# Besiegen Sie Ihre Zahnarztphobie

Wie Sie Zahnarztbesuchen angstfrei begegnen können

Der Gang zum Zahnarzt erscheint für viele Menschen als unüberwindbare Herausforderung. Von panischer Angst und Unsicherheit erfüllt, versuchen Sie den Besuchen teils gänzlich auszuweichen - oft mit fatalen Folgen für ihre Zahngesundheit. Das Ausmaß und die Bedeutung dieser Furcht wird Außenstehenden erst dann ersichtlich, wenn sie mitbekommen, welchen Leidensdruck die Betroffenen Jahrelang ertragen, ohne professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Besonders problematisch wird es, wenn die Folgen der zahnärztlichen Abstinenz zu Scham und Schuldgefühlen und somit zu einem Teufelskreis führen, wenn der Patient glaubt, für seine Angst auch noch gerügt zu werden.

**Woher kommen Zahnarztangst und -phobie?**

Die Ursachen sind bei dieser Form der Phobie so vielfältig, wie die Patienten selbst. Oft steckt eine traumatische Erfahrung hinter der Ablehnung, die bis zur Panikattacke reichen kann. Vielleicht wurden bei einer früheren Zahnbehandlung starke Schmerzen empfunden oder Zähne rabiat gezogen. Unter Umständen zeigte auch ein früherer Zahnarzt wenig Empathie und Einfühlungsvermögen für den Patienten und hat ihn mit seinen Sorgen im Stich gelassen oder strafend gemaßregelt. Auch Horrorgeschichten von Verwandten und Freunden können schnell für Vorbehalte und eine angelernte Angst sorgen, die Außenstehenden mitunter irrational erscheinen mag.

**Welche Symptome sind typisch?**

Wie bei fast allen Phobien reagieren Angstpatienten nicht nur seelisch, sondern auch überaus körperlich auf die Stresssituation, die allein durch den Gedanken an den Zahnarzt ausgelöst werden kann. Zu den Symptomen zählen Kreislaufprobleme, Herzrasen, Schweißausbrüche und Schwindel. Auch Zittern, Übelkeit, kalte Hände und Füße sowie Verdauungsprobleme plagen die Betroffenen. Manchmal reicht nur der typische Praxisgeruch oder ein Geräusch, welches einem Bohrer ähnelt, um die Reaktion zu triggern.

**Was kann gegen die Angst unternommen werden?**

Zunächst einmal sollten sich Betroffene klar machen, dass sie zum einen nicht alleine mit ihrer Krankheit (Zahnarztphobie gilt offiziell als psychosomatische Krankheit) dastehen und zum anderen, dass das Problem bei den Zahnärzten mittlerweile flächendeckend angekommen ist. Wir setzen alles daran, unsere Patienten nicht nur schmerzfrei zu behandeln, sondern sie auch mit ihren Sorgen und Nöten zu respektieren. Hierfür nehmen wir uns die Zeit, besonders genau zuzuhören und die Geschichte des Patienten zu erfahren. Zusammengefasst geht es vor allem ums Vertrauen:

1. Es ist nie zu spät, sich der Angst zu stellen
2. Wir haben für wirklich alle Situationen Verständnis
3. Wir urteilen nicht über die Vergangenheit, sondern formen gemeinsam die Zukunft
4. Wir nehmen die Angst des Patienten ernst
5. Wir arbeiten mit modernsten, schmerzfreien Methoden und haben viel Erfahrung im Umgang mit Angstpatienten
6. Wir kennen und vermitteln (wenn notwendig) Ansprechpartner für eine langfristige psychologische Betreuung oder Angsttherapie
7. Nichts geschieht ohne Absprache und Einwilligung - Der Patient behält jederzeit die Kontrolle
8. Der Patient kann auch nur unverbindliche Empfehlungen holen

**Welche Behandlungsmethoden gibt es?**

Aus therapeutischer Sicht gibt es einige Vorgehensweisen, die unabhängig von akuten Beschwerden durchgeführt werden können. Hierzu zählen Verhaltenstherapien, Hypnose und Akupunktur. Es gilt, das Stresslevel allgemein zu reduzieren und den Patienten an das Thema auf sachlicher Ebene heranzuführen. Ausführliche, unverbindliche Gespräche mit dem Zahnarzt können ebenfalls helfen, eine Vetrauensbrücke zu errichten. Wichtig ist, dass auch wir Ärzte eine schrittweise Annäherung an das Thema begrüßen und das Tempo des Patienten akzeptieren und übernehmen.

Wenn trotz akuter Angst eine Behandlung notwendig ist, können verschiedene Maßnahmen ergriffen werden, die den Patienten zumindest für den Behandlungszeitraum entlasten. Hierzu stehen beruhigende Medikamente zur Verfügung, Sedierungen bis hin zur Vollnarkose oder eine schonende Lachgas-Betäubung. So können selbst vollständige Zahnsanierungen durchgeführt werden, ohne dass der Patient davon etwas mitbekommt.

**Welche Probleme gibt es?**

Auch wenn die Dentalphobie als Krankheit anerkannt ist, sehen es die Krankenkassen nur in Ausnahmefällen ein, besondere Zusatzkosten z.B. für eine Vollnarkose zu übernehmen. Hier können für den Patienten im Zweifelsfalle Zusatzkosten entstehen, die in den vorangehenden Gesprächen aber transparent aufgelistet werden. Auch kann es sein, dass durch besonders umfangreiche Sanierungen für die reguläre Behandlung Kosten entstehen, die nicht vollständig von der Krankenkasse gedeckt werden.

Dies sollte die Betroffenen aber nicht vom ersten Schritt abhalten, denn der Preis, den die eigene Gesundheit und Seele für das Versäumnis zahlen, ist oft deutlich größer.

Scheuen Sie sich nicht davor, uns zu kontaktieren. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Beratungstermin, nach welchem Sie sich immer noch entscheiden können, ob wir für Sie als Begleiter in Frage kommen.