

**Der Weg zur Überwindung der
Zahnarztphobie mag
herausfordernd sein, aber
jeder Schritt auf diesem Pfad
führt zu mehr Mut und
Selbstvertrauen.**

**Mit Entschlossenheit und den
passenden Strategien können
Sie die Ängste überwinden.**

**Ihre Reise zu einem
angstfreien Zahnarztbesuch
beginnt jetzt, und unser
kompaktes Handbuch dient
Ihnen dabei als nützliche
Unterstützung zur Selbsthilfe.**

Ein Buch von:



**Wir geben Tipps zur
Selbsthilfe, wenn deine
Angst einen Arztbesuch
nicht ermöglicht.**



tredition

© 2024 Matthias Wiesmeier

Website: www.arztpphobie.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des
Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung
"Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926
Ahrensburg, Deutschland.

Unser kompaktes Handbuch ist Ihr Wegweiser, um die **Angst vor dem Zahnarzt zu reduzieren**.

Es enthält bewährte Strategien für die **Zeit vor dem Termin**, unterstützende Ratschläge für **während des Besuchs** und **drei Soforttipps**, um **akute Angstmomente** zu bewältigen.

Zudem finden Sie hilfreiche Tipps, wie Sie als Elternteil Ihr **Kind** bei der Überwindung seiner Ängste vor dem Zahnarzt **unterstützen** können.

Unser Ansatz zielt darauf ab, **Schritt für Schritt Ihre Ängste abzubauen** und Ihnen zu einem entspannteren Umgang mit zahnärztlichen Behandlungen zu verhelfen.

Beginnen Sie jetzt Ihre Reise zur Angstreduzierung und entdecken Sie, wie Sie zahnmedizinische Probleme verhindern können, bevor sie sich verschlimmern.

Denn es liegt in Ihrer Macht, Ihre Zahnarztbesuche in positive und gesundheitsfördernde Erfahrungen zu verwandeln.

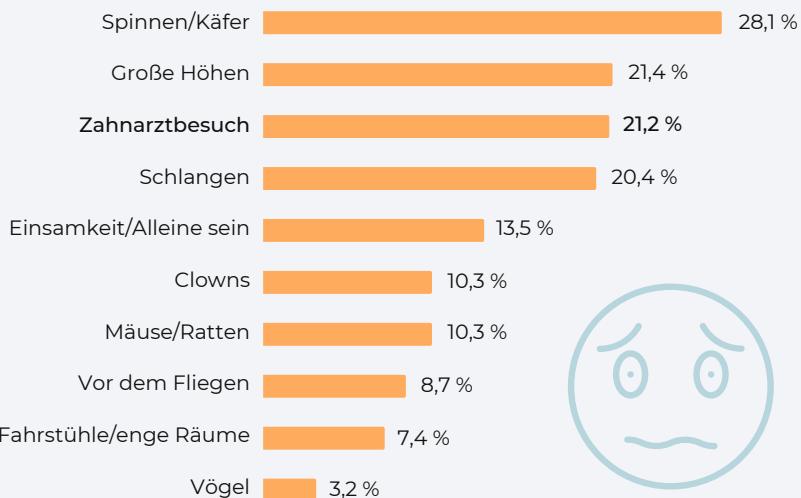
INHALT

- 2) Einleitung
- 4) Symptome der Zahnarztangst
- 6) Nachteile der Zahnarztphobie
- 8) Kleine Schritte zum Ziel
- 10) Strategien für die Zeit vor dem Besuch
- 11) Entspannungsübungen
- 19) Psychotherapie
- 24) Zahnarztwechsel
- 31) Strategien für den Besuch
- 32) Kontrolle behalten
- 34) Musik hören
- 35) Serien oder Filme
- 36) Begleitperson
- 37) Hypnose
- 39) Medikamentöse Ansätze
- 45) Drei Soforttipps für schnelle Hilfe
- 46) Meditation
- 48) Kontrolle bewahren
- 50) Beruhigungs- & Schmerzmittel
- 52) Rückfallprophylaxe
- 54) Tipps für Eltern
- 60) Fazit und Motivation

EINLEITUNG

Das Wichtigste gleich vorweg: Sie sind nicht allein! Die Angst vorm Zahnarzt gehört zu den **am weitesten verbreiteten Phobien** in ganz Deutschland. Nur vor Spinnen bzw. Käfern und großen Höhen fürchten sich noch mehr Menschen. Auf Platz drei der Statistik rangiert schon die Angst vorm Zahnarzt – in Fachkreisen als Dentalphobie oder Dentophobie bekannt.

Statistik: Davor fürchten sich die Deutschen:



Dabei ist Zahnarztphobie nicht gleich Zahnarztphobie. Es existieren tatsächlich unterschiedliche Richtungen. Zum Beispiel gibt es neben der Dental-/Dentophobie noch die **Oralphobie** bzw. die **Odontophobie**. Beide Termini bezeichnen die Angst vorm Öffnen des Mundes (speziell, wenn es um die Mundhöhle geht).

Ein kurzer Überblick über die verschiedenen Arten der Zahnarztangst:

- **Spritzen:** Wer ohnehin schon an einer Spritzenphobie leidet, der leidet auch beim Zahnarztbesuch.
- **Schmerzen:** Ein Besuch beim Zahnarzt wird automatisch mit (starken) Schmerzen assoziiert. Und das schreckt natürlich ab.
- **Behandlung:** Es ist die Behandlung an sich, die vielen Betroffenen Schweißperlen auf die Stirn treibt.
- **Geräusche:** Das typische Surren des Bohrers ruft bei vielen Phobikern Beklemmungsgefühle hervor.
- **Kontrollverlust:** Die Kontrolle über eine Situation aus der Hand zu geben und sich dem Zahnarzt vollständig auszuliefern, sorgt für massives Unwohlsein.
- **Ersticken:** Durch die mögliche Einschränkung des Schluckens und des Atmens kommt bei vielen Menschen Panik auf.
- **Gegenstände im Mund:** Dass ein anderer Mensch mit Geräten und Gegenständen in ihrem Mund herumhantiert, ist für viele eine absolute Horrorvorstellung.

Wer sich in einem dieser Punkte wiedererkannt hat, der leidet vermutlich an einer Form von Dentalphobie (Zahnarztpboie) – wie stark ausgeprägt diese auch immer sein mag. Die Angst vorm Zahnarzt äußert sich dabei auf unterschiedliche Arten.

Zu den häufigsten Symptomen zählen:

- Schweißausbrüche
- Atemnot
- Kreislaufprobleme
- Schwindel
- Herzrasen
- Starke Übelkeit



Schweißausbrüche: Schon bei dem Gedanken an einen bevorstehenden Zahnarztbesuch können bei Personen mit Zahnnarzphobie Schweißausbrüche auftreten. Diese körperliche Reaktion intensiviert sich oft in der Zahnarztpraxis selbst, insbesondere beim Warten im Behandlungsraum oder bei der Vorstellung der bevorstehenden Behandlung. Schweißausbrüche sind ein typisches Zeichen für Angst und Stress.

Atemnot: Atemnot ist ein weiteres häufiges Symptom und kann sich bereits Tage vor dem Zahnarzttermin bemerkbar machen. Die Betroffenen fühlen eine Enge in der Brust und haben das Gefühl, nicht tief durchatmen zu können. Dieses Symptom kann sich beim Eintritt in die Zahnarztpraxis oder bei der direkten Konfrontation mit zahnärztlichen Instrumenten verschärfen.

Kreislaufprobleme: Kreislaufprobleme äußern sich häufig in Form von Schwächegefühlen oder Ohnmachtsneigungen. Diese können schon unterwegs zum Zahnarzt oder im Wartezimmer auftreten, besonders wenn die Person nervös ist und sich Sorgen um die bevorstehende Behandlung macht. Im Behandlungsstuhl können diese Probleme noch verstärkt werden.

Schwindel: Schwindelgefühle sind oft eine Begleiterscheinung der Zahnarztphobie. Sie können plötzlich auftreten, zum Beispiel beim Betreten der Praxis oder beim Anblick von zahnärztlichen Geräten. Schwindel kann ein Zeichen von extremer Angst sein und die Fähigkeit beeinträchtigen, sich auf die Behandlung einzulassen.

Herzrasen: Personen mit Zahnarztphobie erleben häufig ein beschleunigtes Herzschlagen oder Herzrasen, was schon bei der Terminvereinbarung beginnen kann. Diese Symptomatik steigert sich häufig in der Praxis, insbesondere wenn die Behandlung näher rückt, und kann von einer allgemeinen Unruhe begleitet sein.

Starke Übelkeit (bis hin zum Erbrechen): Übelkeit ist ein extremes Symptom, das bei manchen Betroffenen vorkommt. Es kann sich schon bei dem Gedanken an einen Zahnarztbesuch einstellen und bis zum Termin anhalten. In schweren Fällen kann es sogar zu Erbrechen kommen, besonders wenn die Angst überwältigend wird.

DESHALB IST DIE ANGST VOR DEM ZAHNARZT 3-FACH PROBLEMATISCH

Den Besuch beim Zahnarzt konsequent auf die lange Bank zu schieben und sich auch bei auftretenden Schmerzen nicht zu überwinden, ist gleich aus mehreren Gründen eine sehr schlechte Idee.



- **Gesundheit**

Schmerzen sind ein untrügliches Zeichen dafür, dass **im Körper etwas nicht stimmt**. Nachhaltig lassen sich diese Schmerzen nur durch einen gezielten medizinischen Ansatz/Eingriff vertreiben. Wer versucht, sich mit Tabletten und anderen Medikamenten drüber zu retten, der belastet seinen Körper nicht nur übermäßig, sondern therapiert auch die Ursache nicht.

Bleiben beispielsweise Entzündungswerte konstant hoch, hat das mehr als **negative Auswirkungen auf unseren Organismus**. So begünstigen Infektionen des Zahnfleischs zum Beispiel potenziell lebensbedrohliche Erkrankungen wie etwa Schlaganfälle, Lungenentzündungen, Herzinfarkte oder Diabetes.

- Ästhetik

Gerade unsere Zähne spielen eine große Rolle, wenn es um den **ersten Eindruck** geht. Ist ein Zahn angegriffen, beschränken sich die Probleme nicht lange auf eine Stelle, sondern strahlen in den gesamten Mundraum aus. Darunter leidet die Ästhetik – und ganz besonders auch das **Selbstbewusstsein**.

- Angst

Unsere Ängste haben in den allermeisten Fällen nur wenig mit der Realität zu tun. Ja, bei einem Zahnarztbesuch stehen die Chancen hoch, dass es in der einen oder anderen Sekunde kurz etwas zwicken könnte. **Dafür ist die Sache danach erledigt.**

Wer aber nie den Mut aufbringt, sich seinen Phobien zu stellen und den Weg zum Zahnarzt zu suchen, der wird auch nie erfahren, dass es unterm Strich **gar nicht so schlimm** ist wie befürchtet. Die Dentalphobie entwickelt ein Eigenleben, das es Betroffenen immer schwieriger macht, sich zu überwinden.



KLEINE SCHRITTE ZUM ZIEL

Eine Phobie ist leider ein treuer Begleiter, sie lässt sich nicht von einem auf den anderen Tag oder gar Moment einfach so ablegen. Bis man sich tatsächlich von ihr befreit oder sie zumindest abgeschwächt hat, bedarf es einer Menge an Arbeit.

Der wichtigste Punkt zu Beginn: Überfordern Sie sich nicht selbst! Setzen Sie einen Fuß vor den anderen und gehen Sie kleine Schritte. Die bringen Sie auch an Ihr Ziel und sorgen dafür, dass während der Reise keine Frustration aufkommt. Wir präsentieren die zwei wichtigsten kleinen Schritte: Öffnen Sie sich und teilen Sie Ihr Leid!



ÖFFNEN SIE SICH!

Phobien sind für Betroffene ausgesprochen belastend. Da man sich oftmals der Irrationalität seine Ängste bewusst ist, sind diese einem peinlich. Die Folge: Man verschließt sich, kapselt sich ab und steigert sich bis zu einem gewissen Grad in die Phobie hinein. Unser Rat: Sprechen Sie mit einem Ihnen nahestehenden Menschen über Ihre Angst! Machen Sie Ihre Phobie öffentlich! Sie werden sehen, dass Sie keinerlei soziale Ächtung oder anders geartete Nachteile fürchten müssen.

Ganz wichtig: Wählen Sie als Gesprächspartner jemanden aus, der garantiert keine Angst vor dem Zahnarzt hat. Durch gegenseitige Bestätigung der Befürchtungen kann die Phobie nämlich sogar noch verstärkt werden.