

## Praxisleistungen:

- Moderne Zahnerhaltung inklusive hochwertige keramische Füllungen und Veneers (keramische Verblendschalen)
- Vollnarkose und Sedierung für Angstpatienten und Kinder
- Hochwertiger ästhetischer Zahnersatz
- Implantologie
- Professionelle Zahnreinigung
- Hypnose für Angstpatienten bei Erwachsenen und Kindern
- Systematische Therapie der Parodontose
- Bleaching
- Wochenendsprechstunde nach Vereinbarung

## Zusätzliche Informationen unter:

Praxis Dr. med. dent. Natalie Paulsen  
Am Saynschen Hof 8  
53604 Bad Honnef

Tel. : 02224 / 911 033

Fax. : 02224 / 911 034

**Email:** [info@praxis-paulsen.de](mailto:info@praxis-paulsen.de)

**Internet:** [www.praxis-paulsen.de](http://www.praxis-paulsen.de)



Frau Dr. Paulsen ist Mitglied in Deutsche Gesellschaft für

- zahnärztliche Hypnose (DGZH)
- Implantologie im Zahn-, Mund- und Kieferbereich (DGI)
- Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)
- Parodontologie (DGP)
- ästhetische Zahnheilkunde (DGÄZ)

Leiterin der Regionalstelle der DGZH für Bonn  
und den Rhein-Sieg Kreis

## Hypnose

Alles, was Sie darüber wissen sollten



## Was ist Hypnose?

Hypnose oder Trance ist ein Bewusstseinszustand, mit dem die meisten Menschen vertraut sind. Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie beim Lesen eines Buches oder beim Anschauen eines Filmes alles um sich herum vergessen. Dieser Zustand wird als Alltagstrance bezeichnet. Das äußere Geschehen wird ausgeblendet und man konzentriert sich nur auf einen bestimmten Vorgang. Diese natürliche Fähigkeit eines Menschen in Trance zu gehen wird in der medizinischen Hypnose genutzt, um die Zahnbehandlung für den Patienten so angenehm und entspannend wie möglich zu gestalten.

## Wie funktioniert Hypnose?

Es gibt unterschiedliche Hypnosetechniken. Meistens wird die sogenannte indirekte Suggestion verwendet. Mit Hilfe dieser Technik wird der Patient angeleitet sich selbst zu hypnotisieren. Dies wird erreicht, indem sich die Patienten z.B. auf angenehme Urlaubsgedanken konzentrieren und so einen tiefen Entspannungszustand erlangen. Der Patient ist in diesem Zustand weder willenlos noch handlungsunfähig! Kein Mensch kann gegen seinen Willen hypnotisiert werden. Umgekehrt gilt, dass es vom Patienten selbst abhängt wie gut die Hypnose funktioniert. Die Hypnotherapeutin unterstützt lediglich durch beruhigende und angenehme Suggestionen auf dem Weg in die Trance.



## Bin ich überhaupt zu hypnotisieren?

Die Hypnosefähigkeit hängt hauptsächlich davon ab, wie stark ein Mensch sich auf ein Thema konzentrieren kann. Wenn Sie zum Beispiel gerne lesen und dabei das Gefühl entwickeln, mitten im Geschehen zu sein, spricht vieles dafür, dass Sie empfänglich für hypnotische Suggestionen sind. Außer Ihrer Konzentrationsfähigkeit spielen auch solche Faktoren wie Emotionalität, Übung und Wille eine Rolle. Allgemein gilt: 10 % aller Menschen sind sehr gut hypnotisierbar, 80% gut und 10 % schwer.

## Habe ich in Hypnose noch Schmerzen?

Manche Patienten gehen davon aus, im Zustand der hypnotischen Trance vollkommen schmerzunempfindlich zu sein. Das ist nur bedingt richtig. Meist spürt der Patient, dass „irgend-etwas“ gemacht wird. Er nimmt diese Empfindungen jedoch nicht direkt als Schmerz wahr, sondern eher als dumpfen Druck, als Berührung oder als Temperaturunterschied. Dieser Zustand reicht aus, um eine entspannte Behandlung zu erleben.

Erreicht der Patient ein tiefes Stadium der Trance, wie es sehr geübte oder sehr talentierte Menschen erlangen können, kann das Empfinden der äußeren Reize, wie zum Beispiel Schmerz oder Geräusch, vollkommen ausgeblendet werden.

## Wie merke ich, dass ich in Hypnose bin?

Wird ein Patient in eine hypnotische Trance geführt, verändert sich seine Wahrnehmung der Realität. Raum- und Zeitempfinden unterliegen anderen Maßstäben. Meist ist dieser Zustand mit dem Gefühl einer tiefen Ruhe verbunden. In einigen Fällen meint der Patient sogar, in Schlaf gesunken zu sein – dann dürfte er sich in tiefer

Trance befunden haben. Manchmal kommt es zu einem Zucken des Körpers und einem Flimmern der geschlossenen Augenlider. Viele Menschen erleben Ähnliches kurz vor dem Einschlafen. Häufig bemerkt der in Trance befindliche Patient, was um ihn herum vorgeht, jedoch scheint alles wie in Watte verpackt, entfernt und dadurch unwichtiger zu sein.



## Hypnose für wen?

Es gibt verschiedene Gründe für eine Behandlung in Hypnose. Die gängigsten Indikationen sind Folgende:

- große Angst vor zahnmedizinischen Eingriffen
- Angst vor Spritzen
- Langzeitbehandlung
- Würgereiz
- Knirschen
- Medikamentenallergie, bzw. -unverträglichkeit

## Keine Leistung der Krankenkassen

Die Kosten für Hypnose werden weder von gesetzlichen noch privaten Krankenversicherungen übernommen. Wir informieren Sie gerne über die Kosten.

**Bilder aus:** Schütz, G. u. H. Freigang [2000]: Zahnärztliche Hypnose. Stuttgart.