

# Heulen und Zähneklappern

Wer sich massiv vor dem Zahnarzt fürchtet und deshalb nicht hinget, riskiert immer **größere Schäden**. Dabei lassen sich die Ängste gut behandeln

**U**do Wagner wirkt, als sei er nicht so leicht zu erschüttern. Als Fahrlehrer ist es der 54-Jährige gewohnt, anderen zu erklären, wo es langgeht. Doch es gab eine Zeit, da machte Wagner um einen bestimmten Ort immer einen Riesenbogen: die Praxis seines Zahnarztes. Schon bei dem Gedanken an die Behandlungsräume überkam ihn ein inneres Zittern. „Ich war schon als Kind nicht gern beim Zahnarzt“, erzählt der Münchner. „Allein der Nachname meines Arztes hat mich an einen Fleischer erinnert. Er hat mich nur wenig feinfühlig behandelt.“ Und so kam es, dass Wagner als Erwachsener Termine immer weiter hinauszögerte und irgendwann beschloss, gar nicht mehr zum Zahnarzt zu gehen.

Ein mulmiges Gefühl überkommt viele Patienten, wenn sie eine Zahnarztpraxis betreten: Es riecht nach Desinfektionsmittel, im Behandlungszimmer liegen lauter unbekannte, bedrohlich wirkende Instrumente, und auf dem Behandlungsstuhl fühlen sie sich dem Zahnarzt ausgeliefert. Was wird er diagnostizieren? Wird die Behandlung wehtun? Zwei Drittel der Menschen kennen solche Gedanken. Aber sie gehen hin, wenn es sein muss. 6 bis 14 Prozent der Bevölkerung hingegen schaffen das nicht. Sie haben eine echte Zahnbehandlungsphobie, die sie daran hindert, beim Zahnarzt anzurufen, um einen Termin zu vereinbaren – geschweige denn zu diesem zu erscheinen. Zahnstein, Karies, abgebrochene Zähne? Für den Phobiker ist ein ungepflegtes Gebiss das kleinere Übel. „Wenn ein Angstpatient nur an

## 66%

**der Deutschen haben Angst vor dem Zahnarzt, gehen aber hin, wenn es nötig ist**

Quelle: DGZP

### Zitter-Check

**Sie haben große Angst vor Spritze und Bohrer?** Die Deutsche Gesellschaft für Zahnbehandlungsphobie hat auf ihrer Internet-Seite einen Selbsttest veröffentlicht, mit dem jeder herausfinden kann, ob eine echte Phobie vorliegt: [www.dgzp.de](http://www.dgzp.de) Auch eine telefonische Beratung ist möglich: 089/64 95 79 35

den Zahnarzt denkt, aktiviert das seinen Sympathikus“, erklärt Psychologe Stefan Junker aus Oftersheim. „Das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der für Flucht und Kampf zuständig ist.“ Betroffenen wird dann schwindlig, ihre Hände beginnen zu schwitzen, sie bekommen Atemnot oder Herzrasen, spüren Enge in der Brust. „Manche brechen schon in Panik aus, wenn sie an einem Haus vorbeigehen, an dem Praxisschilder angebracht sind“, so Junker, der regelmäßig Angstpatienten in seiner Praxis behandelt und ihnen zeigt: Eine Zahnbehandlungsphobie ist überwindbar.

Wie bei Udo Wagner liegen die Ursachen einer Zahnbehandlungsangst häufig in der Kindheit. Bei rund 90 Prozent der Angstpatienten geht die Furcht auf einen verstörenden, mitunter sogar traumatisierenden allerersten Eingriff beim Zahnarzt zurück. Da wurde ohne Betäubung gebohrt, dem jungen Patienten nichts erklärt oder dieser nicht gefragt, ob es für ihn so in Ordnung sei. Der Rest hat andere schlechte Erfahrungen gemacht, die oft mit Schmerzen verbunden waren: Behandlungen, die keinen Erfolg hatten oder Komplikationen nach sich zogen.

Zahnbehandlungsphobiker zeigen ein zwanghaftes Vermeidungsverhalten – das unterscheidet sie von jenen, die nur mit einem mulmigen Gefühl in die Praxis kommen. Viele Angstpatienten gehen über Jahre, mitunter gar Jahrzehnte, nicht zur Untersuchung. Auch Fahrlehrer Wagner aus München setzte jahrelang aus. Erst in seiner Bundeswehrzeit, mit An- ▶

fang 20, ließ er eine größere Behandlung vornehmen. Danach: Pause. Bestenfalls ein sporadischer Termin dann und wann. Zu wenig für eine dauerhafte Zahngesundheit.

Die regelmäßige Kontrolluntersuchung ist mehr als eine Frage der Ästhetik: „Es geht nicht nur darum, die Zähne zu reparieren“, sagt Roschan Farhumand, Zahnärztin und DAK-Gesundheitsexpertin aus Hamburg. Der Mund sei nicht vom Körper zu trennen, und die durch Zahnbelag verursachte Parodontitis (siehe Seite 44) sei beinahe schon eine innere Erkrankung. „Über den Blutkreislauf werden mit jedem Herzschlag Entzündungsstoffe und Bakterien durch den ganzen Körper gepumpt und verursachen unter anderem Schäden an den Arterieninnenwänden.“ Im schlimmsten Fall ist die Entzündung des Zahnhalteapparats mitverantwortlich für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Bei Angstpatient Wagner dauerte es trotz einiger Beschwerden fast zehn Jahre, bis er sich wieder zu einem Zahnarztbesuch aufrufen konnte. „Da hatten sich schon alle Brücken verabschiedet, und ich konnte nicht einmal mehr kauen.“ Es musste etwas passieren, das sah selbst Wagner ein. Der erste Arzt, den er aufsuchte, war nett, konnte aber nicht alle notwendigen Eingriffe vornehmen. „Ich hätte in mehreren Terminen zu verschiedenen Spezialisten gehen müssen“, erzählt der Münchner. „Doch ich wollte, dass alles auf einmal gemacht wird. Unter Vollnarkose.“

Auf der Suche nach einem Facharzt, der das anbot, stieß er auf Martin Desmyttère. Schon vor rund 20 Jahren hat sich der Zahnmediziner in seiner Münchner Praxis auf die Versorgung von Phobikern spezialisiert. Patienten, die das erste Mal zu ihm kommen, empfängt er in einem gemütlichen Raum. Ein weißes Sofa, Bilder an der Wand, in der Ecke eine Espressomaschine. Keine Instrumente oder medizintechnischen Geräte erinnern daran, dass sich der Gast in einer Zahnarztpraxis befindet. Nicht einmal Broschüren zur richtigen Putztechnik liegen aus. „Beim ersten Termin lasse ich die Patienten zunächst nur ihre Leidensgeschichte erzählen“, beschreibt Desmyttère sein Vorgehen. „Dann besprechen wir die Probleme, was der Patient benötigt und was er machen lassen will.“ Beim zweiten Treffen fertigt der Zahnarzt ein Röntgenbild an



## Neues Lächeln dank Narkose

Udo Wagner, 54

Der Fahrlehrer aus Bayern hatte schon als Kind Angst vor dem Zahnarzt. Später begann er, Kontrolluntersuchungen zu meiden – und mit den immer stärkeren Zahnschmerzen wuchs seine Angst. Als er nicht mehr kauen konnte, entschied er sich für eine Komplettsanierung unter Vollnarkose. Seitdem geht er regelmäßig zum Zahnarzt.

und fotografiert das Gebiss seines Patienten mit einer Spiegelreflexkamera. Erst ab dem dritten Besuch nimmt er erste Behandlungen vor. Sein Leitspruch lautet: zuerst der Patient, dann der Mund, dann die Zähne. Für Desmyttère ist das eine vertrauensbildende Maßnahme, die ihm seine Angstpatienten danken. „Mir haben die offenen Gespräche sehr geholfen“, erinnert sich Udo Wagner. „Ich bin gut aufgeklärt worden und wusste immer genau, was der Arzt als Nächstes vorhat.“

Wie viele Zahnarztkollegen bietet auch Desmyttère ängstlichen Patienten ein breites Spektrum an Methoden an, die den Eingriff für sie erträglicher machen. Zum Beispiel die Gabe eines homöopathischen Beruhigungsmittels zur Dämpfung der Nervosität ein paar Tage vorher oder die sogenannte Analgosedierung, eine Kombination aus Beruhigungs- und Schmerzmitteln (siehe Kasten rechts). Auch eine

Lachgas-Behandlung ist in der Praxis möglich – und sogar die von Wagner gewünschte Vollnarkose. Eine weitere Möglichkeit, die Angst zu bezwingen, ist die sogenannte Hypnotherapie, also Hypnose. Solche Sitzungen bietet Psychologe Stefan Junker in seiner Oftersheimer Praxis an.

Zahnarzt Desmyttère überweist neue Patienten mit Zahnbehandlungsphobie ohnehin zunächst an einen Psychologen, bevor eine der genannten Methoden zum Einsatz kommt. Der Experte soll klären, wie groß die Angst tatsächlich ist und ob sie sich vielleicht überwinden lässt. „Weil die meisten Angstpatienten unter großem Leidensdruck stehen und schnell Hilfe benötigen, entscheiden sich viele aber für die Vollnarkose“, sagt Desmyttère.

Viele Patienten, die den Zahnarztbesuch aus Furcht jahrelang aufgeschoben haben, benötigen eine Komplettsanierung. So nennen Zahnärzte die anstehende Behandlung, wenn jeder Zahn, mindestens aber jeder zweite sanierungsbedürftig ist. Der aufwendige Eingriff kann einfache Füllungen, aber auch Wurzelbehandlungen, Verblendungen oder das Einsetzen von Implantaten umfassen und fast einen ganzen Tag in Anspruch nehmen. „Meine Operation hat acht Stunden gedauert“, berichtet Angstpatient Wagner, dem die Narkose damals weniger Sorgen bereitete als die Behandlung. Bei der Totalsanierung versah Desmyttère jeden Zahn mit einer Krone, einem Inlay, einer Brücke oder einem Implantat. Rund ein Jahr ist das inzwischen her, seitdem war Wagner auch wieder bei einem Kontrolltermin. Wie er sich dabei fühlte? „Ich sitze immer noch etwas verkrampft auf dem Stuhl. Aber Bedenken habe ich keine mehr. Meine Ängste haben sich aufgelöst.“

Seinen Zahnarzt Desmyttère überrascht das nicht. „Normalerweise geht man aus Angst nicht zum Arzt. Der Zustand der Zähne wird schlechter, die Angst noch größer.“ Wagner ist es gelungen, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, der selbstbewusste Mann hat sich seiner Furcht gestellt. Die Zahnprobleme sind jetzt gelöst, das Schlimmste ist überstanden. Denn durch mehr Zuversicht lasse bei vielen die Angst nach, erklärt Desmyttère: „Mit angenehmen Erlebnissen lässt sich die schlechte Erinnerung überschreiben.“ ■

TATJANA KRIEGER

## Die Angst besiegen

**Menschen mit Zahnarztangst müssen diese nicht aushalten. Verschiedene Behandlungsmethoden bekämpfen erfolgreich die Panik**



### Analosedierung

Die kombinierte Gabe von Beruhigungs- und Schmerzmitteln, die den Patienten in einen tiefen Dämmer-schlaf versetzen. Da der Schluckreflex eingeschränkt wird, können Teilchen eingeatmet werden und in die Lunge gelangen. Daher besser für kurze bis mittellange Eingriffe geeignet. Bei regelmäßigem Einsatz von Valium oder anderen Benzodiazepinen besteht ein Abhängigkeitsrisiko.

### Hypnose

Ein Hypnoterapeut versetzt den Patienten mithilfe eines formalen Rituals oder eines beiläufigen Gesprächs in Trance. Der Patient kann auf Anweisungen reagieren und hat das Gefühl, dass nur ein Teil von ihm auf dem Behandlungsstuhl liegt. Ein anderer Teil aber befindet sich an einem selbst gewählten, angenehmen Ort.

### Lachgas

Das kurz wirksame Narkosegas nimmt die Angst und entspannt. Für kurze bis mittellange Behandlungen geeignet. Ein wichtiger Vorteil: Der Patient erlebt die Behandlung bei Bewusstsein und lernt, dass der Eingriff nicht schlimm ist. Das Bedürfnis, häufig den Mund auszuspielen, ist ausgeschaltet.

### Verhaltenstherapie

Kombination aus progressiver Muskelrelaxation, kognitiver Restrukturierung und Angstbewältigungstraining. Erste Erfolge sind oft schnell erkennbar, die vollständige Therapie umfasst rund 25 Sitzungen. Empfehlenswert für Patienten ohne akuten Behandlungsbedarf, die eine dauerhafte Heilung anstreben. Bei nachgewiesener Angststörung ist die Therapie eine Kassenleistung.

### Vollnarkose

Ein Anästhesist leitet die Narkose ein und überwacht sie. Voraussetzung ist ein Check-up inklusive EKG, Blutbild und Erfassung der medizinischen Vorgeschichte. Es besteht das übliche Narkoserisiko. Legt der Patient ein Attest vom Hausarzt oder Psychologen vor, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten.

### [www.kzbv.de/app-zahnarztsuche](http://www.kzbv.de/app-zahnarztsuche)

Mit der App der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung lassen sich Zahnärzte auch für Angstpatienten finden.

### [www.focus-arztsuche.de](http://www.focus-arztsuche.de)

Hier stehen die Zahnmediziner aus den FOCUS-Gesundheit-Ärztelisten und noch viele mehr – filterbar nach Ort, Fachgebiet, Abrechnungsart und ihren Sprechzeiten.