

# Aromatherapie gegen Zahnarztphobie

## Ätherische Öle wirken bei ängstlichen Patienten.

Kann der Duft ätherischer Öle dazu beitragen, die Angst von Patienten vor einer Zahnarztbehandlung und den damit gegebenenfalls verbundenen Schmerzen zu lindern? Ein Forscherteam hat diese Frage untersucht und seine Ergebnisse veröffentlicht. Demnach hat die Beduftung der Räume von Zahnarztpraxen mit naturreinen ätherischen Ölen bei Frauen und Personen, bei denen die Zahnarztangst besonders stark ausgeprägt ist, die grössten Effekte.

«Die angstlindernde und entspannende Wirkung ausgewählter ätherischer Öle ist vielfach untersucht und bestätigt worden», sagt Maria von Känel vom Aromatherapie-Spezialisten PRIMAVERA. «Weil wir die wissenschaftliche Erforschung der Aromatherapie sehr unterstützen, freuen wir uns umso mehr, dass nun auch eine Studie der Charité – Universitätsmedizin Berlin dieses Thema aufgegriffen hat.»

Wie man weiss, haben viele Menschen Zahnarztangst. Damit ist die spezifische Reaktion von Patienten auf stressbedingte zahnärztliche Behandlungen gemeint. Ausgelöst wird sie unter anderem durch das Geräusch von Bohrern oder den Geruch von Zahnarztpraxen. Mit einer weltweiten Prävalenz von rund 15 Prozent – Frauen sind häufiger betroffen als Männer – ist Zahnarztangst eine ernst zu nehmende Herausforderung in der zahnmedizinischen Versorgung. Denn die Furcht kann schwerwiegende Folgen haben: von einer schlechteren Mund- und Zahngesundheit über Schmerzen bis hin zu gravierenden gesundheitlichen Schäden und Zahnverlust.

### Mit entspannenden Düften gegen akute Angstzustände

Vor diesem Hintergrund ist die jetzt im renommierten Fachjournal *Scientific Reports* veröffentlichte Studie der Frage nachgegangen, welchen Effekt die Vernebelung bestimmter ätherischer Öle auf akute Angstzustände von Patienten in Zahnarztpraxen hat. Dazu wurden

in vier Zahnarztpraxen in Berlin fünf wöchentliche Vernebelungszyklen mit verschiedenen Düften von PRIMAVERA durchgeführt: Orange (*Citrus sinensis*), Zirbelkiefer (*Pinus cembra*) sowie den Duftmischungen «Gute Laune» und «Waldspaziergang». Die verwendeten ätherischen Öle sollten aufgrund ihrer pharmakologischen Eigenschaften körperliche Entspannung verursachen, zweitens sollten sie von möglichst vielen Menschen mit Entspannung und Wohlbefinden assoziiert werden. Die Vernebler der Kontrollgruppen enthielten lediglich Wasser. Insgesamt haben 486 Patienten an der Studie teilgenommen.

### Signifikante Unterschiede in zwei Patientengruppen

Wie die Auswertung zeigte, haben die Patienten in der Kontrollgruppe, die keiner Beduftung ausgesetzt waren, mehr akute Angstzustände als die Teilnehmenden, bei denen die Räume beduftet wurden. Der Unterschied war sowohl in der Untergruppe der Patientinnen als auch bei den Patienten mit starker Zahnarztangst besonders deutlich.

Die Wissenschaftler haben in ihrer Untersuchung auch analysiert, ob der angstlindernde Effekt bei ätherischen Ölmischungen wie «Gute Laune» oder «Waldspaziergang» stärker ausgeprägt ist als bei der Verwendung von Einzelölen (hier Orange und Zirbelkiefer).



Wie ihre Analysen zeigen, bewirkt der Einsatz von ätherischen Ölmischungen in der Angstreduktion allerdings keinen signifikanten Unterschied gegenüber Mohnölen. Auch die Hypothese, dass Waldassozierte Düfte eine stärkere Wirkung haben als Zitrusdüfte, konnte nicht statistisch bestätigt werden. Die subjektive Schmerzempfindung während der Behandlung unterschied sich ebenfalls nicht signifikant zwischen den Gruppen.

Insgesamt ergänzt die aktuelle Studie die wachsende Evidenzbasis zur angstlindernden Wirkung von ätherischen Ölen in Zahnarztpraxen. Dieses wurde bereits in anderen empirischen Studien nachgewiesen, jedoch in unterschiedlichen Designs und mit verschiedenen ätherischen Ölen, insbesondere Lavendel und Orange. [DT](#)

Quellen: ZWP online/Presseportal

# Zahngold für Augenlicht spenden

## Ihre Spende schenkt Hoffnung.

«Schenken Sie Augenlicht, indem Sie Ihr Zahngold oder Altgold spenden» – dazu rufen die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO und das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) gemeinsam auf. Zum Welttag des Sehens am 10. Oktober sensibilisierten sie dafür, dass Augenmedizin nicht für alle Menschen zugänglich ist. Das Rote Kreuz setzt sich weltweit dafür ein, dass Menschen mit Augenleiden Beratung und Behandlung erhalten.

Weltweit leiden über 2,2 Milliarden Menschen an mangelnder Sehkraft. Bei über der Hälfte der Betroffenen hätte die Sehbehinderung verhindert oder behandelt werden können, allein 94 Millionen der Betroffenen leiden am grauen Star. Besonders Menschen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen fehlt oft der Zugang zu medizinischer Versorgung. Der diesjährige Welttag des Sehens war Kindern gewidmet.

Weltweit leiden über 2,2 Milliarden Menschen an mangelnder Sehkraft. Bei über der Hälfte der Betroffenen hätte die Sehbehinderung verhindert oder behandelt werden können, allein 94 Millionen der Betroffenen leiden am grauen Star. Besonders Menschen in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen fehlt oft der Zugang zu medizinischer Versorgung. Der diesjährige Welttag des Sehens war Kindern gewidmet.

### Wirkungsvolle Massnahme

Die Augenmedizin ist eine effektive und kostengünstige Massnahme, die zur Armutsbekämpfung beiträgt. Das Schweizerische Rote Kreuz engagiert sich dafür, dass Menschen in Bangladesch, Kirgistan, Nepal, Südsudan und Togo Zugang zu augenmedizinischer Versorgung erhalten.

«Ich sehe Farben, viele Farben!» – Das waren die ersten Worte des 14-jährigen Komivi Yakoubou nach einer erfolgreichen Operation. Der Jugendliche aus Togo möchte jetzt alles nachholen, was ihm aufgrund seiner Sehbehinderung als Kind verwehrt geblieben ist. Seit seiner Geburt litt Komivi an grauem Star. Lange Zeit fühlte er sich nutzlos und als eine Belastung für seine Familie, da seine mittellosen Eltern vergeblich nach Unterstützung suchten.

Jede Spende hilft  
**Danke!**

© Annett Seidler – stock.adobe.com

### Ihre Spende bewirkt viel.

Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie, wie Sie helfen können.



Ein Informationsanlass des Roten Kreuzes im Nachbardorf veränderte schliesslich ihr Leben. Dort erfuhren sie, dass viele Formen von Blindheit behandelbar sind und im Krankenhaus der nächstgrösseren Stadt regelmässig Augenoperationen angeboten werden – ermöglicht durch das Schweizerische Rote Kreuz.

Diese Augenklinik wurde mit Unterstützung des Roten Kreuzes aufgebaut und erweitert, und es sorgt auch für die Schulung des medizinischen Personals und zahlreicher Freiwilliger im Bereich Augengesundheit. «Ich bin glücklich, dass ich meiner Familie jetzt helfen kann und endlich alles machen kann wie die anderen Kinder im Dorf», sagt Komivi.

### Ihre Spende bewirkt viel

Was macht diesen Spendenaufruf besonders? Der Erlös aus den Spenden fliesst in die Augenmedizin.

Mit Ihrer Unterstützung können Menschen wie Komivi Yakoubou wieder sehen und ihr Potenzial entfalten. Mit nur 50 Franken ermöglichen Sie einem Menschen in einem Projektland eine Augenoperation und geben ihm so das Augenlicht zurück. [DT](#)

Quelle: SSO

# Von Karies bis Schlafapnoe

## Die Rolle der Zahnärzte bei der Krankheitserkennung.

Zahnärzte können eine wesentliche Rolle bei der Identifizierung obstruktiver Schlafapnoe bei ihren Patienten übernehmen. Zu diesem Schluss gelangt ein aktueller Forschungsbericht, der im *Journal of the American Dental Association* veröffentlicht wurde.

Schlafstörungen wie obstruktive Schlafapnoe betreffen Millionen von Menschen im Laufe ihres Lebens, wobei viele Fälle unentdeckt bleiben. Zahnärzte können hierbei eine massgebliche Rolle spielen, um die Diagnose und Behandlung dieser Störungen zu verbessern. Der Bericht benennt spezifische Indikatoren, die während der zahnärztlichen Untersuchung beachtet werden sollten, darunter hypertrophierte Kiefermuskeln, gezackte Zungenränder und charakteristische Abnutzungsmuster an den Zähnen. Diese physischen Anzeichen, in Verbindung mit der medizinischen Anamnese, ermöglichen eine Identifikation von Risikopatienten mit einer Genauigkeit von bis zu 80 Prozent.

Zudem wird Bruxismus als weiteres wichtiges Symptom hervorgehoben, das oft auf zugrunde liegende Schlafstörungen hinweist, anstatt isoliert als zahnmedizinisches Problem betrachtet zu werden. Es wird zunehmend erkannt, dass eine ganzheitliche Betrachtung der Patienten notwendig ist, um die Ursachen dieser Störungen zu verstehen und adäquate therapeutische Ansätze zu entwickeln.

Die Implikationen dieser Erkenntnisse sind weitreichend: Durch die frühzeitige Identifizierung von Patienten mit Schlafstörungen können Zahnärzte präventive Massnahmen ergreifen, um schwerwiegende Komplikationen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfälle zu vermeiden. Um diese Erkenntnisse in die Praxis zu implementieren, empfehlen die Forscher die Integration schlafbezogener Fragen in die Anamnesebögen und die Schulung des Personals zur Erkennung physischer Anzeichen von Schlafstörungen.

Die Anwendung valider Screening-Tools wie dem STOP-BANG-Fragebogen zur Identifizierung obstruktiver Schlafapnoe sowie die Etablierung von Überweisungsnetzwerken zu spezialisierten Schlafmedizinern sind essenzielle Schritte, um eine umfassende Patientenversorgung sicherzustellen. Durch die proaktive Identifikation und das Verständnis der Zeichen von Schlafstörungen können Zahnärzte nicht nur zur Verbesserung der Mundgesundheit, sondern auch zur allgemeinen Gesundheit ihrer Patienten entscheidend beitragen. [DT](#)

Quelle: Science Daily

