

- 50 TAGE -

PHYSIKUMS LERNPLAN

H21

Liebe Medizinstudierende!

Willkommen bei AMBOSS!

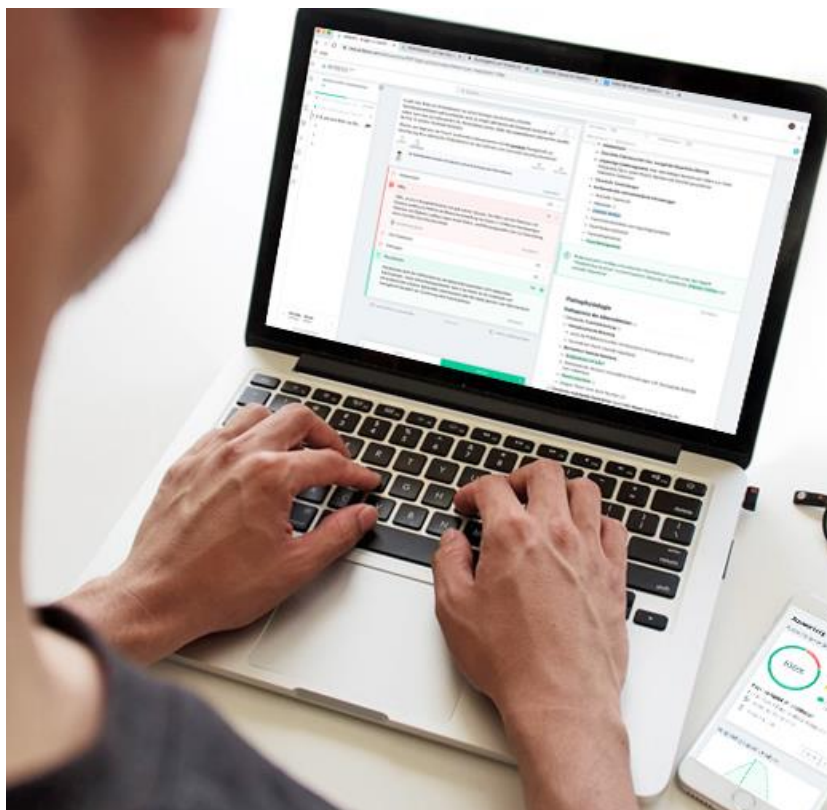
AMBOSS ist DAS Nachschlagewerk und Lernprogramm für Medizinstudierende und Ärzt:innen.

In diesem Dokument findest du den AMBOSS-50-Tage-Lernplan in ausdrückbarer Form und siehst für jeden Tag, welche Kapitel du lesen solltest. Zudem findest du in diesem Dokument unsere Planungsvorlage - eine Ergänzung zum 50-Tage-Lernplan, mit der du den Lernplan ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen und deinen täglichen Lernfortschritt protokollieren kannst. In AMBOSS kannst du natürlich im Bereich "Lernpläne" ganz bequem den jeweiligen Tag anklicken und loslegen!

Die AMBOSS-Bibliothek und den Kreuzbereich gibt es auch offline als App, sodass du auch ohne Netz auf deinem Smartphone oder Tablet lernen und kreuzen kannst. Viele weitere Informationen zur Nutzung des Lernplans haben wir in unserem "Handbuch - Vorbereitung auf das Erste Staatsexamen / Physikum" zusammengetragen. Dieses findest du in deinem AMBOSS-Account unter „Bibliothek“!

Dann wünschen wir dir viel Spaß und Erfolg – und lass dich trotz des großen Lernpensums nicht unterkriegen, du schaffst das!

Alle weiteren Infos unter: www.amboss.com/de



Durchschnittliche
Bewertung der **Kreuzen-**
und **Wissen Apps**
für iOS und Android.

4,8 von 5
★★★★★

Downloade jetzt und
überzeug dich selbst

TAG Thema	NR.	KAPITEL Diese Kapitel solltest du jeweils lesen	KREUZPLAN Dies solltest du jeweils kreuzen
Tag 1 Allgemeine Infos Grundlagen der Zellbiologie und Physiologie	1	Handbuch - Vorbereitung auf das Erste Staatsexamen / Physikum	Probexamen Frühling 2014 1. Tag
	2	Kreuztipps zum Ersten Staatsexamen	
	3	Die Zelle	
	4	Stofftransport	
	5	Signaltransduktion	
	6	Ruhe- und Aktionspotential	
Tag 2 Grundlagen der Physiologie und Chemie	1	Leistungsphysiologie und Altern	Probexamen Frühling 2014 2. Tag
	2	Aufbau der Materie	
Tag 3 Grundlagen der Chemie und Physik	1	Ionisierende Strahlung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Thermodynamik	
	3	Chemische Reaktionen	
Tag 4 Grundlagen der Chemie und Biochemie	1	Redoxchemie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Grundlagen der organischen Chemie	
	3	Enzyme und Biokatalyse	
	4	Biochemische Labormethoden	
Tag 5 Grundlagen der Zellbiologie	1	Zellzyklus und Tumorentstehung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Aufbau von DNA und RNA	
	3	Replikation und Reparaturmechanismen der DNA	
	4	Purine und Pyrimidine	
Tag 6 Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie	1	Genexpression und Transkription	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Translation und Proteinbiosynthese	
	3	Grundlagen der Mikrobiologie und Virologie	
	4	Bakterien	
Tag 7 Grundlagen der Anatomie und Histologie	1	Allgemeine Anatomie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Allgemeine Histologie	
	3	Bindegewebe	
	4	Fettgewebe	
Tag 8 Grundlagen der Anatomie und Histologie	1	Knorpelgewebe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Knochengewebe	
	3	Muskelgewebe	
	4	Glatte Muskulatur	
	5	Skelettmuskulatur	
Tag 9 Verdauungssystem	1	Bauchhöhle	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Übersicht des Verdauungssystems	
	3	Mundhöhle	
	4	Zähne	
	5	Zunge	
	6	Speicheldrüsen	

Tag 10 Verdauungssystem	1	Pharynx	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Ösophagus	
	3	Magen	
	4	Dünndarm	
	5	Leber	
Tag 11 Verdauungssystem	1	Gallenblase und Galle	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Pankreas	
	3	Zäkum und Kolon	
	4	Rektum und Analkanal	
	5	Übersicht Ernährung	
Tag 12 Ernährung und Stoffwechsel	1	Kohlenhydrate	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Abbau und Synthese der Glucose	
	3	Glykogenstoffwechsel	
Tag 13 Ernährung und Stoffwechsel	1	Aminosäuren und Proteine	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Aminosäurestoffwechsel	
Tag 14 Ernährung und Stoffwechsel	1	Lipide	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Fettsäuren und Triacylglycerine	
	3	Cholesterin	
Tag 15 Ernährung und Stoffwechsel	1	Citratzyklus	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Atmungskette	
	3	Energie- und Wärmehaushalt	
	4	Vitamine	
	5	Mineralstoffe	
Tag 16 Grundlagen der Physik	1	Grundlagen des Rechnens	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Grundlagen der Mechanik	
	3	Elektrizitätslehre	
Tag 17 Herz-Kreislauf	1	Grundlagen des Kreislaufs	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Aufbau des Herzens	
	3	Herzerregung	
	4	Herzmechanik	
Tag 18 Herz-Kreislauf und Atmung	1	Aufbau und Funktion der Blutgefäße	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Kreislaufregulation	
	3	Atemwege und Lunge	
	4	Atemmechanik	
Tag 19 Blut	1	Blut und Blutzellen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Knochenmark und Blutbildung	
	3	Erythrozyten	
	4	Hämoglobin	
	5	Gastransport im Blut	
	6	Blutstillung und Blutgerinnung	

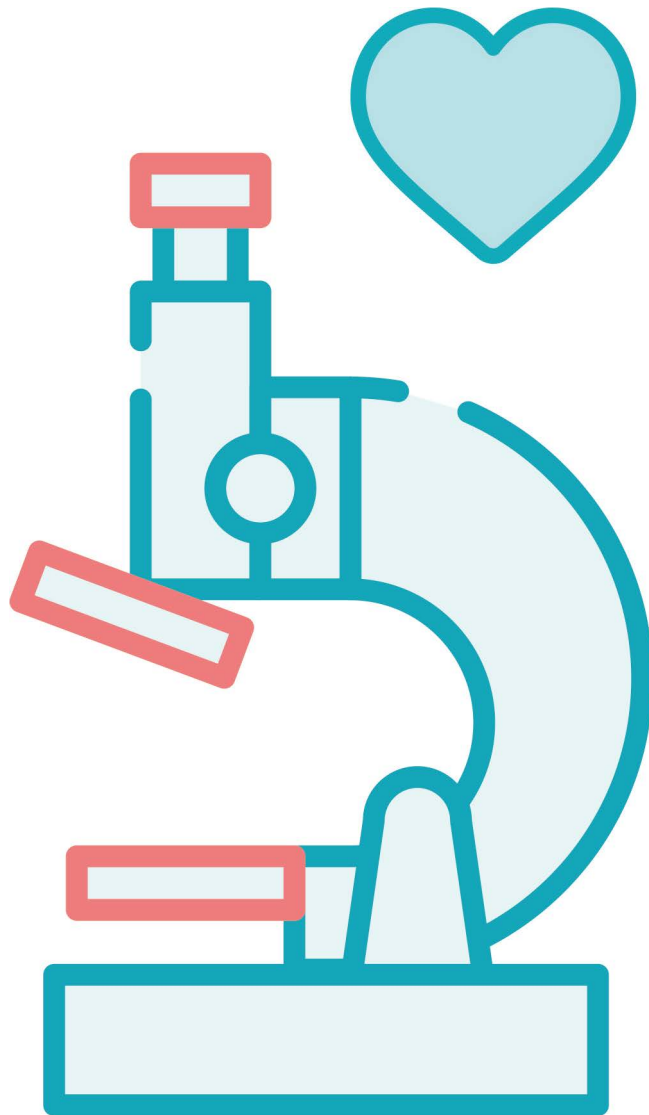
Tag 20 Immunsystem	1	Einführung in die Immunologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Unspezifisches Immunsystem	
	3	Spezifisches Immunsystem	
Tag 21 Immun- und lymphatisches System	1	Gewebshormone	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Lymphatisches System	
	3	Lymphknoten	
	4	Milz	
	5	Mucosa-assoziiertes lymphatisches Gewebe	
Tag 22 Niere	1	Niere	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Nierendurchblutung und glomeruläre Filtration	
	3	Tubuläre Transportprozesse	
Tag 23 Ableitende Harnwege und Elektrolythaushalt	1	Wasser- und Elektrolythaushalt	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Säure-Base-Haushalt	
	3	Harnleiter	
	4	Harnblase	
	5	Harnröhre	
Tag 24 Hormonsystem und Endokrine Organe	1	Allgemeine Hormoneigenschaften	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Biologie Frühling 2015
	2	Hypophyse	
	3	Schilddrüse	
	4	Nebenschilddrüsen	
Tag 25 Hormonsystem und Endokrine Organe	1	Nebenniere	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Chemie Frühling 2015
	2	Sexualhormone	
	3	Pankreashormone	
Tag 26 Geschlechtsorgane und Sexualität	1	Ovar	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Physik Frühling 2015
	2	Tuba uterina	
	3	Uterus	
	4	Vagina und Vulva	
	5	Mamma	
	6	Hoden	
	7	Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse	
	8	Nebenhoden, Samenleiter und Samenstrang	
	9	Penis, Erektion und Ejakulation	
	10	Geschlechtsentwicklung	
	11	Sexualität und Sexualmedizin	
Tag 27 Entstehung neuen Lebens	1	Grundlagen der Embryologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Von der Befruchtung bis zur Implantation	
	3	Embryonalentwicklung	
	4	Plazenta, Nabelschnur und Amnion	
	5	Physiologische Aspekte prä- und postnatal	
	6	Humangenetik (Vorklinik)	

Tag 28 Obere Extremität	1	Schulter und Schultergürtel	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Oberarm und Ellenbogen	
	3	Unterarm	
	4	Hand	
	5	Leitungsbahnen der oberen Extremität	
Tag 29 Untere Extremität	1	Becken und Hüfte	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Biochemie Frühling 2015
	2	Oberschenkel und Knie	
	3	Unterschenkel	
	4	Sprunggelenke und Fuß	
	5	Leitungsbahnen der unteren Extremität	
Tag 30 Rumpf	1	Brustwand	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Bauchwand	
	3	Nacken und Rücken	
	4	Wirbelsäule	
	5	Brusthöhle	
	6	Beckenhöhle	
	7	Leitungsbahnen des Bauchraums	
Tag 31 Kopf und Hals	1	Übersicht der Kopf- und Halsregion	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Physiologie Frühling 2015
	2	Muskulatur von Kopf und Hals	
	3	Kehlkopf, Sprechen und Sprache	
	4	Nase und Nasennebenhöhlen	
Tag 32 Schädel und Hirnnerven	1	Schädel	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Hirnnerven	
Tag 33 Nervensystem	1	Einführung in die Neuroanatomie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Biologie Herbst 2014
	2	Nervengewebe, Synapsen und Transmitter	
	3	Vegetatives Nervensystem	
	4	Rückenmark	
	5	Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	
Tag 34 Nervensystem	1	Hirnstamm	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Physik und Chemie Herbst 2014
	2	Kleinhirn	
	3	Zwischenhirn	
	4	Großhirn	
Tag 35 Nervensystem	1	Gefäßversorgung des Gehirns	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Anatomie Frühling 2015
	2	Meningen, Liquorsystem und Blut-Hirn-Schranke	
	3	Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf	
	4	Limbisches System und Gedächtnis	
Tag 36 Nervensystem und Sinnesorgane	1	Grundlagen der Sensorik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Haut und Hautanhangsgebilde	
	3	Taktils System	
	4	Nozizeptives System	
	5	Olfaktorisches und gustatorisches System	

Tag 37 Sinnesorgane	1	Auge und Orbita	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Biochemie Herbst 2014
	2	Optik und optische Geräte	
	3	Visuelles System	
Tag 38 Sinnesorgane	1	Ohr	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Akustik	
	3	Auditives System	
	4	Vestibuläres System	
Tag 39 Psychologie und Soziologie	1	Medizinische Statistik und Testtheorie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Anatomie Herbst 2014
	2	Grundlagen wissenschaftlicher Studien	
	3	Gesundheit und Krankheit	
	4	Patientenversorgung und Gesundheitssystem	
Tag 40 Psychologie und Soziologie	1	Lernen, Kognition und Entwicklung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Emotion und Motivation	
	3	Persönlichkeit und Verhaltensstile	
Tag 41 Psychologie und Soziologie	1	Grundlagen der Demographie und Soziologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Soziologie Frühling 2015
	2	Arzt-Patient-Beziehung	
	3	Untersuchung und Gespräch	
Tag 42 Psychologie und Soziologie	1	Ärztliche Urteilsbildung und Entscheidung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Physiologie Herbst 2014
	2	Prävention und Gesundheitsförderung	
	3	Stressmodelle	
	4	Verhaltens- und psychodynamische Modelle	
Tag 43 Psychologie und Soziologie Allgemeine Infos	1	Psychotherapeutische Verfahren (Vorklinik)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt. Zusätzlich: Soziologie Herbst 2014 und Psychologie Frühling 2015
	2	Umgang mit dem Sterben	
	3	Erstes Staatsexamen (schriftlicher Teil)	
	4	Erstes Staatsexamen (mündlicher Teil)	
Tag 44	1	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt Zusätzlich Psychologie Herbst 2014
Tag 45	1	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen	Frühling 2020 Tag 1
Tag 46	1	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen	Frühling 2020 Tag 2
Tag 47	1	Generalprobe (Die Generalproben sind in AMBOSS im Examens-Kreuzplan automatisch ausgespart)	Herbst 2020 Tag 1
Tag 48	1	Generalprobe	Herbst 2020 Tag 2
Tag 49	1	Generalprobe	Frühling 2021 Tag 1
Tag 50	1	Generalprobe	Frühling 2021 Tag 2

Physikum- Planungsvorlage

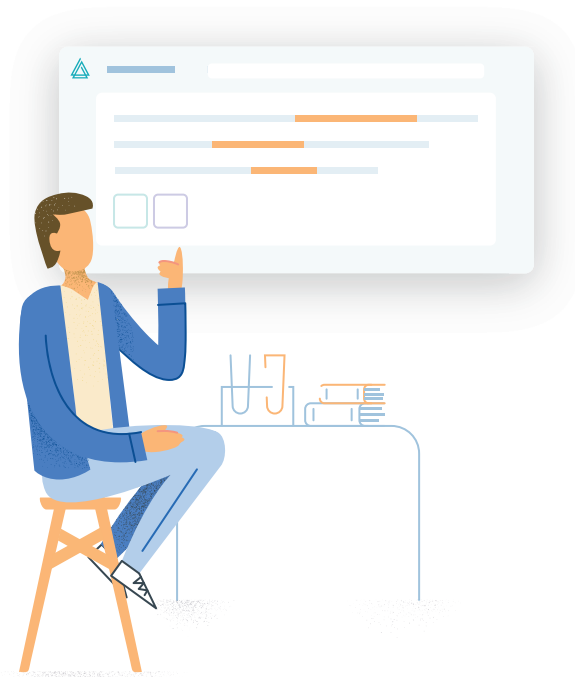
50-Tage-Lernplan



Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum AMBOSS-50-Tage-Lernplan, mit der du den Lernplan ganz auf deine eigenen Bedürfnisse abstimmen und deinen täglichen Lernfortschritt protokollieren kannst. Die Vorlage unterstützt dich dabei, den Überblick zu behalten, deine Lern-tage und -ziele individuell zu strukturieren sowie dir Pausen und freie Tage einzuplanen. In AMBOSS haben wir dir dazu Kapitel und Original-IMPP-Fragen zusammengestellt, damit du dich durch eine Kombination aus Lesen und Kreuzen optimal auf dein Examen vorbereiten kannst.

Der Plan ist bewusst so aufgebaut, dass du hauptsächlich Fragen aus Kapiteln vorheriger Lerntage kreuzt, damit du das Wissen nicht nur aus dem Kurzzeitgedächtnis abrufst. Wenn du genügend Zeit hast, kannst du dir zusätzliche Fragensessions mit falsch beantworteten Fragen zusammenstellen lassen und auf diese Weise deine Wissenslücken schließen. Achte bei den Kapiteln auf den IMPPact, um herauszufinden, wie intensiv du ein Kapitel lernen solltest.



Physikum (M1) - 50-Tage-Lernplan

- **Tag 1** | Kreuztipps & Grundlagen der Zellbiologie und Physiologie
- **Tag 2** | Grundlagen der Physiologie und Chemie
- **Tag 3** | Grundlagen der Chemie und Physik
- **Tag 4** | Grundlagen der Chemie und Biochemie
- **Tag 5** | Grundlagen der Zellbiologie
- **Tag 6** | Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie
- **Tag 7** | Grundlagen der Anatomie und Histologie
- **Tag 8** | Grundlagen der Anatomie und Histologie
- **Tag 9** | Verdauungssystem
- **Tag 10** | Verdauungssystem
- **Tag 11** | Verdauungssystem
- **Tag 12** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 13** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 14** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 15** | Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 16** | Grundlagen der Physik
- **Tag 17** | Herz-Kreislauf
- **Tag 18** | Herz-Kreislauf und Atmung
- **Tag 19** | Blut
- **Tag 20** | Immunsystem
- **Tag 21** | Immun- und lymphatisches System
- **Tag 22** | Niere
- **Tag 23** | Ableitende Harnwege und Elektrolythaushalt
- **Tag 24** | Hormonsystem und Endokrine Organe
- **Tag 25** | Hormonsystem und Endokrine Organe
- **Tag 26** | Geschlechtsorgane und Sexualität
- **Tag 27** | Entstehung neuen Lebens
- **Tag 28** | Obere Extremität
- **Tag 29** | Untere Extremität
- **Tag 30** | Rumpf

Physikum (M1) - 50-Tage-Lernplan

- **Tag 31** | Kopf und Hals
- **Tag 32** | Schädel und Hirnnerven
- **Tag 33** | Nervensystem
- **Tag 34** | Nervensystem
- **Tag 35** | Nervensystem
- **Tag 36** | Nervensystem und Sinnesorgane
- **Tag 37** | Sinnesorgane
- **Tag 38** | Sinnesorgane
- **Tag 39** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 40** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 41** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 42** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 43** | Psychologie, Soziologie & Tipps zum Ersten Staatsexamen
- **Tag 44** | Psychologie und Soziologie
- **Tag 45** | Wiederholung
- **Tag 46** | Wiederholung
- **Tag 47** | Generalprobe
- **Tag 48** | Generalprobe
- **Tag 49** | Generalprobe
- **Tag 50** | Generalprobe

Planungsvorlage

Hier zeigen wir dir anhand eines Beispiels, wie du mit unserer Vorlage deine Lerntage nach deinen individuellen Bedürfnissen strukturieren kannst. Druck dir die Vorlage beliebig oft aus und leg sie neben dein restliches Lernmaterial.

Tag: 7 Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie			
 Datum:	 Vormittags: Allgemeine Anatomie Allgemeine Histologie Bindegewebe	 Mittagspause: 12-13 Uhr + Spaziergang	 Nachmittags: Fettgewebe Fragen kreuzen
Kapitel gelesen: ✓		Fragen gekreuzt: ✓	Selbsteinschätzung: 80% richtig
Wichtig:	Histobilder zum Fettgewebe und Bindegewebe durchgehen		

Tag:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	Selbsteinschätzung:
Wichtig:			

Tag:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	Selbsteinschätzung:
Wichtig:			

Tag:			
 Datum:	 Vormittags:	 Mittagspause:	 Nachmittags:
Kapitel gelesen: ●		Fragen gekreuzt: ●	Selbsteinschätzung:
Wichtig:			

Meine Wiederholungsphase

In dieser Vorlage kannst du nach dem Kreuzen der Wiederholungsexamen und der Generalproben festhalten, welche Themen du nochmal durcharbeiten möchtest und wie gut du gekreuzt hast.

Tag:		
 Datum:	 Examen:	 Erreichte Prozentzahl:

**Kapitel zum
Wiederholen/
Wichtig(!):**

Tag:		
 Datum:	 Examen:	 Erreichte Prozentzahl:

**Kapitel zum
Wiederholen/
Wichtig(!):**

Meine persönliche To-do-Liste

Hast du noch ein paar Tage Zeit? Hier ein paar Vorschläge:

- Möchtest du dir deine Lücken im Lernradar anschauen?
- Willst du dir eine Session mit falsch beantworteten Fragen erstellen, um deine Wissenslücken zu schließen?
- Könnten dir der "Muskeltrainer" oder das "Sammelsurium vorklinischer Quizbilder" bei der Wiederholung helfen?





Kurz vor dem "großen Tag":

- Lege dir deine Ladung und deinen Ausweis bereit.
- Packe dir Getränke und Snacks ein (Nüsse, Apfel, Wasser etc.).
- Stecke sicherheitshalber Stifte und eine Armbanduhr ein.
- Brauchst du einen Gehörschutz (z.B. Ohrstöpsel)?





Während der Prüfung:

- Plane genug Zeit ein, um deine Antworten auf den Antwortbogen zu übertragen (übertrage diese am besten parallel zur Bearbeitung).
- Plane Pausen ein, um dich neu fokussieren und ggf. kurz strecken zu können.
- Wenn du eine Antwort nicht weißt, rate und wähle direkt eine Antwort aus. Ggf. kannst du am Ende noch mal zu dieser Frage zurückkehren.





Viel Erfolg bei der Prüfung wünscht dir dein AMBOSS-Team!

