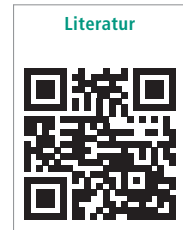


Manche Patienten, aber auch Zahnärzte, verbinden Hypnose immer noch mit okkulten Praktiken aus dem Mittelalter oder fragwürdigen TV-Sendungen. Doch Studien zeigen das enorme Potenzial dieses Verfahrens – besonders für die Behandlung von Angstpatienten.



# Hypnose in der Zahnarztpraxis: Trance statt Narkose?

Dr. med. dent. Bianca Wirnharter

Hypnose ist als ein Zustand intensiver Aufmerksamkeit definiert, der mit einer erhöhten Reaktionsfähigkeit auf Bilder und Vorstellungen einhergeht. Der Patient befindet sich dabei in einem schlafähnlichen Zustand. Der so herbeigeführte Trancezustand kann zur Suggestion mentaler „Entspannungsorte“ genutzt werden, die sich wiederum positiv auf das Emotionsleben und die Physiologie des Patienten auswirken.

## Hypnose in der Medizin

Die Vorläufer der modernen Hypnotherapie stammen aus dem 19. Jahrhundert, als der „animalische Magnetismus“ Patienten in einen tranceähnlichen Zustand versetzte und trotz fehlender analgetischer Mittel zum Teil schmerzfreie chirurgische Eingriffe ermöglichte.

Waren die Anfänge der medizinischen Nutzbarmachung dieser Methode noch weltanschaulich geprägt, folgte etwa ein Jahrhundert später die Integration hypnotischer Verfahren in die Psychotherapie. Mittlerweile ist die wissenschaftlich fundierte Hypnotherapie ein anerkanntes Verfahren unter Psychologen, das sogar bei Nikotinabhängigkeit und psychosomatischen Erkrankungen helfen soll.

## Weniger Schmerzen, schnellere Wundheilung

In der Zahnmedizin ist die Hypnose noch nicht sehr weit verbreitet. Aber obwohl viel Forschungsbedarf besteht, gibt es immer mehr Studien zur Wirkung der Hypnose im Rahmen der Schmerz- und der anxiolytischen Therapie. So zeigt eine Metaanalyse<sup>1</sup> der Universitätskliniken Jena und Bern mit insgesamt 2.600 Teilnehmern, dass Patienten nach einer Operation weniger Stress, weniger Ängste und weniger Schmerzen hatten, wenn sie neben der klassischen Versorgung auch Hypnosebehandlungen erhielten. Da-

rüber hinaus beschleunigte sich die Wundheilung.

## Hypnose bei Angstpatienten

In der Zahnmedizin wird Hypnose vor allem bei Patienten mit Zahnbehandlungssphobie angewandt. Eine randomisierte Studie von Geupel<sup>2</sup> gibt interessante Einblicke in die Effekte des Verfahrens. Dieser Studie zufolge bewerteten die teilnehmenden Angstpatienten die Hypnosebehandlung auf einer Skala von 0 (sehr unangenehm) bis 10 (sehr angenehm) im Durchschnitt mit 8,2. Rund 82 % stellten eine deutliche oder eine leichte Verbesserung ihrer Zahnbehandlungssphobie fest. Eine Verstärkung der Angst fand bei keinem Patienten statt. Auf einer Skala von 0 bis 10, die zur Messung der Angst während der Behandlung herangezogen wurde, betrug der Mittelwert der Hypnosepatienten 2,7, der Mittelwert der Patienten ohne Hypnose dagegen 3,6. Eine Hypnosebehandlung führt also zu einer signifikanten Reduktion der individuellen Angstzustände während der Behandlung. Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch eine Studie von Glaesmer et al.<sup>3</sup> Diesen Effekten liegen neurologische Veränderungen zugrunde, die während der Hypnose entstehen, wie eine Studie der Universität Freiburg zeigte.<sup>4</sup> So rief die Präsentation der phobischen Stimuli starke Amygdala-Reaktionen im



© B. Kristina/Shutterstock.com



# FÖRDERT AKTIV ZAHNSCHMELZ REGENERATION\*



Sensodyne® ProSchmelz® bietet höhere Fluoridaufnahme\*\* für verbesserte Remineralisierung<sup>1</sup>

Bis zu **4,9x**  
höhere Fluorid-  
aufnahme\*\*  
vs. Nicht-Fluorid  
optimierter Zahnpaste\*\*\*

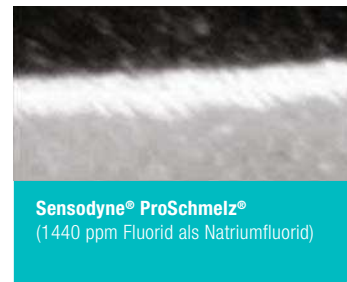
Keine Fluoridaufnahme



Weniger Fluoridaufnahme als bei Sensodyne® ProSchmelz®



Hohe Fluoridaufnahme\*\*



Besuchen Sie uns auf der IDS vom 21. – 25. März 2017 in Köln, Halle H 11.3 Stand-Nr. G 20

Mehr Informationen finden Sie unter [www.ProSchmelz.de](http://www.ProSchmelz.de)

<sup>1</sup> Adaptiert nach Fowler et al. 2012. *In-Vitro*-Untersuchung, getestet 2012.  
\*hilft, dass Mineralien in den geschwächten Zahnschmelz eindringen, um diesen zu stärken.  
\*\*Basierend auf dem durchschnittlichen Verhältnis Fluorid/Phosphat gemessen in 30µm Tiefe  
\*\*\*Elmex Professional Zahnschmelzschutz

Gehirn hervor, die nach der Hypnosebehandlung nicht mehr festzustellen waren. Die Amygdala ist als Teil des limbischen Systems maßgeblich an der Entstehung von Angst beteiligt.

### Kombination mit Lokalanästhesie

Zwar verändert Hypnose die Schmerzwahrnehmung des Gehirns, die Gabe eines Lokalanästhetikums ersetzt sie in der Regel aber nicht, obwohl die Dosis deutlich niedriger ausfällt. Das ist beispielsweise bei Schwangeren besonders von Vorteil. Patienten mit einer Lokalanästhesie-Unverträglichkeit können allerdings auch unter Hypnoanästhesie und unter Verzicht auf eine örtliche Betäubung behandelt werden.

### Hypnose, Vollnarkose oder Psychotherapie?

Häufig findet die zahnärztliche Behandlung eines Angstpatienten unter Vollnarkose, unter einer Sedierung oder unter Lachgas-Gaben statt. Diese Verfahren ermöglichen zwar den Eingriff, beseitigen aber nicht die zugrunde liegende Angst. Deshalb betont die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) in ihrer wissenschaftlichen Stellungnahme die Überlegenheit nichtmedikamentöser Therapien in der Angstpatientenbehandlung.<sup>5</sup> Nur psychotherapeutische Interventionen sollen in der Lage sein, Zahnbehandlungsphobien ursächlich zu therapieren und langfristig abzubauen. Besonders wenn die Zahnbehandlungsangst mit anderen psychischen Problemen einhergeht, ist eine psychologische Betreuung in der Tat unerlässlich. Die Hypnose kann dabei je nach Fall unterstützend wirken. Bei Patienten mit einer leichten Zahnbehandlungsangst ohne weiteren psychologischen Behandlungsbedarf kann die Hypnose allerdings als alleinige Maßnahme ausreichen. Durch immer wiederkehrende Erfolgserlebnisse und Lerneffekte des Unterbewusstseins kann es schließlich auch zu einem nachhaltigen Angstabbau kommen.

### Ablauf einer Hypnosesitzung

Vor der ersten Hypnosesitzung sollte ein ausführliches Beratungsgespräch stattfinden, um Sinn, Ablauf und Ziel der Hypnose zu klären. Dabei sind typische Befürchtungen der Patienten wie Erinnerungsverlust nach und Willenlosigkeit während der Hypnose auszuräumen. Der Patient entspannt sich, verliert aber nicht die Kontrolle und befindet sich in einem Zustand gesteigerter Aufmerksamkeit.

Während der sogenannten Lehr- oder Trainingshypnose hat der Patient die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit der Hypnose zu machen, ohne bereits mit der zahnärztlichen Behandlung konfrontiert zu sein. Der Zahnarzt wiederum kann die Eignung des Patienten prüfen. Tatsächlich sind 90 Prozent der Patienten hypnotisierbar.

Nach erfolgreichem Abschluss der Hypnose beginnt beim nächsten Termin schließlich der eigentliche zahnmedizinische Eingriff. Begleitet von Entspannungsmusik und der ruhigen Stimme des Hypnotiseurs geht der Patient langsam in einen Trancezustand über. Durch schöne Bilder und die Suggestion einer angenehmen Schläfrigkeit verlangsamen sich Atmung und Puls.

Nach der Einleitungsphase beginnt die zahnärztliche Behandlung, die der Patient wie aus der Ferne wahrnimmt. Die feste Verankerung im sogenannten Entspannungsort, in den der Hypnozahnarzt seinen Patienten geführt hat, mindert oder eliminiert die Schmerzwahrnehmung. Der Zahnarzt beendet die Hypnose schließlich durch Rücknahme der Suggestionen und Erinnerungen an den Wachzustand. Auch nach der Hypnose fühlt sich der Patient entspannt und behält die Behandlung in guter Erinnerung.

### Kontraindikationen

Wie bei allen Verfahren sind auch bei der Hypnose Kontraindikationen zu beachten. Beispielsweise bei Patienten, die Psychopharmaka nehmen, ist Hypnose nicht das Mittel der Wahl, da sowohl die Medikation als auch die Trance bestimmte Gehirnareale verän-

dern und eine negative Beeinflussung nicht ausgeschlossen ist. Zu unerwünschten Nebenwirkungen könnte es auch bei Patienten mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems oder bestimmten psychischen Erkrankungen kommen. In diesen Fällen sind klassische zahnmedizinische Betäubungsverfahren vorzuziehen.

### Fazit und Ausblick

Bisher machen nur wenige Zahnärzte von den Möglichkeiten der Hypnose Gebrauch. Dieses nebenwirkungsfreie Verfahren birgt jedoch viel Potenzial, ist die Akzeptanz der Patienten doch groß und der schmerzlindernde Effekt zuverlässig. Für den Einsatz der zahnmedizinischen Hypnose sind viele weitere Problemfelder wie Würgereflexe, Bruxismus und Prothesenintoleranz denkbar, die bereits jetzt trotz fehlendem wissenschaftlichen Nachweis zum Indikationsspektrum gehören, das die American Society of Clinical Hypnosis laut Jöhren et al. ausweist.<sup>6</sup> Bei ängstlichen Patienten oder bei Patienten, die Wert auf eine besonders angenehme Zahnbehandlung legen, ist Hypnose schon jetzt eine gute Ergänzung des zahnärztlichen Therapieangebots. Spezialkenntnisse zur zahnärztlichen Hypnose und Kommunikation werden in mehrwöchiger Weiterbildung erworben. Die praktische Übung und Erfahrung für den Zahnarzt bildet den Grundstein der Ausbildung in einem Hypnose-Curriculum.

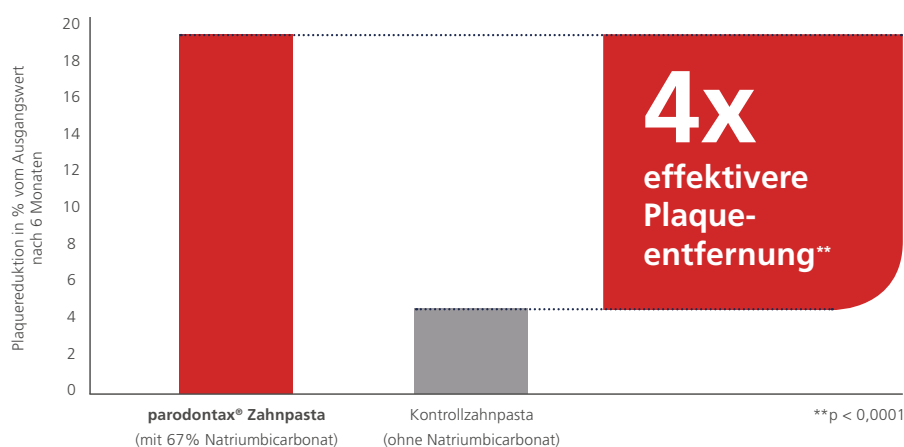
### Kontakt

**Dr. med. dent. Bianca Wirnharter**  
Zahnarztpraxis  
Am Sonderbach 19  
86735 Amerdingen  
Tel.: 09089 600  
kontakt@zahnoase-wirnharter.de  
www.zahnoase-wirnharter.de

# HELFEN SIE IHREN PATIENTEN AUF DEM WEG ZU GESUNDEM ZAHNFLEISCH

**PARODONTAX® ZAHNPASTA REDUZIERT KLINISCH BEWIESEN PLAQUE, ZAHNFLEISCHBLUTEN UND -ENTZÜNDUNGEN**

**Signifikant** effektivere Plaqueentfernung zwischen den Zahnarztbesuchen alle 6 Monate\*



Besuchen Sie uns auf der IDS vom 21. – 25. März 2017 in Köln, Halle H 11.3 Stand-Nr. G 20

**Empfehlen Sie Ihren Patienten parodontax® Zahnpasta für eine optimale Zahnfleischpflege zwischen den Zahnarztbesuchen.**



\*Entfernt mehr Plaque als eine herkömmliche Zahnpasta nach einer professionellen Zahnreinigung und bei zweimal täglicher Anwendung.  
Data on file, GSK, RH02434, January 2015