

Die Angst vorm Zahnarzt "ausknipsen"

Wie Kinder und Eltern die Panik vor dem Zahnarzt (und andere Ängste) bewältigen können

Kennen Sie dieses Beklommenheitsgefühl beim Betreten der Zahnarztpraxis? Der Geruch nach medizinischen Produkten, das Geräusch des Bohrers im Behandlungszimmer...?

Ein gewisses Unwohlsein in dieser Situation ist durchaus normal. Doch wenn es sich in Angst oder gar zu Panik entwickelt, wird das für den Betroffenen sehr unangenehm.

Doch dem ist man nicht hilflos ausgeliefert: Menschen jedes Alters können z. B. mittels Hypnotherapie für eine Behandlung beim Zahnarzt gestärkt werden. **Hypnotherapeutin Sabine Thalmayr aus Türkenfeld** behandelt Jugendliche und Erwachsene und hilft ihnen dabei, ihre Angst zu überwinden. Damit kann sie auch Eltern stärken, die ungewollt ihren Kleinkindern die Angst vor dem Zahnarztbesuch vermitteln, wie **Dr. Angelika Eberding-Bader aus Geltendorf** weiß:

EBERDING-BADER Erwachsene erinnern sich oft an ihren eigenen ersten Zahnarztbesuch vor mehreren Jahrzehnten. Damals gingen die wenigsten Zahnärzte auf das Kind ein, das sich bei ihnen zum ersten Mal auf den Behandlungsstuhl setzte. Die kleinen Patienten wurden überrumpelt von der Situation des Ausgeliefertseins. Außerdem waren die damaligen Geräte noch wesentlich angsteinflößender. Noch heute erinnern sich viele mit Schrecken an das durchdringend pfeifende Geräusch der Bohrer-Turbinen.

jezza! Wie ist das heute, wenn ein Kind zu Ihnen kommt?

EBERDING-BADER Vertrauen aufbauen hat oberste Priorität. Ein Kind muss beim ersten Zahnarztbesuch nicht mal den Mund aufmachen. Wenn es möchte, dann spielen wir erst mal. Die Behandlungsgeräte bieten da vielseitige Möglichkeiten: Wasserpistole, Luftpistole, den Stuhl rauf- und runterfahren, gerne auch mal mit der Mama drauf. Das macht gerade den Buben Spaß.

jezza! Und wenn es ernst wird? Eine Füllung ist nötig?

EBERDING-BADER Dann muss man dem Kind zunächst erklären, was man im Mund machen wird. Bevor ich den Bohrer verwende, zeige ich dem Kind, was der macht. Z. B. indem ich auf den Dauernagel ganz oberflächlich ein lachendes Gesicht bohre.

jezza! Frau Thalmayr, und wie helfen Sie Erwachsenen, die diesen sanften Einstieg nicht hatten?

THALMAYR Ich behandle sie in meiner Praxis – außerhalb der für sie bedrohlichen Zahnarztatmosphäre. Ich versetze sie in einen Zustand der Entspannung, und führe sie dann in eine persönliche Situation, in der sie stark waren und sich wohl fühlten. Hier setze ich eine Verankerung, damit sie dieses Wohlgefühl in einer für sie unangenehmen Situation, z. B. beim Zahnarzt wieder abrufen können.

jezza! Wie fühlt sich dann der nächste Zahnarztbesuch an?

THALMAYR Der Patient kann sich selbst in eine innere Ruhe bringen, statt sich auf die Zahnarztumgebung zu konzentrieren und sich in ein Gefühl des Ausgeliefertseins hineinzusteigern. Stattdessen ist er konzentriert bei sich.

EBERDING-BADER Es wäre gut, wenn diese Therapie auch die Menschen zu uns bringen würde, die teilweise viele Jahre hindurch nicht zu einem Zahnarzt gehen, und erst dann kommen, wenn es gar nicht mehr anders geht.

jezza! Haben viele ihrer Patienten Angst vor dem Zahnarzt?

EBERDING-BADER Sehr viele! Täglich sagen Patienten zu mir: „Ich bin der größte Angsthase.“ Und wenn ich frage: „Wovor haben Sie denn Angst?“, sagt jeder etwas anderes: Vor dem Geruch, dem Bohrer, der Spritze, dem Schimpfen... Dann rede ich erst in Ruhe mit ihnen, denn für mich gilt: „An jedem Zahn hängt ein Mensch!“

THALMAYR Und genau diese persönlichen Ängste muss man individuell auflösen. Ich lade Interessierte unverbindlich in meine Angstsprechstunde ein, die ich jeden ersten Mittwoch im Monat von 18 bis 19 Uhr kostenlos in der Alten Brauerei in Stegen abhalte. Hier können Ängste jeder Art besprochen, und auf Wunsch anschließend behandelt werden. ■

**Infos: Hypnotherapie Sabine Thalmayr, www.herz-koerper-seele.de, Angstsprechstunde: jeden 1. Mi. im Monat, 18-19 Uhr, Alte Brauerei Stegen
Zahnärztin Dr. Angelika Eberding-Bader, www.zahnaerztin-geltendorf.de**



ZAHNARZTPRAXIS

DR. A. EBERDING-BADER

Strahlend lächeln mit gesunden Zähnen ist Lebensqualität!

Ein Zahnarztbesuch ist für Sie eine echte Herausforderung? Sie bringen kaum den Mut auf einen Termin zu vereinbaren?

Da sind Sie nicht allein, vielen Menschen geht das so. Frau Thalmayr (Heilpraktikerin, Psychotherapie) kann Ihnen helfen Ihre Vermeidungsstrategie mit verschiedenen Techniken, wie z.B. Hypnose kompetent umzuformen und damit Ihre Angst zu mindern. Termine finden in ihrer Praxis in Stegen statt.

Die Zahnbehandlung führe ich mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen durch. Sie als Patient stehen bei mir als Mensch im Mittelpunkt und Ihre Zähne liegen mir sozusagen „am Herzen“. Ziel ist es die Praxis mit einem strahlenden Lächeln zu verlassen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Waldstraße 5, 82269 Geltendorf
Tel.: 0 81 93 / 9 37 14 81
E-Mail: info@zahnaerztin-geltendorf.de



Dr. Eberding-Bader



Sabine Thalmayr

Alte Brauerei Stegen, Landsberger Straße 57
82266 Inning, Telefon 08143 999 4075
www.herz-koerper-seele.de