

Patienteninformation – Zahnbehandlungsangst

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Angst vor der Zahnbehandlung ist keine Seltenheit. Oftmals haben sich Schmerz-erlebnisse aus der Kindheit festgesetzt. Wir nehmen Ihre Ängste ernst und möchten Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, mit welchen Maßnahmen Sie im Vorfeld die Anspannung und Angst minimieren können.

1. Trinken Sie beruhigende Kräutertees:

Verschiedene Heilpflanzen entfalten eine nervenberuhigende, entspannende und damit angst-mildernde Wirkung. Einige Tage vor dem anstehenden Zahnarztbesuch kann daher das Trinken entsprechender Kräutertees hilfreich sein.

Melisse (lat.: *Melissa officinalis*):

Seit langem nutzt die Volks- und Naturheilkunde die positiven Effekte der Melisse bei Nervosität und Ängsten. Der angenehme Geschmack macht den Melissentee zu einem hervorragenden Abendgetränk. Um die beruhigende Wirkung zu erzielen, sollte reichlich Kraut verwendet werden, etwa 3 TL getr. Melissenblätter pro ¼ Liter kochendes Wasser. Ziehdauer 10 min.

Passionsblume (lat.: *Passiflora incarnata*):

Ein weiteres Mittel, das bereits in den alten Schriften gegen nervöse Schlaflosigkeit, Erregungszustände und Ängste empfohlen wird, ist die Passionsblume. Für die Zubereitung eines Tees werden 1 TL getr. Passionsblumenkraut mit 150 ml heißem Wasser übergossen und nach 10 min. abgeseiht. Den Tee vor dem Zubettgehen und am Tag vor dem Zahnarztbesuch trinken.

» **Nach Absprache mit dem Arzt oder Apotheker können auch Passiflora-Tropfen eingenommen werden.**

2. Beduften Sie die Räume mit ätherischen Ölen:

Aus dem Bereich der Duftmedizin bzw. Aromatherapie bietet sich z. B. der **Lavendel** (lat.: *Lavandula angustifolia*) an. Die violetten zarten Blüten enthalten ein ätherisches Öl, welches beruhigend auf das Zentralnervensystem wirkt. Eine krampflösende und entspannende Wirkung kommt hinzu. Außerdem erhellten **Zitrusöle** mit ihrem frischen, sonnigen Aroma das Gemüt. Sie können gut mit Lavendel kombiniert werden. Zudem wird auch der **Wacholder** (lat.: *Juniperus communis*) in der Aromatherapie als Mittel gegen Ängste eingesetzt. Er löst die Anspannung und reduziert besonders stressbedingte Ängste. Gleichsam schenkt er Mut. Hochwertige Ätherische Öle können in einer Duftlampe verduftet werden.

» Verdünnt z. B. in Mandelöl kann eine entsprechende Aroma-Öl-Mischung einige Tage zuvor abends vor dem Zubettgehen in die Fußsohlen einmassiert werden. Die Verdünnung ist unbedingt notwendig, da unverdünnte ätherische Öle die Haut reizen. Etwa 15 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Basisöl werden empfohlen.

3. Nehmen Sie einen Handschmeichler zur Behandlung mit:

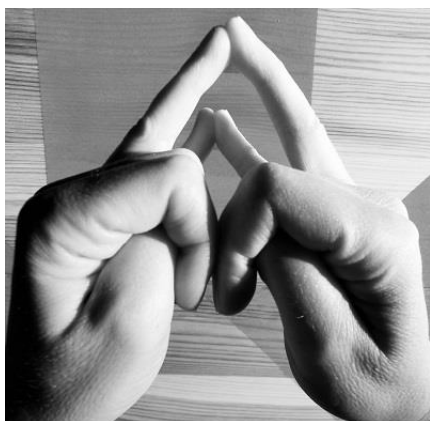
Ein Handschmeichler vermittelt ein angenehmes Gefühl über die Berührung mit den Händen. Durch runde und/oder elliptische Formen ohne Ecken und Kanten schmiegt sich der Gegenstand in die Handfläche und lädt zum abtasten ein. Dabei kann es sich um einen rundgewaschenen oder geschliffenen Stein oder ein entsprechend bearbeitetes Stück Holz handeln. Auch ein kleines Stofftier, das geknetet und gedrückt werden kann, eignet sich zur Ablenkung.

4. Nutzen Sie Musik zur Entspannung:

Das Hören bestimmter Musikstücke senkt nachweislich die Angst. Tonfolgen und Rhythmen wirken nonverbal. Sie überwinden die denkende linke Gehirnhälfte und stoßen Gefühle an. Mit einer gezielten Musikauswahl können positive Empfindungen ausgelöst werden. Oftmals sind es klassische oder meditative Musikstücke. Falls möglich können diese auch über Kopfhörer während der Behandlung gehört werden.

5. Mit bestimmten Handgesten Ruhe finden:

Sogenannte Mudras sind energieleitende Hand- und Körperhaltungen. Die einfachen Gesten, welche auch als Finger-Yoga bezeichnet werden, beruhigen und spenden gleichzeitig Kraft. Sie können überall angewandt werden. Bei innerer Unruhe empfiehlt sich das Shakti-Mudra. Dabei berühren sich jeweils die Fingerspitzen des kleinen und des Ringfingers, der rechten und der linken Hand. Die Daumen beider Hände werden gebeugt und Zeige- und Mittelfinger locker darübergerlegt. Die Geste eignet sich z. B. zur Überbrückung der Zeit im Wartezimmer.



Keine Angst vor der Angst ...

Die Angst gehört zur menschlichen Existenz, wie die Luft zum Atmen und dient als natürliche Reaktion dem Selbstschutz. Erich Kästner meinte sogar: „Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie.“ Demnach sollten wir zunächst das Gefühl der Angst willkommen heißen und die Botschaft entschlüsseln, welche dahintersteckt. Die Kunst besteht darin, zu unterscheiden, ob die Angst einer echten äußeren Bedrohung entspringt oder durch eine frühere Erfahrung entsteht. Die Angst vor dem Zahnarztbesuch gilt es zu überwinden, denn sie behindert uns bei der Gesundheitspflege. In diesem Sinne alles Gute für Ihre Gesundheit!

Das Infoblatt wurde von Dr. rer. nat. Henrike Staudte erstellt. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.einfach-ernaehren.de