

Erfahrungsbericht Aufklärung gegen Tabak

Rauchen schadet dem Körper, das weiß jeder. Aber was hat Rauchen alles für Folgen und wie kann man Menschen erfolgreich davon abhalten, überhaupt erst anzufangen?

Direkt zu Beginn meines Medizinstudiums in einem der ersten Kurse stellten zwei Kommilitonen aus höheren Semestern die Aufklärung gegen Tabak (AGT) kurz vor. Sie erzählten von der Idee dahinter und der Arbeit in den Schulen, die die Theorie praktisch und interaktiv vermitteln soll. Der Wunsch bei der AGT im Laufe des Studiums einmal selbst mitzumachen war geweckt und so war meine Wahl des Wahlfaches im klinischen Studienabschnitt schnell getroffen.

An einem Dienstag ging es dann in die Ricarda-Huch-Schule in Gießen. Aufgeregt, aber auch neugierig, wie viel die Schüler schon zum Thema Rauchen und dessen Folgen wissen, stand als erstes die Aulapräsentation an. Der komplette siebte Jahrgang war versammelt und dementsprechend groß war die Geräuschkulisse. Mit Beginn des Vortrages verstummten sämtliche Gespräche und alle lauschten ganz gebannt. Die Schülerinnen und Schüler wussten schon erstaunlich viel über das Thema Rauchen und, wie ich später in den Klassen feststellte, hatte auch schon ein Großteil der rauchenden Eltern mit ihren Kindern zumindest grob über dieses Thema gesprochen. Viele der betroffenen Schülerinnen und Schüler wünschten sich auch, dass ihre Eltern damit aufhören würden. Besonders eindrucksvoll, sogar schon abschreckend, war der Flaschenversuch. Die angeekelten und teilweise geschockten Gesichter machten deutlich, dass viele nachhaltig „beeindruckt“ wurden. Selbst die Lehrer waren von diesem, doch relativ einfachen, Versuch durch seine Veranschaulichung der schädigenden Wirkung einer einzigen Zigarette begeistert. Die verschiedenen Stationen kamen bei den Schülerinnen und Schülern gut an und sie arbeiteten fleißig mit, teilweise musste man sie sogar bremsen. In der Schule war das Thema Rauchen auch erst im Biologieunterricht zum Oberthema Drogen durchgenommen worden, trotzdem war das Interesse ungebrochen. Das Feedback der Klassen am Ende der jeweiligen Stunde war durchweg positiv, allein eine/n Schüler/in vielleicht nachhaltig vom Rauchen abgehalten zu haben, Erfolg genug für diesen Schulbesuch.

Im Blockseminar des Wahlfaches ging es dann genauer um die verschiedenen Auswirkungen des Rauchens. Zu Beginn wurde auf die Pathophysiologie eingegangen, unter anderem die neuronale Plastizität und das damit verbundene konditionierte Lernen. Die Sucht des Rauchens besteht nicht nur aus einer physischen Komponente, sondern auch aus einer psychischen, die in einen

Teufelskreis münden. Besonders informativ, auch im Hinblick auf den späteren Beruf, war die ärztliche Verantwortung. Die schädigenden Wirkungen des Rauchens sind allgemein bekannt, aber wie man einem Patienten bei der Entwöhnung helfen kann, weiß kaum ein Arzt/Ärztin. Die 5 A-Strategie dient als Leitfaden, um einen rauchenden Patienten richtig behandeln zu können: Ask – Advise – Assess – Assist – Arrange. Als erstes steht natürlich die Einschätzung des Rauchverhaltens im Vordergrund, mithilfe des Fageström-Testes kann dieses einfach und schnell ermittelt werden. Im Gegensatz zu Ärzten oder Nichtrauchern unterschätzen viele Raucher, obwohl sie angeben die Risiken zu kennen, die Wahrscheinlichkeit an beispielsweise einem Bronchialkarzinom zu erkranken. Jeder Patient sollte dahingehend nochmal genauestens aufgeklärt werden, auch im Hinblick auf seine/ihre persönliche Krankheitsgeschichte. Eine erfolgreicher Rauchstop hängt von der Motivation des Patienten ab, diesen auch zu erreichen. Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze, die der Arzt dem Patienten anbieten kann. Zum einen ist dies die klassische Nikotinersatz-Therapie, zum anderen gibt es zwei Medikamente, die je nach Vorerkrankungen eingesetzt werden können. Anschließende Arztbesuche tragen ebenfalls zu einer besseren Entwöhnung bei. E-Zigaretten sind immer noch umstritten, ob sie einen Vor- oder einen Nachteil bei der Entwöhnung bieten. Erstaunt hat mich die Wirksamkeit des Nichtrauchens nach einem Herzinfarkt, welches die Rezidivrate besser senkt als alle eingesetzten Medikamente. Das Schauspielgespräch hat eindrücklich gezeigt, dass in der ärztlichen Praxis ein Leitfaden für Ärzte bei der Unterstützung und Einschätzung des Patienten sehr hilfreich ist. Auch das Raucher zwar die Risiken ihrer Sucht kennen, aber diese deutlich zu niedrig beziehungsweise falsch einschätzen, macht die Notwendigkeit einer richtigen Aufklärung deutlich. Ohne das Wahlfach wüsste ich nicht genau, wie ich jemanden bei der Rauchentwöhnung unterstützen beziehungsweise überhaupt angemessen mit Patienten mit Nikotinsucht umgehen sollte und was es an Therapiemöglichkeiten genauer gibt.

Zusammenfassend war die Arbeit mit den Schülern eine neue und vor allem praktische Erfahrung und das Blockseminar interaktiv und informativ. Das Wahlfach Aufklärung gegen Tabak hat nicht nur Informationen über das Rauchen gegeben und die Aufklärung von Schülern, sondern auch für das spätere Berufsleben einen Umgang mit Tabakabhängigen vermittelt. Jeder, der sich näher mit dem Thema Aufklärung, Therapie und dem Mechanismus des Rauchens auseinandersetzen möchte, ist in diesem Wahlfach sehr gut aufgehoben.