



**Beklemmung** Allein der Anblick von zahnärztlichen Instrumenten kann Panik auslösen

## ENTSPANNTE BEHANDLUNG

# Angst vorm Zahnarzt?

Schon ein einziger schmerzhafter Eingriff kann ausreichen, um ein Trauma zu hinterlassen, das über Jahre nachwirkt. Doch mittlerweile gibt es Hilfe für Menschen mit **Dentalphobie**. Unsere Autorin berichtet von ihren Erfahrungen

➔ Woher kommt sie nur, diese Angst vor dem Zahnarzt? Ich kann mich noch an eine Werbung aus meiner Kindheit erinnern, in der eine Zahncreme mit dem Claim „Mutti, Mutti! Er hat überhaupt nicht gebohrt!“ beworben wurde. Dieser Satz spielte mit der Annahme, dass der Bohrer des Zahnarztes Schmerzen verursacht und man dem nervigen Geräusch und dem schrecklichen Eingriff in die empfindliche Mundpartie hilflos ausgeliefert ist. So empfand ich das auch lange.

Ein Zahnarztbesuch hieß für mich Angst, Schweiß, Tränen – und keine Chance, all dem zu entkommen. Verstärkt wurde dieses Gefühl durch die persönlichen Erfahrungen in meiner Familie. Mein mutiger, gestandener Papa hatte einen Gang wie nach Canossa, wenn sich der Zahnarztbesuch wegen Schmerzen nicht mehr verhindern ließ. Freiwillig auf den Folterstuhl?

Niemals! Meine Mama litt ihr Leben lang an Parodontitis und hatte dazu das Pech, an einen Arzt zu geraten, der mehr Metzger war als Dentist. Als sie gerade mal 50 war, zog er ihr an einem Tag zwölf Zähne und schickte sie unter entsetzlichen Schmerzen mit einem Gebiss im Mund nach Hause. Von dem Schock erholte sie sich nie mehr. Und auch ich weinte damals mit ihr – Tränen des Mitleids.

**Überwindung.** Zahnarztbesuche waren für mich negativ besetzt. Zahnreinigung ging noch. Aber Spange? Lieber nicht! Als Erwachsene nervte mich der Zustand meines Gebisses jedoch zusehends. Ich ärgerte mich, dass meine Vorderzähne wie bei Sängerin Vanessa Paradis auseinanderstanden. Mag bei ihr cool aussehen, bei mir fand ich es einfach nicht schön. Zwar hatte ich immer noch Bammel vorm Zahnarzt, wollte mich damit aber nicht mehr abfinden.

Mit 30 suchte ich mir einen Zahnarzt in München und fing wenigstens schon mal an, meine ollen Amalgamplomben gegen goldene austauschen zu lassen. Ich erzählte ihm von meiner Angst vor dem Geräusch des Bohrers und setzte mir Kopfhörer auf, damit laute Rockmusik es übertönte. Das half ein bisschen, löste aber nicht wirklich mein Angstproblem.

**Befreiung.** Dann empfahlen mir Freunde Dr. Martin Desmyttère in München, der mich (oh Wunder!) nicht gleich auf den Folterstuhl setzte, sondern sich erst einmal mit mir in seinem Wartezimmer unterhielt und wissen wollte, warum ich bisher so selten zum Zahnarzt gegangen bin.

Das war vor 25 Jahren. Inzwischen sind Zahnreinigungen und andere Behandlungen entspannter Alltag, denn ich weiß, dass es keine Tortur wird und ich nicht irgendeinen Wahnsinn aushalten muss. Schmerzfreie Zahnbehandlungen sind möglich! Sein Credo: „Niemals einen Zahn ziehen, wenn alles entzündet ist. Denn da wirkt keine Betäubung! Genau so werden viele Traumata bei Patienten ausgelöst. Erst muss die Entzündung abheilen, danach kann man die Ursache behandeln.“ Irgendwann habe ich ihn gefragt, ob er meine Vorderzähne korrigieren könnte, und ich bekam mit 40 eine unsichtbare Schiene. Endlich.

### Vertrauen ist die Basis

Meine Geschichte ist in seiner Praxis kein Sonderfall, sondern eher die Regel, denn inzwischen hat sich Dr. Desmyttère auf die Behandlung traumatisierter Patienten spezialisiert. „50 Prozent meiner Patienten haben Angst vor dem Zahnarzt – immer ausgelöst durch ein negatives Erlebnis“, sagt er. Sein ältester Patient ging 50(!) Jahre nicht zum Zahnarzt und stellte sich erst in der Praxis vor, als er vor lauter Schmerzen keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen konnte. „Viele Patienten kommen tatsächlich erst, wenn sie ihre sozialen Kontakte fast vollständig eingestellt haben, weil sie sich schämen, den Mund aufzumachen. Manchmal bin ich erschrocken, welche täglichen Schmerzen Menschen auf sich nehmen. Teilweise kleben sie sich mit Prothesenklebern selbst Zähne rein, können daraufhin aber kaum noch essen. Dann schlucken sie unkontrolliert Schmerzmittel und Antibiotika. Die riesige Angst treibt

29%  
der Deutschen  
haben Angst  
vor einem  
Zahnarztbesuch

Quelle: Umfrage  
Doctolib, 2024

sie oft jahrelang zu solchen Maßnahmen.“ Denn alle hatten ein traumatisches Erlebnis. „Häufig eine extrem schmerzhafteste Wurzelbehandlung oder die Extraktion eines Weisheitszahns. Aber irgendwann ist der Leidensdruck so hoch, dass sie den Besuch beim Zahnarzt nicht mehr umgehen können.“

**Zuversicht.** Sucht man im Internet nach „Angstpatient Zahnarzt“, findet man in ganz Deutschland Adressen. Tipp: Bestehen Sie auf einem Gespräch vorab, um Vertrauen entwickeln zu können. Also erst mal nur reden, Fotos und Röntgenbilder anfertigen lassen – tut alles nicht weh. Wenn eine umfangreiche Zahnsanierung notwendig ist, empfiehlt Dr. Martin Desmyttère eine Vollnarkose: „Dann bekommen die Patienten nichts mit, denn natürlich ist es psychisch anstrengend, sich so ausgeliefert zu fühlen. Manchmal muss man den Knochen wegfräsen, den Zahn mit Kraft raushebeln. Das ist auch körperlich anstrengend.“ Seine Erfahrung: „Operationen unter Vollnarkose können zwar ein paar Stunden dauern, sind aber schmerzfrei und nicht traumatisierend. Die Patienten gehen nach der Sanierung inklusive Knochenaufbau oder der Parodontosebehandlung heim und haben sogar Implantate gesetzt bekommen, wenn das nötig ist. Oft ist die Angst vor dem Zahnarzt danach verschwunden, und sie brauchen nie mehr eine Vollnarkose, denn es kam keine neue traumatische Erfahrung dazu. Das ist unser erklärtes Ziel.“

**Erfolg.** Bei kleineren Eingriffen unterstützt auch Akupunktur (die Nadel wird zwischen die Augenbrauen oder am Ohr gesetzt) oder Hypnose dabei, dass sich die Patienten entspannen. Aber auch eine Gesprächstherapie könne hilfreich sein, sagt der Experte „All das sind gute begleitende Maßnahmen bei einer leichten Phobie, denn sie reduzieren das Stressempfinden.“ Lachgas bietet sich ebenfalls als Alternative an, wenn man grundsätzlich Angst vor Spritzen hat. Das größte Erfolgserlebnis für beide Seiten: wenn die Patienten keine Vollnarkose mehr brauchen, weil sie ihr Trauma überwunden haben. „Dann strahlen sie mich an und sind happy.“ Bei mir reicht inzwischen eine kleine Betäubung. Da fällt mir kein Zacken aus der Krone. Alles gar kein Drama. <

## Unterstützung

Versierte **Ärzte** findet man unter dem Suchwort „Angstpatient“ auf [gzfa.de](http://gzfa.de) oder [doctolib.de](http://doctolib.de)

Fragen Sie bei Ihrer **Krankenkasse** nach, welche Leistungen im Zusammenhang mit einer Dentalphobie übernommen werden, zum Beispiel die Vollnarkose



**Mit Sicherheit**  
My Life-Autorin  
Christiane Soyke  
fand Hilfe bei dem  
Münchener Zahnarzt  
Dr. med. dent.  
Martin Desmyttère;  
[smileforever.de](http://smileforever.de)