

Fragen und Antworten

# Ständiger Würgereiz während der Zahnbehandlung

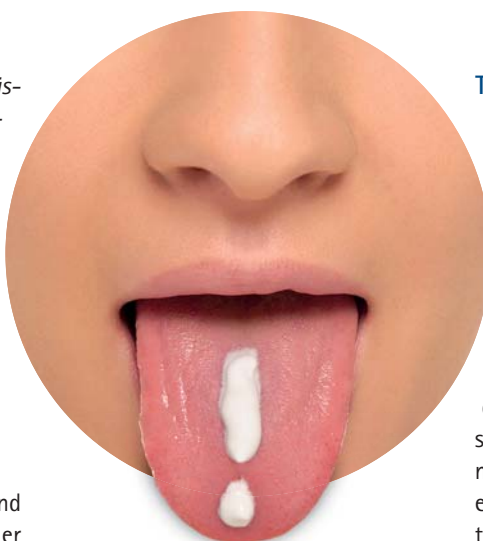
| Dr. Lea Höfel

An dieser Stelle können unsere Leser der langjährigen ZWP-Autorin Dr. Lea Höfel Fragen im Bereich Psychologie stellen – in Bezug auf Patienten, das Team und sich selbst. Die Fragen und Antworten finden Sie hier redaktionell aufbereitet wieder. In dieser Ausgabe der ZWP wird erläutert, wie auf Patienten mit starkem Würgereiz am besten eingegangen wird. Psychologin Dr. Lea Höfel antwortet.

**A**nfrage: *Einige Patienten müssen während der Behandlung immer wieder stark würgen, was den Behandlungsablauf stark beeinträchtigt. Bei einer Patientin ist es schon so, dass sie im Wartezimmer anfängt, den Würgereiz zu empfinden. Wie kann ich mit solchen Patienten am besten arbeiten oder ist das doch verstärkt ein psychologisches Problem?*

## Ursache

Viele Patienten empfinden während der Zahnbehandlung einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Würgereiz. Beim Würgereflex handelt es sich primär um einen natürlichen Abwehrmechanismus, um den Körper vor dem Eindringen von Fremdkörpern zu schützen und um die Atemwege frei zu halten. Besonders die Abnahme von Abdrücken kann vom Körper als Gefahrensituation interpretiert werden, doch auch schon das Bohren oder Saugen vermag den Reflex auszulösen. Entsteht das Würgen ausschließlich durch physikalische Reize, kann sich der Zahnarzt gut darauf einstellen, Berührungen so gering wie möglich zu halten und den Patienten auf die Behandlungsschritte vorzubereiten. Meist spielen jedoch psychische Faktoren die weitaus größere Rolle. Die Patienten berichten oft von ursprünglich auslö-



senden physikalischen Reizen, wie z.B. Verschlucken oder die Wahrnehmung überschüssigen Abformmaterials. Darauf folgend haben Lernprozesse und Generalisierungen stattgefunden, sodass allein der Gedanke an den Zahnarzt, der Geruch, die Lampe über dem Behandlungsstuhl oder der Beginn der Behandlung dazu führen, dass der Patient würgen muss. Bei Ihrer Patientin, die bereits im Wartezimmer damit zu kämpfen hat, ist die Kopplung Zahnarztpraxis-Würgereiz schon weit vorangeschritten.

Doch auch wenn es sich hierbei um psychologische Prozesse handelt, kann das Zahnarztteam maßgeblich dazu beitragen, dass die Betroffenen eine angenehmere Behandlung „neu erlernen“.

## Tipps bei Würgereiz

Verstärkt wird der Reiz, wenn die Patienten während der Behandlung durch den Mund zu atmen versuchen. Instruieren Sie deshalb Ihre Patienten, tief durch die Nase ein- und auszuatmen. Das tiefe Atmen hat zudem einen entspannenden Effekt.

Allgemein wäre es hilfreich, wenn die betroffenen Patienten eine Entspannungstechnik erlernten. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind die gängigsten Methoden. In jeder Volkshochschule gibt es entsprechende Kurse, Krankenkassen bieten sie ebenfalls an. Beim Zahnarzt wird die Progressive Muskelentspannung meist bevorzugt, weil der Patient hier aktiv etwas zu tun hat, indem er einzelne Muskelgruppen bewusst an- und entspannt. Dadurch ist er abgelenkt und kann zudem seinen Fokus von der Mundregion weglenken.

Ablenkungsmöglichkeiten sind ebenfalls hilfreich. Diese können von Fernseh- und Musikbeschallung bis hin zu einfachen Ablenkungstechniken wie gedankliche Rechenaufgaben oder das Durchspielen von Stadt-Land-Fluss im Kopf reichen. Ein schönes Bild an der Decke über dem Behandlungsstuhl wird auch gern angenommen. Viele Patienten profitieren gerade beim Würgereiz davon, mit den Fußzehen zu wackeln.



We care for healthy smiles

Es gibt das Gerücht, dass Fußzehen und Würgereiz von denselben Hirnregionen aus gesteuert würden und dass beides zusammen nicht möglich sei. Ob sich diese Erklärung wissenschaftlich halten kann ist fraglich – dennoch scheint es zu helfen.

Einige Patienten schwören auf die selbstständige Durchführung von Akupressur einige Minuten vor der Behandlung und währenddessen. Akupressurpunkte sind hier die Mentolabialfalte („Merkelfalte“) oder – bei der Zahnbehandlung einfacher zu erreichen – der Punkt zwei Zentimeter unterhalb des Handgelenks zwischen den Sehnen. Dieser Punkt hilft übrigens auch bei Reiseübelkeit, weshalb Akupressurarmbänder (Seabands) sehr beliebt sind.

Sollten Sie selbst ausgebildeter Zahnarzt im Bereich Hypnose sein oder einen qualifizierten Fachmann hinzuziehen können, haben sich auch Hypnosetechniken bewährt. Hierbei sollte immer darauf geachtet werden, ob der Patient offen dafür ist. Es hat meist wenig Sinn, einen skeptischen Patienten von Hypnose überzeugen zu wollen.

Zeitlich umfangreicher, aber durchaus sinnvoll, ist eine systematische Desensibilisierung, die sich über mehrere Sitzungen hinwegzieht. Dabei wird der Patient schrittweise an die Behandlung herangeführt. Dies kann Übungen für zu Hause beinhalten, indem er sich den Gaumen mit einer weichen Zahnbürste reinigt oder drei große Kaugummis auf einmal kaut. In der Praxis werden erst kleinere Behandlungsschritte durchgeführt wie Anschauen – Zähne berühren – Wasser – Saugen etc. bis hin zur richtigen Behandlung. Dieses Verfahren setzt offensichtlich viel Geduld und Zeit voraus und sollte möglichst von einem Psychotherapeuten begleitet werden.

Zu guter Letzt sind natürlich medikamentöse Therapien möglich. Welche Maßnahmen zur Betäubung oder Sedierung eingesetzt werden, können Sie als Zahnarzt wahrscheinlich besser beantworten als ich. Prinzipiell bevorzuge ich aus psychologischem Blickwinkel betrachtet erst einmal die Methoden, die das Problem an der Wurzel packen und den Würgereiz und damit verbundene Ängste dort eliminieren. Patienten, die bei diesem Thema auf ein einfühlsames Zahnbehandlungsteam stoßen, sind üblicherweise sehr dankbar und bleiben treue Kunden.

**Stellen Sie uns Ihre Fragen!**

[zwp-redaktion@oemus-media.de](mailto:zwp-redaktion@oemus-media.de)



Dr. Lea Höfel  
Infos zur Autorin

## kontakt.

**Dr. Lea Höfel**

Tel.: 0178 7170219

[hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de](mailto:hoefel@psychologie-zahnheilkunde.de)

[www.weiterbildung-zahnheilkunde.de](http://www.weiterbildung-zahnheilkunde.de)

# Qualität in jeder Form!

**TePe** Interdentalbürsten stehen für höchste Effizienz, Qualität und Komfort bei der Anwendung. Mit langem oder kurzem Griff, geradem oder gewinkeltm Bürstenkopf, in unterschiedlichen Stärken und Größen – einfach immer die richtige Empfehlung!

**TePe.** Das Original.

Jetzt im neuen Verpackungsdesign



[www.tepe.com](http://www.tepe.com)