Angstpatienten in Rheine: Was vor der Zahnbehandlung wirklich hilft

Der Gedanke an eine Zahnarztpraxis löst bei vielen Menschen Unbehagen aus, bei manchen echte Angst. Das ist kein seltener Fall. Studien zeigen, dass ein erheblicher Teil der Bevölkerung die Zahnarztpraxis nur mit Unbehagen oder starker Furcht aufsucht. Doch die Zahnbehandlung muss nicht zur Qual werden. Mit der richtigen Vorbereitung und einem offenen Gespräch über Ihre Ängste lässt sich die Behandlung oft erheblich entspannen. In Rheine gibt es speziell auf Angstpatienten ausgerichtete Behandlungsansätze, die Ihnen helfen können, die Praxis ohne Angst zu besuchen.

Warum die Angst vor dem Zahnarzt entsteht und was dagegen hilft

Die Ursachen für Zahnarztangst sind vielfältig. Oft liegen sie in negativen Kindheitserfahrungen, manchmal in einer generellen Furcht vor Kontrollverlust oder Schmerz. Die gute Nachricht: Diese Angst lässt sich behandeln. Der erste Schritt ist das Eingeständnis, dass Sie Angst haben. Viele Praxen in Rheine haben sich auf die besonderen Bedürfnisse von Angstpatienten eingestellt und bieten eine **Behandlung mit individueller Betreuung**, die genau auf Ihre Situation zugeschnitten ist. Die Praxis am Humboldtplatz in Rheine zählt zu den Einrichtungen, die diesen Ansatz verfolgen.

Checkliste: Die wichtigsten Punkte vor Ihrer Behandlung

Eine strukturierte Vorbereitung nimmt viel von der Unsicherheit. Arbeiten Sie die folgenden Punkte in Ruhe durch, bevor Sie den Termin wahrnehmen.



- **Das Erstgespräch nutzen:** Buchen Sie einen separaten Termin für ein reines Gespräch ohne Behandlung. Schildern Sie Ihre Ängste offen. Ein erfahrener Zahnarzt wird Ihnen genau erklären, was auf Sie zukommt, welche Schritte nötig sind und wie die Betäubung wirkt. Sie können auch nachfragen, ob eine Lachgassedierung oder andere Methoden zur Beruhigung angeboten werden. Dieses Gespräch kostet Sie nichts außer Zeit, aber es gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie brauchen.
- **Pausenzeichen vereinbaren:** Besprechen Sie vor der Behandlung ein klares Signal, mit dem Sie eine Pause einfordern können. Das kann ein einmaliges Heben der linken Hand oder ein bestimmtes Wort sein. Dieses Pausenzeichen gibt Ihnen die Kontrolle zurück. Sie wissen, dass die Behandlung jederzeit unterbrochen werden kann, wenn die Anspannung zu groß wird.
- **Begleitung mitnehmen:** Ein vertrauter Mensch an Ihrer Seite kann viel bewirken. Er kann Sie zum Termin begleiten, im Wartezimmer warten oder sogar während der Behandlung im Raum sitzen, sofern der Behandlungsablauf das erlaubt. Fragen Sie vorher, ob das möglich ist. Die moralische Unterstützung senkt die Anspannung spürbar.
- **Den Behandlungsplan verstehen:** Lassen Sie sich den genauen Ablauf der Behandlung schriftlich oder mündlich erklären. Welcher Zahn wird behandelt? Wie lange dauert der Eingriff? Wann kommt die Lokalanästhesie? Ein klarer Behandlungsplan nimmt die Furcht vor dem Unbekannten. Sie können auch nachfragen, ob eine Sedierung mit Lachgas in Frage kommt, um die Angst während des Eingriffs zu mildern.

- **Schmerzfreiheit sicherstellen:** Fragen Sie explizit nach der Betäubungsmethode. Die moderne Zahnmedizin bietet eine Vielzahl von Verfahren, um eine vollständige Schmerzfreiheit zu erreichen. Lassen Sie sich erklären, wie die Betäubung wirkt und wie lange sie anhält. Wenn Sie unsicher sind, bitten Sie um eine kurze Testbetäubung, bevor die eigentliche Arbeit beginnt.

Was Sie während der Behandlung erwarten können

Sobald der Termin beginnt, setzen die meisten Praxen auf eine ruhige Atmosphäre. Sie werden gebeten, sich bequem hinzusetzen. Der Zahnarzt oder die Zahnärztin wird noch einmal den Ablauf mit Ihnen durchgehen. Viele Praxen spielen leise Musik oder bieten Kopfhörer an, um Umgebungsgeräusche zu dämpfen. Die eigentliche Behandlung erfolgt in Etappen. Nach jeder wichtigen Phase wird eine kurze Pause gemacht, um Ihre Reaktion zu prüfen. Die Praxis am Humboldtplatz in Rheine legt großen Wert darauf, dass Sie sich während der gesamten Zeit wohlfühlen. Die Behandlung mit individueller Betreuung bedeutet hier, dass das Tempo ganz auf Sie abgestimmt wird. Wenn Sie eine Pause brauchen, genügt das vereinbarte Pausenzeichen.

View the location on Google Maps

Lachgas: Eine sanfte Hilfe bei Angst

Für viele Angstpatienten ist die Lachgassedierung eine gute Option. Lachgas ist ein geruchloses Gas, das über eine Nasenmaske eingeatmet wird. Es wirkt entspannend und dämpft das Angstgefühl, ohne dass Sie das Bewusstsein verlieren. Sie bleiben ansprechbar und können während der Behandlung mit dem Zahnarzt kommunizieren. Die Wirkung setzt nach wenigen Atemzügen ein und klingt nach der Behandlung schnell wieder ab. Ein großer Vorteil: Sie sind nach der Behandlung sofort wieder fahrtüchtig, anders als bei einer Vollnarkose. Fragen Sie in der Praxis nach, ob diese Methode für Sie in Frage kommt. In Rheine wird Lachgas speziell für Angstpatienten angeboten.

Der Umgang mit der Angst vor der Spritze

Die Furcht vor der Lokalanästhesie ist einer der häufigsten Gründe für Zahnarztangst. Viele Menschen fürchten den Schmerz beim Einstich oder die Taubheit danach. Hier hilft es, sich die Technik erklären zu lassen. Moderne Betäubungsspritzen sind viel feiner und die Injektion erfolgt sehr langsam und kontrolliert. Oft wird vor der Spritze eine kleine Menge Betäubungsgel auf die Einstichstelle aufgetragen, sodass Sie nichts spüren. Die Wirkung der Lokalanästhesie setzt nach ein bis zwei Minuten ein und hält für die Dauer der Behandlung an. Nach der Behandlung klingt die Taubheit nach ein bis zwei Stunden wieder ab. Wenn die Angst vor der

Spritze besonders groß ist, kann auch hier die Lachgassedierung helfen, die Anspannung zu reduzieren.



Der erste Schritt ist der wichtigste

Die Entscheidung, sich der Angst zu stellen, ist mutig. Viele Angstpatienten berichten, dass der Gang zur Praxis der schlimmste Teil war, die Behandlung selbst dann viel entspannter verlief. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Ein eigens für Angstpatienten konzipiertes Erstgespräch bietet Ihnen die Möglichkeit, alle Fragen zu stellen, ohne dass sofort eine Behandlung folgt. Die Praxis am Humboldtplatz in Rheine ist darauf eingestellt, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner, Humboldtpl. 16, 48429 Rheine, Germany, Telefon: +49 5971 6334.



Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner ist auch auf Instagram.