**THEMENDIENST**

Zahnbehandlungsphobie

**Die panische Angst vor der Behandlung besiegen**

Viele kennen es: Der Zahnarztbesuch steht an und Panik oder zumindest ein gewisses Unbehagen kommt auf. Rund zehn Prozent der Menschen in Deutschland leiden nach Schätzungen sogar an Zahnarztangst mit Krankheitswert. Diese geht bei den Betroffenen so weit, dass sie über Jahre Zahnarztbesuche komplett vermeiden. Insgesamt geben sogar 60 Prozent der Menschen in Deutschland an, Angst vor dem Zahnarzt in verschiedenen Ausprägungen zu haben. Was können Betroffene dagegen tun? Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) gibt Tipps.

**Was ist Zahnarztangst?**

Die Angst zeigt sich in Form verschiedener psychologischer und körperlicher Reaktionen wie Angstgedanken, Herzrasen oder Zittern auf vermeintliche oder tatsächliche Gefahren, die ganz unterschiedlich ausfallen können. „Gefahren können Schmerzen bei der Behandlung oder Kontrollverlust sein, die sich aber zum Beispiel durch die Anästhesie oder Aufklärung des Praxisteams beseitigen lassen. Allerdings gibt es Formen, bei denen die Angst die Lebensqualität der Personen stark beeinträchtigt und die Zahnbehandlung vollends vermieden wird – mit zum Teil massiven gesundheitlichen Folgen“, erklärt Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Auslöser sind häufig schlechte Erfahrungen bei zurückliegenden Behandlungen – ob eigene oder die von Angehörigen. Menschen mit anderen Ängsten oder Depressionen leiden ebenfalls häufig an Zahnbehandlungsangst.

**Was können Betroffene gegen Zahnarztangst tun?**

Zunächst ist es sinnvoll, sich einen auf Angstpatienten spezialisierten Zahnarzt zu suchen oder sich an den Zahnarzt des Vertrauens zu wenden. In einem Gespräch und mittels Fragebogen kann der Grad der Behandlungsangst ermittelt werden. Wer den Zahnarztbesuch bereits komplett vermeidet, sollte sich auf jeden Fall professionelle Hilfe suchen. Die beste Option ist es dann, eine kognitive Verhaltenstherapie zu beginnen. „Eine Therapie mag für manche im ersten Moment abschreckend klingen, das Verfahren hilft aber wie Studien zeigen dabei, die Ängste langfristig in den Griff zu bekommen“, so Zimmer. Zum einen geht es darum, eine meist schon dringend notwendige Behandlung überhaupt zu ermöglichen. Zum anderen um die Bewältigung dieser Last im Alltag. Betroffene wissen um ihre Situation und haben häufig ein schlechtes Gewissen oder auch Schmerzen, können aber nicht aus ihrer Haut – oft auch aus Scham, da die Auswirkungen mangelnder Zahnpflege bereits sichtbar sind.

**Maßnahmen während der Behandlung**

Um Schmerzen zu vermeiden, bieten sich je nach Behandlung verschiedene effektive Anästhesiemethoden an: Lokalanästhesie, Lachgas oder auch eine Sedierung („Wachschlaf“) in Kombination mit Lokalanästhesie oder gar eine Vollnarkose in der Zahnklinik. Viele spezialisierte Praxen bieten auch Entspannungstechniken an, die unterstützend wirken können, z. B. Entspannungsmusik oder ablenkende Videos, die Bohrgeräusche übertönen. Einige Praxen bieten auf Wunsch auch Hypnose oder Akupunktur an, diese Maßnahmen sollten jedoch nur nach sorgfältiger Abwägung und nicht bei massiver krankheitsbedingter Zahnarztangst angewendet werden. Langfristig sollte immer die Ursache behandelt werden.

**10 Tipps gegen die Angst beim Zahnarztbesuch:**

1. Suchen Sie sich einen Zahnarzt, dem Sie vertrauen.
2. Nehmen Sie eine Begleitung mit.
3. Berichten Sie offen von Ihren Ängsten.
4. Fragen Sie konkret nach, wenn etwas unklar ist.
5. Waren Sie länger nicht bei der Vorsorge, beginnen Sie langsam Schritt für Schritt mit kurzen Behandlungen.
6. Besprechen Sie schmerzlindernde Maßnahmen.
7. Nutzen Sie Entspannungsangebote wie Musik.
8. Vereinbaren Sie ein Zeichen, um die Behandlung jederzeit zu pausieren.
9. Machen Sie in der Praxis direkt den nächsten Termin aus.
10. Keine Angst vor Hilfe! Psychotherapeuten können Ihnen gezielte Bewältigungsstrategien zeigen.

*4.009 Zeichen inkl. Leerzeichen (mit Tipps)*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Quelle:**

*Enkling N et al. S3-Leitlinie (Langversion) Zahnbehandlungsangst beim Erwachsenen, AWMF-Registernummer: 083-020, Oktober 2019. Online unter:* [*https://www.awmf.org/uploads/tx\_szleitlinien/083-020l\_S3\_Zahnbehandlungsangst-beim-Erwachsenen\_2019-11.pdf*](https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/083-020l_S3_Zahnbehandlungsangst-beim-Erwachsenen_2019-11.pdf) *(Letzter Zugriff: 19.08.2022)*

**Abbildung**

****

**Abb.:** Mehr als jeder Zweite hat Angst vor Zahnärztinnen und Zahnärzten. Die lässt sich aber in den Griff bekommen.

Abdruck honorarfrei in Verbindung mit dem Themendienst „Zahnbehandlungsphobie: Die panische Angst vor der Behandlung besiegen“ und mit dem Bildnachweis „©stock.adobe.com/pathdoc“.

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Geschäftsstelle: Isabel Becker, Dirk Fischer

Falkstraße 5, 60487 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

www.kariesvorbeugung.de