**Erfahrungsbericht Wahlfach: Aufklärung gegen Tabak**

**Warum habe ich mich für das Wahlfach entschieden?**

Für dieses Wahlfach habe ich mich in erster Linie aus eigenem Interesse entschieden. Nicht zu Rauchen stand für mich schon seit meiner Kindheit fest. Ich konnte (und kann) nicht verstehen, warum Menschen anfangen zu Rauchen. "Was soll mir das bringen?", dachte ich, "Das macht doch krank!" Was das "krank" jetzt ganz genau bedeutet, wusste ich damals noch nicht. Erst mit Beginn meines Medizinstudiums und dem damit verbundenem dreimonatigen Krankenpflegepraktikum habe ich die Folgen des Rauchens, die damit einhergehenden Erkrankungen, hautnah am Patienten erleben können. Auch wurde mir zu diesem Zeitpunkt klar, welche Sucht hinter dem Tabakkonsum stecken muss. Schwerkranke Patienten, wissend, dass ihre Beschwerden auf das Rauchen zurückzuführen sind, konnten nicht mal im Krankenhaus mit dem Rauchen aufhören.

Als Medizinstudent sehe ich es als meine Pflicht an, mich mit so einer "Erkrankung" zu beschäftigen, mir Wissen anzueignen und dieses Wissen an andere Menschen weiterzugeben, um sie vom Rauchen abzuhalten und ihnen die späteren Folgen zu ersparen. Das Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak" bat mir die Möglichkeit, genau dieses zu tun. Das Wahlfach bestand aus einem informativen Seminar und einem Schulbesuch an einer Gesamtschule, bei dem wir die Möglichkeit hatten, Siebt.- und Achtklässler über die Folgen des Rauchens aufzuklären. Gerade den Schulbesuch empfinde ich als sehr wichtig, da viele spätere Raucher schon im jugendlichen Alter zwischen 13 und 19 Jahren das erste Mal eine Zigarette probieren. Die Schüler wissen noch nicht, welche Folgen das Rauchen hat, was genau "krank" als Folge des Zigarettenkonsums bedeutet, und welche Vorteile es hat, Nichtraucher zu bleiben. Das alles wusste ich "damals" ja auch noch nicht, doch hatte ich (zum Glück) für mich bereits die Entscheidung getroffen, niemals zu Rauchen. Das Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak" hat mir nun die Möglichkeit geboten, die Jugendlichen über das Rauchen aufzuklären und hoffentlich einigen bei der Entscheidung geholfen, nicht mit dem Rauchen anzufangen oder sogar schon aufzuhören.

**Was konnte ich aus dem Seminar für mich mitnehmen?**

Das Seminar konnte man in zwei Sinnabschnitte einteilen. Im ersten Teil wurden uns verschiedene Aspekte zum Thema Rauchen dargestellt, wie welche Krankheiten aus dem Rauchen resultieren und wie sich das Rauchen negativ auf die Lebenszeit ausübt. Auch wurde genau auf die Entstehung der Tabakabhängigkeit eingegangen, also welche Veränderungen am Belohnungssystem der regelmäßige Nikotinkonsum hervorruft. Schließlich kamen wir auch noch auf die Probleme bei der Tabakentwöhnung und die leider damit verbundene hohe Rückfallquote (>60%) zu sprechen.

Der zweite Teil des Seminars befasste sich dagegen hauptsächlich mit Entwöhnungsstrategien, bzw. wie man als Mediziner einen Patienten bei der Tabakentwöhnung, gegebenenfalls auch pharmakologisch, unterstützen kann.

Dabei wurden zuerst die Wirkungsweise und die Vor.- und Nachteile der einzelnen Nikotinersatz-Therapien und der Therapie mit Bupropion oder Vareniclin in Gruppenarbeit ausgearbeitet und präsentiert. Zum Schluss konnten wir unser Erlerntes an einigen Fallbeispielen und einer Schauspielpatientin auf die Probe stellen.

**Wie hilft mir das später als Arzt oder auch schon auf Famulaturen?**

Ein signifikanter Teil aller Patienten raucht, bzw. hat jahrelang geraucht. Bei deren Behandlung ist Wissen über die schädigende Wirkung des Zigarettenkonsums und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen notwendig. Das Wahlfach hat mir auch verdeutlicht, welcher Suchtmechanismus hinter dem Rauchen steht. Ein an Patienten gerichtetes: "Hören Sie dann mal mit dem Rauchen auf!", wird keinen dauerhaften Erfolg erzielen. Vielmehr ist eine individuelle Beratung zielführend, welche uns im Rahmen des Wahlfaches vermittelt wurde. Das zu einer guten Anamnese auch die Erhebung des Raucherstatus (pack years, etc.) gehört, sollte allen angehenden Ärzten klar sein.

**Wie habe ich den Schulbesuch wahrgenommen?**

Den Schulbesuch habe ich als positiv und durchaus erfolgreich wahrgenommen.

Während der Aulapräsentation zeigte sich zwar die eine Hälfte der Schüler noch etwas passiv und teils uninteressiert, die andere Hälfte dagegen war aufmerksam und hat Fragen gestellt. Diese Teilung setzte sich anfangs auch in den der Aulapräsentation folgenden Klassenraumseminaren fort. Aufgrund des geringen Altersunterschiedes konnten wir jedoch einen guten Draht zu den Jugendlichen aufbauen. Die Klasse hatte Spaß an unserer Präsentation und selbst die zuerst eher uninteressierten Schüler fingen an mitzuarbeiten. Entscheidend dazu beigetragen hat die Strohhalmübung, welche zwar erst kritisch beäugt wurde, schließlich aber allen Spaß gemacht hat. Vergessen darf man auch nicht Herrn Esser, den COPD-Patienten, der am Ende der Aulapräsentation über sein Leben, das Rauchen und dessen Folgen erzählte. Insgesamt hatte ich im Verlauf des Seminars das Gefühl, dass gerade diese praktischen Beispiele vielen Schülern die Augen öffneten und sie genau dann verstanden, was wir ihnen vermitteln wollten.

**Wurde das Wahlfach meiner Motivation gerecht?**

Rauchen ist die Nummer Eins der vermeidbaren Todesursachen in Deutschland.

Das Wahlfach "Aufklärung gegen Tabak" hat mir nun die Möglichkeit geboten, meiner Pflicht als Medizinstudent nachzukommen und etwas dagegen zu unternehmen. Ich habe einiges über die Entstehung der Nikotinsucht, die Folgeerkrankungen des Rauchens (wie COPD) und mögliche Entwöhnungsmethoden erfahren können. Durch den Schulbesuch war es mir möglich Jugendliche über das Rauchen aufzuklären und vielleicht einigen bei der Entscheidung zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, oder am besten erst gar nicht damit anzufangen.

Ich möchte mich hier am Ende für diese tolle Erfahrung bedanken!