

Das Wahlpflichtfach „**Aufklärung gegen Tabak**“ setzt sich aus Vorlesungen zu den Themen Sucht, COPD, Bronchialkarzinom und Arteriosklerose sowie einem Vorbereitungsseminar und einem Schulbesuch, der sich in eine Aulapräsentation und ein Klassenraumseminar untergliedert, zusammen.

Ich habe mich für das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ entschieden, weil mir das Konzept von AgT, eine neutrale, sachliche Aufklärung an einer Zielgruppe zu leisten, die in der Regel noch keine eigenen Erfahrungen mit Tabakkonsum gemacht hat und noch keine Entscheidung diesbezüglich getroffen hat, um Jugendlichen im Alter von 12-14 Jahren die Möglichkeit zu geben, sich differenziert eine eigene Meinung zu diesem Thema zu bilden, gefällt und zugesagt hat. Außerdem bekomme ich mit, wie schwer es Leuten aus meinem Umfeld fällt, mit dem Rauchen aufzuhören. Schließlich handelt es sich um eine Sucht, die sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen hat. Deshalb halte ich Prävention für eine sehr wichtige Maßnahme.

Der Schulbesuch, bei dem ich mitgewirkt habe, hat in der letzten Schulwoche vor den Sommerferien am Landgraf Ludwigs Gymnasium stattgefunden. Als wir morgens an der Schule eingetroffen sind, hat uns die zuständige Lehrerin nett begrüßt und uns in die Aula, wo die Präsentation stattgefunden hat, geführt, sodass wir uns dort bereits vorbereiten konnten. Zu Beginn der Präsentation sind die Schüler erst etwas unruhig gewesen, doch der Großteil der Schüler hat nach kurzer Zeit interessiert und aufmerksam zugehört. Ganz besonders beeindruckend ist die Zeit gewesen, in der der Patient Herr Esser gesprochen hat. In diesen Minuten hat absolute Stille geherrscht, kein Schüler hat mit seinem Sitznachbarn geredet, sondern alle haben Herrn Esser gespannt und aufmerksam zugehört, wie er von seinen Anfängen des Rauchens sowie den Folgen erzählt hat. Die sogenannte „Strohalmübung“, die man während des Klassenraumseminars gemeinsam mit den Schülern durchführt, soll den Schülern zeigen, wie schwer es jemanden mit einer beschädigten Lunge fällt, zu atmen. Besonders die Vorstellung, dass es Leuten mit einer beschädigten Lunge so schwer fällt zu atmen, obwohl sie beispielsweise nur auf dem Sofa sitzen ohne sich sportlich betätigt zu haben, hat die Schüler beeindruckt und sie haben von selbst darüber nachgedacht, wie sehr sie dann im Alltag bei ihren Hobbies eingeschränkt wären. Bemerkenswert ist außerdem, dass Schüler, bei denen ich den Eindruck gehabt habe, dass sie AgT als lästige Pflichtveranstaltung empfinden, da sie sich während des Klassenraumseminars nicht mit eingebracht haben, sich am Schluss interessiert und sehr aufmerksam Dinge nachgefragt haben.

Der Schulbesuch hat mir gezeigt, dass die Themen „Rauchen“ und „Tabakkonsum“ jeden einzelnen Schüler in irgendeiner Form betreffen und dass die Aufklärung gegen Tabak wirklich sinnvoll ist und einen wichtigen Beitrag leistet. Denn trotz der bevorstehenden Sommerferien und trotz der Sportveranstaltung zeigten viele Schüler Interesse und stellten interessierte Fragen. Relativ viele Fragen, die während des Klassenraumseminars gestellt worden sind, haben sich besonders auf das Thema Shisha bezogen. Dieses Thema scheint für die Schüler selber relevanter zu sein und betrifft sie augenscheinlich auch eher, vor allem die E-Shisha wird als vermeintlich gesunde Alternative zur Zigarette angesehen. Bei dem Schulbesuch hat sich jedoch gezeigt, dass die Eltern der Schüler oftmals direkt vom Tabakkonsum betroffen sind, da sie rauchen. Somit ist auch das Passivrauchen ein wichtiger Punkt im Klassenraumseminar gewesen.

Die Theorievorlesungen zu den Themen Sucht, COPD, Bronchialkarzinom und Arteriosklerose haben in einem Seminarraum des UKGM stattgefunden. Aufgrund der angenehmen Raumgröße, der offenen Atmosphäre und ausreichender Pausen konnte man den Dozenten gut folgen.

Die meisten Raucher empfinden das Rauchen einer Zigarette als einen Moment des Stressabbaus. Dieser Moment ist jedoch lediglich ein Moment des Beruhigens des Verlangens nach Nikotin. Der dabei entstehende scheinbar entspannende Effekt resultiert aus dem Aufheben der Anspannung, die zuvor durch ein sinkendes Nikotinlevel verursacht wurde. Besonders einprägsam bei der Vorlesung zur Sucht ist gewesen, dass ein nächtlich abfallender Nikotinspiegel sogar zu Schlafstörungen führen kann und den Stresspegel erhöht.

Neben der Nikotinabhängigkeit ist COPD (chronic obstructive pulmonary disease) eine Folge des Rauchens. Zu den Risikofaktoren der COPD zählt zu 90% der Tabakkonsum. Die COPD geht mit einer chronischen Bronchitis einher, die dauerhafte entzündliche Veränderungen und irreversible Umbauprozesse der Atemwege bewirkt, die eine bleibende Verengung der Bronchien und Bronchiolen bedingen. Außerdem wird ein Lungenemphysem begünstigt, eine dauerhafte, abnorme Erweiterung der terminalen Atemwege, das zu einer Zerstörung des Lungengewebes führt.

Bronchialkarzinome werden oft erst spät erkannt, wenn die Krankheit weit fortgeschritten ist, da die klinischen Symptome erst spät auftreten. Somit sind viele Lungenkarzinome nicht mehr operabel, sondern nur noch palliativ behandelbar. Zudem treten häufig Fernmetastasen in Gehirn, Leber, Knoche (v.a. Wirbelsäule) und Nebenniere auf. Das Bronchialkarzinom metastasiert früh. Der größte Risikofaktor für die Entstehung von dem Lungenkarzinom ist Tabakrauch, auch Passivrauchen erhöht das Risiko. Je länger man raucht und je später man aufhört zu rauchen, desto größer das Risiko an einem Bronchialkarzinom zu erkranken.

Arteriosklerose beginnt sehr früh und ist ein langsamer Prozess. Zu den Faktoren, die diesen Prozess begünstigen zählen Nikotin, Adipositas und Bewegungsmangel. Rauchverzicht als Prävention verringert das Risiko um 50%.

Das Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ hat mir mit der guten Vorbereitung auf den Schulbesuch durch das Seminar und die Vorlesungen Spaß gemacht, da ich das Gefühl habe, dass zumindest einige Schüler den Tabakkonsum hinterfragen und angeregt sind kritischer darüber zu denken.