

„...daß Aufmachung (ermutigende solidarische Texte, witzige und trffende Bebilderung, Autor arbeitet in der sog. `Zahnärztlichen Angst-Ambulan`) sehr sympathisch daherkommen. Wir lernen viele über Angst, Statistiken, Betäubung, Forderungen auch an die Zubft der Zahnärzte, Entspannungstechniken vor und während des Zahnarztbesuchs. ... Die `praktische Feuertaufe` steht diesem Buch bei mir noch bevor. Schauen wir mal, ob es gelingt, der Ansprache der Ratio (die ist gelungen) eine wirkungsvolle Ansprache der Emotion folgen zu lassen. Optimismus ist angebracht“ (Das Dosierte Leben Numero 34, Reh-Zensionen)

Mehrstedt – Ohne Angst zum Zahnarzt

Allein der Gedanke an den Zahnarzt löst bei etwa 10 – 15 Millionen Menschen in Deutschland so große Angst aus, dass sie Schwierigkeiten haben, einen Zahnarzttermin zu vereinbaren. Diese Angst führt vielfach zu geminderter Lebensqualität, zu gesundheitlichen Störungen, wie Zahnverlust und psychosomatischen Beschwerden, wie Kopf- und Rückenschmerzen. Sie kann auch andere psychische Probleme verschärfen, wie Depressionen, Panikattacken und sogar in die Isolation führen. Die „Zahnärztliche Angst-Ambulanz Hamburg“, in der der Autor arbeitet, ist die erste Einrichtung in Deutschland, die nach skandinavischem und amerikanischem Vorbild multidisziplinär mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen vorgeht, um bei Zahnbehandlungsängsten zu helfen.

(Zahnarzt, Österr. Zeitung f. Zahnmedizin, -technik u. Dentalmarkt, Dez. 2002)

Mehrstedt – Ohne Angst zum Zahnarzt

Mit seinem Selbsthilfe-Ratgeber „Ohne Angst zum Zahnarzt“ gibt Mats Mehrstedt den knapp acht Millionen Menschen in Deutschland, die den Gang zum Zahnarzt scheuen, eine Perspektive, ihre Ängste zu überwinden. Auch für Eltern, Zahnärzte und Psychotherapeuten stellt die Publikation eine interessante Informationsquelle dar. In seinem Selbsthilferatgeber gibt der Autor praktische Tipps, wie man Angst vor Spritzen und Bohreräuschen und den Würgereflex unter Kontrolle bringen kann. Der Ratgeber enthält auch einen Musterbrief, um einen Zahnarzt ausfindig zu machen, der die eigenen Ängste ernst nimmt sowie Anregungen zur Sensibilisierung des Zahnarztes.

(Zahnärzteblatt Baden Württemberg, 11/2002)

Mehrstedt – Ohne Angst zum Zahnarzt

Mit dem vorliegenden Buch wird eine schwierige, recht umfangreiche, aber nicht minder wichtige Thematik angesprochen, beruhend auf Erfahrungen, die in einer Institution gemacht wurden, die nach skandinavischem und amerikanischem Vorbild multidisziplinär mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen arbeitet, um Menschen mit Zahnbehandlungsängsten zu helfen. Zwei Fragebögen, die das Ausmaß der eigenen Angst im Vergleich zu anderen Menschen reflektieren sowie ein Formbrief an den „richtigen“ Zahnarzt, der sich in der geschilderten Problematik auskennt und helfen kann, ergänzen den Ratgeber.

Die zahllosen Tipps ermutigen sicherlich den ängstlichen Patienten, etwas gegen seinen Zustand zu unternehmen und stimmen ihn gewiss hoffnungsvoll, da Hilfe durchaus möglich ist. Nicht zuletzt dürften sich neben dieser Gruppe auch Eltern und Psychotherapeuten angesprochen fühlen. Vier Adressen von Zentren, die sich speziell den Angstpatienten widmen, ein Verzeichnis über „Hilfreiche Literatur“ mit fünfundvierzig Zitaten sowie sieben Internethinweise vervollständigen den Informationsgehalt für Interessierte.
(Prof. Dr. Raim und Petz, Zahnärztliche Nachrichten Sachsen-Anhalt, 12/2002)
Mehrstedt4

„Bei diesem Buch vergeht die Angst vor dem Zahnarzt“
www.blizzaktuell.de

„Wer hat Angst vorm weißen Mann? Dieses Buch hilft!“
Regensburger Wochenblatt, 14. Mai 2003

„Mats Mehrstedts Buch ist ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die den Gng zum Zahnarzt scheuen.“
Gesünder Leben 3/2003

„...und das Büchlein ist tatsächlich geeignet, Ängste bei Patienten abzubauen. Mit Spaß kann man in diesem Buch lesen und wird bei einigen Passagen nachdenklich. Fazit: Dieses Buch hilft auch Praxisinhabern und –mitarbeiterinnen, um Angstpatienten zu verstehen und ihnen zu helfen. Ein Buch, das aus meiner Sicht wirklich zu empfehlen ist.“
Petra Müllersstedt in praxisnah (Magazin des BdA – Berufsverband der Arzt, Zahnarzt- und Tierarzhelferinnen e.V.) 9/2003, S. 17 (Auflage 30.000!!!!)

„Es ist ein Ratgeber für alle, die den Gang zum Zahnarzt scheuen.“
Gesundheitsladen-Rundbrief 1/2003

„Dieses Buch ist ein praktischer Ratgeber für annähernd 10 Millionen Angstpatienten und die sie betreuenden Zahnärzte.“
Dr. Norbert Hartmann in
BZB (Bayerisches Zahnarztblatt, April 2003, S.61)

„Für Eltern ängstlicher Kinder gibt der Autor sinnvolle Ratschläge, wie man den Gng zum Zahnarzt erleichtern kann. Auch interessierte Zahnärzte finden in dem anschaulich und flüssig geschriebenen Leitfaden zur Selbsthilfe viele Ratschläge, die den Umgang mit Angstpatienten stressfreier machen..... kann dieses Buch zur kurzweiligen Lektüre nur empfohlen werden.“
PD Dr. Peter Jöhren in
ZM (Zahnärztlich Mitteilungen) 93, Nr. 10, 16.5.2003

„Ein Buch, das für Eltern, Zahnärzte und Psychotherapeuten besonders zu empfehlen ist.“ *Heilpädagogik*, 1/2003, S.33

Mehrstedt 10

„Der erfahrene Zahnarzt zeigt dem Leser, woher mögliche Ursachen dieser Angst stammen und gibt ihm Tipps, wie er damit souverän umgehen kann.“

in EXKLUSI der BKK, S. 13: Buchtipps – Für Sie gelesen

„Gut verständlichen Rat zur Selbsthilfe, Fragebögen zum Erkennen des Ausmaßes der eigenen Angst, weiterführende Literatur sowie Adressen bietet das im Asanger Verlag erscheinende Buch *Ohne Angst zum Zahnarzt*“ (*Journal Gesundheit der SZ*, 27.9.2003).

„... Mats Mehrstedts Buch ist zweifellos derzeit die beste schriftliche Informationsquelle für Betroffene, Eltern, Zahnärzte und Psychotherapeuten. In flüssigem und klarem Stil, in dem er absichtlich medizinische Fachausdrücke so weit wie möglich vermeidet, führt er den Leser in spannender Form in die umfangreiche Problematik ein. Alle auftauchenden Fragen werden ausführlich erläutert. Das 120 Seiten starke Buch hat Mats Mehrstedt mit eigenen Illustrationen versehen, die allein schon den Kauf des Buches rechtfertigen.“ (*Dr. Peter Macher in Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische Medizin*, 1/2003)

„... Die zahllosen Tipps ermutigen sicherlich den ängstlichen Patienten, etwas gegen seinen Zustand zu unternehmen, und stimmen ihn gewiss hoffnungsvoll, da Hilfe durchaus möglich ist. Nicht zuletzt dürfen sich neben dieser Gruppe auch Eltern und Psychotherapeuten angesprochen fühlen.“ (Prof. Dr. Dr. Raimund Pelz, in *Zahnärztliche Nachrichten Sachsen Anhalt*, 12/2002)