

## Angst vorm Zahnarzt- Einfach entspannen

Wenn ich schon den weißen Kittel seh?, seh? ich schwarz!

[1. Analgosedierung](#) [2. mind-machines](#) [3. Hypnose](#) [4. Narkose](#)

Gut, dass sich die Zeiten ändern. Heute muss zur Betäubung der Sinne keine Flasche Whiskey mehr geleert werden. Neben vielfältigen Verfahren zur schmerzgeminderten bis schmerzfreien Behandlung existieren auch verschiedene Möglichkeiten, die bewusste Wahrnehmung der Behandlungsabläufe zu steuern oder auszuschalten.

### Analgosedierung

Das Bewusstsein behalten und trotzdem den Schmerz nicht spüren kann der Patient bei der Analgosedierung, der Ausschaltung des Schmerzempfindens mittels Injektion in den Arm, wobei der Patient, obwohl in einen schlafähnlichen Zustand versetzt, selbstständig kontinuierlich atmet und weiterhin auf physische Stimuli und verbale Kommandos des Behandlers reagieren kann. Da die Analgosedierung den Schmerz nicht verhindert, sondern lediglich das Empfinden beeinflusst, bleibt eine örtliche Betäubung, die Lokalanästhesie, meist unvermeidlich. Nach einer solchen Behandlung ist wie unter Hypnose hinterher keine Erinnerung daran mehr vorhanden.

### mind-machines

Eine in erster Linie entspannende Wirkung geht von den so genannten mind-machines aus. Das sind elektronisch gesteuerte Programme, die mittels einer Leuchtdioden-Brille einen hypnoiden Zustand erzeugen. Während der Behandlung können mind-machines in vielen Fällen die Hypnose ersetzen. Ihr Einsatz ist in der Regel mit keinerlei zusätzlichen Kosten verbunden. Immer beliebter wird gerade bei Patienten mit Oral-Phobie die Zahnbehandlung in Hypnose. [Wikipedia Mindmaschine](#)

### Hypnose

Entsprechend der Definition der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose (DGZH) ist mit dieser Methode eine zumindest schmerzgeminderte Zahnbehandlung in fast allen Fällen möglich. Sie soll bei etwa 90 Prozent der Bevölkerung anwendbar sein. Da sie jedoch nur in Tiefentrance und lediglich bei etwa 10 Prozent der Patienten eine völlige Schmerzfreiheit herstellen kann, ist in den übrigen Fällen eine kombinierte Behandlung mit Beruhigungsmitteln angeraten. Eine nach Postleitzahlen geordnete Liste der Hypnosezahnärzte stellt die DGZH bereit unter:

Bei Trance oder Hypnose handelt es sich um die geistige Beeinflussung eines seelischen oder körperlichen

Zustandes. Sie kann durch Selbst- oder auch Autohypnose oder Fremdhypnose durch einen so genannten Hypnotiseur von außen erfolgen. Der rationale Teil des Gehirns wird dabei abgeschaltet und alles, was unangenehm ist, ausgeblendet sowie Erholung und ein beschleunigter Heilungsprozess gefördert. Vor der zahnärztlichen Behandlung in Hypnose finden in der Regel 2 bis 3 Lehrhypnosen statt, in denen die Vertiefung in die Trance geübt werden.

- Wie reagiert der Körper?
- Pulsfrequenz und Blutdruck werden gesenkt
- die Atmung wird ruhiger
- Entspannung tritt ein
- selbst die Stimme verändert sich, aber man bleibt im Gegensatz zur Narkose ansprechbar!

Der Erfolg einer Hypnose hängt wesentlich von der Mitwirkung des Patienten ab und kann theoretisch bei jedem angewendet werden, der bereit, ist sie zuzulassen.

### [Hypnose Audio-CDs](#)

### **Narkose**

Vor einer geplanten Narkose-Behandlung werden von einem Facharzt für Anästhesie die nötigen Voruntersuchungen durchgeführt. Da nach der Narkose die Teilnahme am Straßenverkehr verboten ist, sollte für Begleitung oder eine Fahrgelegenheit gesorgt werden. Am Folgetag sollte dem Körper Ruhe gegönnt werden.

### **Links:**

Deutsche Gesellschaft für Zahnärztliche Hypnose e.V.  
(DGZH)  
Esslinger Str. 40,  
70182 Stuttgart  
Telefon: 0711/2360618  
Fax: 0711/244032  
<http://www.dgzh.de>

Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und  
Kieferheilkunde e.V. (DGZMK)  
Lindemannstr. 96,  
40237 Düsseldorf,  
Telefon: 0211/61 01 98 - 0  
Fax 0211/61 01 98 -11  
<http://www.dgzmk.de>

Christoph-Dornier Stiftung  
Tibusstr. 7-11,  
48143 Münster  
Telefon: 0251/48 10 400  
Fax: 02 51/48 10 410  
<http://www.christoph-dornier-stiftung.de>

V.i.S.d.P.: M.I.O.D. KG