

Immer der Nase nach

1. November 2006 - Düfte verändern Stimmungen und wirken auf die Gesundheit ein. Sie können abstoßen oder anziehen, sorgen für gute Laune, beleben die Sinne, steigern die Arbeitskraft oder tragen zur Entspannung bei. Oder sie mildern Ängste, wie etwa die ätherischen Öle von Orange oder Lavendel, die sich deshalb auch zum Einsatz in Zahnarztpraxen eignen. Zusammen mit einer harmonischen Innenraumgestaltung oder angenehmer Musik gezielt eingesetzt sind sie ein wichtiges Element für ein entspannendes Praxisambiente.



Laut verschiedener statistischer Erhebungen ängstigen sich etwa siebzig Prozent aller Menschen vorm Zahnarztbesuch. Rund zehn Prozent der Bevölkerung, also rund acht Millionen Patienten in Deutschland, leiden unter teilweise massiven Phobien. „Fragt man diese Menschen nach den Gründen für ihre Anspannung, dann wird neben der Angst vor schmerzhaften Behandlungen oder negativen Diagnosen nicht zuletzt die meist nur wenig einladende Atmosphäre von Zahnarztpraxen genannt – diese Mischung aus klinischer Gestaltung und dem typischen ‚Praxisgeruch‘, der die Patienten in der Regel schon im Eingangsbereich empfängt“, berichtet die Bochumer Zahnärztin Dr. Gabriele Marwinski. Sie beschäftigt sich intensiv mit dem Thema „angstfreie Zahnarztpraxis“ und hat über dieses Thema promoviert.

Angstfreier Raum

Die Menschen kennen die Wirkung von Düften seit Jahrtausenden. Zahnärzte können dieses Wissen einsetzen, denn für sie schafft eine angstfreie Atmosphäre deutliche Vorteile: „Nicht nur, weil ein entspannter Patient deutlich leichter zu behandeln ist als ein ängstlicher, sondern auch, weil er dann deutlich regelmäßiger seine Vorsorgetermine wahrnehmen wird“, führt die Zahnärztin weiter aus. Eine erfolgreiche medizinische Behandlung und ein positives und vertrauensvolles Arzt-Patientenverhältnis vorausgesetzt, bindet ein angenehmes Ambiente den Patienten deutlich stärker an die jeweilige Praxis. Denn jeder hält sich lieber in einer Umgebung auf, die positive Emotionen auslöst. Gleichzeitig schafft ein angenehmes Praxis-Ambiente auch intern ein besseres Klima und fördert das Miteinander und die Motivation der Angestellten.

Jahrtausendealtes Wissen

Das Wissen um die angenehme und gesundheitsfördernde Wirkung ätherischer Öle ist alt. Schon die Ägypter, Sumerer, Assyrer, Chinesen, Römer und Polynesier setzten duftende Pflanzenessenzen für verschiedenste Zwecke ein. Inhaliertes Kamillenöl galt schon zu Ur-Großmutterns Zeiten als ebenso probates Mittel gegen Erkältungskrankheiten wie die Anwendung von Nelkenöl bei Zahnschmerzen, von Pfefferminzöl gegen Verdauungsstörungen und von Eukalyptusöl gegen Infektionen.

Was wir heute im eigentlichen Sinne unter dem Begriff „Aromatherapie“ verstehen, geht jedoch auf den französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé aus dem kleinen südfranzösischen Ort Grasse zurück. Im „Mekka der Parfümerie“, das alle Welt jetzt dank der Verfilmung von Patrick Süsskinds Roman „Das Parfüm“ vor Augen hat, arbeitete er in einem kosmetischen Betrieb. 1928 beobachtete er zufällig, dass bestimmte ätherische Pflanzenöle die Heilung von Hautkrankheiten unterstützen.

Ätherische Öle werden aus verschiedenen Teilen von Pflanzen und Bäumen gewonnen, in denen sie als winzige Tröpfchen vorhanden sind. Die Menge des in einer jeweiligen Pflanze enthaltenen Öls schwankt dabei zwischen 0,01 und zehn Prozent. Je nach Tages- oder Jahreszeit verändert sich die chemische Zusammensetzung.

Angewendet werden die ätherischen Öle auf unterschiedliche Art: Sie können in Duft- oder Aromalampen vernebelt werden und den ganzen Raum mit ihrem Aroma erfüllen. Oder sie werden in Vollbädern, Massageölen oder Duftkissen oder zum Inhalieren eingesetzt. Über rund 30 Millionen Riehzellen mit rund 400 verschiedenen Duftrezeptoren wirken die verschiedenen Öle anschließend über das Limbische System direkt auf das emotionale Empfinden ein. So sorgt zum Beispiel ein angenehmer Orangenblütenduft für eine entspannende Atmosphäre und beruhigt in Stresssituationen.

In der Praxis eingesetzt

Verschiedene ätherische Öle eignen sich aufgrund ihres Wirkungsspektrums auch zum Einsatz in der Zahnarztpraxis. Dabei geht es vor allem um den Einfluss der jeweiligen Öle auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Patienten, weniger um eine begleitende Behandlung akuter Zahnschmerzen. Wichtigste Fragen dabei: Welche Aromen lassen sich als „milde Sedativa“ gegen Angst und Nervosität einsetzen, um eine entspannte und möglichst stressfreie Atmosphäre in den Behandlungsräumen zu schaffen? Welche „Stimmung“ soll die Patienten im Eingangsbereich empfangen? Sind mögliche Nebenwirkungen bei bestimmten Patientengruppen zu befürchten?

Seit Jahren setzen Ärzte ätherische Öle erfolgreich in Praxen und Kliniken ein. Zu den veröffentlichten Studien zählen die Tiefschlaftests, die der Mediziner, Zellphysiologe und Riechforscher Professor Dr. Dr. Hanns Hatt von der Ruhr-Universität in Bochum durchgeführt hat. Sie bestätigen unter anderem die Wirkungen von Aromen auf Träume. Auch mit Rosmarin wurden entsprechende Untersuchungen an der Ludwig-Maximilians-Universität München im Bereich pharmazeutische Biologie unter Professor Dr. Hildegard Wagner gemacht: So lässt sich auch bei Anosmikern (Menschen ohne Geruchssinn) ein anregender Einfluss auf den Blutkreislauf feststellen, obwohl sie den Rosmarinduft nicht bewusst wahrnehmen können. Die Wirkstoffe des Rosmarin gingen direkt über die Lunge ins Blut.

Natur – hundertprozentig

Eine weitere Studie untersuchte konkret die Auswirkungen von 100 Prozent naturreinen Raumdüften in Zahnarztpraxen. Sie wurde Ende 2003 bis Anfang 2004 durch Dr. Johann Lehrner von der Neurologischen Universitätsklinik der Medizinischen Universität Wien in Zusammenarbeit mit Dr. Gabriele Marwinski durchgeführt. Aufgrund der Untersuchung an 200 Patienten im Alter von 18 bis 77 Jahren bestätigte sich dabei die vorherige Meinung, dass naturreine Düfte – und dabei insbesondere die Öle von Orange und Lavendel – Gefühlszustände beeinflussen und dabei helfen können, das Angstgefühl bei Zahnarztpatienten zu reduzieren.

„Bei Orangenduft erhalte ich durchweg sehr positive Rückmeldungen meiner Patienten“, berichtet die Bochumer Zahnärztin aus ihrer Praxis. „Mit Lavendel habe ich andererseits jedoch die Erfahrung gemacht, dass der Duft gerade von männlichen Patienten häufig als unangenehm



Für die optimale Dosierung füllt man die Duftlampe mit Wasser und gibt je nach Raumgröße und gewünschter Duftintensität drei bis vier Tropfen ätherisches Öl hinzu.

erlebt wird, so dass ich es trotz seiner Wirkung in meiner Praxis nicht verwende.“

Ganz gezielt angewendet

Will der Zahnarzt ätherische Öle in seiner Praxis einsetzen, so sollte er insbesondere drei Komponenten beachten: die Qualität der verwendeten Substanzen, die richtige Technik und die optimale Dosierung. Denn werden ätherische Öle überdosiert, dann können sie zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen. Der Satz des Paracelsus spricht hier Bände: „Alles ist Gift, alles ist Arznei, es kommt nur auf die Dosierung an.“

Für die optimale Dosierung füllt man die Duftlampe mit Wasser und gibt je nach Raumgröße und gewünschter Duftintensität drei bis vier Tropfen ätherisches Öl hinzu. Die Öle dürfen dabei niemals unverdünnt in die Aromalampe gegeben werden, so dass die Wirkstoffe „verkochen“. Denn das ätherische Öl soll langsam verdunsten. Zur Raumbefugung von Zahnarztpraxen eignen sich unterschiedliche technische Systeme – darunter individuell über eine integrierte Zeitschaltuhr programmierbare Geräte zur Feinstvernebelung, die eine hohe und gleichbleibende Qualität der Öle garantieren. Durchgehendes Prinzip dabei: Weniger ist oft mehr. Denn auch an der Wahrnehmungsgrenze ausgebracht wirken Düfte auf das limbische System.

Ganz entscheidend für die Wirkung ätherischer Öle ist deren Qualität. Die Öle sind zwar auch in Kaufhäusern, Drogerien, auf Wochen- und Weihnachtsmärkten frei erhältlich, doch nicht immer naturrein. Bei dem Vermerk „Substitut“ oder bei prozentualen Angaben auf dem Etikett sind die Öle fast immer synthetisch hergestellt oder mit chemischen oder billigen natürlichen Substanzen gestreckt. Hochwertige und naturreine Öle gibt es in Apotheken, aber auch bei einigen anderen Anbietern, die über anerkannte Qualitätssiegel verfügen. Hier werden die Substanzen vom Anbau bis zur Abfüllung kontrolliert und die Kunden ausführlich beraten.

Kontraindiziert

Ätherische Öle sollten nicht mit den Schleimhäuten in Kontakt kommen. Oral dürfen sie nur in Absprache mit einem ausgebildeten Aromatologen verabreicht werden, der die jeweiligen ätherischen Öle in allen therapierelevanten und toxikologischen Aspekten genau kennt. Denn je nach Substanz können pure Essenzen erhebliche Nebenwirkungen haben und laut Bundesinstitut für Risikobewertung insbesondere für Kinder gefährlich sein.

Während der Schwangerschaft sollten darüber hinaus nur sanfte Öle, wie Rose, Sandelholz, Lavendel, Kamille, Rosenholz, in geringer Dosierung verwendet werden. Ähnliche Vorsicht ist außerdem bei Epilepsiekranken sowie bei Allergikern oder Asthmatikern geboten. In der Praxis tauchen Probleme aber eher selten auf. Die Bochumer Zahnärztin Marwinski hat in den fünf Jahren, in denen sie die Aromen bereits einsetzt, noch keine negativen Reaktionen erlebt und weist ihre Patienten daher auch nicht gesondert auf die Düfte hin. Wer hier auf Nummer sicher gehen will, kann seine Patienten durch ein Hinweisschild im Empfangsbereich über die Verwendung von ätherischen Ölen informieren. Sinnvoll ist es außerdem, wenn für Allergiker mindestens ein „duftfreier“ Behandlungsraum zur Verfügung steht. Ganz generell sollte außerdem auf Öle verzichtet werden, die den Blutdruck anregen und steigern – und daher Schmerz fördernden Charakter haben. Dies könnte vorhandene Ängste noch verstärken.

Ein Hauch voll Harmonie

Auf welche Substanzen der Zahnarzt in der Praxis zurückgreift, hängt nicht zuletzt „von der eigenen Nase“ ab. Um eine angenehme, freundliche und harmonische Stimmung beim Betreten der Praxis zu schaffen, verwendet Marwinski Vanille als kaum bewusst wahrnehmbaren Duft im Eingangsbereich. In den Behandlungsräumen fördert dagegen das Aroma von Orangenblüten eine entspannte Atmosphäre. Als weitere Öle setzt die Zahnärztin Citrus in den Toiletten und die fertige Spezialmischung „Schokobär“ mit Honig und Vanille im Kinderbehandlungsraum ein.

Synergieeffekte sind möglich, wenn die Aromatherapie in ein Gesamtkonzept integriert wird. Die Bochumer Zahnärztin kombiniert sie daher bewusst mit anderen Gestaltungsmitteln wie Farbe oder Musik: „Meine Vision einer angstfreien Praxis soll durch meine Patienten räumlich erlebbar sein“, beschreibt sie ihren Ansatz. „Ich möchte, dass sowohl die Räume als auch das Behandlungsteam die Patienten möglichst wenig an eventuelle traumatische Erfahrungen erinnern.“ Um das zu erreichen, lässt sie verschiedene Öle aus Duftsäulen strömen und setzt auf eine freundliche und offene Gestaltung mit natürlichen Materialien sowie warmen und leichten Farbtönen, etwa Apricot, Gelb oder Grün. Unterstützt wird das Ambiente durch eine dezente Beleuchtung und angenehme Musik. „Weniger gute Erfahrung habe ich mit klassischer Entspannungsmusik gemacht, die von den meisten meiner Patienten als eher unangenehm erlebt wurde“, berichtet die Zahnärztin. „Stattdessen verwende ich jetzt eine ruhige, leicht jazzige Musik.“

Die positiven Reaktionen ihrer Patienten geben Gabriele Marwinski Recht. Natürlich kann keine noch so durchdachte Praxisgestaltung das ausführliche Gespräch ersetzen. Aber in einem entspannend und heiter gestalteten Ambiente fühlen sich die Patienten mit ihren Ängsten deutlich besser aufgehoben.

Dabei gilt, dass es keine „generell richtigen“ Gestaltungslösungen gibt. Das jeweilige Praxisambiente hängt immer vom individuellen Geschmack ab. Kennt der Zahnarzt im Vorfeld die Vorteile eines angenehmen und möglichst angstfreien Praxisambientes, kann er die verschiedenen Maßnahmen am besten in ein schlüssiges Gesamtkonzept einbinden. Und sich auf Rückmeldungen seiner Patienten freuen!

Robert Uhde
Grenadierweg 39
26129 Oldenburg