



Herr Michael Portmann,
42 Jahre, Betriebsökonom,
Kriens LU

Noch vor einem Jahr litt ich unter einer ausgeprägten Dentophobie. Heute gehe ich – selbst zu einem grösseren Eingriff – entspannt und ohne irgendwelche Angstgefühle zum Zahnarzt. Diese Entwicklung ist nicht nur beachtlich sowie erfreulich, Sie hat mir ein deutliches Mehr an Lebensqualität gegeben. Meine Dentophobie hatte ihren Ursprung in meiner Kindheit – wie das offenbar bei vielen Angstpatienten der Fall ist. Einige mehr als unliebsamen Erinnerungen beim Kiefer-Orthopäden führten in seit meiner späten Jugend dazu, den Zahnarzt selbst zu Routine-Untersuchungen nicht mehr zu besuchen. Die „Zahnarztabstinenz“ betrug schlussendlich über 20 Jahre. Während dieser Zeit verblieben zwei Spangen-Halteringe an meinen hintersten oberen Backenzähnen. Diese Spangerringe waren nie für diesen langen Verbleib vorgesehen und führten in den letzten Jahren zu immer stärkeren Problemen. Zahnschmerzen bewogen mich an einem Sonntag vor rund drei Jahren, mich erstmalig und eingehend im Internet über die Zahnarztangst sowie die Therapie-Methoden zu informieren. Sehr schnell geriet ich

auch auf die Internetseiten von Dr. Markus Schulte. Ich war sehr nahe daran, mich per Email zu melden; doch die Angst war damals jedoch mächtiger. Zuerst verschob ich das Email gedanklich auf den folgenden Tag, danach sistierte ich diesen Gedanken.

Infolge der vorgenannten Ursache brach mir bei meinem letztjährigen Herbsturlaub in Portugal ein betroffener Backenzahn. Ein sofortiger Zahnarztbesuch in Portugal war nun unumgänglich geworden, um den wackelnden, schmerzhaft im Zahnfleisch verbleibenden Zahnteil zu entfernen. Nach dem Besuch beim örtlichen Zahnarzt machte ich entgegen gesetzte Erfahrungen. Die erste positive war, dass der wackelnde Zahnteil schmerzlos entfernt wurde. Die zweite negative: Der örtliche Zahnarzt zeigte überhaupt kein Verständnis für meine Phobie. Seinen eindringlichen Rat, in der Schweiz umgehend einen Zahnarzt zu besuchen, beherzigte ich aber: Nach am selben Nachmittag sass ich im Garten des Hotels am Computer und fand unter den Suchbegriffen „Zahnarzt+Angst+Luzern“ schnell wieder die Internetseiten von Dr. Markus Schulte. Diesmal zögerte ich nicht mehr und beschrieb in einem Email eingehend mein Problem. Die Email-Antwort von Frau Hrustanowitsch (Dental-Assistentin in der Praxis von Herrn Dr. Schulte) war nicht nur erstaunlich schnell, sondern auch sehr sympathisch. Der erste Termin war dementsprechend schnell vereinbart. Die Nacht vor dem ersten Zahnarztbesuch war alles andere als angenehm: Ich schlief kaum. Meine Gedanken kreisten von der Meinung „nun das richtige zu tun“, zur Hoffnung, „das alles werde kaum so schlimm sein“, zur Befürchtung „was alles zum Vorschein kommen könnte“ bis zu den Horrorvorstellungen an die eigentlichen Behandlungen. Mit diesen gemischten Gefühlen betrat ich auch erstmals die Praxis. Was ich dann erleben durfte, entsprach überhaupt nicht meinen Ängsten – im Gegenteil: Der erste Termin wurde bewusst am Abend vereinbart, kein anderer Patient war mehr anwesend. Ich musste auch nicht zuerst im Wartezimmer Platz nehmen. Ich wurde sehr sympathisch empfangen, das erste Gespräch mit Herrn Dr. Schulte fand in seinem Büro und nicht auf dem gefürchteten Zahnarztstuhl statt. Herr Dr. Schulte hörte sich sehr geduldig sowie verständnisvoll meine „Leidensgeschichte“ an. Durch dieses Gespräch entwickelte sich bereits das erste Vertrauen. Die „Einwilligung“ auf den Untersuch meines Mundes sowie den Test „Wie ich auf das Lachgas reagiere“ war die logische Folge. Die anfängliche Verkrampftheit löste sich – hauptsächlich wegen der Wirkung des Lachgases – sehr schnell. Diese Kontrolle empfand ich gar nicht als unangenehm. Das sehr ruhige sowie professionelle Vorgehen sowohl von Herrn Dr. Schulte als auch der anwesenden Assistentin war dabei entscheidend. Das Verdikt von Herrn Dr. Schulte war alles andere als schlecht: „Dafür, dass ich über zwanzig Jahre bei keinem Zahnarzt gewesen sei, sähen die Zähne gar nicht so schlecht aus. Die bestehenden Ringe hätten aber einige Probleme angerichtet, welche behoben werden müssten. Auch zwei Weisheitszähne sollten entfernt werden.“ (Löcher waren –

glücklicherweise – keine vorhanden.) Herr Dr. Schulte bemerkte aber auch, dass das Lachgas bei mir offensichtlich nicht so gut wirken würde, wie dies bei vielen anderen Patienten der Fall sei. Aus diesem Grund empfahl er für mich bei den effektiven Behandlungen die Kombination von Lachgas und Dormikum, was aber die Teilnahme einer Begleitperson für die Anfahrt und Rückfahrt bedingte. Es folgten zwei grössere Behandlungen mit dieser vereinbarten Kombination Lachgas und Dormikum. Die beiden Behandlungen empfand ich nicht nur als absolut schmerzfrei, sondern waren – zu meinem grossen Erstaunen – sogar angenehm. Flankiert von schöner Musik konnte ich meine Gedanken in anderen Sphären gleiten lassen. (Ausser da zu liegen und den Mund offen zu halten, hatte ich schliesslich auch nichts zu tun.) Diese sehr positiven Erfahrungen motivierten mich nach diesen beiden Behandlungen, auf die zukünftige Einnahme von Dormikum gänzlich zu verzichten. Auch eine anfänglich als Variante besprochene Behandlung in Vollnarkose (es ging hierbei um den chirurgischen Eingriff zur Einsetzung eines Implantats und die Entfernung zweier Weisheitszähne) war überhaupt kein Thema mehr. Auch ohne das Dormikum bestätigten sich die ausnahmslos positiven Erfahrungen.

Als letzter grösserer Eingriff erhielt ich vor rund zwei Wochen das Implantat. Selbst die Zeit kurz vor dem Zahnarzttermin erlebte ich ohne etwelche Zweifel, Nervosität oder gar Ängste. Im Gegenteil. Vor dem eigentlichen Zahnarzttermin benutzte ich die freie halbe Stunde, um in einem nahe gelegenen Café gemütlich ein Espresso zu trinken und die Tageszeitung zu lesen. Dieser Eingriff ging selber tadellos und wie im Flug von statten. Den gut gemeinten Satz der Dental-Assistentin vor dem Zunähen der Wunde, nun hätte ich es bald überstanden, erwiderte ich mit: „Sie hätten ruhig noch weitermachen können.“ Ich meinte es auch so. Nach nicht einmal einem Jahr bin ich soweit, dass ich einen Zahnarztbesuch nicht mehr als grösseres Ereignis einordne als einen Besuch beim Coiffeur. (Ausgesprochen gerne gehe ich zwar nach wie vor noch nicht hin, aber wer tut das schon.) Das Wichtigste ist aber, weder vorher noch während der Behandlung verspüre ich weder Ängste noch Nervosität. Nicht nur das Erlebnis, mit einem sanierten Gebiss wieder im wahrsten Sinne des Wortes kraftvoll in jeden Apfel beißen zu können, ist toll. Ebenso wertvoll ist die gemachte Erfahrung der Ueberwindung einer so stark empfundenen Phobie, welche für mich eine sehr positive Lebenserfahrung darstellt. Zu dieser Lebenserfahrung gehört auch, dass ich heute offen über ein Problem sprechen kann, welches ich jahrelang und ohne das Wissen selbst meiner engsten Bezugspersonen mit mir getragen habe.

Den LeserInnen, welche – genau wie ich vor rund drei Jahren – angstvoll, aber irgendwie doch nach einer Lösung suchend, die Internet-Seiten der Praxis von Herrn Dr. Schulte lesen, rate ich sehr: **Zögern Sie nicht weiter; stellen Sie sich Ihren Ängsten.**

- Der eventuell aktuell erlebte Schmerz wird wahrscheinlich wieder verschwinden, aber nicht das Problem, welches dahinter steckt.
- Kaputte Zähne reparieren sich nicht von selber. Sie können sicher sein, ohne Behandlung wird es nur noch schlimmer.
- und das Wichtigste: Vermessen Sie nicht weiter einen gewichtigen Teil an Lebensqualität.

Warten Sie mit Ihrem Email an den Zahnarzt nicht bis morgen oder gar übermorgen, Schreiben Sie dieses Email noch heute. Meine eigene Erfahrung hat gezeigt, dass dies in der Tat die grösste Hürde ist. Alles andere kommt anschliessend beinahe wie von selbst. Aus meiner eigenen, gemachten Erfahrung bin ich überzeugt davon: Sie werden es bestimmt nicht bereuen.