

50 Tage

△ AMBOSS

M1-Fachfokus 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-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



 WISSEN

4.8
★★★★☆

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

Jetzt downloaden und selbst überzeugen.

Tag Thema	Nr	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 Anatomie Grundlagen der Anatomie und Histologie	1	Handbuch - M1-Fachfokus-Lernplan	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Allgemeine Anatomie	
	3	Allgemeine Histologie	
	4	Bindegewebe	
	5	Fettgewebe	
	6	Knorpelgewebe	
	7	Knochengewebe	
	8	Muskelgewebe	
	9	Glatte Muskulatur	
	10	Skelettmuskulatur	
Tag 2 Anatomie Blut, Immun- und lymphatisches System	1	Blut und Blutzellen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	

Tag 3 Anatomie Grundlagen der Embryologie	1	Grundlagen der Embryologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Von der Befruchtung zur Implantation	
	3	Emryonalentwicklung	
	4	Plazenta, Nabelschnur und Amnion	
	5	Physiologische Aspekte prä- und postnatal	
Tag 4 Anatomie Obere und untere 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	
	6	Becken und Hüfte	
	7	Oberschenkel und Knie	
	8	Unterschenkel	
	9	Sprunggelenke und Fuß	
	10	Leitungsbahnen der unteren Extremität	
Tag 5 Anatomie Herz-Kreislauf und Atemwege	1	Grundlagen des Kreislaufes	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Brusthöhle	
	3	Aufbau des Herzens	
	4	Herzerregung	
	5	Aufbau und Funktion der Blutgefäße	
	6	Atemwege und Lunge	
Tag 6 Anatomie Verdauungssystem	1	Übersicht des Verdauungssystems	
	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	1	Niere	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Tubuläre Transportprozesse	
	3	Harnleiter	
	4	Harnblase	
	5	Harnröhre	
	6	Hypophyse	
	7	Schilddrüse	
	8	Nebenschilddrüsen	
	9	Nebennieren	
Tag 8 Anatomie Geschlechtsorgane und Sexualität	1	Beckenhöhle	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Tag 9 Anatomie Rumpf, Kopf und Hals	1	Nacken und Rücken	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Tag 10 Anatomie Neuroanatomie 1	1	Einführung in die Neuroanatomie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Hirnnerven	
	3	Nervengewebe, Synapse und Transmitter	
	4	Vegetatives Nervensystem	
	5	Rückenmark	
	6	Spinale Leitungsbahnen und Reflexe	
Tag 11 Anatomie Neuroanatomie 2	1	Hirnstamm	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Kleinhirn	
	3	Zwischenhirn	

	4	Großhirn	
	5	Limbisches System und Gedächtnis	
	6	Gefäßversorgung des Gehirns	
	7	Meningen, Liquorräume und Blut-Hirn-Schranke	
Tag 12 Anatomie Sinnesorgane	1	Auge und Orbita	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Tag 13 Biologie Die Zelle und DNA	1	Die Zelle	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Zellzyklus und Tumorentstehung	
	3	Aufbau von DNA und RNA	
	4	Humangenetik (Vorklinik)	
	5	Replikation und Reparaturmechanismen der DNA	
Tag 14 Biologie Molekular- und Mikrobiologie	1	Genexpression und Transkription	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Translation und Proteinbiosynthese	
	3	Grundlagen der Embryologie	
	4	Enzyme und Biokatalyse	
	5	Biochemische Labormethoden	
	6	Grundlagen der Mikrobiologie und Virologie	
	7	Bakterien	

Tag 15 Chemie Grundlagen der Chemie	1	Aufbau der Materie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Tag 16 Chemie Grundlagen der organischen Chemie und wichtige Makromoleküle	1	Grundlagen der organischen Chemie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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>)	
	7	Chemische Struktur der Fettsäuren und Triacylglycerine (<i>Fettsäuren und Triacylglycerine</i>)	
Tag 17 Biochemie Molekularbiologie 1	1	Aufbau von DNA und RNA	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Humangenetik (Vorklinik)	
	3	Replikation und Reparaturmechanismen der DNA	
	4	Genexpression und Transkription	
	5	Translation und Proteinbiosynthese	
Tag 18 Biochemie Molekularbiologie 2	1	Molekularbiologie der Entwicklung (<i>Grundlagen der Embryologie</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Purine und Pyrimidine	
	3	Enzyme und Biokatalyse	
	4	Biochemische Labormethoden	
Tag 19 Biochemie Kohlenhydratstoffwec	1	Übersicht der Ernährung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Kohlenhydrate	

hsel	3	Abbau und Synthese der Glucose	
	4	Glykogenstoffwechsel	
Tag 20 Biochemie Citratzyklus, Atmungskette und Energiehaushalt	1	Citratzyklus	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Atmungskette	
	3	Energiehaushalt (<i>Energie- und Wärmehaushalt</i>)	
Tag 21 Biochemie Aminosäuren, Proteine und Glykoproteine	1	Aminosäuren, Proteine und Glykoproteine	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Aminosäurestoffwechsel	
	3	Muskelgewebe	
	4	Extrazellulärmatrix (<i>Bindegewebe</i>)	
Tag 22 Biochemie Fettstoffwechsel	1	Lipide	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Galle (<i>Gallenblase und Galle</i>)	
	3	Fettsäuren und Triacylglycerine	
	4	Cholesterin	
	5	Grundlagen der Biotransformation (<i>Leber</i>)	
Tag 23 Biochemie Vitamine, Elektrolyte und Säure-Basen-Haushalt	1	Wasser- und Elektrolythaushalt	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Säure-Basen-Haushalt	
	3	Vitamine (Vorklinik)	
	4	Mineralstoffe	
Tag 24 Biochemie Blut	1	Glucosestoffwechsel von Erythrozyten (<i>Erythrozyten</i>)	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Glutathion (<i>Erythrozyten</i>)	
	3	Hämoglobin	
	4	Sauerstofftransport (<i>Gastransport im Blut</i>)	
	5	Kohlenstoffdioxid-Transport (<i>Gastransport im Blut</i>)	
	6	Blutstillung und Blutgerinnung	
Tag 25 Biochemie Immun- und	1	Einführung in die Immunologie	Die spezifisch für diesen Tag zu-sammengestellte

lymphatisches System	2	Unspezifisches Immunsystem	Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	3	Spezifisches Immunsystem	
	4	Gewebshormone	
	5	Lymphatisches System	
Tag 26 Biochemie Hormone und Transmitter	1	Allgemeine Hormoneigenschaften	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Schilddrüsenhormone (<i>Schilddrüse</i>)	
	3	Nebenniere	
	4	Sexualhormone	
	5	Pankreashormone	
	6	Neurotransmitter (<i>Nervengewebe, Synapsen und Transmitter</i>)	
Tag 27 Physik Grundlagen, Mechanik und ionisierende Strahlung	1	Grundlagen des Rechnens	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Grundlagen der Mechanik	
	3	Atome und chemische Elemente (<i>Aufbau der Materie</i>)	
	4	Ionisierende Strahlung	
Tag 28 Physik Elektrizitätslehre, Strömung von Blut und Luft	1	Elektrizitätslehre	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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 Atemwegswiderstand (<i>Atemmechanik</i>)	
Tag 29 Physik Thermodynamik, Optik und Akustik	1	Thermodynamik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Gastransport im Blut-Grundlagen (<i>Gastransport im Blut</i>)	
	3	Optik und optische Geräte	
	4	Dioptrischer Apparat (<i>Visuelles System</i>)	
	5	Akustik	

Tag 30 Physiologie Grundlagen der Physiologie	1	Stofftransport	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Signaltransduktion	
	3	Ruhe- und Aktionspotenzial	
	4	Kontraktion der Myofilamente (<i>Muskelgewebe</i>)	
	5	Glatte Muskulatur	
Tag 31 Physiologie Herz-Kreislauf-System	1	Grundlagen des Kreislaufes	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Herzerregung	
	3	Herzmechanik	
	4	Aufbau und Funktion der Blutgefäße	
	5	Kreislaufregulation	
Tag 32 Physiologie Atmung,	1	Atemwege und Lunge	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Atemmechanik	
Leistungsphysiologie und Altern	3	Leistungsphysiologie und Altern	
Tag 33 Physiologie Ernährung und Stoffwechsel	1	Übersicht Ernährung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
	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	1	Blut und Blutzellen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Erythrozyten	
	3	Hämoglobin	
	4	Gastransport im Blut	
	5	Blutstillung und Blutgerinnung	
Tag 35 Physiologie Immun- und lymphatisches System	1	Einführung in die Immunologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Unspezifisches Immunsystem	
	3	Spezifisches Immunsystem	
	4	Gewebshormone	
	5	Lymphatisches System	
Tag 36 Physiologie Niere und Elektrolythaushalt	1	Nierendurchblutung und glomeruläre Filtration	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Tubuläre Transportprozesse	
	3	Wasser- und Elektrolythaushalt	
	4	Säure-Basen-Haushalt	
Tag 37 Physiologie Hormonsystem und endokrine Organe	1	Allgemeine Hormoneigenschaften	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Hypophyse	
	3	Schilddrüse	
	4	Nebenschilddrüse-Funktion: Calcium- und Phosphathaushalt (<i>Nebenschilddrüsen</i>)	
	5	Nebenniere	
	6	Sexualhormone	
	7	Pankreashormone	
Tag 38 Physiologie Sexualität und Grundlagen der Embryologie	1	Ovar	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
Tag 39 Physiologie Nervensystem	1	Nervengewebe, Synapse und Transmitter	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	
	9	Neurophysiologische Untersuchungen und Schlaf	
	10	Limbisches System und Gedächtnis	
Tag 40 Physiologie Sinnesorgane und Sprechen	1	Grundlagen der Sensorik	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	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	Taktils System	
	12	Nozizeptives System	
Tag 41 Psychologie/ Soziologie Methodische Grundlagen	1	Medizinische Statistik und Testtheorie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Grundlagen wissenschaftlicher Studien	
Tag 42 Psychologie/ Soziologie Gesundheit und Krankheit in der Gesellschaft (Soziologie)	1	Grundlagen der Demografie und Soziologie	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Gesundheit und Krankheit	
	3	Patientenversorgung und Gesundheitssystem	
	4	Prävention und Gesundheitsförderung	
Tag 43 Psychologie/ Soziologie Beziehung zwischen Ärzt:innen und Patient:innen (Psychologie)	1	Beziehung zwischen Ärzt:innen und Patient:innen	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
	2	Untersuchung und Gespräch	
	3	Ärztliche Urteilsbildung und Entscheidung	
Tag 44 Psychologie/ Soziologie	1	Lernen, Kognition und Entwicklung	Die spezifisch für diesen Tag zusammengestellte Fragensitzung ist in AMBOSS voreingestellt.
Lernen, Emotionen und psychologische Modelle (Psychologie)	2	Emotion und Motivation	
	3	Persönlichkeit und Verhaltensstile	
	4	Stressmodelle	
	5	Verhaltens- und psychodynamische Modelle	
	6	Psychotherapeutische Verfahren (Vorklinik)	

	7	Umgang mit dem Sterben	
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

M1 FACHFOKUS

50 TAGE

Planungsvorlage

Mon
14

Tue
15

Wed
16

Mon
21

Tue
22

Wed
23

Mon
27

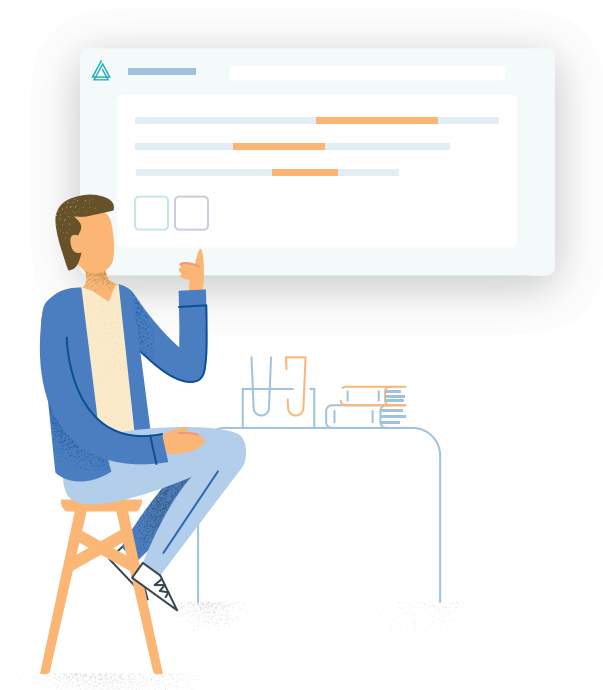
Tue
28

Wed
28

Willkommen bei AMBOSS!

Diese Planungsvorlage ist eine Ergänzung zum AMBOSS M1-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 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.

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 Fachfokus-Lernplan

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

- **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!

