

The background of the entire page is a repeating pattern of teal triangles. Some triangles are solid teal, while others are hollow with a teal outline. They are arranged in a grid-like fashion, alternating in a checkerboard pattern.

50 Tage

M1 Fachfokus

Liebe Medizinstudierende!

Willkommen bei AMBOSS!

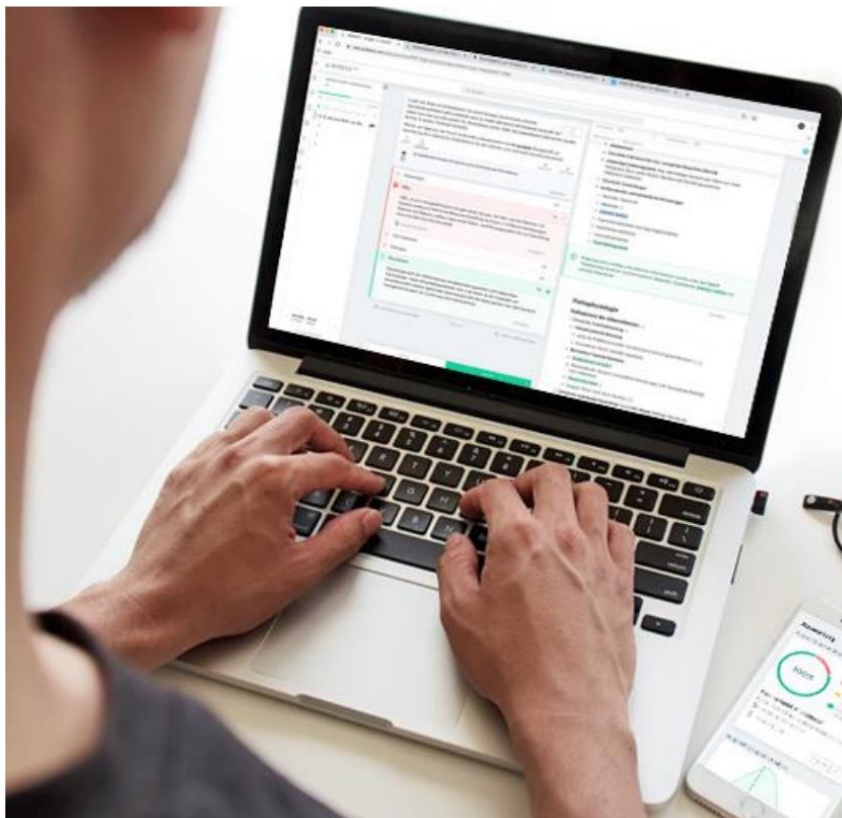
AMBOSS ist DAS Nachschlagewerk und Lernprogramm für Medizinstudierende und Ärzt:innen.


In diesem Dokument findest du den AMBOSS M1-Fachfokus-Lernplan in ausdrückbarer Form und siehst für jeden Tag, welche Kapitel bzw. Sektionen du lesen solltest. Zudem findest du in diesem Dokument unsere Planungsvorlage – eine Ergänzung zum M1-Fachfokus-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 Kapitel „Handbuch M1-Fachfokus-Lernplan“ 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


Downlade jetzt und
überzeug dich selbst

TAG Thema	NR. LERNPLAN Diese Kapitel solltest du jeweils lesen	KREUZPLAN Dies solltest du jeweils kreuzen
Tag 1 Anatomie Grundlagen der Anatomie und Histologie	<ol style="list-style-type: none"> 1 Handbuch - M1-Fachfokus-Lernplan 2 Allgemeine Anatomie 3 Allgemeine Histologie 4 Bindegewebe 5 Fettgewebe 6 Knorpelgewebe 7 Knochengewebe 8 Muskelgewebe 9 Glatte Muskulatur 10 Skelettmuskulatur 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 2 Anatomie Blut, Immun- und lymphatisches System	<ol style="list-style-type: none"> 1 Blut und Blutzellen 2 Knochenmark und Blutbildung 3 Einführung in die Immunologie 4 Unspezifisches Immunsystem 5 Spezifisches Immunsystem 6 Lymphatisches System 7 Lymphknoten 8 Milz 9 Mukosa-assoziiertes lymphatisches Gewebe 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 3 Anatomie Grundlagen der Embryologie	<ol style="list-style-type: none"> 1 Grundlagen der Embryologie 2 Von der Befruchtung zur Implantation 3 Emryonalentwicklung 4 Plazenta, Nabelschnur und Amnion 5 Physiologische Aspekte prä- und postnatal 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 4 Anatomie Obere und untere Extremität	<ol style="list-style-type: none"> 1 Schulter und Schultergürtel 2 Oberarm und Ellenbogen 3 Unterarm 4 Hand 5 Leitungsbahnen der oberen Extremität 6 Becken und Hüfte 7 Oberschenkel und Knie 8 Unterschenkel 9 Sprunggelenke und Fuß 10 Leitungsbahnen der unteren Extremität 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 5 Anatomie Herz-Kreislauf und Atemwege	<ol style="list-style-type: none"> 1 Grundlagen des Kreislaufes 2 Brusthöhle 3 Aufbau des Herzens 4 Herzerregung 5 Aufbau und Funktion der Blutgefäße 6 Atemwege und Lunge 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 6 Anatomie Verdauungssystem	<ol style="list-style-type: none"> 1 Übersicht des Verdauungssystems 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2 Mundhöhle 3 Zähne 4 Zunge 5 Speicheldrüsen 6 Pharynx 7 Ösophagus 8 Bauchhöhle 9 Magen 10 Dünndarm 11 Leber 12 Gallenblase und Galle 13 Pankreas 14 Zäkum und Kolon 15 Rektum und Analkanal 16 Leitungsbahnen des Bauchraums 	
Tag 7 Anatomie Niere, ableitende Harnwege und endokrine Organe	<ol style="list-style-type: none"> 1 Niere 2 Tubuläre Transportprozesse 3 Harnleiter 4 Harnblase 5 Harnröhre 6 Hypophyse 7 Schilddrüse 8 Nebenschilddrüsen 9 Nebennieren 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 8 Anatomie Geschlechtsorgane und Sexualität	<ol style="list-style-type: none"> 1 Beckenhöhle 2 Ovar 3 Tuba Uterina 4 Uterus 5 Vagina und Vulva 6 Mamma 7 Hoden 8 Nebenhoden, Samenleiter und Samenstrang 9 Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse 10 Penis, Erektion und Ejakulation 11 Geschlechtsentwicklung 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 9 Anatomie Rumpf, Kopf und Hals	<ol style="list-style-type: none"> 1 Nacken und Rücken 2 Wirbelsäule 3 Brustwand 4 Bauchwand 5 Übersicht der Kopf- und Halsregion 6 Muskulatur von Kopf und Hals 7 Kehlkopf, Sprechen und Sprache 8 Nase und Nasennebenhöhlen 9 Schädel 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 10 Anatomie	<ol style="list-style-type: none"> 1 Einführung in die Neuroanatomie 2 Hirnnerven 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte

Neuroanatomie 1	<ul style="list-style-type: none"> 3 Nervengewebe, Synapse und Transmitter 4 Vegetatives Nervensystem 5 Rückenmark 6 Spinale Leitungsbahnen und Reflexe 	Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 11 Anatomie Neuroanatomie 2	<ul style="list-style-type: none"> 1 Hirnstamm 2 Kleinhirn 3 Zwischenhirn 4 Großhirn 5 Limbisches System und Gedächtnis 6 Gefäßversorgung des Gehirns 7 Meningen, Liquorräume und Blut-Hirn-Schranke 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 12 Anatomie Sinnesorgane	<ul style="list-style-type: none"> 1 Auge und Orbita 2 Visuelles System 3 Olfaktorisches und gustatorisches System 4 Ohr 5 Auditives System 6 Vestibuläres System 7 Haut und Hautanhangsgebilde 8 Taktils System 9 Nozizeptives System 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 13 Biologie Die Zelle und DNA	<ul style="list-style-type: none"> 1 Die Zelle 2 Zellzyklus und Tumorentstehung 3 Aufbau von DNA und RNA 4 Humangenetik (Vorklinik) 5 Replikation und Reparaturmechanismen der DNA 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 14 Biologie Molekular- und Mikrobiologie	<ul style="list-style-type: none"> 1 Genexpression und Transkription 2 Translation und Proteinbiosynthese 3 Grundlagen der Embryologie 4 Enzyme und Biokatalyse 5 Biochemische Labormethoden 6 Grundlagen der Mikrobiologie und Virologie 7 Bakterien 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 15 Chemie Grundlagen der Chemie	<ul style="list-style-type: none"> 1 Aufbau der Materie 2 Chemische Reaktionen 3 Chemische Grundlagen zu Säuren und Basen (<i>Säure-Basen-Haushalt</i>) 4 pH-Wert (<i>Säure-Basen-Haushalt</i>) 5 Pufferlösung (<i>Säure-Basen-Haushalt</i>) 6 Redoxchemie 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 16 Chemie Grundlagen der organischen Chemie und wichtige Makromoleküle	<ul style="list-style-type: none"> 1 Grundlagen der organischen Chemie 2 Thermodynamik 3 Enzyme und Biokatalyse 4 Chemische Struktur der Kohlenhydrate (<i>Kohlenhydrate</i>) 5 Aminosäuren: Struktur und Eigenschaften (<i>Aminosäuren und Proteine</i>) 6 Peptide und Proteine: Struktur und Eigenschaften (<i>Aminosäuren und Proteine</i>) 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

	7	Chemische Struktur der Fettsäuren und Triacylglycerine (Fettsäuren und Triacylglycerine)	
Tag 17 Biochemie Molekularbiologie 1	1 2 3 4 5	Aufbau von DNA und RNA Humangenetik (Vorklinik) Replikation und Reparaturmechanismen der DNA Genexpression und Transkription Translation und Proteinbiosynthese	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 18 Biochemie Molekularbiologie 2	1 2 3 4	Molekularbiologie der Entwicklung (<i>Grundlagen der Embryologie</i>) Purine und Pyrimidine Enzyme und Biokatalyse Biochemische Labormethoden	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 19 Biochemie Kohlenhydratstoffwechsel	1 2 3 4	Übersicht der Ernährung Kohlenhydrate Abbau und Synthese der Glucose Glykogenstoffwechsel	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 20 Biochemie Citratzyklus, Atmungskette und Energiehaushalt	1 2 3	Citratzyklus Atmungskette Energiehaushalt (<i>Energie- und Wärmehaushalt</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 21 Biochemie Aminosäuren, Proteine und Glykoproteine	1 2 3 4	Aminosäuren, Proteine und Glykoproteine Aminosäurestoffwechsel Muskelgewebe Extrazellulärmatrix (<i>Bindegewebe</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 22 Biochemie Fettstoffwechsel	1 2 3 4 5	Lipide Galle (<i>Gallenblase und Galle</i>) Fettsäuren und Triacylglycerine Cholesterin Grundlagen der Biotransformation (<i>Leber</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 23 Biochemie Vitamine, Elektrolyte und Säure-Basen-Haushalt	1 2 3 4	Wasser- und Elektrolythaushalt Säure-Basen-Haushalt Vitamine Mineralstoffe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 24 Biochemie Blut	1 2 3 4 5 6	Glucosestoffwechsel von Erythrozyten (<i>Erythrozyten</i>) Glutathion (<i>Erythrozyten</i>) Hämoglobin Sauerstofftransport (<i>Gastransport im Blut</i>) Kohlenstoffdioxid-Transport (<i>Gastransport im Blut</i>) Blutstillung und Blutgerinnung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 25 Biochemie Immun- und lymphatisches System	1 2 3 4 5	Einführung in die Immunologie Unspezifisches Immunsystem Spezifisches Immunsystem Gewebshormone Lymphatisches System	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 26	1	Allgemeine Hormoneigenschaften	

Biochemie Hormone und Transmitter	2 Schilddrüsenhormone (<i>Schilddrüse</i>) 3 Nebenniere 4 Sexualhormone 5 Pankreashormone 6 Neurotransmitter (<i>Nervengewebe, Synapsen und Transmitter</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 27 Physik Grundlagen, Mechanik und ionisierende Strahlung	1 Grundlagen des Rechnens 2 Grundlagen der Mechanik 3 Atome und chemische Elemente (<i>Aufbau der Materie</i>) 4 Ionisierende Strahlung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 28 Physik Elektrizitätslehre, Strömung von Blut und Luft	1 Elektrizitätslehre 2 Physikalische Grundlagen: Stromstärke und Widerstand im Kreislaufsystem (<i>Grundlagen des Kreislaufes</i>) 3 Gefäßmechanik (<i>Aufbau und Funktion der Blutgefäße</i>) 4 Darstellung der Druck-Volumen-Verhältnisse der Lunge (<i>Atemmechanik</i>) 5 Lungendehnbarkeit/ Compliance (<i>Atemmechanik</i>) 6 Grundlagen Atemwegwiderstand (<i>Atemmechanik</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 29 Physik Thermodynamik, Optik und Akustik	1 Thermodynamik 2 Gastransport im Blut-Grundlagen (<i>Gastransport im Blut</i>) 3 Optik und optische Geräte 4 Dioptrischer Apparat (<i>Visuelles System</i>) 5 Akustik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 30 Physiologie Grundlagen der Physiologie	1 Stofftransport 2 Signaltransduktion 3 Ruhe- und Aktionspotenzial 4 Kontraktion der Myofilamente (<i>Muskelgewebe</i>) 5 Glatte Muskulatur	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 31 Physiologie Herz-Kreislauf-System	1 Grundlagen des Kreislaufes 2 Herzerregung 3 Herzmechanik 4 Aufbau und Funktion der Blutgefäße 5 Kreislaufregulation	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 32 Physiologie Atmung, Leistungsphysiologie und Altern	1 Atemwege und Lunge 2 Atemmechanik 3 Leistungsphysiologie und Altern	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 33 Physiologie Ernährung und Stoffwechsel	1 Übersicht Ernährung 2 Verdauung und Resorption von Kohlenhydraten (<i>Kohlenhydrate</i>) 3 Aminosäuren und Proteine - Verdauung und Resorption (<i>Aminosäuren und Proteine</i>) 4 Lipidverdauung und -resorption (<i>Lipide</i>) 5 Fettsäuren und Triacylglycerine - Verdauung und Resorption (<i>Fettsäuren und Triacylglycerine</i>) 6 Verdauung, Resorption, Transport und Ausscheidung von Cholesterin (<i>Cholesterin</i>) 7 Mineralstoffe 8 Energie- und Wärmehaushalt	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

	<ul style="list-style-type: none"> 9 Übersicht des Verdauungssystems 10 Salzsäuresekretion (<i>Magen</i>) 11 Magen – Funktion (<i>Magen</i>) 12 Funktion des Kolons (<i>Zäkum und Kolon</i>) 13 Pankreassekret (<i>Pankreas</i>) 	
Tag 34 Physiologie Blut	<ul style="list-style-type: none"> 1 Blut und Blutzellen 2 Erythrozyten 3 Hämoglobin 4 Gastransport im Blut 5 Blutstillung und Blutgerinnung 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 35 Physiologie Immun- und lymphatisches System	<ul style="list-style-type: none"> 1 Einführung in die Immunologie 2 Unspezifisches Immunsystem 3 Spezifisches Immunsystem 4 Gewebshormone 5 Lymphatisches System 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 36 Physiologie Niere und Elektrolythaushalt	<ul style="list-style-type: none"> 1 Nierendurchblutung und glomeruläre Filtration 2 Tubuläre Transportprozesse 3 Wasser- und Elektrolythaushalt 4 Säure-Basen-Haushalt 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 37 Physiologie Hormonsystem und endokrine Organe	<ul style="list-style-type: none"> 1 Allgemeine Hormoneigenschaften 2 Hypophyse 3 Schilddrüse 4 Nebenschilddrüse-Funktion: Calcium- und Phosphathaushalt (<i>Nebenschilddrüsen</i>) 5 Nebenniere 6 Sexualhormone 7 Pankreashormone 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 38 Physiologie Sexualität und Grundlagen der Embryologie	<ul style="list-style-type: none"> 1 Ovar 2 Tuba uterina – Funktion (<i>Tuba uterina</i>) 3 Spermatogenese (<i>Hoden</i>) 4 Prostata, Bläschendrüse und Cowper-Drüse 5 Sexuelle Erregung und Erektion (<i>Penis, Erektion und Ejakulation</i>) 6 Ejakulation (<i>Penis, Erektion und Ejakulation</i>) 7 Geschlechtsreife bei Mann und Frau/Pubertät (<i>Geschlechtsentwicklung</i>) 8 Sexualität und Sexualmedizin 9 Von der Befruchtung zur Implantation 10 Embryonalentwicklung 11 Plazenta, Nabelschnur und Amnion 12 Physiologische Aspekte prä- und postnatal 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 39 Physiologie Nervensystem	<ul style="list-style-type: none"> 1 Nervengewebe, Synapse und Transmitter 2 Vegetatives Nervensystem 3 Spinale Leitungsbahnen und Reflexe 4 Hirnstamm-übergreifend: Formatio reticularis (<i>Hirnstamm</i>) 5 Funktion des Kleinhirns (<i>Kleinhirn</i>) 6 Zwischenhirn 7 Großhirn 8 Meningen, Liquorräume und Blut-Hirn-Schranke 	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

	9 Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf		
	10 Limbisches System und Gedächtnis		
Tag 40 Physiologie Sinnesorgane und Sprechen	1 Grundlagen der Sensorik 2 Auge und Orbita 3 Visuelles System 4 Olfaktorisches und gustatorisches System 5 Ohr 6 Auditives System 7 Vestibuläres System 8 Sprechen – Grundlagen (<i>Kehlkopf, Sprechen und Sprache</i>) 9 Sprache – Grundlagen (<i>Kehlkopf, Sprechen und Sprache</i>) 10 Haut und Hautanhangsgebilde 11 Taktiles System 12 Nozizeptives System	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.	
Tag 41 Psychologie/ Soziologie Methodische Grundlagen	1 Medizinische Statistik und Testtheorie 2 Grundlagen wissenschaftlicher Studien	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.	
Tag 42 Psychologie/ Soziologie Gesundheit und Krankheit in der Gesellschaft (Soziologie)	1 Grundlagen der Demografie und Soziologie 2 Gesundheit und Krankheit 3 Patientenversorgung und Gesundheitssystem 4 Prävention und Gesundheitsförderung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.	
Tag 43 Psychologie/ Soziologie Arzt-Patient-Beziehung (Psychologie)	1 Arzt-Patient-Beziehung 2 Untersuchung und Gespräch 3 Ärztliche Urteilsbildung und Entscheidung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.	
Tag 44 Psychologie/ Soziologie Lernen, Emotionen und psychologische Modelle (Psychologie)	1 Lernen, Kognition und Entwicklung 2 Emotion und Motivation 3 Persönlichkeit und Verhaltensstile 4 Stressmodelle 5 Verhaltens- und psychodynamische Modelle 6 Psychotherapeutische Verfahren (Vorklinik) 7 Umgang mit dem Sterben	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.	
Tag 45	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen	Wiederholungsexamen	Tag 1
Tag 46	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen	Wiederholungsexamen	Tag 2
Tag 47	1. Generalprobe (Die Generalproben sind in AMBOSS im Examens-Kreuzplan automatisch ausgespart)	1. Generalprobe	Tag 1
Tag 48	1. Generalprobe	1. Generalprobe	Tag 2
Tag 49	2. Generalprobe	2. Generalprobe	Tag 1

Tag 50

2. Generalprobe

2. Generalprobe

Tag 2

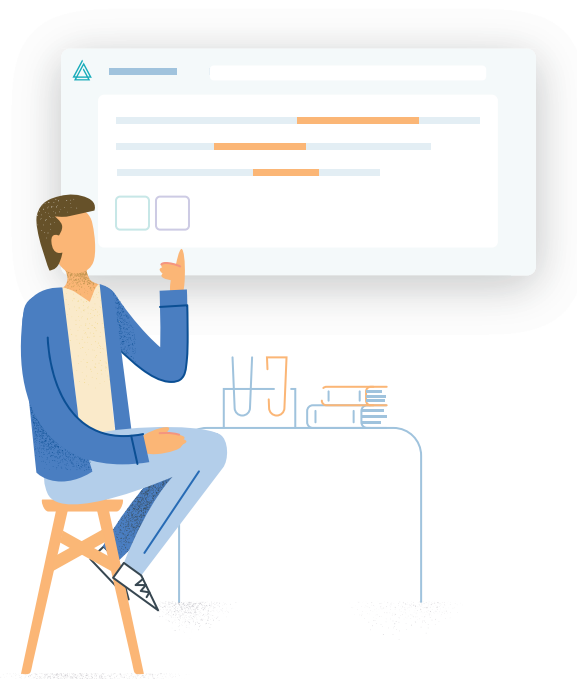
50 TAGE

Planungsvorlage

M1 Fachfokus

Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum AMBOSS M1-Fachfokus-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.



Physikum (M1) - M1 Fachfokus-Lernplan





- **Tag 1** | Anatomie - Grundlagen der Anatomie und Histologie
- **Tag 2** | Anatomie - Blut, Immun- und lymphatisches System
- **Tag 3** | Anatomie - Grundlagen der Embryologie
- **Tag 4** | Anatomie - Obere und untere Extremität
- **Tag 5** | Anatomie - Herz-Kreislauf und Atemwege
- **Tag 6** | Anatomie - Verdauungssystem
- **Tag 7** | Anatomie - Niere, ableitende Harnwege und endokrine Organe
- **Tag 8** | Anatomie - Geschlechtsorgane und Sexualität
- **Tag 9** | Anatomie - Rumpf, Kopf und Hals
- **Tag 10** | Anatomie - Neuroanatomie 1
- **Tag 11** | Anatomie - Neuroanatomie 2
- **Tag 12** | Anatomie - Sinnesorgane
- **Tag 13** | Biologie - Die Zelle und DNA
- **Tag 14** | Biologie - Molekular- und Mikrobiologie
- **Tag 15** | Chemie - Grundlagen der Chemie
- **Tag 16** | Chemie - Grundlagen der organischen Chemie & wichtige Makromoleküle
- **Tag 17** | Biochemie - Molekularbiologie 1
- **Tag 18** | Biochemie - Molekularbiologie 2
- **Tag 19** | Biochemie - Kohlenhydratstoffwechsel
- **Tag 20** | Biochemie - Citratzyklus, Atmungskette und Energiehaushalt
- **Tag 21** | Biochemie - Aminosäuren, Proteine und Glykoproteine
- **Tag 22** | Biochemie - Fettstoffwechsel
- **Tag 23** | Biochemie - Vitamine, Elektrolyte und Säure-Basen-Haushalt
- **Tag 24** | Biochemie - Blut
- **Tag 25** | Biochemie - Immun- und lymphatisches System
- **Tag 26** | Biochemie - Hormone und Transmitter
- **Tag 27** | Physik - Grundlagen, Mechanik und ionisierende Strahlung
- **Tag 28** | Physik - Elektrizitätslehre, Strömung von Blut und Luft
- **Tag 29** | Physik - Thermodynamik, Optik und Akustik
- **Tag 30** | Physiologie - Grundlagen der Physiologie

Physikum (M1) - M1 Fachfokus-Lernplan

- **Tag 31** | Physiologie - Atmung, Leistungsphysiologie und Altern
- **Tag 32** | Physiologie - Herz-Kreislauf-System
- **Tag 33** | Physiologie - Ernährung und Stoffwechsel
- **Tag 34** | Physiologie - Blut
- **Tag 35** | Physiologie - Immun- und lymphatisches System
- **Tag 36** | Physiologie - Niere und Elektrolythaushalt
- **Tag 37** | Physiologie - Hormonsystem und endokrine Organe
- **Tag 38** | Physiologie - Sexualität und Grundlagen der Embryologie
- **Tag 39** | Physiologie - Nervensystem
- **Tag 40** | Physiologie - Sinnesorgane und Sprechen
- **Tag 41** | Psychologie/ Soziologie - Methodische Grundlagen
- **Tag 42** | Psychologie/ Soziologie - Gesundheit und Krankheit in der Gesellschaft (Soziologie)
- **Tag 43** | Psychologie/ Soziologie - Arzt-Patient-Beziehung (Psychologie)
- **Tag 44** | Psychologie/ Soziologie - Lernen, Emotionen und psychologische Modelle (Psychologie)
- **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: 23 Vitamine, Elektrolyte und Säure-Basen-Haushalt			
 Datum:	 Vormittags: Wasser- und Elektrolythaushalt & Säure-Basen-Haushalt	 Mittagspause: 12-13 Uhr + Spaziergang	 Nachmittags: Vitamine & Mineralstoffe Fragen Kreuzen
Kapitel gelesen: ✓		Fragen gekreuzt: ✓	
		Selbsteinschätzung: 80% richtig	
Wichtig:	Falsch gekreuzte Fragen wiederholen!		




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!

