**Erfahrungsbericht: „Aufklärung gegen Tabak“**

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

Zum ersten Mal erfahren vom Projekt AGT („Aufklärung gegen Tabak“) habe ich im Laufe meines Medizinstudiums. Nachdem ich mich diesbezüglich informiert hatte stand für mich fest, dass ich mich an diesem Projekt beteiligen wollen würde. Einen maßgeblichen Anteil an meinem Interesse hatte jedoch das Schicksal eines Bekannten, der in Folge seines Tabakkonsums an Lungenkrebs erkrankte und später an den Folgen verstarb. Natürlich gehören solche Dinge auch zum Leben dazu, jedoch wäre es vermutlich in diesem Fall vermeidbar gewesen, was die Sache umso schlimmer macht für mich. Das hat mich motiviert, mich mit dem Thema Tabak und den Folgen des Konsums auseinander zusetzten.
Abgesehen davon lernt man viele wichtige, fachspezifische Inhalte aus den Bereichen der Kardiologie, Pneumologie und der Psychologie, mit denen man schon während seines Studiums das tun kann, wofür man im Endeffekt Medizin studiert – Leben retten.

**2) Was konnte ich aus dem Seminar für mich mitnehmen?**

Das Seminar zum Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ klärt sehr gut und strukturiert Fragen zum Thema Rauchen und bezieht sich dabei u.a. auf neuste wissenschaftliche Forschungsergebnisse und Publikationen. Angefangen bei der Suchtwirkung des Nikotins (was leider in der allgemeinen Öffentlichkeit zu oft verharmlost wird), welches laut Seminar eine höhere Suchtwirkung hat als Heroin. Ein Fakt, der vermutlich den meisten Anwesenden zu dem Zeitpunkt nicht klar war. Dabei dockt Nikotin unter anderem an die nikotinergen Acetylcholin-Rezeptoren von Dopamin-Neuronen im ventralen tegmentalen Areal und stimuliert durch efferente Fasern die Freisetzung von Dopamin im Nucleus accumbens (Teil des Belohnungszentrums des Gehirns.) 1 Dabei ist es entscheidend, dass die Konzentration von Nikotin bei der Suchtentstehung ein Peak erreichen muss, sodass die Rezeptorendichte steigt. Genau das geschieht beim Rauchen.
Des Weiteren wurden psychologische Einflüsse des Rauchens und mögliche Folgen besprochen. Viele waren erstaunt zu hören, dass z.B. 70 – 90 % der Raucher eine

1 https://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/download/FzR\_Nikotin.pdf
COPD entwickeln. COPD („Chronic Obstructive Pulmonary Disease“) bezeichnet als Sammelbegriff eine Gruppe von Krankheiten der Lunge, die durch Husten, vermehrten Auswurf und Atemnot (AHA) anfänglich nur bei Belastung, im fortgeschrittenen Stadium auch im Ruhezustand gekennzeichnet sind. Die Erkrankungen sind irreversibel, also nicht rückführbar. 2
Anschließend wurden mögliche Therapiemaßnahmen besprochen. Neben Therapieansätzen mit Nikotinpflastern / Nikotinkaugummis und Inhalatoren wurden auch mögliche Medikamente vorgestellt. Bupropion und Vareniclin wurden dabei im Detail besprochen.
Zudem wurde die Gesprächsführung mit langjährigen Rauchern trainiert. Dabei sollte man nach dem 5A – Schema vorgehen (Ask, Advise, Asses, Assist, Arrange), wobei man die Rauchinformationen vom Patienten erfährt und eine adäquate Therapie vorschlagen kann.
Das Wichtigste jedoch ist, dass das Seminar jedem Teilnehmer klar gemacht hat, dass nachgewiesen wirksame Therapiemaßnahmen existieren, die ein Arzt ergreifen kann (bzw. muss), um seinen Patienten vom Rauchen abzugewöhnen und ihn so vor möglichen Erkrankungen zu schützen.

**3) Wie hilft mir das später als Arzt oder auch schon auf Famulaturen?**

Komme ich beim Ausführen einer ärztlichen Tätigkeit mit Rauchern in Kontakt, die vergeblich versucht haben, das Rauchen aufzugeben oder sogar schon Folgeerkrankungen aus ihrer Sucht tragen, werde ich mich verpflichtet fühlen, ihnen meine Unterstützung anzubieten. Durch die 5A – Methode könnte ich den Rauchstatus des Patienten ergreifen und eine individuelle Therapie vorschlagen womit ich mit den im Wahlfach gelernten Maßnahmen die Lebensqualität bzw. das Leben dieses Menschen eventuell um einige Jahre verlängert hätte (lt. Seminar bei Rauchstopp vor dem 30. Lj bis zu 10 Jahre durchschnittlich)
Meiner Meinung nach gehört das zu den Pflichten eines Arztes und es wäre fahrlässig es nicht zu tun. Auf Grund dieser Tatsachen ist es sehr Vorteilhaft, in seinem Studium genau über das Rauchen aufgeklärt zu werden.

2 http://www.copd-deutschland.de/
 **4) Welche Erfahrungen konnte ich aus dem Schulbesuch mitnehmen?**

Der Schulbesuch war sicherlich einer der aufregendsten Aspekte dieses Wahlfachs. Es wurden Interaktiv die möglichen Folgen des Rauchens zusammen mit den Schülern besprochen und in kleineren Übungen veranschaulicht. Die Schüler waren sichtlich interessiert daran zu verstehen, welche Folgen rauchen auf ihren Körper haben können. Aufgrund dessen ist das auch für mich als Vorkliniker eine großartige Erfahrung gewesen, da ich möglicherweise zum ersten Mal so Menschen langfristig vor möglichen Folgewirkungen des Rauchens „gerettet“ habe – eine großartige Erfahrung, die ich jedem ans Herz legen würde. Diese Präventionsmaßnahmen helfen Schülern hoffentlich dabei, sich über mögliche kurz- und langfristige Konsequenzen Gedanken zu machen und nicht durch Werbung, Gruppenzwang oder anderen möglichen Gründen mit dem Rauchen zu beginnen. Wenn auch nur eine einzige Person deswegen entschieden hat, nicht zu Rauchen ist das ein großer Erfolg und unterstreicht die Notwendigkeit und Angemessenheit dieser Schulbesuche.

**5) Mein persönliches Fazit:**

Rückblickend war die Teilnahme am Wahlfach „Aufklärung gegen Tabak“ eine großartige Erfahrung, die auch meinen Erwartungen gerecht wurde. Durch die Schulbesuche war es mir möglich Wissen an Schulkinder zu vermitteln. Durch den relativ geringen Altersunterschied zu den Schülern ist es möglich, auf Augenhöhe Themen zu diskutieren. Das ist meiner Meinung nach der richtige Ansatzpunkt bezüglich der Primärprävention und sollte so fortgeführt werden. Des Weiteren fühle ich mich jetzt im Stande, Raucher kompetent über die Gefahren ihrer Sucht aufzuklären und jemandem, der das Rauchen aufgeben möchte, eine Therapiemaßnahme vorzuschlagen.
Ich bin sehr froh, AGT als Wahlfach gewählt zu haben und hoffe, dass sich über die nächsten Jahre viele interessierte, sozial engagierte Studenten finden, die sich gerne an diesem Projekt beteiligen wollen. So können wir eventuell mithilfe unseres Erlernten schon im Laufe unseres Studiums die Lebensqualität des ein- oder anderen Menschen erhöhen.