

50 Tage

△ AMBOSS

M1-Intensiv- Lernplan



Liebe Medizinstudierende!

Willkommen bei AMBOSS!

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

In diesem Dokument findest du den AMBOSS M1-Intensiv-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 M1 Intensiv-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





WISSEN

4.8
★★★★☆



Durchschnittliche Bewertung
der **AMBOSS-Wissen-App** für
iOS und Android.

Jetzt downloaden und
selbst überzeugen.

Tag Thema	Lernplan Diese Kapitel solltest du jeweils lesen	Kreuzplan Dies solltest du jeweils kreuzen
Optional Die wichtigsten Kapitel mit passenden Fragen aus den Lerntagen an einer Stelle	Top-30-Kapitel (Checkliste) zum Wiederholen und Abhaken	Fragensession zu den Top-30-Kapiteln Fragen auch Teil der Lerntage
Tag 1 Kreuztipps & Grundlagen der Zellbiologie und Physiologie	1 Handbuch - Vorbereitung auf das Erste Staatsexamen / Physikum 2 Kreuztipps zum Ersten Staatsexamen 3 Die Zelle 4 Stofftransport 5 Signaltransduktion 6 Ruhe- und Aktionspotential	Probeexamen (Tag 1)
Tag 2 Grundlagen der Physiologie und Chemie	1 Leistungsphysiologie und Altern 2 Aufbau der Materie	Probeexamen (Tag 2)
Tag 3 Grundlagen der Chemie und Physik	1 Ionisierende Strahlung 2 Thermodynamik 3 Chemische Reaktionen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 4 Grundlagen der Chemie und Biochemie	1 Redoxchemie 2 Grundlagen der organischen Chemie 3 Enzyme und Biokatalyse 4 Biochemische Labormethoden	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 5 Grundlagen der Zellbiologie	1 Zellzyklus und Tumorentstehung 2 Aufbau von DNA und RNA 3 Replikation und Reparaturmechanismen der DNA 4 Purine und Pyrimidine	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 6 Grundlagen der Zell- und Mikrobiologie	1 Genexpression und Transkription 2 Translation und Proteinbiosynthese 3 Grundlagen der Mikrobiologie und Virologie 4 Bakterien	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 7 Grundlagen der Anatomie und Histologie	1 Allgemeine Anatomie 2 Allgemeine Histologie 3 Bindegewebe 4 Fettgewebe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 8 Grundlagen der Anatomie und Histologie	1 Knorpelgewebe 2 Knochengewebe 3 Muskelgewebe 4 Glatte Muskulatur 5 Skelettmuskulatur	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

Tag 9 Verdauungssystem	1 Bauchhöhle 2 Übersicht des Verdauungssystems 3 Mundhöhle 4 Zähne 5 Zunge 6 Speicheldrüsen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 10 Verdauungssystem	1 Pharynx 2 Ösophagus 3 Magen 4 Dünndarm 5 Leber	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 11 Verdauungssystem	1 Gallenblase und Galle 2 Pankreas 3 Zäkum und Kolon 4 Rektum und Analkanal 5 Übersicht Ernährung (Vorklinik)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 12 Ernährung und Stoffwechsel	1 Kohlenhydrate 2 Abbau und Synthese der Glucose 3 Glykogenstoffwechsel	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 13 Ernährung und Stoffwechsel	1 Aminosäuren und Proteine 2 Aminosäurestoffwechsel	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 14 Ernährung und Stoffwechsel	1 Lipide 2 Fettsäuren und Triacylglycerine 3 Cholesterin	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 15 Ernährung und Stoffwechsel	1 Citratzyklus 2 Atmungskette 3 Energie- und Wärmehaushalt 4 Vitamine (Vorklinik) 5 Mineralstoffe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 16 Grundlagen der Physik	1 Grundlagen des Rechnens 2 Grundlagen der Mechanik 3 Elektrizitätslehre	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 17 Herz-Kreislauf	1 Grundlagen des Kreislaufs 2 Aufbau des Herzens 3 Herzerregung 4 Herzmechanik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 18 Herz-Kreislauf und Atmung	1 Aufbau und Funktion der Blutgefäße 2 Kreislaufregulation 3 Atemwege und Lunge Atemmechanik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 19 Blut	1 Blut und Blutzellen 2 Knochenmark und Blutbildung 3 Erythrozyten 4 Hämoglobin 5 Gastransport im Blut 6 Blutstillung und Blutgerinnung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

Tag 20 Immunsystem	1 Einführung in die Immunologie 2 Unspezifisches Immunsystem 3 Spezifisches Immunsystem	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 21 Immun- und lymphatisches System	1 Gewebshormone 2 Lymphatisches System 3 Lymphknoten 4 Milz 5 Mucosa-assoziiertes lymphatisches Gewebe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 22 Niere	1 Niere 2 Nierendurchblutung und glomeruläre Filtration 3 Tubuläre Transportprozesse	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 23 Ableitende Harnwege und Elektrolythaushalt	1 Wasser- und Elektrolythaushalt 2 Säure-Base-Haushalt 3 Harnleiter 4 Harnblase 5 Harnröhre	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 24 Hormonsystem und Endokrine Organe	1 Allgemeine Hormoneigenschaften 2 Hypophyse 3 Schilddrüse 4 Nebenschilddrüsen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 25 Hormonsystem und Endokrine Organe	1 Nebenniere 2 Sexualhormone 3 Pankreashormone	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 26 Geschlechtsorgane und Sexualität	1 Ovar 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	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 27 Entstehung neuen Lebens	1 Grundlagen der Embryologie 2 Von der Befruchtung bis zur Implantation 3 Embryonalentwicklung 4 Plazenta, Nabelschnur und Amnion 5 Physiologische Aspekte prä- und postnatal 6 Humangenetik (Vorklinik)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 28 Obere Extremität	1 Schulter und Schultergürtel 2 Oberarm und Ellenbogen 3 Unterarm 4 Hand 5 Leitungsbahnen der oberen Extremität	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

Tag 29 Untere Extremität	1 Becken und Hüfte 2 Oberschenkel und Knie 3 Unterschenkel 4 Sprunggelenke und Fuß 5 Leitungsbahnen der unteren Extremität	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 30 Rumpf	1 Brustwand 2 Bauchwand 3 Nacken und Rücken 4 Wirbelsäule 5 Brusthöhle 6 Beckenhöhle 7 Leitungsbahnen des Bauchraums	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 31 Kopf und Hals	1 Übersicht der Kopf- und Halsregion 2 Muskulatur von Kopf und Hals 3 Kehlkopf, Sprechen und Sprache 4 Nase und Nasennebenhöhlen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 32 Schädel und Hirnnerven	1 Schädel 2 Hirnnerven	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 33 Nervensystem	1 Einführung in die Neuroanatomie 2 Nervengewebe, Synapsen und Transmitter 3 Vegetatives Nervensystem 4 Rückenmark 5 Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 34 Nervensystem	1 Hirnstamm 2 Kleinhirn 3 Zwischenhirn 4 Großhirn	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 35 Nervensystem	1 Gefäßversorgung des Gehirns 2 Meningen, Liquorsystem und Blut-Hirn-Schranke 3 Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf 4 Limbisches System und Gedächtnis	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 36 Nervensystem und Sinnesorgane	1 Grundlagen der Sensorik 2 Haut und Hautanhangsgebilde 3 Taktils System 4 Nozizeptives System 5 Olfaktorisches und gustatorisches System	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 37 Sinnesorgane	1 Auge und Orbita 2 Optik und optische Geräte 3 Visuelles System	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 38 Sinnesorgane	1 Ohr 2 Akustik 3 Auditives System 4 Vestibuläres System	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.

Tag 39 Psychologie und Soziologie	1 Medizinische Statistik und Testtheorie 2 Grundlagen wissenschaftlicher Studien 3 Gesundheit und Krankheit 4 Patientenversorgung und Gesundheitssystem	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 40 Psychologie und Soziologie	1 Lernen, Kognition und Entwicklung 2 Emotion und Motivation 3 Persönlichkeit und Verhaltensstile	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 41 Psychologie und Soziologie	1 Grundlagen der Demographie und Soziologie 2 Beziehung zwischen Ärzt:innen und Patient:innen 3 Untersuchung und Gespräch	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 42 Psychologie und Soziologie	1 Ärztliche Urteilsbildung und Entscheidung 2 Prävention und Gesundheitsförderung 3 Stressmodelle 4 Verhaltens- und psychodynamische Modelle	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Tag 43 Psychologie und Soziologie Allgemeine Infos	1 Psychotherapeutische Verfahren (Vorklinik) 2 Umgang mit dem Sterben	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	3 Erstes Staatsexamen (schriftlicher Teil) 4 Erstes Staatsexamen (mündlicher Teil)	
Tag 44	Wiederholung nach deinen persönlichen Lernempfehlungen, bzw. mit den Top-30-Kapiteln im zusätzlichen Lernpaket	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	Generalprobe <i>(Die Generalproben sind in AMBOSS im Examens-Kreuzplan automatisch ausgespart)</i>	Erste Generalprobe (Tag 1)
Tag 48	Generalprobe	Erste Generalprobe (Tag 2)
Tag 49	Generalprobe	Zweite Generalprobe (Tag 1)
Tag 50	Generalprobe	Zweite Generalprobe (Tag 2)

M1 INTENSIV

50 TAGE

Planungsvorlage

Mon
14

Tue
15

Wed
16

Mon
21

Tue
22

Wed
23

Mon
27

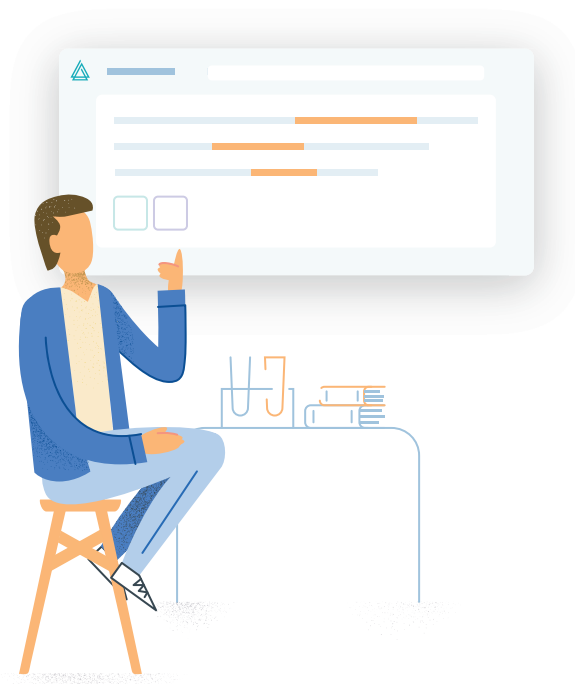
Tue
28

Wed
28

Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum AMBOSS M1 Intensiv-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 Lerntage und -ziele individuell zu strukturieren sowie dir Pausen und freie Tage einzuplanen. In AMBOSS haben wir dir dazu Kapitel und Original-IMPP-Fragen der letzten Jahre bis einschließlich Herbst 2024, sowie von der AMBOSS-Redaktion für dich erstellte 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. Die wichtigsten (Top-30-)Kapitel findest du auch online am Anfang des Lernplans als Checkliste zum Abhaken.



Physikum (M1) - M1 Intensiv-Lernplan

Optional | Top-30-Kapitel und Fragen zur Wiederholung und zur Übersicht

- **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) - M1 Intensiv-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!

