

Notphysikum

3. überarbeitete Auflage

Version 20010326003
überarbeitet von Tobias Hertle
korrigiert von Sabrina Kolb

Vorwort

Bitte vor dem Benutzen des Skripts genau lesen!

Dieses Skript ist nur als Lernhilfe für das Physikum gedacht, sonst zu gar nichts!

Der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit der Angaben in diesem Skript. Jeder soll diese anhand von Lehrbüchern und Beipackzetteln selbst überprüfen, und die Behandlung und Medikation in eigener Verantwortung bestimmen.

Jegliche Haftung ist hiermit ausdrücklich ausgeschlossen. Es gibt keine Gewähr für Richtigkeit.

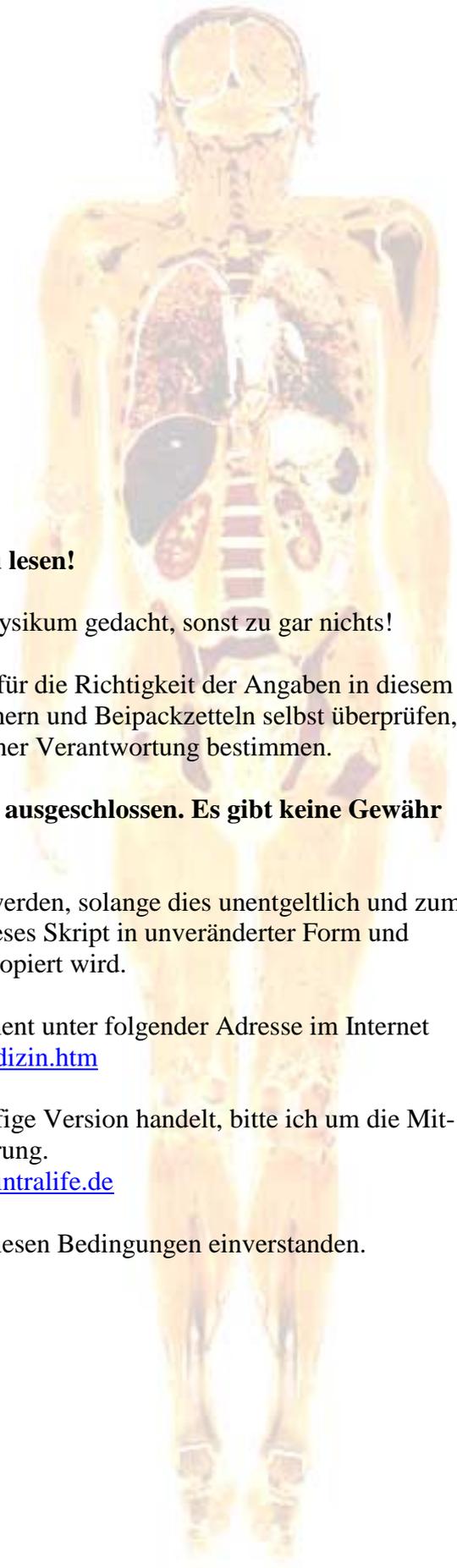
Das Skript darf kopiert und weitergegeben werden, solange dies unentgeltlich und zum privaten Gebrauch geschieht und solange dieses Skript in unveränderter Form und vollständig (insbesondere mit dieser Seite) kopiert wird.

Dieses Skript ist als Acrobat-Reader-Dokument unter folgender Adresse im Internet erhältlich: <http://www.intralife.de/privat/medizin.htm>

Da es sich bei diesem Skript um eine vorläufige Version handelt, bitte ich um die Mitteilung von Fehlern und Tipps zur Verbesserung.

Meine Mail-Adresse lautet: Tobias.Hertle@intralife.de

Wer dieses Skript benutzt, erklärt sich mit diesen Bedingungen einverstanden.



Vorwort.....	1
1. Einleitung.....	3
2. Bücher.....	4
3. Strukturierung des Stoffes	5
3.1. Fächer.....	5
3.1.1. Anatomie	5
3.1.2. Physiologie	6
3.1.3. Biochemie.....	6
3.1.4. Psychologie	7
3.1.5. Biologie	7
3.1.6. Physik.....	7
3.1.7. Chemie	7
4. Tagesplan	8
5. Lernplan	10
6. Tipps zur Klausur.....	14
Abbildungsverzeichnis	15
Tabellenverzeichnis	15

1. Einleitung

Wer kennt das nicht? „Ich lern ab Montag!“, „Ich lern ab morgen!“, „Aber heute Abend fang ich ganz bestimmt an!“. Und ehe man sich versieht, steht das Physikum vor der Tür und man hat noch so gut wie nichts getan! Um es trotzdem zu schaffen, müssen aber erst mal einige Grundvoraussetzungen erfüllt sein. Man muss

- es wirklich schaffen wollen, denn die nächsten knapp 3 Wochen werden knochenhart,
- die richtigen Bücher zur Hand haben¹,
- sich in diesen Büchern auch einigermaßen zurechtfinden,
- strukturiert und stur nach Plan arbeiten, sonst geht es nicht,
- einen vollen Kühlschrank und reichliche Getränkervorräte haben, Raucher sorgen für ausreichend Nikotin²,
- ausreichend Bleistifte, Papier, Textmarker und Süßigkeiten bereithalten,
- massenhaft PostIt-Klebezettel auf Vorrat haben,
- alle Termine in die Abendstunden verlegen und
- möglichst einen körperlichen Ausgleich haben. Wenn der nicht vorhanden, ist einer zu suchen!



Abbildung 1: Das ein Physikum wirklich zu schaffen ist, zeigt dieses Bild aus meinem chirurgischen PJ-Tertial. Also lasst Euch nicht entmutigen. Es wird schon!

¹ Eine Liste findet sich in Kapitel 2 und kann durch Eure Vorschläge erweitert werden.

² Das heißt nicht, dass ihr zwischendurch nicht einkaufen gehen könnt, aber wenn man gerade was haben will und es ist nichts da, frustriert das.

2. Bücher

Bei der knappen Zeit könnt Ihr alle größeren Lehrbücher wie Schiebler, Stryer, Benninghoff oder Schmidt-Thews in die Ecke stellen. Sie taugen als Nachschlagewerk für einzelne Stichworte. Nehmt Euch Kurzlehrbücher vor, wobei ich folgende empfehlen kann:

Lehrbücher³:

Abdolvahab-Emminger, Physikum Exakt

Kreutzig, Biochemie

Moll, Anatomie

Sonstiges:

Medizinisches Wörterbuch, z.B. Pschyrembel oder Roche

Anatomieatlas, z.B. Sobotta oder Netter

Gelegentlich werden zu Vorlesungen gute Skripte angeboten. Es ist nicht verkehrt, sich damit vorzubereiten. Aber Vorsicht, oft sind Schwerpunkte gelegt, die für das Physikum absolut irrelevant sind.

Die oben genannten Kurzlehrbücher haben außerdem den fast unschätzbaren Vorteil, dass sie sich eng am Gegenstandskatalog orientieren und damit meist analog zu den Kapiteln in der schwarzen Reihe geordnet sind.

Die vorgeschlagenen Bücher decken die vier großen Fächer ab. Für die kleinen Fächer Biologie, Chemie und Physik reicht die Zeit kaum aus. Hier sind nur einige wenige Kapitel interessant. Diese schlägt man am besten im Kompendium nach.

In diesen oder ähnlichen Kurzlehrbüchern solltet Ihr Euch auskennen. Man glaubt nicht, wie viel Zeit verloren geht, nur weil man dauernd nach irgendwas blättern muss. Wenn Ihr noch nicht so fit seit, nehmt Euch jedes Buch einzeln vor und klebt jeweils an den Kapitelanfang einen Klebezettel und notiert die Kapitelbezeichnung darauf. Sinnvollerweise solltet Ihr die nicht alle in einer Reihe untereinander anbringen, sondern gestaffelt!

Meistens hat man, wenn man so spät anfängt, noch nicht viel mit den Büchern gearbeitet und dann haben sie die dumme Angewohnheit wieder zuzuklappen. Bearbeitet sie also kräftig, damit sie etwas benutzerfreundlicher werden

Darüber hinaus braucht Ihr noch unbedingt die

- Schwarzen Reihen für Anatomie, Physiologie, Biochemie, Psychologie und eventuell Biologie, welche nicht topaktuell sein müssen, sowie die
- Gelben Reihen für die letzten 4 Prüfungen.

Nachdem nun die Bücher präpariert sind, kann und sollte es eigentlich los gehen.

Auch der Computer lässt sich prima zum Lernen benutzen. Es gibt mittlerweile mehrere Programme mit Datenbanken für IMPP Prüfungsfragen mit einem recht guten Abfrageprogramm und allen Kommentaren.

Einige Vorteile liegen auf der Hand. So ist ein Selbstbeschummeln nicht mehr möglich, denn das Programm konfrontiert den Lernenden mit knallharten Prozentzahlen. Auch das ständige Hin- und Herblättern zwischen Fragen- und Lösungsseiten entfällt.

³ Diese Liste kann durch Eure Vorschläge erweitert werden.

3. Strukturierung des Stoffes

Der Stoff sollte aus Effizienzgründen ausgedünnt werden. Unwichtiges wird weglassen, weniger Wichtiges wird auch mit weniger Zeit bedacht. Folgende Kapitel solltet Ihr einfach weglassen. Mut zur Lücke!

- Anatomie
 - Muskulatur,
 - Skelett,
 - periphere Gefäß- und Nervensysteme, d.h. nur die größten Gefäße und allerwichtigsten Nerven und
 - Embryologie
- Physiologie
 - Allgemeine Physiologie,
 - Energie- und Wärmehaushalt,
 - Sinnesphysiologie⁴, für "Sehen" solltet Ihr aber die Dioptrieberechnungen beherrschen (leicht verdiente Punkte),
 - Arbeit und
 - Integrative Leistungen des ZNS
- Biochemie
 - Enzyme, Enzymkinetik,
 - Mineralstoffwechsel,
 - Immunchemie,
 - Vitamine,
 - Topochemie der Zelle sowie
 - Bindegewebe
- Psychologie
 - Methodik

3.1. Fächer

3.1.1. Anatomie

Fit müsst Ihr in den Teilbereichen

- Innere Organe, deren arterielle und venöse Ver- und Entsorgung,
- Kopf im Grobüberblick mit Schwerpunkt auf Hirnnerven und Gefäßen,
- ZNS mit Schwerpunkt auf Nervenbahnsystemen⁵,
- angewandte Anatomie⁶

sein.

Auch die Histologie solltet Ihr Euch nicht ersparen, denn in den letzten Prüfungen kamen immer mehr Fragen aus diesem Bereich. Einen ungefähren Überblick über die Fragenhäufigkeit gibt die nächste Abbildung.

⁴ Hören, Gleichgewicht, Sprechen, Geschmack, Geruch

⁵ Pyramidenbahn, Basalganglien und deren Verschaltung, Rückenmark mit auf- und absteigenden Bahnen

⁶ Portokavale Anastomosen, Kavokavale Anastomosen, Hernien, Organdifferenzierung mit Lage und Beschreibung, usw.

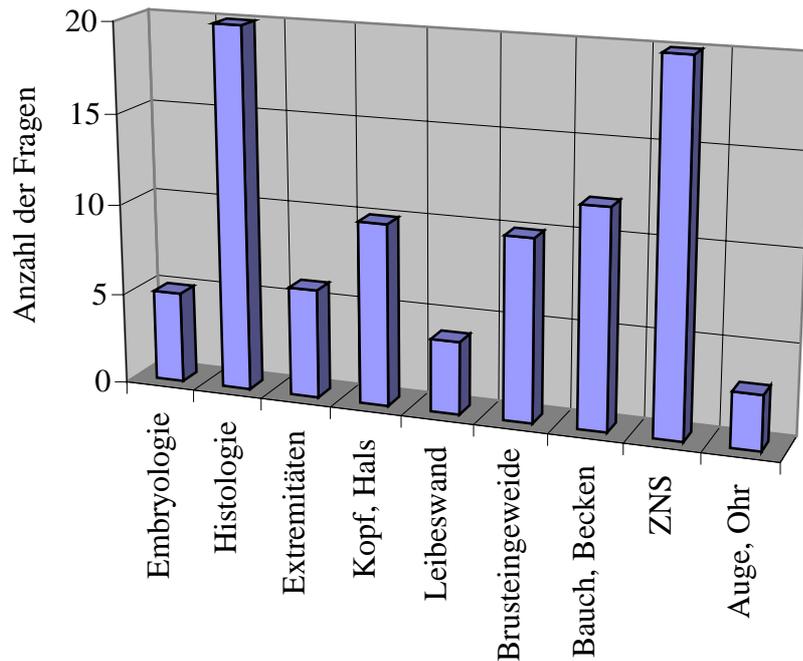


Abbildung 2: Anzahl der wahrscheinlichen Fragen der einzelnen Teilgebiete der Anatomie im schriftlichen Teil des Physikums

Es liegen also Schwerpunkte auf Histologie, Situs, Kopf und ZNS. Die obige Abbildung stellt grobe Mittelwerte der letzten Physika dar, wobei das tendenziell ansteigende Fragenaufkommen die Werte nach oben verändert.

3.1.2. Physiologie

Das medizinische Fach schlechthin. Riesengroß und fast nicht zu bewältigen. Eigentlich ist hier alles wichtig. Die Schwerpunkte liegen auf

- Herz, Kreislauf,
- Säure-Basen-Haushalt,
- Nieren- und Neurophysiologie,
- Hormone, Regelkreisläufe sowie
- Replikation der DNS und die Proteinbiosynthese im Detail.

Die anderen Kapitel sind damit verknüpft. Behaltet die aufgewendete Zeit im Auge!

3.1.3. Biochemie

Hier gibt es wenige, wirklich wichtige Gebiete, die dafür um so größer sind, wie z.B.

- Aminosäuren und deren Stoffwechsel,
- Glucosestoffwechsel in allen Varianten,
- Lipide und deren Stoffwechsel sowie
- Energiegewinnungssysteme⁷.

⁷ Citratzyklus, Redoxkette, etc.

3.1.4. Psychologie

Alles ist wichtig und auch sinnvoll zu lernen, weil hier wirklich leicht Punkte zu machen sind. 80% richtig beantwortete Fragen sind drin. Das sind dann immerhin schon fast 50 der ungefähr 160 benötigten Punkte. Bei Methodik kann man Abstriche machen, wenn einem die Mathematik und Statistik nicht liegen.

3.1.5. Biologie

Zum großen Teil Ballast. Was Ihr können müsst sind Mitose, Meiose, Stammbäume und Vererbungslehre in groben Zügen. Stammbäume kommen immer wieder vor und sind leicht verdiente Punkte, denn wenn man einmal das Prinzip verstanden hat und weiß, was ein x-chromosomal rezessiver Erbgang ist, lösen sich die kleinen Schlingel von ganz alleine auf.

3.1.6. Physik

Wart Ihr gut in Physik? Oder habt Ihr wie 80% Eurer Kommilitonen auch keinen Schimmer davon? Es ist jetzt für Euch pure Zeitverschwendung für den minimalen Anteil von 20 Fragen in Physik noch irgendwas dafür zu tun! Lasst es weg. Optik und Akustik könnten vielleicht noch interessant sein, wenn Ihr zu den entsprechenden Physiologiekapiteln noch kommt.

Ansonsten gibt es hier drei Arten von Fragen:

- Typ 1 ist zu berechnen und läuft stets nach Schema F ab (Dioptrieberechnung, Widerstandsberechnung),
- Typ 2 lässt einen am gesunden Menschenverstand des IMPP zweifeln und man fühlt sich doch leicht verschaukelt und
- Typ 3 ist so kompliziert, dass sie einem Physik-Diplomanden im 12. Semester die Verwirrung ins Gesicht treiben.

Also am besten den Typ 1 üben!

3.1.7. Chemie

Kommt zwangsweise in der Biochemie immer wieder vor. Wenn Ihr einigermaßen fit seit, um so besser, wenn nicht, sicherheitshalber ein Chemiebüchlein zurechtlegen, um mal schnell was nachschlagen zu können. Auch hier haben wir es wieder mit Typ 1 bis 3 zu tun.

4. Tagesplan

Tja, nun steht Ihr da und müsst anfangen. Macht Euch erst mal einen groben Tagesplan, wobei ihr den unten angebotenen natürlich Eurem entsprechenden Lerntyp anpassen könnt. Einmal aufgestellt, solltet Ihr Euch an den Plan halten. Er ist mit Sicherheit kein Wundermittel, aber er strukturiert Euren Tagesablauf und das ist wichtig. Vorgehen solltet Ihr wie folgt:

Neues Kapitel in einem Fach (z.B. Herz, Anatomie)
Entsprechendes Kapitel in schwarzer Reihe

Neues Kapitel in anderem Fach (z.B. Herz, Physiologie)
Entsprechendes Kapitel in schwarzer Reihe

usw.

Wenn Ihr am Schreibtisch sitzt und habt das Gefühl, es geht einfach nicht oder Ihr tretet auf der Stelle, dann macht irgend etwas Anderes. Spült oder putzt, lauft mit Omas Hund durch den Park oder schaut Euch Eure Lieblingsserie an. Aber nicht mit Gewalt weiterlernen. Erstens frustriert das und Frust gibt Stress, den Ihr nicht gebrauchen könnt und zweitens hat es auch einfach keinen Sinn. Hängt lieber Abends oder am nächsten Tag etwas an. Aber macht eine richtige Pause draus und fangt nicht nach 10 Minuten schon wieder an, weil Ihr meint, jetzt geht's besser, denn dann steht Ihr 20 Minuten später vor dem selben Problem. Macht 2 Stunden Pause oder lasst es auch mal ganz sein, was Euch aber nicht mehr als zwei oder vielleicht drei Mal passieren darf. Die verlorene Zeit müsst Ihr irgendwie wieder rausholen.

Tabelle 1: Tagesplan	
08.00	Aufstehen, duschen, frühstücken. Ihr seid Morgenmuffel? Egal, da müsst Ihr durch! Und Frühstück ist auch sehr zu empfehlen ... oder stellt Euch eine Schale Cornflakes auf den Schreibtisch.
08.30	Es geht los. Die Notizen vom Vortag durchsehen und grob sortieren. Man glaubt nicht, was einem da alles wieder einfällt. Bei Bedarf hierbei frühstücken.
09.00-12.00	Lernintervalle nach differenziertem Plan, Wecker stellen ⁸ , 45-55 Minuten lernen und dann bis zur vollen Stunde eine Pause machen. In der Pause rumlaufen, Radio kurz anmachen, mal ins Fernsehen gucken, über die Zeitung fliegen und vor allem bewegen.
12.00-14.00	Mittagessen zaubern. Entweder selber was machen, bevorzugt, weil's billiger ist und auch schön ablenkt, oder sich irgendwo was einigermaßen Ausgewogenes reindrücken. Ausschließlich Fastfood ist zu unausgewogen und deshalb nicht so sehr zu empfehlen. Aber vor allem nicht zu viel und zu fett essen, denn das belastet. Ansonsten nehmt nicht so viel Rücksicht, die 3 Wochen Chemiefutter bringen Euch nicht um und Nahrungsdefizite kann man für die relativ kurze Zeit auch mal mit Multivitaminsaft und -tabletten überbrücken.
15.00-17.00	Wiederholungen
17.00-20.00	Macht, was Ihr wollt, bewegt Euch, macht Sport, geht einen Trinken ⁹ . Wer Lust hat liest ohne Stress ein paar Kapitel und Notizen zur Wiederholung durch.
20.00-22.00 bis 23.00	Noch 2 bis 3 Lernintervalle nach obigem Muster, je nach Ausdauer. Ihr könntet auch an bis zu 4 Tagen je eine Stunde anhängen und habt dann 2 Tage hier frei. Mehr würde ich nicht empfehlen, sonst seid Ihr nach 10 Tagen fix und fertig. Ihr müsst Eure Kräfte gut einteilen.

Wer 12 Stunden am Tag lernen kann ist gut dran, aber die meisten, die so lange mit den Vorbereitungen warten, können das in der Regel nicht. Wirklich effektiv bin ich nur 4 Stunden. Aber Ihr wollt es ja schaffen! Das wollt Ihr doch, oder?

⁸ Bei kürzeren Einheiten fällt das Starten leichter.

⁹ Trinken, nicht Koma-Party!

5. Lernplan

Wie strukturiert man den Stoff jetzt am effektivsten? Es hängt zum großen Teil von Euch selber ab! Wie lernt Ihr am liebsten?

Nach meinen eigenen Erfahrungen ist es äußerst sinnvoll themenbezogen zu lernen. Wenn Ihr also ein Teilgebiet in Anatomie durcharbeitet, dann sollten in Biochemie und Physiologie die analogen Kapitel folgen. Dadurch festigt sich der Stoff wesentlich schneller und man fängt an, mit dem Wissen zu arbeiten. Das ist fast noch wichtiger, als nur auswendig zu lernen.

Die reine Lernzeit beträgt mindestens 15, maximal aber 18 Tage. Die letzten Tage braucht Ihr für die gelben Reihen, um Euch einzugewöhnen und den Stoff frisch zu halten. In 20 Tagen kann man schließlich nur hoffen, dass einen das Kurzzeitgedächtnis nicht im Stich lässt und dafür muss man den Stoff immer mal wieder vor Augen haben.

Innerhalb dieser 15 Tage ist pro Fach meist ein Kapitel fällig. Sind Kapitel zu klein, um die Zeit auszufüllen, wird diese Zeit durch Wiederholungen von Schwerpunkten genutzt und immer mal wieder ein Psychokapitel eingeschoben. Eine Seite im Anatomieatlas zu begutachten kann auch nicht schaden.

Erstaunlich ist, dass sich Winterphysika ebenso wie Sommerphysika untereinander ähneln. Der Unterschied ist nicht gigantisch, aber durchaus zu sehen. Davon ausgehend wäre es sinnvoll, nur die entsprechenden gelben Reihen der letzten 2 bis 4 Jahre durchzuarbeiten.

Ihr solltet die Reihenfolge dieses Plans ungefähr einhalten, denn zum Teil bauen die verschiedenen Tage aufeinander auf und das spart wiederum Zeit.

Tabelle 2: 1. Tag

Anatomie	Thoraxorgane ¹⁰	Herzskelett und Papillarmuskeln schlichtweg auslassen. Hohen Wert auf topographische Beziehungen legen ¹¹ .
Physio	Herz, Atmung, Blut	Erregungsleitung und Versorgungsverhältnisse des Herzens, EKG in größten Zügen, Neurophysiologie des Herzens intensiv machen, dazu kommen viele knifflige Fragen.
Biochemie	Blut	Um Himmels willen nicht mit riesigen Tabellen belasten, es nützt Euch auch nichts ein Hämoglobinkül aufmalen zu können, lieber um chemische Bindungseigenschaften kümmern (sigmoidaler Bindungskurvenverlauf, nur um ein Beispiel zu nennen). Gilt auch für Physiologie.
Psycho	Methodik	Verhaspelt Euch nicht in Methodik. Einige einfache E-selsbrücken bauen. Besonders wichtig sind die Skalenniveaus: NOIV merken, und Fragen aus der schwarzen Reihe machen, bis man ein Gefühl für die Statistik und Methodik bekommt, aber nicht zu viel Zeit damit verträdeln. Ein Tag muss reichen.

¹⁰ Herz, Lunge, Trachea, Ösophagus

¹¹ Dazu gehören immer entsprechende Gefäße!

Tabelle 3: 2. Tag

Anatomie	Bauch- und Beckenorgane Teil 1 (Leber, Galle, Magen, Darm), Peritonealverhältnisse klar machen, wird oft und gern gefragt	Weil sich das recht große Anatomiekapitel auf zwei Tage verteilt, sollte die Bearbeitung der schwarzen Reihe hierfür auf den 3. Tag verschoben werden, damit man nicht mit Fragen konfrontiert wird, die noch nicht behandelt wurden.
Physio	Peristaltik, Verdauung	Eher was zur Entspannung, aber man sollte es mal einfach gelesen haben.
Biochemie	Leber, Fettgewebe, Lipide	Leber ist wichtig und bietet einen guten Einstieg für die nächsten beiden Tage.
Psycho	Psychophysiologie, Emotion und Motivation	Falls Ihr für die anderen Themen zu viel Zeit gebraucht habt, lasst lieber hier etwas ausfallen.

Tabelle 4: 3. Tag

Anatomie	Bauch- und Beckenorgane Teil 2 (Harnorgane, Geschlechtsorgane, Endokrine Organe, Milz)	Heute sind die Anatomiekapitel von gestern und heute in der schwarzen Reihe fällig. Damit dürftet Ihr auch reichlich ausgelastet sein.
Physio	Niere (riesiges Stoffgebiet, aber unglaublich wichtig)	

Tabelle 5: 4. Tag

Anatomie	Bauch- und Beckenorgane Teil 1 und 2 gründlichst wiederholen	Und auch hier wieder schwarze Reihe! Alles noch mal machen, ist sehr wichtig. Wer gestern mit Niere nicht ganz fertig geworden ist, der lässt lieber ein wenig schwarze Reihe weg.
Physio	Niere wiederholen, Herz, Kreislauf wiederholen	
Biochemie	Niere und Harn	
Psycho	Lernen, Entwicklung	

Tabelle 6: 5. Tag

Anatomie	ZNS	Verluste aus den letzten Tagen hier aufarbeiten!
Physio	Neurophysiologie	
Biochemie	Nervengewebe (ist nicht viel, schadet also nicht)	

Tabelle 7: 6. und 7. Tag

Anatomie	Kopf, Hals
Physio	Hormonale Regulation
Biochemie	Hormone

Tabelle 8: 8. Tag

Kopf, Hals, Hormone wiederholen! Dazu sowohl die eigenen Notizen also auch die entsprechenden Kapitel in der schwarzen Reihe nutzen.

Tabelle 9: 9. Tag

Psycho	Persönlichkeit, Sozialverhalten	bisherige Psychokapitel wiederholen
--------	---------------------------------	-------------------------------------

Tabelle 10: 10. Tag

Heute mal eine gelbe Reihe zur Kontrolle. Nicht lang an Kommentaren aufhalten, sondern zügig durcharbeiten und falsche Fragen markieren, um sie später nacharbeiten zu können.

Wenn ihr nicht so gut wart (unter ca. 100 Punkte), dann wisst ihr jetzt, was Sache ist und was ihr zu tun habt.

Wenn ihr gut wart, dann bildet Euch nichts drauf ein. Warum nur 100 Punkte? Nun, ihr habt noch nicht alle Kapitel gemacht und auch die Wiederholungen waren noch nicht so häufig, so dass 100 Punkte schon eine ganz gute Basis darstellen.

Aber nicht verzweifeln, wer hier weniger hat braucht nicht aufgeben, das heißt nämlich noch gar nichts.

Tabelle 11: 11. Tag

Biochemie	Alle Zyklen wiederholen	Die Zyklen müssen jetzt richtig sitzen, die müsst ihr (im wahrsten Sinne des Wortes) vorwärts und rückwärts runterbeten können. Klingt blöd? Dann versucht es mal rückwärts, aber nicht so laut fluchen ¹² . Zur Entspannung das ein oder andere Psychokapitel mit schwarzer Reihe wiederholen.
-----------	-------------------------	---

Tabelle 12: 12. Tag

Heute alle bisherigen Notizen noch einmal gründlichst durcharbeiten.

Einige ausgewählte Kapitel aus der schwarzen Reihe sind auch zu empfehlen, insbesondere die, in denen System steckt, z.B.: Stammbäume, Dioptrieberechnung, Widerstandsberechnungen, ...

¹² Eine der Aachener Unilegenden ist die Variante eines Professors, der eine Studentin in der mündlichen Physikumsprüfung aufforderte den Citratzyklus rückwärts aufzusagen. Ich war nicht dabei und weiß nicht, ob es stimmt, aber so furchtbar unwahrscheinlich erscheint mir das nicht.

Tabelle 13: 13. Tag

Es kann durchaus sinnvoll sein, mal einen Tag auszuspannen und ein paar Dinge zu erledigen, zu denen man vorher vielleicht nicht gekommen ist. Oder Ihr geht einfach mal einen Tag ins Freibad. Wer das tut, sollte sich Psychologiebuch und -notizen mitnehmen und darin etwas schmökern.

Wer der Meinung ist, auch ohne das die letzte Woche durchzustehen, nimmt sich eine gelbe Reihe vor und testet noch mal das Gelernte. Aber auch hier nicht lange an irgendwelchen Kommentaren aufhalten, sondern unter Zeitdruck lösen und auszählen. Danach sollten erst die Kommentare der falschen Antworten durchgegangen werden. Viele schauen wirklich alles nach, auch wenn sie es richtig beantwortet haben. Das kann böse Nachteile haben, weil man bei „instinktiven“ Lösungen gar nicht weiß, warum man so angekreuzt hat. Der Kommentar verunsichert dann nur. Schaut nur die Sachen nach, die wirklich falsch waren oder geraten wurden.

Tabelle 14: 14. Tag

Anatomie	Histologie im Einzelnen	Wer bisher noch gar nichts davon gelernt hat, lässt Biochemie heute aus und konzentriert sich auf Histo. Wer parallel zu den anderen Anatomiekapiteln reingeschaut hat, sollte entsprechend schneller durch sein. Die Regulationsmechanismen der einzelnen biochemischen Zyklen sind elementares Wissen. Wenn man die einigermaßen drauf hat, eröffnen sich völlig neue Verständnishorizonte. Aber bitte nicht jede kleine Formel auswendig lernen, sondern zügig die Zwischenprodukte aufzählen können und sich ganz besonders die Regulationsfunktionen von NAD, NADP, FAD etc. klarmachen.
Biochemie	Heute noch mal alle Zyklen durchmachen	
Psycho	Arzt-Patienten Beziehung, Soziale Schichtung	

Tabelle 15: 15. Tag

Anatomie	Histologie und ZNS im Schnellverfahren	So langsam muss der Stoff sitzen. Wenn es heute zu sehr holpert und ihr fast nichts mehr wusstet, dann wiederholt die nächsten 4 Tage nur noch den Stoff und lasst die gelbe Reihe links liegen. Wer schon fit genug ist, fängt bereits heute mit der ersten gelben Reihe an.
Physio	Herz & Herz, Kreislauf wiederholen	
Psycho	Krankheitsverhalten und alles Alte kurz wiederholen	Vitamine sind nicht so wichtig für das Schriftliche, machen aber einige Zusammenhänge klarer, insbesondere im Zusammenhang mit Regulationsmechanismen.
Biochemie	Vitamine durcharbeiten, zu Leber und Niere die Notizen durchsehen	

Tabelle 16: 16. bis 19. Tag

Gelbe Reihe, und immer noch mal. Wer kann, macht außer gelber Reihe und den Kommentaren noch einige Kapitel in der schwarzen Reihe, insbesondere die, bei denen es die meisten Probleme gegeben hat. So langsam solltet ihr wissen, wo eure Schwächen sind.

Tabelle 17: 20. Tag

Einfach ausspannen, locker ein paar Notizen zur Gewissensberuhigung durchlesen, ein kleines sedierendes Bierchen trinken und nicht zu spät ins Bett gehen.

Vorher sicherstellen, dass man für den ersten schriftlichen Tag alles griffbereit hat und nicht noch morgens in die Bäckerei rennen muss, weil einem einfällt, dass man gerne einen Liter Milch mitnehmen möchte.

6. Tipps zur Klausur

Bleistifte, Radiergummis etc. solltet ihr zu Hause bereitlegen, damit Euch am Prüfungsmorgen nicht die Hektik überfällt. Taschenrechner, Rechenschieber o.ä. gar nicht erst mitnehmen, denn sie sind nicht erlaubt.

Auch eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken sollten dabei sein, damit immer mal eine kleine Portion Energie nachgelegt werden kann. Außerdem hilft eine kleine Pause.

Aus eigener Erfahrung funktioniert das wie folgt man besten: 80 Fragen zügig durcharbeiten, dabei unklare markieren und solche, von denen man weiß, dass man sie sowieso nie beantworten kann, direkt raten. Ergebnisse immer sofort auf den Antwortbogen übertragen! Dann eine kurze Pause machen, etwas essen oder eine rauchen gehen.

Die letzten 80 Fragen nach gleichem Schema in Angriff nehmen. Wenn man damit fertig ist, nimmt man sich die unklaren Fragen noch einmal vor und auch die, deren Lösung in der Fragestellung einer anderen enthalten war.

Und danach gibt man ab. Nicht noch mal alles kontrollieren, meistens verschlimmbessert man sich, wobei das natürlich individuell unterschiedlich ist.

Alles in allem sollte man nicht mehr als 3 Stunden für 160 Fragen brauchen, das sind im Schnitt 45 Sekunden pro Frage. Die Fragen, die man beantworten kann, hat man in 20 Sekunden gelesen und angekreuzt, die Fragen, die man garantiert nicht beantworten kann hat man nach nochmaligem Lesen in 20 Sekunden geraten und für den Rest bleibt reichlich Zeit inklusive der Pause von ein paar Minuten und den Fragen mit Berechnungen.

Es gibt immer die Übergenaugen, die alles 5 mal kontrollieren und noch die Wurzel aus 25 mit dem Taschenrechner nachrechnen wollen, aber die fangen nicht erst auf den letzten Drücker an zu lernen und sind von diesen Ausführungen in der Regel sowieso nicht betroffen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das ein Physikum wirklich zu schaffen ist, zeigt dieses Bild aus meinem chirurgischen PJ-Tertial.....	3
Abbildung 2: Anzahl der wahrscheinlichen Fragen der einzelnen Teilgebiete der Anatomie im schriftlichen Teil des Physikums.....	6

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Tagesplan	9
Tabelle 2: 1. Tag	10
Tabelle 3: 2. Tag	11
Tabelle 4: 3. Tag	11
Tabelle 5: 4. Tag	11
Tabelle 6: 5. Tag	11
Tabelle 7: 6. und 7. Tag	11
Tabelle 8: 8. Tag	11
Tabelle 9: 9. Tag	12
Tabelle 10: 10. Tag	12
Tabelle 11: 11. Tag	12
Tabelle 12: 12. Tag	12
Tabelle 13: 13. Tag	13
Tabelle 14: 14. Tag	13
Tabelle 15: 15. Tag	13
Tabelle 16: 16. bis 19. Tag.....	14
Tabelle 17: 20. Tag	14