



Wahlfach: Aufklärung gegen Tabak

Jeder Mensch kommt täglich mit dem Rauchen in Kontakt, sei es die Werbung oder der Nachbar, der an der Bushaltestelle raucht. Tabak raubt uns nicht nur unsere Gesundheit und verschlechtert damit auch unsere Lebensqualität mit der Zeit, er verkürzt auch die Lebenszeit um einige Jahre. Viele Raucher wissen um die schädlichen Folgen des Rauchens nehmen diese oft aber entweder nicht ernst genug oder können einfach nicht mehr aufhören zu rauchen, weil das Rauchen bereits zur Sucht geworden ist. Daher fällt es sehr vielen schwer, selbst wenn sie von sich aus aufhören wollen zu rauchen, dies auch wirklich umzusetzen und durchzuziehen. Allerdings lohnt es sich immer, auch nach langjährigem Tabakkonsum nehmen die Gesundheitsrisiken langsam wieder ab. Man gewinnt wieder an Lebensqualität und kann durch das Beenden des Rauchens auch die Lebenserwartung wieder verlängern.

Um im späteren Arztleben Patienten dabei richtig unterstützen zu können das Rauchen zu beenden und auch sie selber zu dieser Entscheidung zu bewegen, habe ich mich für das Wahlfach Aufklärung gegen Tabak entschieden. Des weiteren erachte ich es als besonders wichtig, schon Jugendliche und Kinder über die schädlichen Folgen des Rauchens aufzuklären und diese ihnen auch bewusst zu machen. Gerade Jugendliche sollen durch die Werbung, die die Sucht des Rauchens als eine Art Befreiung aus dem stressigen Alltag darstellt, angesprochen werden und so beeinflusst werden. Deshalb war mir besonders wichtig Schülern dies klar zu machen und ihnen aufzuzeigen welche Vorteile das Nichtrauchen haben kann.

Unsere Aufgabe im Wahlfach bestand darin, in Schulen zu gehen und Jugendliche für Probleme und Folgen des Rauchens zu sensibilisieren. Probleme des Rauchens wurden zunächst anhand einer Aulapräsentation, bei der fünf siebte Klassen anwesend waren, aufgezeigt und zusammen mit den Schülern erarbeitet. Aus meiner eigenen Schulzeit weiß ich, dass man als Schüler nicht unbedingt immer die Motivation hat gut mitzuarbeiten. Umso erstaunter war ich, dass die Schüler sehr interessiert zuhörten, Fragen stellten und auch auf unsere Fragen sehr gut antworten konnten. Hierbei wurde mir bewusst wie präsent das Thema Rauchen bereits in diesem Alter ist.

Anschließend ging es dann immer zu zweit in die Klassenräume, wo die einzelnen Themen weiter vertieft wurden und an verschiedenen Gruppenarbeiten und Übungen veranschaulicht wurden. Auch hier konnte ich in beiden Klassen, in denen ich das Seminar mitmachte, sehr großes Interesse beobachten und ich war erstaunt, welches Wissen die Schüler teilweise zum Thema Rauchen mitbrachten.

Am besten kamen die Lungenmodelle an, an denen man den Schülern nicht nur die Funktion der Lunge erklären konnte, sondern auch einige Veränderungen, die das Rauchen an der Lunge bewirkt, darstellen konnte. Hierzu wurden sehr viele Fragen gestellt und auch sehr aufmerksam zugehört.

Weitere wichtig Themen die angesprochen wurden, waren alle auf das Alter der Schüler angepasst. Diesen ist in ihrem Alter besonders wichtig gut auszusehen, eine reine Haut zu haben, im Sport leistungsfähig zu sein und sich schöne Dinge leisten zu können.

Der sportliche Leistungsabfall, den das Rauchen mit sich bringt, wurde anhand einer

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

kurzen Übung, bei der man sich zunächst sportlich betätigt und anschließend durch einen Strohhalm atmet, demonstriert. Auch mir selbst wurde hierbei erst bewusst wie sehr sich ein COPD-Patient in seiner Lebensqualität eingeschränkt fühlen muss, der sich kaum noch körperlich betätigen kann ohne sofort außer Puste zu sein. Die Schüler waren bei dieser Übung mit voller Begeisterung dabei, was auch auf uns Mentoren übergegangen ist und sehr viel Spaß gemacht hat.

Die Auswirkungen auf das äußere Erscheinungsbild wurden anhand verschiedener Folien und Bilder verdeutlicht und der finanzielle Aspekt zusammen mit den Schülern durchgerechnet und anhand von Beispielen veranschaulicht, was man sich mit so viel Geld, das man durch das Nichtrauchen einspart, alles leisten kann.

Wichtig war auch auf Shisha und E-Zigaretten einzugehen. Einige Schüler haben selbst schon mal Shisha geraucht, deshalb war es hier auch besonders wichtig aufzuzeigen, dass das Rauchen von Shisha genau die selben schädlichen Folgen wie das Rauchen von Zigaretten hat.

Mir persönlich hat der Schulbesuch Spaß gemacht und ich fand es toll wie gut die Schüler mitgearbeitet haben. Erstaunlich war, wie sehr sie sich für das Thema interessieren und welches Vorwissen sie besaßen. Am Ende hat es mich auch gefreut, dass einige Schüler sagten: „Ich werde nie mit dem Rauchen anfangen!“ oder „Ich werde meine Eltern überzeugen, dass sie aufhören sollen.“. Das hat mir gezeigt, dass es durchaus wichtig ist, Schüler über das Rauchen aufzuklären und sie für die schädlichen Folgen schon früh zu sensibilisieren.

Es war ein großer Vorteil, dass der Altersunterschied zwischen uns Studenten und Schülern nicht allzu groß ist, so konnte eine gute Vertrauensbasis geschaffen werden, wodurch die Schüler uns sehr offen entgegen traten und auch teilweise persönliche Probleme im Zusammenhang mit dem Rauchen angesprochen wurden.

Ein weiterer Bestandteil des Wahlfaches war ein zweitägiges Seminar. Am ersten Tag ging es darum einen theoretischen Hintergrund für Aufklärungsgespräche als Arzt zu bekommen. Am zweiten Tag hatte man die Möglichkeit ein solches Gespräch an Fallbeispielen zu üben.

Zunächst wurde aufgezeigt, dass Raucher im Schnitt zehn Jahre früher versterben. Es muss dem Raucher klar gemacht werden, dass es sich in jedem Alter lohnt aufzuhören. Nicht nur die Lebenserwartung und Lebensqualität steigt dadurch wieder enorm, sondern auch das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden sinkt deutlich. Nichtrauchen ist die beste Therapie kardiovaskulären Erkrankungen vorzubeugen, was in einigen Studien belegt wurde, die Nichtrauchen mit Medikamenten wie Statinen, ASS und beta-Blocker vergleichen.

Des Weiteren wurde aufgezeigt wie schwer die Sucht des Rauchens ist. Selbst Patienten, die nach einem Herzinfarkt sich fest vorgenommen haben das Rauchen zu beenden, schaffen es laut Studien zu ca. 60% nicht und werden nach einem halben Jahr spätestens rückfällig. Das ist der Effekt, den das Nikotin auf das Gehirn hat. Das Nikotin stimuliert Bereiche im Gehirn, die für Belohnung und Wohlbefinden zuständig sind, obwohl der Körper durch den Zigarettenrauch belastet wird. Der Belohnungseffekt ist nur von kurzer

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

Dauer und die Dosis des Nikotins muss gesteigert werden um das Wohlbefinden zu erreichen, das ein Nichtraucher auch ohne Zigarette empfindet.

Es wurden im Seminar verschiedene Möglichkeiten der Pharmakotherapie und weitere Unterstützungsmöglichkeiten besprochen, die für einen Arzt in einem Entwöhnungsgespräch wichtig sind, um dem Patienten eine auf seine Lebensweise abgestimmte Therapie anbieten zu können und so auch den Erfolg der Entwöhnung zu steigern.

Am zweiten Tag hatte man die Möglichkeit ein Entwöhnungsgespräch zu führen. Man sollte nach der 5 A- Strategie vorgehen, die am Tag zuvor besprochen wurde. Dazu zählt Ask, Advise, Assess, Assist und Arrange. Dies war eine gute Vorbereitung auf das spätere Arztdasein.

Das Wahlfach Aufklärung gegen Tabak ist eine sehr gute Chance mal aus dem eher trockenen Unialltag raus zu kommen und etwas Praktisches zu machen. Mir hat dabei die Arbeit mit den Schülern viel Spaß gemacht und man konnte dabei auch selber lernen wie man das sensible Thema sowohl bei Schülern, als auch später in der Arztpraxis bei Patienten anspricht. Meiner Meinung nach ist es als Arzt besonders wichtig Patienten aufklären zu können und zumindest dem Patienten bewusst zu machen, was er mit dem Rauchen seiner Gesundheit antut und wie er damit seine Lebensqualität und Lebenserwartung verschlechtert.