

## Erfahrungsbericht „Aufklärung gegen Tabak“

---

Seit ich denken kann, fand ich Rauchen ekelhaft und abstoßend. Ich bekam immer so schnell Kopfschmerzen, wenn ich den Qualm roch. Auch fand ich damals als Kind, dass die Menschen immer so komisch rochen, nachdem sie geraucht haben. Heute in der Mitte meines Medizinstudiums sind es nicht nur noch diese Dinge, die mich negativ gegenüber dem Rauchen stehen lassen. Ich habe in zwischen in aller Deutlichkeit gelernt, was Rauchen mit den Menschen macht, wie sie in eine Art Teufelskreis gelangen und welche gravierenden Schäden die Zigaretten im menschlichen Körper hinterlässt. Zum einen ist da die starke Abhängigkeit, aufgrund derer die Meisten, auch wenn sie aufhören wollen immer wieder scheitern. Dies war einer der Gründe warum ich mich bewusst dafür entschied, das Wahlfach der AgT zu wählen. Ich will später als Ärztin optimal vorbereitet sein und meinen Patienten bestmöglich bei der Rauchentwöhnung helfen. Sei es mit begleitender Medikation und der nötigen seelischen und beratenden Unterstützung. Insgesamt 70% der Raucher wollen gerne mit dem Rauchen aufhören, doch schaffen es einfach nicht aus eigener Kraft. Gerade hier ist es die Aufgabe von uns Ärzten einzugreifen. Dies erfordert natürlich einen gut informierten Arzt, um optimale Erfolge zu erzielen. Gerade in diesem Punkt hat mir das Wahlfach viele verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und mir die Chance gegeben, diese auch praktisch im Seminar zu üben. Ein essentieller Bestandteil dessen waren die 5 A's. Mit Ask, Advicel, Assess, Assist und Arrange kann man in jedem Patientengespräch speziell auf den Patienten eingehen und individuell einen Plan erstellen, um die bestmögliche Therapie darlegen zu können. Auch hierzu bekamen wir im Seminar viel Hintergrundwissen. Zuerst erarbeiteten wir die genaue Wirkung des Nikotins auf den Körper, um verstehen zu können wo es ansetzt und was es moduliert. Im Anschluss daran besprachen wir die Vor- und Nachteile der verschiedenen Nikotinersatztherapien. Für mich war es wirklich beeindruckend zu sehen, wie viele Möglichkeiten es gibt, sei es die Anzahl verschiedener Medis oder die Art der Darreichung, den Rauchern die Entwöhnung zu erleichtern und zu unterstützen.

Auch über die vielen Krankheiten, die mit dem Rauchen assoziiert werden bin ich mir seit meinem Studium klarer denn je. So wie die verschiedenen Therapieoptionen und der Umgang mit den Patienten waren die durch rauchen ausgelösten Krankheiten im Seminar ein Thema. Jeder hat schon mal gehört das Rauchen schädlich für die Lunge ist, Krebs und vor allem COPD hervorrufen kann. Doch kaum einer ist sich bewusst, dass das Rauchen auch schädlich auf die Gefäße wirkt, diese verstopft und so zu erhöhtem Risiko eines Herzinfarktes führen kann und zudem die Sauerstoffverfügbarkeit des Körpers herabsetzt. Alles in allem war das Seminar super hilfreich und relevant für meine spätere Zukunft als Ärztin.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Wahlfaches war der Besuch der Schulklassen der Unter- und Mittelstufe. Das Ziel war genau die Gruppen anzusprechen, die die Werbeindustrie der Zigarettenfirmen für sich gewinnen will. Hierauf habe ich mich besonders gefreut, weil man dann endlich mal das Gefühl hatte auch was zu bewirken und es einem das Gefühl gab das

man zumindest die Zukunft von ein paar Kindern verändert hat. Wir erlernten den wichtigsten Stoff mit den Kindern spielerisch und mit verschiedenen Medien. Zu Beginn gab es für alle eine Aula Präsentation, die wir uns untereinander aufteilten und die wichtigsten Aspekte vorweg schon mal ansprachen. Danach ging es zu zweit in die jeweiligen Klassen und der Stoff wurde nochmals vertieft. Wir waren stets darauf bedacht den Kindern das Rauchen nicht schlecht zu reden oder ihnen zu verbieten dies zu tun, sondern wollten erreichen, dass sie durch das neu Erlernte selbst zu dem richtigen Entschluss kamen. Es war wirklich erschreckend, wie viele der Kinder schon in Kontakt mit Zigaretten kamen oder selbst schon einmal das Rauchen probiert hatten. Wir ermunterten sie auch dazu, ihren Eltern davon zu erzählen und sie zu ermutigen mit dem Rauchen abzuschließen, falls diese Rauchen sollten. Die Kids waren richtig erschrocken darüber, wie viele schädliche Stoffe selbst beim Passivrauchen auf ihren Körper wirkten. Natürlich beantworteten wir auch all ihre Fragen bezüglich den neuen Hip Rauchgeräten wie Shisha oder E-Zigarette.

Für mich persönlich war der Schulbesuch ein einschneidendes Erlebnis und ich hatte wirklich das Gefühl etwas Sinnvolles getan zu haben und zumindest einem Teil der Kinder die Augen geöffnet zu haben. Das ist auch mit der Grund warum ich immer noch im Wahlfach mitarbeite und immer wenn ich die Zeit finde an Schulbesuchen mitmache, um noch mehr Kindern die Wahrheit über den Teufelskreis des Rauchens zu zeigen.

Abschließend kann ich sagen, dass ich mich immer wieder für das Wahlfach der AgT entscheiden würde, weil ich hinter der Sache mit ganzem Herzen stehe, es ein essentieller Bestandteil eines guten Arztes ist und man sehr viele wertvolle Sachen für Später lernt und gleichzeitig noch aktiv was bewirken kann.

