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

Als ich hörte, dass die Uni Gießen die AG „Aufklärung gegen Tabak“ auch als Wahlfach anbot und man dieses schon im 2. Vorklinisches Semester belegen konnte, fiel die Entscheidung nicht schwer dieses Wahlfach zu absolvieren. Auf der anderen Seite hat mich auch ein persönliches Motiv dazu getrieben, dieses Wahlfach zu belegen. Schon während meiner Schulzeit fingen einiger meiner Mitschüler sich dem Tabakkonsum zu widmen. Das hat sich bis heute leider nicht geändert. Normalerweise hielten sich die Raucher einige Meter entfernt vom Haupteingang. An regnerischen Tagen verlagerten sie sich jedoch an den unmittelbaren Eingang, sodass der stinkende Rauch in die Gebäude zog. In jenem Moment wurde mir klar, dass es verantwortungslos ist, Jugendliche schon in diesem Alter mit dem Rauchen anfangen zu lassen. Den meisten war noch nicht bewusst, welchen Auswirkungen sie sich und ihrer Umwelt aussetzten. Außerdem sind sie schlechte Vorbilder für jüngere Generationen, sodass der Nikotinabusus in einen Teufelskreis führt.

Ich möchte AGT nutzen, um Kinder und Jugendliche aufzuklären, damit diese rechtzeitig eine bewusste Entscheidung gegen Tabak treffen können.

**2) Wie habe ich den Schulbesuch wahrgenommen?**

Der Schulbesuch war wirkliche sehr Intensiv. Die geplanten 45min haben leider nicht gereicht, weswegen wir bis in die 2. Schulstunde verblieben. Der Lehrer war wirklich sehr hilfsbereit und hat immer wieder Input gegeben, indem er auch vom persönlichen Leiden und Mitleiden berichtete. Die Jugendliche schienen insbesondere in diesen Situation hoch konzentriert zu sein. Auch als unser Patient, Herr Essen in der Aulapräsentation auftrat, schien man dieses Phänomen beobachten zu können. Ich war überrascht, wie viel anatomische Wissen die Jugendlichen schon im vorfeld mitbrachten und es auch gut in die Stunde integrierten. Die Stimmung war sehr aufgelockert, sodass auch Fragen aufkamen, die mit einem gewissen Witz gestellt worden sind, aber im Kern auch auf die wesentlichen Aspekte der Stunde anstoßen sollten.

**2.1) Was habe ich bei dem Schulbesuch lernen können?**

Der Schulbesuch lehrt mich, wie unterschiedliche Kinder und Jugendliche auf diese Art und Weise der „Aufklärung hautnah„ reagieren. Manche schienen unbeteiligt, andere wiederum hoch interessiert. Überdies hinaus lernte ich, wie wichtig es ist, in seinem eigenen Auftreten flexibel zu sein. Man sollte manchmal strenger und manchmal lockerer an die Tätigkeit heran gehen, um das Interesse aufrechtzuhalten aber gleichzeitig nicht zu aufdringlich wirken. Allein durch die eigene Einstellung und Motivation lässt sich also schon viel bewirken, zumal dann die Intention des Schulbesuches viel besser zum Ausdruck kommt.

Der Bericht von Herrn Esser demonstrierte mir, welche schwerwiegenden Folgen das Rauchen hat und wie stark die Sucht von Nikotinabhängigen eigentlich ist.

**3) Was habe ich in der Theorievorlesung als für mich wichtigste Information jeweils aus den einzelnen Themen (Sucht, COPD, Bronchialkarzinom, Arteriosklerose) mitgenommen?**

**Sucht:**

Am Anfang haben wir definiert was eigentlich Sucht ist: ”Sucht ist die Abhängigkeit von Objekten, Substanzen, die das Leben unmittelbar beeinflussen und ohne die man nicht mehr auskommt.“

Zum Thema Sucht haben wir unteranderem den Effekt von Nikotin auf den Körper besprochen. Nikotin dient meist als Einstiegsdroge und wird häufig als Beruhigungsmittel eingenommen. Nikotin wirkt als Antidepressiva und behelligt die Stimmung, bei Frauen verringert es unteranderem das Hungergefühl, weswegen es den positiven Anschein des schnellen Gewichtsverlust vermittelt. Außerdem führt Nikotin zum ausschütten von Glückshormonen.

Der Vorlesungsabschnitt über „Sucht“ war leider sehr stark geprägt von Verweisen auf das Buch „Tabakabhängigkeit“ und einer trägen Atmosphäre.

**COPD:**

Steht für **c**hronic **o**bstructive **p**ulmonary **d**isease, darunter fallen folgende Lungen Erkrankungen; Chronische Bronchitis, die irreversible Emphysem, Muköse Hypersekretion und Asthma.

In über 90 Prozent der Fälle werden sie durch eingeatmete Schadstoffe, insbesondere Zigarettenrauch verursacht. In ca. 10% der Fälle wird sie durch Staubpartikel belastete Luft im indoor und outdoor Bereich gefördert. Bei der chronischen Bronchitis metaplasiert die Schleimhaut, welches durch die Dauerentzündung hervorgerufen wird. Das Lumen der Alveolen verkleinert sich, wodurch ein erhöhter Atemwiderstand entsteht und im Endeffekt zu Luftnot führt.

Bei einem Lungenemphysem kollabieren die Bronchiolen beim Ausatmen. Die Alveolar Septen verlieren ihre Elastizität. Im Extremfall werden dann aus vorher funktionstüchtigen Lungenbläschen große funktionslose „Emphysemblasen“. Durch das Überblähen der Lunge findet ein gestörter Gasaustausch statt, welches zu Atemnot führt.

Es gibt 2 Arten von COPD Patienten, die „Pink Puffer“ und die „Blue Blowter“, dessen Symptome Prof. Seeger an sich selbst zur Schau stellte.

Laut epidemiologischen Daten wird COPD 2020 die 3. häufigste Todesursache sein, die derzeit jährlich 2,8 Millionen Todesopfer fordert.

**Bronchialkarzinom:**

Das Bronchialkarzinom ist die aktuell häufigste Krebstodesursache in Deutschland, und macht ca. 20% aller Krebstodesfälle aus. Sie betrifft häufiger Männer als Frauen. Das fatale daran ist, dass diese meist zu spät entdeckt werden, da die Betroffenen zunächst keine Schmerzen oder sonstige Symptome äußern. In den Entdeckungsstadien sind sie häufig inoperabel und werden nur noch palliativ behandelt. Das Risiko ein Bronchialkarzinom zu bekommen, ist bei Rauchern signifikant erhöht.

**Arteriosklerose:**

Herz-Kreislauferkrankungen führen die Spitze der Todesursachen in Deutschland an. Folgen von Arteriosklerose sind häufig Herzinfarkt, Schlaganfall und Niereninsuffizienz. Ursachen sind meist Zigarettenkonsum, Diabetes, und Fettleibigkeit sowie das fortgeschrittene Alter der Betroffenen.

**4) Mein persönliches Fazit zu dem Wahlfach**

Das Wahlfach ist wirklich ein Erlebnis. Die Arbeit mit den Jugendlichen hat spaß gemacht und stellte sich unkomplizierter als erwartet heraus. Beim Klassenraumvortrag wird man definitiv nicht ins kalte Wasser geschubst, da es ein ausführliches Skript gibt und eine kurze Vorbesprechung, bei der aufkommende Fragen geklärt wurden. Das mitarbeiten bei AGT hängt auch sehr viel von Eigeninitiative ab, da man sich im Vorfeld über sein zu präsentierendes Thema informieren und das Skript aufmerksam lesen muss. Außerdem setzt man sich selbst nochmal mit den Aspekten des Tabakkonsums auseinander und lernt viele neue Aspekte dazu, die noch nicht durch den Alltag bekannt waren.

Neben den didaktischen Kompetenzen in den Schulbesuchen werden auch die fachlichen Kompetenzen, durch die Vorlesungseinheit gestärkt. Ich kann AGT uneingeschränkt als Wahlfach weiter empfehlen, für alle, die gerne mehr über das Rauchen erfahren wollen und ihr Wissen weiter an Kinder und Jugendliche aus Überzeugung weiter geben möchten.