Mit der WAZ durchs Jahr Zahnarztbehandlungsangst

KOMPAKT
Wissenswertes & Tipps

Die Symptome sind unterschiedlich

Die Symptome einer Zahnarztbehandlungsangst reichen von erhöhtem Puls bei Betreten der Praxis über Schweißausbrüche im Wartezimmer und Hyperventilation auf dem Behandlungsstuhl bis hin zur ausgewachsenen Panikattacke beim Erscheinen des Arztes. Zahnarztbehandlungs-Phobiker leiden zudem nicht selten auch unter anderen Phobien. Was die Angstgefühle auslöst, ist verschieden: Die eine fürchtet sich konkret vor der Spritze, ein anderer hasst das Gefühl, dem Arzt mit offenem Mund auf dem Rücken liegend ausgeliefert zu sein. Nicht alle Betroffenen können das konkret benennen. Selbst eine Zahnreinigung ist für manche schon unmöglich.

Vorbild der Eltern ist entscheidend

Eltern können viel tun, um zu verhindern, dass sich bei ihren Kindern Zahnarztbehandlungsangst entwickelt: sie frühzeitig zum (eigenen) Kontrolltermin mitnehmen, etwa. Sind Mutter wie Vater selbst Angstpatienten: „Bitten Sie einfach die Großeltern, das Kind mitzunehmen!“, schlägt Jöhren vor. Absolut kein Verständnis hat der Bochumer Arzt für Eltern, die ihm kleine Kinder bringen, denen er die verfaulten Milchzähne ziehen muss – weil sie mit süßen Säften oder Milch im Fläschen ins Bett geschickt werden. „Da hört meine Empathie auf, diese Kinder werden natürlich zu Phobikern.“

„Psychosomatische Grundkompetenz“

Lange sei das Thema Zahnbehandlungsangst im Studium „stiefmütterlich“ behandelt worden, räumt Professor Hans-Peter Jöhren ein. Inzwischen hätten die Unis verstanden, dass es dazugehört. Angehende Zahnmediziner können eine Zusatzprüfung „Psychosomatische Grundkompetenz“ ablegen, auch die Approbationsordnung sei geändert worden. Ein „Geschäftsmodell“ sei die Arbeit mit Angstpatienten aber nicht: Die Kassen zahlten die Psychotherapie – aber für die zahnärztliche Behandlung eines Phobikers nicht mehr als für andere Patienten – obwohl der zeitliche Aufwand wenigstens zu Beginn doppelt so groß sei.

Wenn der Zahnarzttermin zum Alptraum wird

Angstpatienten fürchten sich vor der Behandlung, manche schon vor einer einfachen Zahnreinigung. Doch es gibt Hilfe für die Betroffenen, sogar für echte Phobiker. Die Angst lässt sich kurieren

Von Ute Schwarzwald

Bochum. Es gibt Patienten, die trifft der Zahnarzt Hans-Peter Jöhren erst einmal draußen im Park, vor seiner Bochumer Klinik, auf einer Bank: Patienten mit so viel Angst vor der Behandlung, dass sie sich nicht einmal über die Schwelle einer Praxis wagen. Fünf bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an einer solchen mehr oder weniger stark ausgeprägten Furcht – an Zahnbehandlungsangst, im schlimmsten Fall sogar an einer Zahnbehandlungsphobie, erklärt Spezialist Jöhren, der auch Lehrbeauftragter der Uni Witten/Herdecke ist und dort zum Thema habilitiert hat.

„Ich weiß doch, dass die nicht mit kaputten Zähnen auf die Welt gekommen sind.“
Prof. Hans-Peter Jöhren, Zahnarzt

Jeder fünfte bis zehnte also vermeidet den Besuch beim Zahnarzt, solange es eben geht, sucht erst dann Hilfe, wenn die Schmerzen unerträglich werden, gerät womöglich darüber in einen wahren „Teufelskreis“. „Wir sehen die dollsten Sachen“, sagt Jöhren. Patienten, die sich abgebrochene Zähne mit Uhu selbst wieder anklebten; Patienten, die ihre Prothese 15 Jahre lang niemals aus dem Mund genommen und gereinigt hätten... Oft ist es dann auch Scham, die Betroffene hindert, sich behandeln zu lassen. Doch Zahnärzte seien „nicht so leicht geschockt“, versichert Jöhren, „das sind Sie nicht, wenn Sie das beruflich machen.“ Er empfinde eher Mitleid mit seinen Patienten: „Ich weiß doch, dass die nicht mit kaputten Zähnen auf die Welt gekommen sind.“

Mal ist es die Spritze, mal der Bohrer, manchmal nur der Geruch in der Praxis, der Angst auslöst. FOTO: GETTY IMAGES

Die Angst trifft Menschen jeden Alters und Geschlechts, „den Vorstandsvorsitzenden, der seine schlechten Zähne hinterm Vollbart versteckt, genau wie den armen Schlucker, der meint, er könne sich Zahnersatz finanziell gar nicht leisten“, berichtet der Bochumer Experte. Im Schnitt sei ein Phobiker Mitte 30, wenn er käme, habe acht kaputte Zähne und den Besuch über neun Jahre aufgeschoben. Gefährlich. Denn der Mund ist das „Eintrittstor“ in den Körper. Speisereste, Keime, Bakterien, die sich in kleinen, offenen Wunden ansiedeln, haben leichtes Spiel. Kranke Zähne können auch das Herz krank machen. Jüngere Studien, erläutert Jöhren, zeigten, dass sie womöglich bei der Entstehung von Arteriosklerose eine Rolle spielen.

Doch woher rührt die Angst ? 86 Prozent der Betroffenen gaben in einer Umfrage eine traumatische Erfahrung (meist in der Kindheit) als Grund an: schlimme Schmerzen vor, während oder nach einer Behandlung beim Zahnarzt. Eine besondere Rolle spiele das „Modelllernen“ bei den Eltern, so Jöhren. Mehr als die Hälfte der Kinder, deren Mütter sich vor dem Zahnarztbesuch fürchten, tun das ebenfalls – aber nur 38 Prozent des Nachwuchses „furchtloser“ Mütter.

Die gute Nachricht: Angst vor Zahnarztbehandlungen lässt sich kurieren. Diesen Zahn kann man Betroffenen tatsächlich ziehen, um ein recht treffendes Bild zu bemühen. 300 Angst-Patienten werden jährlich allein in der Zahnklinik Bochum behandelt. Das Therapiezentrum ist spezialisiert auf Phobiker, Menschen mit besonders starker, krankhafter Angst. „Man kann sie behandeln wie Menschen mit Flugangst, mit Verhaltenstherapie“, sagt Jöhren, der während einer Weiterbildung zum Oralchirurgen auf das Thema kam. Seine Klinik arbeitet dafür mit ausgebildeten Psychotherapeuten zusammen. In der Regel seien drei Sitzungen der eigentlichen Zahnbehandlung vorgeschaltet. Die „Erfolgsquote“ liege bei 75 Prozent, sagt Jöhren.

Wichtig sei eine ordentliche Anamnese, erläutert der Arzt, bei ihm gehört ein „Angstfragebogen“ zwingend dazu. Wer mag, darf ihn gern auch zu Hause online ausfüllen. Patienten mit weniger stark ausgeprägter Furcht hilft schließlich oft schon: ein Arzt, der sich Zeit nimmt, der verständlich und ausführlich erklärt, was zu tun ist, und wie er es tun will; in dessen Praxis die Wände vielleicht grün oder blau sind und nicht weiß; wo Lavendel- oder Bergamotte-Duft den typischen „Zahnarzt-Geruch“ (oft ein Angst-Auslöser) überlagert; in dessen Wartezimmer MP3-Player ausliegen oder die Patienten ermuntert werden, ihre eigene Musik mitzubringen. „Auch Videospiele an der Decke über dem Behandlungsstuhl, Lachgas und Entspannungstabletten können sinnvoll sein“, erläutert Jöhren. Und er verspricht jedem: „Sie werden keinen Schmerz verspüren, es gibt sehr gute Lokalanästhetika!“

Narkose für jeden ist keine Lösung

An zwei Tagen in der Woche wird in der Bochumer Klinik auch unter Vollnarkose operiert. Für jenes Viertel der Phobiker etwa, bei denen die Psychotherapie nicht wirke, bliebe kaum eine andere Alternative, erläutert Jöhren. Gleich jeden Patienten zu sedieren, damit er nichts spürt, wäre indes keine Lösung: „Das wäre, wie mit Kanonen auf Spatzen zu schießen, birgt immer ein Restrisiko und dauert viel länger.“ Vor allem aber wäre das Problem damit ja noch immer nicht behoben. „Schöner“, sagt Jöhren, „ist es doch, jemanden zu finden, der einem die Angst komplett nimmt und es möglich macht, dass man künftig regelmäßig und ohne Angst zum Zahnarzt geht.“

Denn für die meisten der Angstpatienten, die sich dem Problem stellten, die die erste Zahnreinigung oder Füllung überstanden hätten, sich erstmals einen Zahn ziehen ließen, sei das der Durchbruch.

ZAHL DES TAGES

2-4c **bedeutet** in „Zahnarzt-Sprech“: der vierte Zahn (vom mittleren Schneidezahn aus betrachtet) im linken Oberkiefer ist kariös. Dem Kürzel liegt das soggenannte Zahnschema zugrunde. Dabei steht die erste Zahl für einen der Kieferquadranten und die zweite für einen konkreten Zahn. Der Buchstabe definiert den Zustand des Zahns. „x“ etwa heißt: Der muss wohl entfernt werden; ein „f“ steht für: fehlt.

AUSBLICK

In der nächsten Folge von „Mit der WAZ durchs Jahr“ geht es um Altbauten. Wohnen in alten Gebäuden ist ein neuer Trend, doch beim Kauf gibt es einiges zu beachten. Wir erklären, worauf genau zu achten ist, welche Fehler unbedingt vermieden werden sollten.

„Wir bauen die Ängste der Patienten stufenweise ab“

Ein Essener Zahnarzt berichtet über alternative Behandlungsmethoden, die mögliche Schmerzen reduzieren

Von Asgard Dierichs

Essen. „Etwa 20 Prozent der Erwachsenen haben Angst vor dem Zahnarzt“, sagt Dr. Boris Francki. Manche hätten schlaflose Nächte oder Alpträume. Es gebe auch Phobien. Der Geschäftsführer und ärztliche Leiter der „Zahnärzte am Limbecker Platz“ hat schon viele Angstpatienten behandelt.

Das Team von 13 Zahnärztinnen und -ärzten frage neue Patienten immer auch nach früheren Erfahrungen. „Manche entwickeln die Angst erst im Laufe ihres Lebens, weil sie traumatisiert wurden.“ Wer einmal Böses im Stuhl erlitten hat, schiebt Besuche gern hinaus. Angst vor Schmerzen, Spritzen oder dem Ausgeliefertsein sind weit verbreitet. „Wir bauen diese Ängste stufenweise ab“, so Francki. Ängstliche dürfen ihren Behandler erst „beschnuppern“, um Vertrauen zu entwickeln.

Schweißausbrüche, Herzklopfen und Übelkeit seien keine Seltenheit. „Dafür muss sich keiner schämen.“ Nur bei extremen Phobien würden Vollnarkosen eingesetzt. Meist reiche – in Kombination mit lokalen Betäubungsspritzen – eine Lachgassedierung: eine sanfte Methode, um Schmerzen und Ängste bei Wurzelbehandlungen, Implantationen oder einem Knochenaufbau zu verringern. Die Wirkung tritt schnell ein, der Patient fällt in einen leichten Dämmerschlaf, bleibt jedoch ansprechbar. „Schon 15 Minuten danach darf man nach Hause, sogar ohne Begleitung.“

Einigen bereitet Bohrgeräusch großes Unbehagen. Musik aus dem Smartphone lenkt ab. Viele Praxen setzen zudem auf Monitore an Wänden oder Decken. Darauf laufen entspannende Naturfilme.

Neben einer modernen Ausstattung mit Geräten, die Schmerzen vermeiden, trägt ein einfühlsames Praxisteam dazu bei, Ängste abzubauen. Digitale „Abdrücke“ für präzisen Zahnersatz mit speziellen 3D-Kameras reduzieren Schmerz und Stress. Sie sind eine Alternative zu Silikonabformungen. Deren Geschmack empfinden viele als unangenehm; oft lösen sie Würgereiz aus. „Weiß der Arzt von solchen Sorgen, bietet er entsprechende Methoden an.“ Sogar Zahnentfernungen seien minimal-invasiv möglich.

Vor Behandlungsbeginn redet Dr. Boris Francki in entspannter Atmosphäre mit den Patientinnen und Patienten, um Ängste abzubauen. FOTO: KOKOSKA