierung

Grundlegend gilt hier das Gleiche wie bei der Sedierung, nur dass zu dem Beruhigungsmittel gleichzeitig noch ein Schmerzmittel gegeben wird. Auch hier erfolgt keine völlige Ausschaltung des Bewusstseins. Selbstverständlich darf auch die Analgesedierung nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Bei beiden Verfahren sind Sie auf eine Begleitperson angewiesen, da Sie danach nicht selbst fahren dürfen.



Die Hypnose ist ein gutes Mittel gegen Angst und hat keinerlei Nebenwirkungen – als Patient konzentriert man sich nur auf innere Bilder, das Zahnarztteam kann in Ruhe die Behandlung durchführen

[weiter geht es auf Seite 6](#)

Narkose oder Lachgas als letztes Mittel der Wahl

Erzielen die vorangegangenen Möglichkeiten der Angstbewältigung kein Ergebnis, gibt es noch zwei Möglichkeiten:

1. Die Intubationsnarkose
2. Die Lachgassedierung

Intubationsnarkose:

Bei der Intubationsnarkose wird das Bewusstsein des Patienten völlig ausgeschaltet und die Beatmung erfolgt von außen über einen sogenannten Tubus. Gleichzeitig erfolgt eine Schmerzausschaltung. Da in jeder Narkose immer eine gewisse Komplikationsgefahr liegt, sollte sie nur in Ausnahmefällen in Betracht gezogen werden. Sie darf nur

- durch einen ausgebildeten Facharzt für Anästhesiologie,
- in speziell dafür ausgestatteten Räumen durchgeführt,
- bei größeren und zeitlich aufwendigen Behandlungen oder bei Patienten mit eingeschränkten, geistigen Kooperationsmöglichkeiten eingesetzt werden.

Lachgassedierung:

Seit 2013 hat die Lachgassedierung wieder einen festen Platz in der Zahnbehandlung eingenommen. Bei einer Sedierung wird die Wahrnehmung des Patienten durch ein Beruhigungsmittel gedämpft. Insbesondere bei Angstpatienten mit Spritzenphobien, Angst vor chirurgischen Eingriffen und Kindern kann das Sedierungsverfahren mit Lachgas ein Mittel der Wahl sein. Da aber auch bei dieser Form der Narkose Risiken bestehen, müssen hier ebenfalls bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.



Indikationen:

- ängstliche, aber kooperative Kinder und Jugendliche
- Erwachsene mit Phobien
- kleinere, wenig schmerzhaft zahnärztliche Eingriffe
- kurze, planbare Behandlungsdauer

Kontraindikationen:

- das Kind oder der Erwachsene ist unkooperativ oder bewusstseinsgetrübt
- behinderte oder eingeschränkte (Nasen-)Atmung durch Infekte wie Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Schlafapnoe-Syndrom
- Belüftungsstörungen des Mittelohres
- Psychosen
- größere, länger dauernde, komplizierte Eingriffe

Voraussetzungen in der Praxis:

- Das gesamte an der Lachgassedierung beteiligte Praxispersonal muss dafür eine spezielle Ausbildung durchlaufen haben.

- Alle notwendigen apparativen Voraussetzungen müssen selbstverständlich erfüllt sein.
- Die Lachgassedierung selbst muss von einem speziell dafür ausgebildeten Zahnarzt oder einer Zahnärztin durchgeführt werden.

Werden alle Indikationen, Kontra-indikationen beachtet und alle organisatorischen, apparativen und personellen Anforderungen nach dem aktuellen Stand des Wissens erfüllt, ist eine zahnärztliche Behandlung mit Lachgassedierung eine gute Alternative zur Behandlung von Angstpatienten. ■



Tipp

Sprechen Sie mit Ihrem Hauszahnarzt unbedingt über Ihre Ängste. Gemeinsam finden Sie einen Weg, eine notwendige Behandlung durchzuführen. Er wird Sie auch über anfallende Kosten informieren.

Kinder so früh wie möglich an den Zahnarzt gewöhnen

Angstprophylaxe beginnt am besten schon beim Säugling

Kinder sind keine Erwachsenen, auch keine kleinen Erwachsenen. Sie sind grundsätzlich anders und verlangen deshalb eine andere Behandlungsweise. Wie die Erwachsenen, so sind auch alle Kinder unterschiedlich. Jedes Kind bringt seine Vorerfahrungen und sein eigenes Verhalten mit. Aber trotz aller Individualität gibt es doch ein paar Sachen, die bei der zahnärztlichen Behandlung für jedes Kind zutreffend sind. Vor allen Dingen soll es darum gehen, die Kinder möglichst angstfrei an die Situationen in der Zahnarztpraxis heranzuführen.

Wir haben für Sie hier einige Grundsätze zusammengefasst, die Sie gern beherzigen mögen:

- Gehen Sie so früh wie möglich zum ersten Mal mit Ihrem Kind zum Zahnarzt.
- Der erste Zahnarztbesuch sollte nur der Kontrolle und eventuellen Beratung dienen, aber auf keinen Fall weh tun!
- Notsituationen sind ein ganz schlechter Einstieg für den ersten Besuch und sollten eine absolute Ausnahme sein.
- Gehen Sie deshalb mit Ihrem Kind zum Zahnarzt, bevor es Schmerzen hat.

Bitte bedenken Sie: Ein Kind nimmt eine Zahnarztpraxis ganz anders wahr als ein Erwachsener. Wählen Sie Ihre Hauszahnarztpraxis oder suchen Sie für Ihr Kind eine Zahnarztpraxis, die auf Kinderbehandlungen spezialisiert ist. Überzeugen Sie sich vor dem Besuch mit Kind, ob Sie sich in der Praxis selbst wohlfühlen könnten. Dieses Gefühl vermitteln Sie automatisch Ihrem Kind!

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Ein guter Zeitpunkt für den ersten Zahnarztbesuch ist, wenn Ihr Kind allein auf Ihrem Schoß sitzen kann und schon erste Zähnchen da sind. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind auf dem Schoß auf den Behandlungsstuhl und lassen den Zahnarzt vorsichtig in den Mund Ihres Kindes schauen. Meist sind zu diesem Zeitpunkt noch alle Zähnchen gesund. Beim ersten Mal sollte möglichst keine Behandlung erfolgen.

Wenn das Kind doch schon größer ist ...

Ist Ihr Kind schon größer und der erste Zahnarztbesuch steht nun an, sollten Sie ihm zu Hause vorher genau erklären, wie es in der Praxis aussieht und was der Zahnarzt machen wird. Denken Sie daran – auch wenn Ihr Kind schon älter ist, wirkt alles immer

noch sehr groß und bedrohlich auf Ihre Tochter oder Ihren Sohn.

Geben Sie Ihrem Kind unbedingt das Gefühl, dass alles so in Ordnung ist. Sollte es sich etwas unsicher fühlen, nehmen Sie es ruhig auf Ihren Schoß und setzen sich mit ihm auf den Behandlungsstuhl.

Hypnose für Kinder

Die Hypnose für Kinder funktioniert etwas anders als bei Erwachsenen, denn gerade kleine Kinder können sich noch nicht über einen längeren Zeitraum konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird mit Geschichten, Zauberkünsten, Handpuppen oder kleineren Späßchen gefesselt. Im besten Fall entsteht damit erst gar keine Zahnarztangst. Auch naturell bedingte ängstliche Kinder lassen sich mit Hypnosetechniken gut von der Behandlung ablenken. ■



Nehmen Sie Ihr Kind so frühzeitig wie möglich mit in die Zahnarztpraxis – mithilfe von kleinen Spielchen und Geschenken am Ende einer „Sitzung“ werden Kinder im Allgemeinen gut abgelenkt. Sie bauen im besten Fall dann erst gar keine Angst „vor dem Zahnarzt“ auf!

ZahnRat 106, September 2021

Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Landes Zahnärztekammer Thüringen
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
Vereinigung Sachsen-Anhalt

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de
www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Dipl.-Stom. Bettina Suchan, Vizepräsidentin der LZÄKB

Redaktion:

Jana Zadow-Dorr, LZÄKB

Bildquellen:

© Asier – stock.adobe.com (S. 1); © pathdoc – stock.adobe.com (S. 2);
© proDente e. V. (S. 3, 4, 5, 6, 7);
© Dipl.-Psych. Dr. rer. nat. Lea Höfel, Verlag Klett-Cotta, (S. 3 r. u.)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der Leichter Lesbarkeit die männliche/weibliche Form steht.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de



„Gerne-Zähneputzen“ mit nenedent®

nenedent® bietet vom Baby bis zum Teenager die optimale Zahncreme passend für Ihr Kind:



nenedent® Zahncremes

- ✓ ohne Fluorid
- ✓ homöopathieverträglich mit Fluorid
- ✓ mit Fluorid

nenedent® Junior-Zahncreme

- ✓ mit 1450 ppm Fluorid
- ✓ mit Panthenol (Provitamin B5) zur Pflege der gereizten Schleimhäute

JETZT NEU
Junior-Zahncreme
nenedent
6-12 Jahre
mit Fluorid



Z Die aktuelle Patientenzeitung Ihres Zahnarztes



Bestellungen

über www.zahnrat.de oder den Verlag
Satztechnik Meißen GmbH

Am Sand 1 c, Diera-Zehren OT Nieschütz
Telefon 03525 71860

www.satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,60 €	5,20 €
20 Exemplare	5,20 €	3,00 €	8,20 €
30 Exemplare	7,80 €	4,90 €	12,70 €
40 Exemplare	10,40 €	7,50 €	17,90 €
50 Exemplare	13,00 €	7,70 €	20,70 €

Qualität die überzeugt – alle nenedent® Zahncremes enthalten:

13 % Xylit (Zuckeraustauschstoff) zur gezielten Reduzierung der Plaque-Bildung und des Wachstums der Kariesbakterien.

Kieselgel als sanften, aber gründlichen Putzkörper.

Ohne Konservierungsstoffe hat nenedent® einen **neutralen pH-Wert** zum Schutz der zarten Mundflora.

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische Präparate
Lenk & Schuppan KG, 12277 Berlin
Tel.: 030 – 72 00 34 0, dentinox@dentinox.de

