

jeden Typus dabei: Für den Historiker ein Bericht über die erste "Ärztin", für die Praktiker der aktuellste Fall aus dem Trainingscenter, für die Leseratten ein wirklich bekömmliches Fachbuch, für die PJler haben wir interessante Stellenanzeigen und für die Intensivmediziner einen Bericht über eine Intensivstation mitten in der Innenstadt von Essen.

Besonders aufmerksam machen möchten wir auf unser Kursgewinnspiel. Beantwortet einfach die Frage, wann der erste Kurs zum Hammerexamen stattfindet und mit ein wenig Glück gewinnt ihr eine Reise nach Paris. Viel Spass bei der Lektüre der Zeitung und viel Erfolg in den ersten Semesterwochen.

Bis zur nächsten Ausgabe,
Jens, Lilian und Christian
Redaktion MEDI-LEARN

P.S.: Von Kiel bis München: Wie sehen die Examina der Zukunft aus?

[MEDI-LEARN informiert im Herbst 2005 wieder vor Ort - klick hier zur Anmeldung](#)

P.P.S.: Bald erscheint ein MEDI-LEARN Skript zum neuen Hammerexamen -wir informieren wir euch in einem Sondernewsletter zum Skript.

- Werbung -



Join the Team!

**MEDI-LEARN Repetitorien
suchen Dozenten**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen
wir Dozenten.

**Ausführliche Info
klick hier**

2. Lappen und Co.: Die Zeit im Silo (2)

[- zurück zum Inhalt -](#)

Alpen, Appenzeller und Aarau: Die Schweiz ist für Studenten hierzulande ein häufiges Ziel insbesondere für eines oder mehrerer Tertiale während des PJ. Nicht nur in der Jobbörse von MEDI-LEARN häufen sich die Einträge in Sachen PJ in der Schweiz, auch die Berichte von Studenten für Studenten treffen immer zahlreicher in der Redaktion ein: Das Land wird also immer beliebter und viele Studenten verbringen mittlerweile Teile ihrer Ausbildung in der Alpenregion.

So auch Andre Gehrz, der uns mit dem zweiten und letzten Teil seines lesenswerten Erfahrungsberichtes zum PJ-Tertial im Kantonsspital Aarau u.a. von beeindruckenden Erlebnissen in der plastischen Chirurgie berichtet.



In der Ambulanz

Das Statu von Patienten gestaltet sich meist sehr kurz und einfach – mein damaliger OA drückte es mit den Worten „Mein Stethoskop habe ich bereits vor 3 Jahren verlegt“ aus. Ich habe trotzdem immer einen kardiopulmonalen sowie einen lokalen Status erhoben, zusätzlich noch die persönliche Anamnese mit bereits erfolgten Operationen, bekannten Erkrankungen und z.Zt. aktuellen Medikamenten abgefragt und schlussendlich ganz grob die Systemanamnese erfragt. Pro Woche habe ich für die Aufnahmen (zwischen 0 und 3 pro Tag) ungefähr zwei Stunden oder weniger gebraucht, für die Dokumentation derselbigen hatte ich eine halbe DinA4-Seite handschriftlich Platz und wirklich gelesen hat das fast nie

jemand, da alle Patienten davor bereits von den „richtigen“ Ärzten in einer Sprechstunde gesehen wurden.

Die Teilnahme an den Sprechstunden ist zwar keine Pflicht, aber natürlich gern gesehen, jedoch sind die Mitarbeitsmöglichkeiten leider sehr eingeschränkt, so dass meist bis auf Fadenentfernung, Verbandwechsel und viel, viel Zuhören keine wirklich interessanten Aufgaben übrig bleiben. Jedoch kann sich die Teilnahme gerade bei interessanten Fällen lohnen – die Beratung bei Mammaaugmentation, -reduktion oder -rekonstruktion zeigt die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten auf und gibt einen Einblick in die doch etwas andere Sprechstunde, wenn man sie mal mit orthopädischen oder chirurgischen Sprechstunden vergleicht. Aufklärungen über Abdominoplastiken, die Vorbereitung für Lappenplastiken (z.B. durch Expander unter der Haut) sind ebenfalls spannend mitzuverfolgen. Jedoch beziehen sich der Grossteil der Patienten auf Exzision von Hautprozessen, Karpaltunnelsyndrome, Dupuytren-Kontrakturen und weitere immer wiederkehrende Erkrankungen, die dann nach einer kurzen Zeit in jeglichem Aspekt besprochen wurden und das reine Zuhören elendig langweilig werden kann. Die Visite selbst war meist schnell erledigt, jedoch war es interessant den postoperativen Verlauf insbesondere bei grösseren Operationen oder Lappenplastiken im Rahmen von Verbandwechseln zu verfolgen. Möglichkeiten der Mitarbeit waren aber auch an dieser Stelle Mangelware.



Fun muss sein: Rafting auf der Reuss

Foto: Andre Gehrz

Bei Tisch stehen: beeindruckende Erlebnisse im OPS

Der wirklich interessante Teil – und einer der wichtigsten Gründe warum ich dieses Tertial als absoluten Erfolg verbuche – geschieht im OPS. Hier kann man sich endlich der grossen Palette an plastischen Operationen nähern, von denen man häufig nur gehört hat oder sie konsequent in live Übertragungen auf Privatsendern gemieden hat. Der Grossteil der Operationen sind rekonstruktive oder zumindest medizinisch indizierte Eingriffe, reine Schönheitsoperationen sind seltener. So habe ich oft bei Operationen wie Mammaaugmentationen, -reduktionen, -rekonstruktionen, Areola+Mamillenplastiken, Abdominoplastiken, Lappenplastiken gestielt/frei (insbesondere der Latissimus dorsi Lappen zur Rekonstruktion der Brust ist spannend), Hautverpflanzungen (Spalthaut & Vollhaut), Exzision von Hautprozessen, Blepharoplastiken, Rhinoplastiken und eine grosse Anzahl von handchirurgischen Eingriffen (Karpaltunnelsyndrom, Dupuytren-Kontraktur, Scaphoidfraktur,

und –pseudarthrose, Rhizarthrose, Handfrakturen allgemein) und noch einiges mehr teilgenommen. Ich habe bei den meisten Eingriffen steril bei Tisch gestanden und wurde auch häufig als erste Assistenz eingesetzt – auf diese Weise kommt man nach ein wenig Einarbeitungszeit über den reinen Hakenhalter hinaus und darf neben Saugen, Koagulieren und Nähen (Einzelknopfnähte bei der Hautnaht, Intracutanähte, sowie die üblichen Rückstichnahttechniken (Algöver und Donati) auch in in tieferen Gefilden) auch mal eine Excision an weniger exponierten Orten durchführen. Bei Handoperationen, bei denen sowieso 2 Ärzte geplant sind, lohnt sich jedoch eine Teilnahme nicht, denn der übrig bleibende Platz ist derartig eng, dass es mehr Qual als Freude ist. Aber ansonsten hat man meist eine sehr gute Sicht, bekommt manchmal spontan, aber immer auf Nachfrage, das aktuelle Prozedere erklärt und weiss nach wenigen Operationen, wie welche Methode funktioniert. Des weiteren wird in unregelmässigen Abständen ein kleiner Nähkurs angeboten, in denen jeweils 2 Unterassistenten der unterschiedlichsten Fachrichtungen in die verschiedenen Techniken des Knotens und Nähens eingeweiht werden. Die Stimmung unter den Kollegen ist trotz der noch hohen Arbeitsbelastung sehr gut und man geht sehr kollegial miteinander um – auch der Uhu wird nicht einfach als Aufnahme- und Hakenhaltermaschine benutzt. Gerne werden Fragen beantwortet und häufiger auch ganz ohne Nachfrage das aktuelle Vorgehen, eine Technik oder die anatomischen Gegebenheiten erklärt. Fragen werden sehr selten gestellt und wenn man sie nicht wusste, hat das auch keinen weiter gestört. Ebenso wurde mir des öfteren ohne Nachfrage angeboten, die eine oder andere Tätigkeiten (Zunähen, Excision, Debridement) im OPS zu übernehmen.

Ein zwiegespaltenes Fazit

Das Fazit ist ein wenig zwiegespalten: Wer eine Stelle erwartet, bei der selbstständiges Arbeiten, das Führen einer Station, eigene Visiten und eigene Entscheidungen gefragt sind, wird wie bei wohl vielen Chirurgie-Unterassistentenstellen ein wenig enttäuscht werden. Wer jedoch verschiedenste Operationsmethoden, beeindruckende plastische Ergebnisse, ein faires und nettes Team und handwerkliche OPS-Fähigkeiten kennenlernen und nebenbei die Vorzüge der zentralen Lage Aaras in Bezug auf mannigfaltige Freizeitaktivitäten geniessen möchte, ist in der plastischen Chirurgie im KSA mit Sicherheit richtig.

Autor(in): Andre Gehrz (senpai.tech@gmx.de)

Links zum Artikel:

- [Auf in die Praxis - die Foren bei MEDI-LEARN](#)
- [Man trifft sich: Unser Schweiz-Forum](#)
- [Kantonsspital Aarau](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

- Werbung -

DocCheck/Shop schenkt Ihnen einen 5 EURO-Gutschein *)

Wintersemester-Sparschnäppchen im DocCheck/Shop

- <http://www.doccheckshop.de> -

Und damit Sie richtig lossparen können, schenken wir Ihnen 5 Euro Sparguthaben!

>> P/J/U-Kurs-Set DocCheck - nur EUR 75,95

DocCheck Advance II Stethoskop, Reflexhammer nach Troemner,
Diagnostikleuchte, Venenstauer

inkl. DocCheck Study Bag im Wert von EUR 14,95

>> PJ/U-Kurs-Set Premium - nur EUR 91,64

Littmann Classic II Stethoskop, Reflexhammer nach Troemner,
Diagnostikleuchte und Venenstauer

----- G-U-T-S-C-H-E-I-N -----

Ihre Gutschein-Nr. lautet: 4240737132233

Gutscheinwert: EUR 5,-

Mindestbestellwert: EUR 30,00

Gültig bis: 01.11.2005

Einfach Gutschein-Nummer bei Ihrer Bestellung
unter <http://www.doccheckshop.de> angeben.

*) Erläuterung: Gutschein ist bis zum 01.11.2005 gültig. Pro Bestellung kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Der Gutschein ist nur bei Online-Kauf unter <http://www.doccheckshop.de> gültig. Barauszahlung und/oder Anrechnung auf Versandkosten oder Serviceleistungen nicht möglich. Eine nachträgliche Verrechnung des Gutscheins ist nicht möglich. Beträge verstehen sich inkl. MwSt.

3. Reise nach Paris zu gewinnen!**Das Kursgewinnspiel von MEDI-LEARN**

- [zurück zum Inhalt](#) -

Die neue Kurssaison der MEDI-LEARN Repetitorien steht vor der Tür und schon jetzt sind für die Kurse im Frühjahr 2006 in der neuen Kursstaffel nur noch wenige Plätze verfügbar. Als Vorbereitung auf das Frühjahrsexamen werden wie gehabt Kurse zum Physikum und zu den Staatsexamina (2. und 3. Stex) angeboten. **Erstmals** bieten die MEDI-LEARN Repetitorien im Januar/Februar 2006 zudem einen **Vorbereitungskurs zum Hammerexamen** an.



Die Intensiv- und Kompaktkurse, die bereits seit 1989 durchgeführt werden, basieren auf einem ausgefeilten Konzept, das erfahrungsgemäß bei den Teilnehmern zu einer durchschnittlichen Leistungssteigerung von 20-30% führt.

Durch die Mischung von Unterrichtssequenzen, Lernberatung und Lernbegleitung sowie durch psychologische Vorbereitung wird der Teilnehmer effektiv auf das Examen vorbereitet. Alle Kurse finden zentral in Marburg statt und werden in der Regel in MEDI-LEARN eigenen Schulungsräumen durchgeführt. Detaillierte Informationen zu den Kursen inklusive Terminen und Tipps zur Beantwortung der Gewinnspielfrage ;-) findet Ihr unter www.medi-learn.de/kurse.

Kurse zum Physikum

Die unerfreulichen Statistiken der letzten Jahre zeigen, dass das Physikum nach wie vor eine der größten Hürden in der ärztlichen Ausbildung darstellt. In den meisten Fällen ist der Prüfungsmisserfolg die direkte Konsequenz einer misslungenen Prüfungsvorbereitung. Für alle, die unter professioneller Anleitung ihre Bestehens Chancen im Examen optimieren möchten, gibt es die Physikumskurse von MEDI-LEARN.

Kurse zum 2. Stex / Hammerexamen

Mit der neuen Approbationsordnung soll die Mediziner Ausbildung in Deutschland nun endlich praxisorientierter werden. Neben radikalen formalen Änderungen im Prüfungsmodus (nur noch 2 Examina) wandeln sich auch die Fragetendenzen in Richtung klinisch-praktische Relevanz. MEDI-LEARN hat sein Kurskonzept auf die Neuerungen abgestimmt und bietet nun einen speziellen Kurs für das 2. Stex und das Hammerexamen.

Medi-Learn vor Ort im Herbst 2005: Wie sehen die Examina der Zukunft aus?

MEDI-LEARN-Referenten sind in Kooperation mit der Deutschen Ärzte Finanz im Herbst 2005 wieder unterwegs in Deutschlands Uni-Städten und geben im Rahmen kostenloser Infoveranstaltungen Ratschläge für die Vorbereitung auf das Hammerexamen und das Physikum nach neuer Approbationsordnung. Für die Vorträge an den verschiedenen Orten ist [hier die kostenlose Anmeldung](#) möglich.

Das Gewinnspiel

Mit Hilfe der Informationen aus dem ersten Teil des Artikels und mit Hilfe der Kursinfoseite www.medi-learn.de/kurse solltet Ihr problemlos die folgende Gewinnspielfrage beantworten können: "Wann findet der erste MEDI-LEARN Vorbereitungskurs für das Hammerexamen statt?" - die Antwort könnt Ihr über das unten genannte Formular inklusive Eurer Kontaktdaten schnell und einfach an uns schicken. Das Gewinnspiel läuft bis zum 31. Dezember 2005; der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Zu gewinnen gibt es:

1 Städtereise nach Paris für 2 Personen mit RAINBOW Tours im Wert von rund 250 €

[\[klick hier zum Gewinnspielformular\]](#)

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Glück!

MEDI-LEARN Repetitorien

Autor(in): MEDI-LEARN (info@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [zum Gewinnspielformular](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

- Werbung -

Abo zu Studentenpreisen mit Lehrbuchprämie

**Via medic
mit
MEDI-LEARN Zeitung**



- ▶ **1 Mini-Pizza beim Italiener** kostet meist unter 5 EURO und ist schnell gegessen
- ▶ Von den rund **60 Seiten Via medic** und **12 Seiten MEDI-LEARN Zeitung** pro Ausgabe habt ihr bei gleichem Preis wesentlich länger etwas
- ▶ **5 x pro Jahr informiert** mit News und Infos für Medizinstudenten und junge Ärzte
- ▶ Jetzt **gratis dazu: Lehrbuchprämie** bei Abo zu studentenfreundlichen Preisen!

[\[Gratis-Lehrbuch bei Abo zu Studentenpreisen\]](#)

[\[Mehr Info - klick hier\]](#)

4. Live von der Intensivstation

- [zurück zum Inhalt](#) -

intensive72: Für 72 Stunden war vom 24.10. bis 27.10 in der Essener Innenstadt eine Intensivstation aufgebaut, die rund um die Uhr betrieben wurde. Unser Partner zwai.net berichtete live mit Fotoreportagen und Videos vom Geschehen. Mit Webcam, Weblog, Fotos und Videos konnte man die gesamte Zeit über live dabei sein. An dieser Stelle bieten wir euch einen Rückblick über die erfolgreiche Veranstaltung, die das Konzept verfolgte, mittels einer "Intensivstation zum Anfassen" vor Ort in der Fußgängerzone Aufklärung in der Bevölkerung zu betreiben.



Intensivstation - Leben und Sterben liegen eng beieinander

Auf einer Intensivstation liegen Menschen mit schweren Erkrankungen, sie haben meist Schmerzen, Einschränkungen und Ängste unterschiedlichster Ursache. Leben und Sterben liegen oft sehr nahe beieinander. Schmerzen und Einschränkungen lassen sich nicht immer ganz vermeiden. Auch Ängste können wir nicht alle beseitigen, da sie individuell und situationsabhängig sind.

Um Krankenhäuser, insbesondere Intensivstationen, würden die meisten Menschen am liebsten einen großen Bogen machen, doch für manche Menschen sind gerade die Intensivstationen besonders wichtig: „Über-Lebens-Wichtig“. Viele Menschen standen schor vor der Tür einer Intensivstation, weil sie einen nahen Verwandten, Bekannten oder Freund besuchen wollten oder lagen selber als Patient auf einer Intensivstation. Viele Eindrücke blieben zurück und manche Frage hat vielleicht keine Antwort erhalten: „Was machen die Leute da eigentlich, warum dauert das so lange?“

Krankenschwestern und Krankenpfleger aus verschiedenen Krankenhäusern der Umgebung von Essen absolvieren am **Gesundheits- und Pflegewissenschaftlichen Institut in Essen, kurz GPI**, die Fachweiterbildung zu Gesundheits- und Krankenpfleger/-innen für Intensivpflege und Anästhesie. Im Rahmen des Projektes intensive72 haben sie gezeigt, wie ihre tägliche Arbeit aussieht. Die Initiatoren haben der Bevölkerung geholfen, „Ängste vor der Institution Intensivstation zu verringern!“ und umfassend informiert.

intensive72 - Die gläserne Intensivstation vor Ort in Essen

In den vergangenen Tagen haben die Weiterbildungsteilnehmer des Kurses IA 04 am Gesundheits- und Pflegewissenschaftlichen Institut St. Elisabeth in einem bislang einmaligen Projekt den Alltag auf einer Intensivstation der Öffentlichkeit vermittelt. Mehrere Tausend Besucher vor Ort und über 100.000 Seitenabrufe einer LIVE-Übertragung von zwai media (<http://www.zwai.net>) haben deutlich gemacht, wie groß das öffentliche Informationsbedürfnis am Thema 'Intensivstation' ist.



Impressionen von der intensive72

Fotos: Hanno H. Endres, Holger Beuse, <http://www.zwai.net>

In unzähligen Fallbeispielen, Diskussionen und Einzelgesprächen konnte das Projekt 'intensive 72' dazu beitragen, die täglichen Abläufe in der Pflege und Behandlung des kritisch Kranken transparent zu machen und Ängste zu mindern.

**Zwei, nein: zwai-Köpfe hinter der Berichterstattung:
Hanno H. Endres und Holger Beuse (<http://www.zwai.net>)**



Hanno H. Endres



Holger Beuse

Begleitet wurde das Projekt intensive72 von zwai.media, die für Berichterstattung, Webcam-Übertragung und Video-Erstellung verantwortlich zeichneten. Zwei, nein zwei Personen verbergen sich hinter zwai.media: Hanno H. Endres und Holger Beuse, seit Jahren als Fachjournalisten in der Redaktionsarbeit im Bereich Anästhesie- und Intensivpflege zuhause. Das Metier der beiden ist der Journalismus: Zahlreiche Publikationen in den Zeitschriften intensiv bzw. Intensivmedizin aus dem Thieme Verlag und seit einigen Jahren auch die ständige Rubrik "intensiv online" zeugen von ihrem Know-How und auch Engagement auf diesem Themengebiet. Die Schreibe und mit ihr auch das Internet sind zu einem Steckenpferd geworden: Im Internetportal <http://www.zwai.net>, das auch für interessierte Medizinstudenten mehr als einen Besuch wert ist, bieten sie umfassende redaktionelle Informationen. Ein Newsletter und das belebte Forum runden das Informationsangebot ergänzt durch Buchvorstellungen und zahlreiche interessante Fachartikel ab. Versehen mit der nötigen Prise Humor gelingt es den beiden Münsteranern, beim Besuch auf der Webseite Wissenszuwachs und Humor gleichermassen zu verbinden:

Infotainment für die Anästhesie- und Intensivpflege pur!

Weiterführende Links:

[Links und weitere Downloads zur intensive72 - klick hier](#)

[Forum zur intensive72 - klick hier](#)

www.zwai.net - das Portal für Anästhesie- und Intensivpflege - klick hier

Autor(in): zwai.media (info@zwei.net)

Links zum Artikel:

- [Videos von der Intensivstation](#)
- [Foto-Galerie](#)
- [zwei.net](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

- Werbung -



Ein Muss: Die Haftpflichtversicherung

Exzellente Angebote für Studenten

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Ärzte-Versicherung bietet der Hartmannbund seinen studentischen Mitgliedern eine **leistungsstarke Berufs- und Privathaftpflichtversicherung zu sehr günstigen Konditionen.**

Für PJ'ler übernimmt der Hartmannbund sogar den Versicherungsbeitrag!

• **für die Vorklinik**
[\[klick hier\]](#)

• **für die Klinik**
[\[klick hier\]](#)

• **für das PJ**
[\[klick hier\]](#)

[\[Mach' dich schlau: es lohnt sich!\]](#)

5. PJ in der Schweiz und Co.: der Jobticker

- [zurück zum Inhalt](#) -

Unsere Jobbörse bietet Stellensuchenden wie Stellenanbietern im medizinischen Bereich einfache und unkomplizierte Wege bei der Jobsuche und Stellenbesetzung.

Ob PJ in der Schweiz, Assistenzarzt, Doktorarbeit oder Nebenjob - alle Einträge sind weiterhin kostenlos!



[Dringend UA Stelle in der dt. sprachigen Schweiz gesucht!](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Unterassistentenstelle für 04-08 2006 gesucht](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Chirurgie-Unterassistentenstelle \(dt. sprachige Schweiz\)](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Orthopädie \(Wahlfach\): PJ-Studenten gesucht](#)

[Stellenangebote/PJ-Stellen](#)

[1 UA-Stelle Chirurgie ab 12/2005 in der deutschsprachigen Schweiz gesucht](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Chirurgie, Schweiz, \(6.12.05 - 26.03.06 !!!!!\)](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[UA-Stelle in deutschsprachiger Schweiz](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[UHU-Stelle i.d.Schweiz gesucht 14.08.06-8.12.06](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[Suche PJ-Platz in der Schweiz im Fach Chirurgie ab März 2006](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[1 UA- Stelle Chirurgie oder Innere in der dt.- sprachigen Schweiz \(24.04.06- 13.08.06\) gesucht.](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

[UA-Stelle Chirurgie 5.6.06-22.9.06 in CH gesucht](#)

[Anzeige aufrufen](#)

[Stellengesuche/PJ-Stellen](#)

Autor(in): MEDI-LEARN (redaktion@medi-learn.net)

Links zum Artikel:

- [zur Jobbörse](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

- Werbung -



PROMETHEUS Der LernAtlas der Anatomie

So pauken Sie nicht nur Fakten, sondern verstehen die Anatomie!



Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem

- ▶ Brillante Farbabbildungen mit durchgehendem Klinikbezug nach neuer AO!
- ▶ Lerneinheiten und Lerntabellen mit allen prüfungsrelevante Fakten auf einen Blick!
- ▶ Anatomie für die Sinne - unschlagbar plastische Bilder!



Hals und Innere Organe



Kopf und Neuroanatomie

[Gewinne jetzt einen Band des Prometheus - klick hier!]

**6. Anstrengend, aber effektiv:
Erfahrungsbericht zum Intensivkurs 2. Staatsexamen
bei MEDI-LEARN (2)**

- [zurück zum Inhalt](#) -

"Ängste und Sorgen vor Prüfungen will ich abbauen können und meine Sprachkünste, sollen ebenfalls ins Trainingslager", dies ist einer der Vorsätze, den Marlies Lehmkuhl fasste, ehe



sie den Intensivkurs 2. Staatsexamen der MEDI-LEARN Repetitorien in der altherwürdigen Universitätsstadt Marburg besuchte. In der heutigen Folge der Artikelserie erfahrt ihr etwas über gedächtniswirksame Eselsbrücken und weitere Methoden, mit denen die Lernprofis die Studenten professionell zum Examen führen.

Anstrengend, aber effektiv

Intensivkurs 2. Staatsexamen bei MEDI-LEARN

Teil 2 des Erfahrungsberichtes von Marlies Lehmkuhl

Selbststudium oder Kopf frei kriegen

Nach der täglichen Lehrprüfung sind die Teilnehmer ab 17:00 Uhr zum Selbststudium entlassen. Um sich für das Schriftliche fit zu machen und das Gelernte zu vertiefen, werden regelmäßig MC-Fragen zum Thema des Vormittagsunterrichts gekreuzt. Ein systematisches Arbeiten ermöglicht dabei der von MEDI-LEARN erstellte "Kreuzplan". Außerdem wurde uns empfohlen, auch noch einmal das Skript durchzublättern.

So ziehen sich viele in ihr Zimmer zurück, um vor dem Abendbrot noch ein wenig zu kreuzen. Andere ziehen ihre Joggingsschuhe an, um allein oder in kleinen Gruppen ein paar Runden im gegenüberliegenden Wald zu drehen und den Kopf frei zu bekommen. Wieder andere treffen sich im Schulungsraum, um an der Flipchart noch einmal schwierige Themen des Unterrichtstages zu diskutieren. In diesem Rahmen entstanden häufig neue Eselsbrücken oder Merkverse, die zum allgemeinen Nutzen in der ganzen Gruppe verbreitet wurden.

Insgesamt gibt es in den sechs Wochen drei freie Tage zum Erholen. Nur bei extremen Lücken in einem wichtigen Fach wird man von Thomas gebeten, sich an so einem Studientag noch einmal das eine oder andere wichtige Thema anzuschauen. Dafür soll dann nach einem gemütlichen Ausschlafen höchstens der Vormittag genutzt werden, denn Pausen müssen sein!

Bergfest: Zuckerbrot und Peitsche

So ging die Zeit dahin und ehe wir uns versahen, standen das Bergfest und die damit leider verbundene Zwischenklausur auf dem Programm. Auf erneute 190 Fragen im Prüfungsmodus hatte natürlich keiner wirklich Lust. Wir sahen aber alle ein, dass das Klausurergebnis nicht nur den persönlichen Lernerfolg dokumentiert, sondern gleichzeitig auch als Grundlage für die individuellen Lernempfehlungen bis Kursende benötigt wird. Also fügten wir uns in Aussicht auf unser Bergfest. Das Abschneiden war natürlich bei jedem anders, im Durchschnitt hatten wir uns aber alle verbessert. Hie und da sah man auch sorgenvolle Mienen, aber nach einem Gespräch mit Thomas gab es bald wieder Licht am Horizont...

Dann stand endlich die Feier an. Dafür begaben wir uns abends schön dick eingemummelt auf den circa 20-minütigen Spaziergang (es hatte sich überraschenderweise keiner gefunden, der für nachts fahrbereit bleiben wollte) vom Elisabethbrunnen nach Schröck, dem nächsten Dorf, wo wir in einer urigen Dorfkneipe die erste Hälfte unseres Kurses feierten.

Bei Bier und Tanz dachten wir einmal nicht an unsere Lernaufgaben, sondern an den nächsten freien Tag und genossen den schönen und abwechslungsreichen Abend. Die einen beendeten den Abend früher, die anderen wesentlich später, doch alle waren für diese Unterbrechung des Lernalltages dankbar.

Ein gutes Betreuer-Team

Trotz all der positiven Seiten herrschte natürlich nicht immer eitel Sonnenschein. Irgendwann kam beim einen oder anderen der Lernfrust durch und auch im größten Haus gehen sich früher oder später 30 fremde Leute auf die Nerven. Für diese und alle anderen Probleme, die einen bedrückten oder beim Lernen hinderten, stand uns, wie erwähnt, Christian als Betreuer zur Verfügung.

Christian bot uns jederzeit seine Unterstützung an, in dringenden Fällen sogar nachts. So mancher nutzte die Gelegenheit, sich einmal den Lernstress bei Christian von der Seele zu reden. Das Ganze geschah dabei sehr diskret, was es sehr leicht machte, Christians Gesprächsangebote anzunehmen.


Thieme
Sie sind Mediziner/in und interessieren sich für eine Alternative zum klinischen Alltag?

**Ihr Einstieg in eine Top-Karriere als
Volontär/in
mit Schwerpunkt Projektmanagement
im Bereich Fachbuch und Fachzeitschrift**

Was sollten Sie mitbringen:

- Interesse an der Entstehung und Begleitung von Fachbüchern oder Fachzeitschriften
- Ein Faible für Wissensvermittlung und Spaß an kreativer Arbeit
- Team- und Kommunikationsfähigkeit sowie Organisationstalent
- Sicherheit in der deutschen Sprache, aber auch sattelfeste Englischkenntnisse
- Kontaktstärke und Neugier auf abwechslungsreiche Aufgaben

Im Volontariat werden Sie:

- in das Projektmanagement eingeführt, um später eine Reihe von Abläufen selbstständig zu übernehmen
- die Prozesse von der Planung bis zum Erscheinen eines Fachbuches bzw. einer Fachzeitschrift begleiten
- die Abläufe in einem großen Medienhaus kennen lernen, in dem neben anspruchsvollen Fachzeitschriften auch Bücher, elektronische Medienprodukte sowie vielfältige Dienstleistungen angeboten werden.

Haben Sie Interesse?
Dann senden Sie uns Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen:

Georg Thieme Verlag KG - Bereich Personal - Rüdigerstr. 14 - 70469 Stuttgart

<http://www.thieme.de>
7. Zwischen den Zeilen "Physiologie"

 - [zurück zum Inhalt](#) -

Titel:	Physiologie
Autor(en):	Klinke, Pape, Silbernagl
Verlag:	Georg Thieme Verlag
ISBN:	3137960053
Preis:	79,95 €



Die Physiologie ist eines "der" Hauptfächer der vorklinischen Ausbildung im Medizinstudium. Ähnlich wie in vielen anderen Fachbereichen gibt es auch hier zahlreiche Fachbücher auf dem Markt - die Position als Standard- oder Referenzlehrbuch müssen sich jedoch in der Physiologie zwei Bücher teilen:

Zum einen der Schmidt/Thews aus dem Springer Verlag und zum anderen der Klinke/Pape/Silbernagl aus dem Georg Thieme Verlag.

Offensichtlich Neues

Letztgenanntes Buch ist im August 2005 in einer neuen fünften Auflage erschienen. Auf den ersten Blick fällt auf, dass das Buch einen neuen Namen im Herausgeberkreis zählt und im Verhältnis zur Vorgabe um einiges im Umfang gewachsen ist. Das bewährte Herausgeberduo Klinke/Silbernagl wurde nun durch Professor Dr. Hans-Christian Pape erweitert, der als Direktor des Instituts für Physiologie I (Neurophysiologie) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster tätig ist. Im Buch hat Professor Pape die Kapitel "Rhythmen des Gehirns" und "Integrative Funktionen des Gehirns" inhaltlich zu verantworten.

Der Umfang des Hardcover-Buches ist auf knapp 1.000 Seiten angewachsen. Format, Schriftbild und durchgehende Farbigkeit sind identisch mit älteren Auflagen.

Aufbau: Detaillierte, verständliche Kapitel

Das sehr farbenfrohe Buch führt den Leser in insgesamt 32 Kapitel durch die gesamte Physiologie. Jedes Kapitel wird zunächst auf einer Seite mit in der Übersicht dargestellt, so dass man sich bereits grob über den zu erwartenden Inhalt informieren kann. Die

Unterkapitel werden mit einer kurzen, prägnanten Zusammenfassung des folgenden Textes eingeleitet. So kann der Leser sich schnell einen Überblick über die Thematik verschaffen und z.B.

entscheiden, ob die nachfolgenden Inhalte die Thematik bearbeiten, zu denen man gerade Informationen sucht. Der Physiologie-Neuling sollte sich durch die straffen Texte nicht verunsichern lassen: Der nachfolgende Text beschreibt in Sachverhalt in einfach Worten und wesentlich ausführlicher.

Liest man die Zusammenfassung dann noch einmal am Ende des Lektüre, versteht man den kurzen, straffen Text ohne weitere Probleme. Untermalt werden die Texte durch zahlreiche vierfarbige Bilder, die liebevoll die Details der Physiologischen Vorgänge visualisieren und somit das Verständnis des Textes unterstützen. Anders als in vielen anderen Bücher sind die Abbildungen mit ausführlichen Beschreibungen versehen, so dass auch komplexe Informationen per Grafik an den Leser vermittelt werden können. Wichtige Stichworte sind fett hervorgehoben, so dass man bereits gelesene Passagen schnell wiederfinden kann. Am Ende jedes Kapitels sind Quellen zum Weiterlesen angegeben, die meist auf englischsprachige Literatur verweisen. Diese Ergänzung dürfte eher für Doktoranden oder in der klinischen Forschung tätige Ärzte relevant sein.

Die Physiologie der Klinik

Dem in der neuen Approbationsordnung geforderten klinischen Bezug der vorklinischen Fächer trägt nun auch der Klinke/Pape/Silbernagl Rechnung. Im laufenden Text werden klinische Bezüge mit einem blauen Balken am Textrand kenntlich gemacht. So wird bei der Lektüre des Buches in nahezu jedem Kapitel klar, wofür das Wissen in der späteren Tätigkeit als Arzt gebraucht wird. Darüber hinaus lockern die klinischen Bezüge den Text auf und ermutigen zur weiteren Lektüre.

Alles im Überblick

Das rund 50 seitige Sachverzeichnis wird durch ein Abkürzungsverzeichnis ergänzt, das den Umgang mit alltäglichen Buchstabenkürzeln der Physiologie vereinfacht. Das letzte Kapitel beschäftigt sich darüber hinaus mit Normwerten der Zelle, des Herzens und des Kreislaufes, der Lunge, der Niere, der Ernährung, des Nervensystem, der Muskeln und des Blutes. Wer mit Masseinheiten, Kurven und Mathematik auf Kriegsfuß steht, bekommt im vorletzten, e31. Kapitel Unterstützung durch Professor Silbernagl, der einen Einblick in die entsprechenden Formel und Berechnung der Physiologie gibt.

Fazit: Rundum empfehlenswert

Der neue Klinke/Pape/Silbernagl überzeugt rundum und hat mit Recht den Titel "Referenzlehrbuch" verdient. Die klinischen Bezüge, die liebevollen Grafiken und das Gesamtbild des Buches machen das Buch "Physiologie" zu einem der empfehlenswertesten Bücher in diesem Fachbereich. Der Kaufpreis von 79,95 EUR entspricht der Klasse des Buches. Auf den Seiten des Thieme Verlages sind neben dem Sachverzeichnis und dem Vorwort auch Musterseiten als PDF verfügbar, so dass der interessierte Leser sich schon im Vorfeld einen Eindruck verschaffen kann.

PS: Im aktuellen Probekapitel-Quiz wird der Klinke, Physiologie verlost!

[\[zum Quiz - klick hier\]](#)

Autor(in): Christian Weier (MEDI-LEARN) (christian.weier@medi-learn.net)

Na überzeugt? Dann bestell Dir das Buch doch bequem Online:

- [Onlinebestellung \(Physiologie\)](#)
- [weitere Bücher bei MEDI-LEARN](#)

Deine Meinung ist gefragt!
Das Forum "Bücherplausch" steht für Diskussionen rund um die Lehrbücher zur Verfügung.

[\[Hier geht es ins Forum\]](#)

Die Lieferung der Bücher bzw. der CDs erfolgt versandkostenfrei durch [Lehmanns Fachbuchhandlung!](#)

LEHMANNS
FACHBUCHHANDLUNG

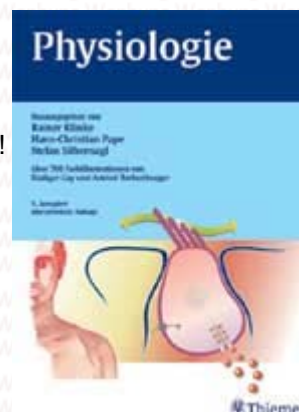
- Werbung -

Keine Experimente! Ein Klassiker in Neuauflage

Klinke/Pape/Silbernagl: Physiologie

Ideal für die neue AO!

- ▶ Der zuverlässige Begleiter für das Studium
- ▶ Physiologie fundiert erlernen
- ▶ Bestens gerüstet für die Anforderungen der neuen AO!
- ▶ Aussagekräftige Abbildungen und verständlicher Text
- ▶ Pathophysiologische, pharmakologische und klinische Bezüge bereiten optimal auf das klinische Studium vor.
- ▶ Massgeschneidert für Studium und Prüfung!



[Jetzt am Probekapitelquiz teilnehmen und Buch gewinnen]

[Mehr Info - klick hier]

8. Erster examinierter "weiblicher Arzt" in Leipzig

- [zurück zum Inhalt](#) -

(idw) Vor 150 Jahren wurde Dr. Hope Bridges Adams Lehmann geboren, die als erste Frau vor 125 Jahren ein medizinisches Staatsexamen in Deutschland ablegte, ermöglicht durch eine bemerkenswert vorurteilslose Professorenschaft in Leipzig. Mehr dazu erfährt man in der Ausstellung "Die Frau der Zukunft", die das Karl-Sudhoff-Institut der Universität Leipzig präsentiert.



Als Hope Bridges Adams Lehmann 1880 als erste Frau das medizinische Staatsexamen in Deutschland ablegte, gab es die Bezeichnung "Ärztin" noch nicht. Man sprach vielmehr vom "weiblichen Arzt". Ausdruck der Situation war auch die 24 Jahre lang fehlende Anerkennung ihres Staatsexamens, die erst 1904 nachträglich erfolgte.

Leipziger Medizinprofessoren wollten Studienzulassung unabhängig vom Geschlecht

Als in der Nähe von London geborene Hope Bridges Adams in den 1870er Jahren Medizin studieren wollte, stand man in ihrem Heimatland England dem Medizinstudium von Frauen genauso ablehnend gegenüber wie in Deutschland. "An der Universität Leipzig allerdings wirkten zu dieser Zeit bemerkenswert vorurteilslose Professoren der Medizinischen Fakultät.", beschreibt Prof. Marita Krauss, Biografin von Dr. Hope Bridges Adams Lehmann, die Situation. "Sie stellten schon 1873 den Antrag an den Rektor, Studierende unabhängig von ihrem Geschlecht zu den Lehrveranstaltungen zuzulassen." Wie mit dem Antrag verfahren wurde und wie das Land Sachsen dazu stand, geht aus Originalunterlagen, die in der Ausstellung zu sehen sind, hervor. Dazu gehört auch die Eintragung von "Fräulein Adams aus London" in die Matrikel 1876/77 der Universität Leipzig.

Die Ausstellung gibt einen umfangreichen Einblick nicht nur in das Leben dieser ungewöhnlichen Frau, die sich weit über das Medizinische hinaus politisch und gesellschaftlich für zukunftsweisende Lebenskonzepte engagierte, sondern zeichnet zugleich auch ein Bild des studentischen Unterrichts und der ärztlichen Tätigkeit in der Zeit um 1900. Zu sehen sind auch typische medizinische Instrumente, insbesondere solche aus der Gynäkologie, der Fachrichtung, auf die sich Dr. Adams Lehmann spezialisiert hatte.

Veranstaltungen zur Ausstellung

Die Ausstellung wird begleitet von Vorträgen (jeweils mittwochs, 17:15 Uhr bis 18:45, Hörsaal Hautklinik, Liebigstraße) zum Thema 'Frauengesundheit - Frauenmedizin':

23.11.05 "Gesundheit kostet! Betrachtungen zur Ungleichbehandlung von Frauen und Männern in der Medizin und zu den gegenwärtigen Unterschieden bei der Ressourcen- und Kostenverteilung" von Doz. Dr. Viola Schubert-Lehnhardt aus Halle

14.12.05 "Hebammen, Geburt und weibliche Kultur in der Vormoderne" von Prof. Dr. Eva Labouvie aus Magdeburg

11.01.06 "Berufsziele und Karrierewege von Ärztinnen" von Prof. Dr. Dorothee Alfermann aus Leipzig

25.01.06 "Warum Männer früher sterben" von Prof. Dr. Elmar Brähler aus Leipzig

Höhepunkt ist ein wissenschaftliches Symposium zur Ausstellung am 2.12.2005, 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr, im Hörsaal des Operativen Zentrums mit der Adams Lehmann-Biografin Prof. Dr. Marita Krauss aus München und PD Dr. Eva Brinkschulte aus Magdeburg, die mit den Themen "Dr. Hope Bridges Adams Lehmann -erstes medizinisches Staatsexamen einer Frau in Deutschland, Leipzig 1880" bzw. "Ärztinnen im deutschen Kaiserreich 1876-1918" vertreten sein werden.

Quelle: idw - Informationsdienst Wissenschaft

Autor(in): Dr. Bärbel Adams (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [Mehr Infos der Uni Leipzig](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



9. Mediziner Ausbildung im Wandel

- [zurück zum Inhalt](#) -

(idw) An Themen und Diskussionsstoff wird es nicht mangeln bei der Jahrestagung der Gesellschaft für Medizinische Ausbildung (GMA), die vom 4. bis 6. November 2005 an der Universität Münster stattfindet: Ein stärkerer Praxisbezug schon zu Beginn des Studiums, fächerübergreifender Unterricht, kleinere Gruppengrößen und ein verändertes Prüfungswesen sind wesentliche Beispiele für einen großen Wandel, der sich vor kurzem in der Mediziner Ausbildung in Deutschland vollzogen hat. Anlass für die komplette Überarbeitung der Studienpläne war die Neufassung der ärztlichen Approbationsordnung, die vor zwei Jahren in Kraft getreten ist. Darüber hinaus erfolgt seit diesem Wintersemester auch das Zulassungsverfahren zum Medizinstudium nach einem anderen Verfahren. Die vielfältigen Veränderungen bedeuten auch neue Herausforderungen für die Lehrenden an den Medizinischen Fakultäten.



Rund 150 Studiendekane und andere im Bereich der Lehre engagierte Dozenten aus dem gesamten Bundesgebiet und teilweise auch aus dem angrenzenden Ausland werden zu dieser Veranstaltung erwartet. Die wissenschaftliche Leitung liegt bei Prof. Dr. R. Peter Nippert, kommissarischer geschäftsführender Direktor des Instituts für Ausbildung und Studienangelegenheiten der Medizinischen Fakultät der Universität Münster, dem Vorsitzenden der GMA, Prof. Dr. Eckart G. Hahn aus Erlangen, und dem Studiendekan der Medizinischen Fakultät der Universität Münster, Dr. Bernhard Marschall. Auf dem Programm der im Lehrgebäude des Zentralklinikums stattfindenden Tagung stehen Vorträge und Workshops zu allen aktuellen Fragen der Lehre in der Medizin. Wie Nippert hervorhebt,

stellen die GMA-Jahrestagungen damit ein wichtiges Kommunikationszentrum und eine bedeutsame Informationsquelle zur Verbreitung innovativer Ansätze in der Medizinerbildung dar.

Angeht die Aktualität der Themen widmen sich jeweils eigene Workshops unter anderem den neu geschaffenen Zugangsstrukturen zum Medizinstudium, der Umsetzung der neuen Approbationsordnung, neuen Lehrmaterialien und Lehrformen, wie etwa dem so genannten E-Learning, Entwicklungen zur Verbesserung der "kommunikativen Kompetenz" von Studierenden und Lehrenden sowie dem unter Lehrenden und Studierenden viel diskutierten neuen Prüfungswesen. A propos Studierende: Auch sie bleiben bei der Tagung in Münster nicht außen vor. Vielmehr werden sie aus ihrer

Sicht die Umsetzung der neuen Approbationsordnung beleuchten. So wird unter anderem eine entsprechende Studie vorgestellt, die auf einer Umfrage unter 1000 Studierenden basiert. Neben all diesen aktuellen Fragen, die bei der Tagung zur Sprache kommen, verweist Nippert nicht zuletzt aber auch auf ein Thema, das bei den GMA-Jahrestagungen eigentlich nie fehlt und auch jetzt in Münster in einem der Plarvorträge aufgegriffen wird, und zwar die Frage nach dem Idealtyp des Ausbildungsziels: "Der gute Arzt". Damit solle nicht zuletzt daran erinnert werden, dass die Medizinerbildung in erster Linie dem Patienteninteresse und erst dann dem spezifischen professionellen Interesse zu dienen habe.

Quelle: *idw - Informationsdienst Wissenschaft*

Autor(in): Jutta Reising (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- [Tagungsprogramm Jahrestagung der Gesellschaft für Medizinische Ausbildung \(GMA\) als PDF](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)



Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#)



- Werbung -

Es gibt Dinge, an denen kommt ein Student nicht vorbei:

Klassik-Schädel von 3B Scientific®



Erste Wahl für das anatomische **Grundstudium** und auch als medizinisches **Geschenk** besonders attraktiv:

- **Originalabformung** eines echten menschlichen Schädels
- **Handgefertigt** aus hartem, unzerbrechlichem Kunststoff
- **Sehr akkurate Darstellung** der Fissuren, Foramina, Processus, Nähte und anderen Details



[\[mehr Info - klick hier\]](#)

3B Scientific® ist der weltweit größte und erfahrenste Hersteller anatomischer Lehrmittel.

Best Quality - Best Value - Best Service: www.3bscientific.de

Tipp: Besuchen Sie auf unseren Webseiten den 3D Show Room mit interaktiven Filmen!

Gutschein *)**Wintersemester-Sparschnäppchen im DocCheck/Shop**- <http://www.doccheckshop.de> -

Und damit Sie richtig lossparen können, schenken wir Ihnen 5 Euro Sparguthaben!

>> PJ/U-Kurs-Set DocCheck - nur EUR 75,95

DocCheck Advance II Stethoskop, Reflexhammer nach Troemner,
Diagnostikleuchte, Venenstauer
inkl. DocCheck Study Bag im Wert von EUR 14,95

>> PJ/U-Kurs-Set Premium - nur EUR 91,64

Littmann Classic II Stethoskop, Reflexhammer nach Troemner,
Diagnostikleuchte und Venenstauer

----- G-U-T-S-C-H-E-I-N -----

Ihre Gutschein-Nr. lautet: 4240737132233

Gutscheinwert: EUR 5,-

Mindestbestellwert: EUR 30,00

Gültig bis: 01.11.2005

Einfach Gutschein-Nummer bei Ihrer Bestellung
unter <http://www.doccheckshop.de> angeben.

*) Erläuterung: Gutschein ist bis zum 01.11.2005 gültig. Pro Bestellung kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Der Gutschein ist nur bei Online-Kauf unter <http://www.doccheckshop.de> gültig. Barauszahlung und/oder Anrechnung auf Versandkosten oder Serviceleistungen nicht möglich. Eine nachträgliche Verrechnung des Gutscheins ist nicht möglich. Beträge verstehen sich inkl. MwSt.

11. Auktionen satt!- [zurück zum Inhalt](#) -

Seit beinahe einem Jahr könnt Ihr im [Auktionshaus](#) von MEDI-LEARN auf Schnäppchenjagd gehen: Unser virtueller Flohmarkt für Bücher und Klinikbedarf hat an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr geöffnet und wartet auf Euren Besuch. Ihr möchtet die nicht mehr benötigten Bücher des letzten Semesters aus den Regalen räumen oder seid auf der Suche nach preiswerter Literatur für das neue Semester? Nicht nur für diesen Fall empfehlen wir Euch einen Besuch im Auktionshaus, aus dem wir hier die aktuellen Auktionen präsentieren:



Last minute Angebote			
Bild	Artikel	Preis	endet am
	Pathologie-Buch Böcker + CD-Rom	20,00 €	31.10.2005 09:08:06
	Sobotta Anatomieatlas Bd. 1+2	50,00 €	31.10.2005 10:44:01
	Lehrbuch der Physik	17,50 €	01.11.2005 16:09:23
	Sobotta-Lernkarten Anatomie	20,00 €	01.11.2005 16:16:20
	Biochemie des Menschen	18,00 €	01.11.2005 16:27:27
Neueste Auktionen			

Bild	Artikel	Preis	endet am
	Schwarze Reihe GK3	70,00 €	14.11.2005 21:20:42
	Das 2. Stex von Buchta/Höper - Springer	12,00 €	29.10.2005 10:22:56
	Schwarze Reihe GK1 nach neuer AO Set 7Bd	129,00 €	09.11.2005 18:42:30
	GK2-Set	49,00 €	08.11.2005 13:55:12
	Gerd Herold Innere Medizin 2005	29,00 €	02.11.2005 13:45:09

Autor(in): Redaktion MEDI-LEARN (redaktion@medi-learn.net)

Links zum Artikel:

- [Das Auktionshaus bei MEDI-LEARN](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

12. Volkskrankheit Depression

- [zurück zum Inhalt](#) -

(idw) Depressionen sind mittlerweile Volkskrankheit Nummer eins, noch vor Herzinfarkt und Diabetes zum Beispiel. Die Depression ist eine weit verbreitete Krankheit wie viele andere auch, aber mit einigen Besonderheiten: Ihre Bedeutung vor allem für Betroffene und Angehörige, aber auch im Hinblick auf die gesellschaftlichen Kosten, wird erheblich unterschätzt. Jeder fünfte Bundesbürger bekommt mindestens einmal in seinem Leben eine Depression. Über die Ursachen gibt es zahlreiche Missverständnisse, die sich zum Beispiel in dem Rat ausdrücken, man müsse sich "nur zusammen reißen". Und: Menschen mit Depressionen werden weiter stigmatisiert, ausgegrenzt. Zu den fatalsten Vorurteilen gehört, dass gegen Depressionen "kein Kraut gewachsen" sei. Dabei können über 80 Prozent der Depressionen erfolgreich behandelt werden.



Über 80 % der Depressionen können erfolgreich behandelt werden

Bei einer Krankheit mit derart schweren Folgen für die Lebensqualität, die sozialen Kontakte und die Arbeitsfähigkeit bis hin zu zahlreichen vermeidbaren Selbsttötungen stellt sich die Frage:

KÖNNEN WIR ETWAS TUN, BEVOR EINE DEPRESSION ÜBERHAUPT "AUSBRICHT"?

Die erste Maßnahme ist: **WISSEN!**

Das Berliner Bündnis gegen Depression hat es sich zur Aufgabe gemacht, wie auch die anderen regionalen Einrichtungen dieser Art, über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Es gibt zahlreiche seelisch-soziale, aber auch biologische Faktoren, die eine Depression

verursachen oder auslösen können. Allerdings ist es nicht immer einfach, eine momentane Verstimmung von einer leichteren Depression - die sich verschlimmern kann - zu unterscheiden. Denn eine Depression kann sich zum Beispiel auch hinter körperlichen Beschwerde verstecken.

Das Ausschalten depressionsfördernder Faktoren ("primäre Prävention") ist zugegebenermaßen der schwierigste Teil der Vorbeugung. Denn der Verlust eines nahen Angehörigen zum Beispiel lässt sich ja nicht einfach "weg reden". Aber immerhin gibt es Einiges, das helfen kann. Dazu gehören Aktivitäten (etwa: Hobbys) und die Pflege sozialer Kontakte sowie besonders auch Sport. Und das Wichtigste: Rechtzeitig Scham überwinden und professionelle Hilfe suchen!

Denn eine möglichst frühzeitige Diagnose und Therapie ("sekundäre Prävention") ist entscheidend, um die Krankheit bestmöglich "in den Griff zu kriegen". Und eine genaue Beobachtung und Wahrnehmung früher Krankheitsanzeichen hilft auch zur "tertiären Prävention", der Vermeidung von Rückfällen.

WAS KÖNNEN FREUNDE UND ANGEHÖRIGE TUN, wenn Sie Anzeichen einer Depression wahrnehmen?

- ° Zuhören, sich Zeit nehmen, vor allem dem Freund/Angehörigen Zeit lassen - aber nicht zuviel Zeit, bis der/die Betroffene eine(n) Therapeuten/in aufsucht.
- ° Bedingungslos akzeptieren, was und wie es von Depressiven dargestellt wird, auch wenn es dem eigenen Verständnis mitunter zuwider läuft; dem Betroffenen eine feste Bezugsperson sein. Die emotionale Zuwendung sollte an keinerlei Bedingungen oder Leistungen gebunden sein.
- ° Nicht nur das depressive Verhalten wahrnehmen, sondern auch positive Verhaltensweisen und Äußerungen gezielt aufgreifen und verstärken und damit ihr/sein Vertrauen in eigene Fähigkeiten stärken.
- ° Gut gemeinte, aber dann doch oberflächliche "Versprechungen" vermeiden, die den ratlosen Kranken eher verunsichern wie: "Das vergeht schon wieder" oder "Du musst Dich nur zusammenreißen".
- ° Ein ausreichendes Maß an Aufgaben mit dem Betreffenden festlegen, das nicht in Überforderung, vor allem aber nicht in Unterforderung münden darf. Auch kleine Erfolge positiv bewerten und diese verstärken. Wichtig sind überschaubare und erreichbare Zwischenziele.
- ° Trotz allem können typische Ermüdungserscheinungen oder Einwände auftreten, die Angehörige und Freunde in ihrer Beharrlichkeit entmutigen. Aussagen wie etwa "Ich kann/will nicht mehr" dürfen nicht als Widerstand oder Faulheit abgetan werden, denn Erschöpfung, Kraft- und Mutlosigkeit sind typische Anzeichen der Krankheit selbst.
- ° Geduld aufbringen, wenn man den Betroffenen aufheitern oder ablenken möchte, zum Beispiel durch gemeinsame Aktivitäten. Aber auch Reizüberflutung vermeiden und daran denken, dass der Heilungsprozess langwierig ist.

WAS KANN MAN SELBST TUN?

- * Geduld und positives Denken! Depressionen sind immer auch mit mit Ängsten verbunden, egal, ob man selbst dies merkt oder nicht. Und Menschen mit Ängsten denken verständlicherweise negativ.
- * Bewegung und Aktivität: Diese Regel erscheint "banal", wenn man depressiv ist ("Ich schaffe das sowieso nicht" / "Das hilft mir auch nicht"), ist aber oft erstaunlich wirksam. Denn körperliche Aktivität stärkt immer das Selbstwertgefühl und die Bereitschaft, sich seiner Angst und Depression zu stellen.
- * Eine(n) Arzt/Ärztin aufsuchen, und zwar wirklich so rasch wie möglich!
Dabei ist die Suche nach einem fachkundigen Arzt/Therapeuten von entscheidender Bedeutung. Hilfe bei dieser Suche bieten das Berliner Bündnis gegen Depression" (ebenso wie die Bündnisse gegen depression in andere Städten) und zum Beispiel auch der Lotsendienst der Kassenärztlichen Vereinigung, der Krisendienst oder die Telefonseelsorge.
- * Zu den wichtigsten Behandlungsmaßnahmen gehören verschiedene Formen der Psychotherapie sowie Medikamente.
Lassen Sie sich, wenn ihr Therapeut/ihre Therapeutin die Einnahme von Antidepressiva empfiehlt, nicht durch völlig überholte Behauptungen zum Beispiel über Suchtpotential oder Nebenwirkungen verunsichern. Moderne Antidepressiva sind wirksam. Allerdings ist die individuelle Wahl des richtigen Arzneimittels entscheidend. Deshalb ist es wichtig, einen Facharzt/eine Fachärztin (für Psychiatrie) zu Rate zu ziehen.
- * Akzeptieren Sie Ihre Krankheit. Aber versuchen Sie immer wieder, sich ihrer Stärken und

der positiven Seiten ihres Lebens bewusst zu werden, auch wenn es Ihnen manchmal unmöglich erscheint. Tun Sie sich Gutes. Erhalten Sie Ihre Freundschaften. Lassen Sie sich von Freunden und Angehörigen zu Aktivitäten bewegen, die Ihnen früher Freude gemacht haben. Setzen Sie sich zum Ziel, besser mit belastenden Situationen umgehen und manchmal auch "nein" sagen zu können. Streben Sie an, wichtige Entscheidungen selbst zu treffen, aber tun Sie dies erst, wenn Sie sich wirklich wieder etwas besser und dazu in der Lage fühlen.

* Denken Sie daran, dass Depressionen gut behandelbar sind!

Quelle: Mediendienst des Berlier Bündnisses gegen Depression, idw - Informationsdienst Wissenschaft

Autor(in): Dipl.Pol. Justin Westhoff (AGWMF) (idw-autoren@medi-learn.de)

Links zum Artikel:

- www.kompetenznetz-depression.de
- [Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen](#)
- [Medizinischen Fachgesellschaften](#)

Diskussionen im Internet:

- [Foren zum Medizinstudium](#)

! Dein Artikel hier!? Kein Problem - mitmachen lohnt sich (Buchpräsente & Co) - [Mehr Info - klick hier](#) !

13. Impressum / Abofunktionen / Mitarbeit

- [zurück zum Inhalt](#) -

Folgende Personen arbeiten regelmäßig oder zeitweise an der Onlinezeitung:

Ilka Markmann, Redakteurin, Marlies Lehmkuhl, Redakteurin, Daniel Luedeling, Redakteur, Peter Artz, Redakteur, Peter Wollny, Redakteur, Franziska Böhm, Redakteurin, Susanne Kirscht, Redakteurin, Andreas Bussmeyer, Redakteur, Jascha Hellberg, Redakteur, Christian Weier, Redakteur, Jens Plasger, Redakteur, Stan, Reporter für Extreminsätze, Arne Beckendorf, Buchrezensionen und Lokal Hannover, Andrea Clemens, Lokalbereich Uni Köln, Astrid Stumpf, Lokalbereich Uni Münster, Benedikt Bader, Lokalbereich Uni München, Bettina Kiep, Lokalbereich Uni Mainz, Cordula Sachse, Lokalbereich Uni Greifswald, Daniela Prause, Lokalbereich Uni Göttingen, Eike Beyer, Lokalbereich Uni Essen, Eva Skalsky, Lokalbereich Uni Zürich, Franziska Thieme, Lokalbereich Uni Innsbruck, Katharina Ruether, Lokalbereich Uni Regensburg, Kristina Krüger, Lokalbereich Uni Hannover, Pia Paul, Lokalbereich Uni Witten, Stefanie Schmöcke, Lokalbereich Uni Frankfurt, Tobias Schmeinck, Lokalbereich Uni Münster

Anzahl der Abonnenten: 30.512

Mitarbeit:

Wenn Du Interesse an der Mitarbeit im Medi-Learn.net Team hast, schreib einfach eine Email an Ilka - von ihr erfährst Du alles weitere: ilka.markmann@medi-learn.net

Abofunktion:

Wenn Ihr Euch abmelden wollt, sucht bitte die folgende Webseite auf:

<http://www.medi-learn.de/tec/newsletter>

Bei Problemen stehen wir Euch gerne auch unter redaktion@medi-learn.net zur Verfügung!

© by 2000-2005 MEDI-LEARN, alle Rechte vorbehalten
 MEDI-LEARN.de Redaktion, Bahnhofstr. 26b, 35037 Marburg, redaktion@medi-learn.net,
<http://www.medi-learn.de> · Kurshotline: 06421-681668 Tel: 06421-681669 · Fax: 06421-961910