



MaReCuM 2022

ErSTI - unsere Partys stecken Euch an



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



Inhaltsverzeichnis

Grußworte	Seite 01
Ersti Woche	Seite 05
Einstieg ins Studium	Seite 07
Studienfinanzierung	Seite 10
Modell MaReCum	Seite 11
Das 1. Studienjahr	Seite 14
Lifehacks	Seite 17
Studentische Initiativen	Seite 19
Mannheim-Die Stadt	Seite 31
Wohnungssuche	Seite 32
Survival Guide	Seite 33
ÖPNV	Seite 34
Impressum	Seite 35
Lifeguards	Seite 37





Grußworte

Studiendekanat

Liebe StudienanfängerInnen,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Studienplatz an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg! Den Modellstudiengang MaReCuM - steht für Mannheimer Reformiertes Curriculum für Medizin - gibt es seit nunmehr mehr als 15 Jahren. Vieles, was damals noch als Neuigkeit kritisch beäugt wurde, etwa die Einteilung des PJ in Quartale mit einem zusätzlichen Quartal Ambulante Medizin, gilt mittlerweile bundesweit als vorbildlich und wird ausdrücklich vom Wissenschaftsrat empfohlen und ist in den Entwurf der nächsten Approbationsordnung übernommen

worden. Nicht nur deswegen genießt unser Modellstudiengang MaReCuM einen sehr guten Ruf. In den beiden bundeweit einheitlichen schriftlichen Staatsexamina rangieren die MaReCuM-AbsolventInnen regelmäßig auf hervorragenden Plätzen, darauf sind wir und die Studierenden gleichermaßen stolz!

Unsere Studierenden schätzen aber auch die klinische, wissenschaftliche und interprofessionelle Ausbildung ebenso wie die persönliche Betreuung und den Praxisbezug im Studium.

An der Medizinischen Fakultät Mannheim sehen wir diese Entwicklungen des Curriculums und die guten Ergebnisse als Ansporn und Verpflichtung zu einer stetigen Verbesserung der Lehre. Deshalb machen wir uns gemeinsam mit den Studierenden mittels der Evaluationen bzw. über die Zusammenarbeit in entsprechenden Gremien viele Gedanken über Methoden und Struktur des Unterrichts und investieren viel Zeit und Geld in die Qualität der Lehre. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen und sich mit uns an der Fakultät für die Weiterentwicklung der Lehre und des Standorts engagieren.

Gleichzeitig ist es uns wichtig, dass Sie hier gerne studieren und sich an der Mannheimer Fakultät gut aufgehoben fühlen. Das Mentorenprogramm sowie eigens für Sie zusammengestellte Angebote im sportlichen und kulturellen Bereich gehören deshalb fest zu unserem Lehrkonzept. Vielleicht werden Sie Mitglied in unserem Chor, beteiligen sich in der Theatergruppe oder stellen sich später einmal als AnsprechpartnerIn für internationale Studierende zur Verfügung? Auf jeden Fall gilt: Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen zu Ihrem Studium haben oder sich mit neuen Initiativen in das studentische Leben einbringen möchten.

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Studienort Mannheim entschieden haben!

Alles Gute für Ihr Studium wünschen Ihnen

Prof. Dr. Thomas Wieland, Studiendekan

Dr. Harald Fritz, Leiter des Geschäftsbereichs Studium und Lehrentwicklung
mit dem gesamten Team des Studiendekanats

Studierendensekretariat

Liebe Erstis,

zunächst herzlich willkommen an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg. Der Beginn des Studiums signalisiert immer einen neuen Lebensabschnitt und stellt Sie vor kleine und große Herausforderungen.

Wir vom Studierendensekretariat unterstützen und beraten Sie gerne zu all Ihren Fragen rund um Ihr Medizinstudium.

Kommen Sie bitte rechtzeitig auf uns zu und zögern Sie nicht uns anzusprechen!

Wir stehen Ihnen zur Seite für eine Studienberatung, für Ihre Studienplanung - aber auch für ein vertrauliches Gespräch.

Das Studierendensekretariat befindet sich im Haus 24, Ebene 2 (EG)

Unsere Öffnungszeiten sind wie folgt:

Montag, Dienstag und Donnerstag

9:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

Mittwoch

11:30 - 13:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag

9:00 - 12:00 Uhr

Diese Zeiten können Sie z. B. für kurze Anliegen, zur Ausgabe und Abgabe von Dokumenten u. ä. nutzen.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen aber auch per Mail unter grundstudium@medma.uni-heidelberg.de zur Verfügung oder telefonisch unter 0621-38371267 Frau Meyer oder 0621-3837161 Herr Lützel

Für alle weitere Anliegen nutzen Sie bitte auf moodle, unter „Infos zum Grundstudium“ die „Terminvereinbarung für eine Studienberatung“

An dieser Stelle möchten wir Sie auch auf unseren „Leitfaden zum Grundstudium“ hinweisen, den Sie zu Beginn des Studiums erhalten bzw. online finden. Die darin enthaltenen Informationen, beantworten schon vorab viele Fragen.

Nun wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start Ihres Medizinstudiums in Mannheim.

Schön, dass Sie da sind!

Ihr Team des Studierendensekretariats

Bibliothek

Liebe Erstsemester,

wir, das Bibliotheksteam der Medizinischen Fakultät Mannheim, freuen uns, Sie in der Bibliothek willkommen zu heißen!

Sie stehen nun im dritten Corona-Jahr am Anfang Ihres Medizinstudiums und damit am Beginn eines neuen, besonders aufregenden, herausfordernden Lebensabschnitts. Dabei wird vermutlich die Bibliothek für Sie - gerade in dieser turbulenten Zeit - ein zentraler Lern- und Studienort sein. Die Bibliothek der Medizinischen Fakultät Mannheim verfügt im Hauptgebäude sowie im Anbau über zahlreiche Einzel- und Gruppenarbeitsplätze (mit und ohne PCs/Notebooks), die sowohl gemeinsames als auch ungestörtes Arbeiten ermöglichen.

Darüber hinaus befindet sich auf der Galerie der Bibliothek eine gemütliche Lesecke mit einem Büchertausch-Regal, die Sie zum entspannten Schmökern einlädt. Der virtuelle Rundgang auf

unserer Homepage gibt Ihnen einen ersten Überblick über die Räumlichkeiten der Bibliothek.

Die Bibliothek fungiert nicht nur als ruhiger Lernort, sondern sichert auch die umfassende Literaturversorgung im Fachbereich Medizin und Life Sciences. Per W-LAN in der Bibliothek und Weblogin außerhalb der Bibliothek haben Sie vom eigenen Laptop oder Mobile Device kostenfreien und vollen Zugriff auf die Inhalte der elektronischen Ressourcen, wie etwa E-Books, Online-Zeitschriften, Fachdatenbanken und E-Learning-Angebote. Ergänzend zu unserem Bestand vor Ort gibt Ihnen die Bibliothek die Möglichkeit, nicht vorhandene, aber von Ihnen gewünschte Medien per Fernleihe aus anderen Bibliotheken umgehend zu bestellen. Somit stehen Ihnen in der Bibliothek jederzeit - ob in gedruckter oder digitaler Form - alle wichtigen Bücher, Zeitschriften und Publikationen zur Verfügung.

Das Bibliotheksteam berät und unterstützt sie gerne während Ihrer gesamten Studienzeit, sei es bei der Bibliotheksnutzung, Literaturrecherche oder beim Verfassen von wissenschaftlichen Arbeiten. Hierzu bietet die Bibliothek regelmäßig Kurse an, die für Sie unentgeltlich und freiwillig zu belegen sind. Relevante und hilfreiche Informationen für Studienanfänger*innen finden Sie auf unserer Homepage unter „Informationen für ... Erstsemester“.

Das Online-Tutorial „FIT“ (Fachbezogenes Informationskompetenz-Training) ist ausschließlich für Sie als angehende Ärzt*innen gedacht. FIT präsentiert Ihnen verschiedene Recherchesysteme und Informationsquellen, damit Sie aktuelle und einschlägige Forschungsliteratur unverzüglich finden und diese effizient nutzen können.

Um alle Serviceleistungen der Bibliothek in Anspruch zu nehmen, benötigen Sie lediglich einen Bibliotheksausweis, der ab sofort für Sie an der Infotheke der Bibliothek bereitgelegt ist und während der Öffnungszeiten abgeholt werden kann. Der Bibliotheksausweis gestattet Ihnen, Medien eigenständig über die Selbstverbuchungsgeräte auszuleihen und zurückzugeben sowie Ihr Druckkonto aufzuladen. Im Drucker- und Kopierraum im Erdgeschoss der Bibliothek finden Sie verschiedene Geräte zum Drucken, Kopieren und Scannen. Dauerschließfächer, Rollcontainer und mehrere Tablets sind ebenfalls zur Ausleihe verfügbar.

Alle Neuigkeiten rund um die Bibliothek und wesentliche Informationen zu (bio-)medizinischen Themen erfahren Sie durch Aushänge vor Ort, den regelmäßig aktualisierten Newsblog auf der Homepage und unsere Social-Media-Kanäle. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden und schauen Sie in unserem Newsblog oder folgen Sie uns auf Facebook und/oder Instagram.

Möchten Sie mehr über Vormerkungen, Anschaffungsvorschläge, den Literatur-Liefer-Dienst und unsere lizenzierten Angebote wissen oder fragen sich, was die Bibliothek für Medizinstudent*innen sonst noch bereithält? Kommen Sie jederzeit auf uns zu. Wir beraten Sie gerne - auch ganz individuell.

Wir wünschen Ihnen eine schöne, erfolgreiche Studienzeit und bleiben Sie gesund!

Ihr Bibliotheksteam

Bibliothek der Medizinischen Fakultät Mannheim

Universitätsmedizin Mannheim, Haus 42, Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08:00 - 24:00 Uhr

Samstag & Sonntag: 09:00 - 22:00 Uhr

Das Fachpersonal steht Ihnen gerne mit Rat und Tat persönlich, telefonisch und per E-Mail von Montag bis Freitag zwischen 08:00 Uhr und 18:00 Uhr zur Seite.

Tel.: 0621/383-3700

E-Mail: bibliothek@medma.uni-heidelberg.de

Homepage: www.umm.uni-heidelberg.de/bibliothek/

Wichtige Links für Studienanfänger*innen:

„Informationen für ... Erstsemester“

- <https://www.umm.uni-heidelberg.de/bibliothek/informationen-fuer/erstsemester/>

FIT für Medizinstudierende

- <https://www.umm.uni-heidelberg.de/bibliothek/kurse-beratung-tutorials-pruefungsvorbereitung/fitmedma/>

Social-Media-Kanäle:

www.facebook.com/medmabib/

www.instagram.com/medmabib/



Ersti-Woche

Liebe Erstis,

wir, der Ersti-AK, heißen euch im Namen der medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg herzlich Willkommen!

Ihr habt es geschafft euren Studienplatz hier zu ergattern und könnt mächtig stolz auf euch sein.

Wir freuen uns bereits euch alle kennenzulernen, euch den Einstieg in den Studienalltag zu erleichtern und euch mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Falls bei euch Fragen aufkommen, ihr nicht mehr weiter wisst oder Hilfe braucht, dürft ihr euch jederzeit bei uns melden (natürlich auch bei den höheren Semestern), denn wir halten hier alle zusammen und waren auch alle mal am Anfang dieses Studiums!

In der Ersti-Woche werden euch viel Programm und Infos erwarten, wir hoffen trotzdem, dass ihr eine großartige Zeit haben werdet, die ihr lange nicht vergesst!

Viele von euch werden das erste Mal alleine leben, komplett neu in Mannheim sein und sich möglicherweise etwas verloren fühlen, was komplett normal ist, deshalb versucht die Ersti-Woche zu nutzen um euch einzuleben und einfach die Zeit zu genießen.

Ein kleiner Tipp am Rande: Lasst euch einfach auf die Erfahrung ein und nehmt so viel mit, wie ihr wollt und könnt. Alles ist eine Möglichkeit, es liegt an euch, was ihr daraus macht!

Wichtig: Um keine wichtigen Infos und Ankündigungen bezüglich des Studiums und der Ersti-Woche zu verpassen würden wir euch bitten der Jahrgangsgruppe "MaReCum - 2022" auf Telegram über den QR Code beizutreten. Dort halten wir euch auf dem Laufenden.

Wir freuen uns auf Euch! #nurLiebe <3



v.l.n.r: Tobi, Hady, Emily, Dominik, Caro

WOCHENPLAN

SO 25.09 Running Dinner

MO 26.09 Sporttag/FiMM Grillen

DI 27.09 Dr. House Mittag +
Kneipentour

MI 28.09 Begrüßung Studiendekanat,
Sponsoring + Stadtführung

DO 29.09 Stadtrallye

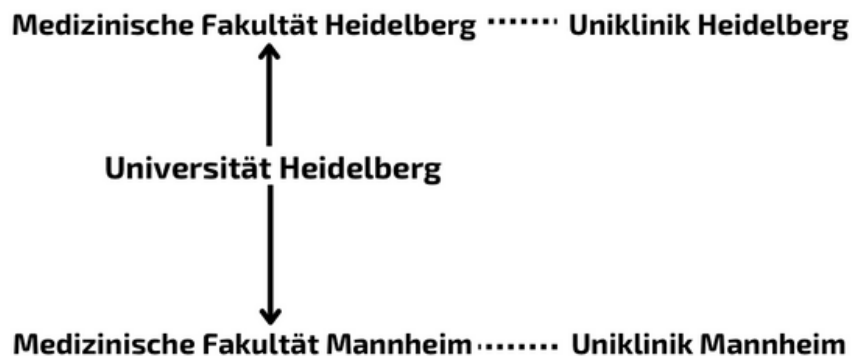
FR 30.9 Campusführung +
Ersti-Party

Einstieg ins Studium

Heidelberg... Mannheim - was denn nun?

Herzlichen Glückwunsch, du bist jetzt Medizinstudent*in an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg! Da kann es schonmal passieren, dass man die Universität und Fakultät durcheinander bringt und ein kleines bisschen verzweifelt, Freunden und Familie zu erklären, wo man denn jetzt eigentlich welches Fach studiert.

Was wäre die Ersti-Zeitung also ohne einen kleinen Crash Course, der hoffentlich etwas mehr Licht ins Dunkle bringt. Erst einmal sind wir Studierende der Universität Heidelberg, das könnt Ihr auf eurem Studi-Ausweis auch direkt erkennen. Eine Verbindung zur Universität Mannheim besteht nicht - da gibt es häufig Missverständnisse.



Die Uni Heidelberg hat für Medizin zwei Studiengänge mit jeweils eigenen Standorten: HeiCuMed in Heidelberg und MaReCuM in Mannheim. Letzterer wird seit über 10 Jahren als komplettes Medizinstudium mit Vorklinik und Klinik angeboten, davor konnte man nur den letzten Teil der Ausbildung hier in Mannheim absolvieren.

Gemeinsam haben beide Studiengänge, dass das 1. Staatsexamen (auch bekannt als das furchteinflößende Physikum) beibehalten wurde und man so einen relativ guten Vergleich zu anderen Regelstudiengängen der Humanmedizin aufstellen kann.

Im Studium selbst hier in Mannheim arbeitet die Fakultät mit der Universitätsklinik Mannheim zusammen, die als Bindeglied der Uni Heidelberg und Stadt Mannheim fungiert. Das spiegelt sich wiederum im Logo der UMM wieder (s. Bild).

Wir als eigentliche Heidelberger Studierenden haben dadurch leider einen Nachteil bei der Auswahl an Studentenwohnheimen in Mannheim, für uns Medis hier gibt es nämlich nur eines. Ebenfalls sind Unisport usw. zwar in Heidelberg stark vertreten, aber auch hier ist die Auswahl in Mannheim eher klein. Damit kann man sich aber schnell arrangieren und zum Glück gibt es von der Uni Mannheim eine Sportscard.

WLAN der Universität

Auf dem Campus der Uni gibt es für Euch kostenloses WLAN . Euch stehen drei mögliche Netze zur Verfügung:

UNI-WEBACCESS: Offen zugänglich und unverschlüsselt. Auch wenn Ihr somit die komplizierte Anmeldung umgeht hat dieses Netz große Nachteile. Unverschlüsselt bedeutet hier gleichzeitig auch unsicher und erfahrungsgemäß ist Uni-Webaccess eher langsam. Somit also nur für den Notfall zu empfehlen.

UNI-HEIDELBERG: Auch offen zugänglich, jedoch loggt Ihr Euch nach dem Verbinden mit eurer Uni-ID im Browser ein und habt somit ein VPN verschlüsseltes Netz.

eduroam: Die Mutter aller Uni-Netze! Wenn Ihr Euch einmal bei eduroam eingeloggt habt, steht Euch an vielen anderen deutschen Unis ebenfalls eduroam-WLAN zur Verfügung. Da die erste Anmeldung je nach Betriebssystem komplizierter ist stellt die Uni Heidelberg ein Konfigurationstool zur Verfügung. Achtet darauf bei der Anmeldung „Uni-ID@uni-heidelberg.de“ als Benutzernamen einzugeben, nicht eure studentische Email Adresse!

Die Anleitung findet Ihr unter: <https://urz.uni-heidelberg.de/de/eduroam>

Lehre, Studium und Forschung (LSF):

Auf „lsf.uni-heidelberg.de“ findet Ihr das Informationssystem der Universität. Hier könnt Ihr ganz genau eure Veranstaltungen einsehen, einen detaillierten Stundenplan inklusive Zeit und Raumnummer betrachten oder am Wichtigsten Euch für das Semester zurückmelden, Euch für Prüfungen/Module anmelden und Eure Studienbescheinigung ausdrucken.

Rückmeldung im Studium bedeutet, dass Ihr der Universität eure Teilnahme am nächsten Semester mitteilt. Nur mit **rechtzeitiger** Rückmeldung bleibt Ihr immatrikuliert. An unserer Uni geschieht die Rückmeldung in Form von Überweisung der Semestergebühren. Sobald Ihr die Gebühren in dem vorgegeben Zeitraum überweist, seid Ihr auch zurückgemeldet. Solltet Ihr der Uni ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, müsst Ihr dieses jedes Semester aufs Neue genehmigen! Die Zeiträume für die Rückmeldung werden immer rechtzeitig unter „Mitteilungen des Studiendekanats“ auf Moodle veröffentlicht.

Moodle

Arbeiten und Lernen mit Moodle findet in virtuellen Kursräumen statt. Die sogenannten „Moodle-Kurse“ sind in der Regel auf eine Benutzergruppe beschränkt und können unterschiedlichen Lernszenarien dienen: von der Bereitstellung und Austausch von Dokumenten, der Anzeige von Multimedia-Dateien bis hin zu komplexen interaktiven Fallstudien, Lernaufgaben oder Selbsttests. Neben dem Abruf von Informationen kann über Moodle selbst kommuniziert und auch gemeinsam gearbeitet werden.

Panopto

Auf Panopto werden die Online Vorlesungen hochgeladen, die Anmelde Daten sind mit Moodle verknüpft. Falls im worst-case Szenario wieder Remote-Learning angesagt ist, wird dies Euer treuester Begleiter.

Studienbescheinigung

Diese bescheinigt, dass Ihr in dem jeweiligen Semester Student der Uni Heidelberg seid. Ihr findet sie nach der Anmeldung unter: „Meine Funktionen“ - „Studiumsverwaltung“ - „Bescheinigung für alle Semester“.

Anmeldung Module/ Prüfung:

Hier ist die Anmeldung für Module und Prüfungen gleichzusetzen. Habt Ihr euch für ein Modul angemeldet, seid Ihr auch gleichzeitig für die Prüfung angemeldet.

Im Folgenden haben wir Euch eine kleine Schritt für Schritt Anleitung erstellt, wie Ihr Euch korrekt anmeldet.

Keine Sorge, die Anmeldung für eure ersten Module machen wir mit Euch in der Ersti-Woche zusammen!

1. Bei LSF anmelden: Achtet darauf, dass oben rechts das korrekte Semester steht, in dem ihr das Modul belegen wollt/müsst.
2. Unter „Veranstaltungen“ auf „Vorlesungsverzeichnis“ und anschließend „Med. Fakultät Mannheim“ klicken.
3. Unter „Grundstudium“ richtiges Jahr und richtiges Modul auswählen.
4. Belegen: Die einzelnen Themen des Moduls belegen und anschließend noch einmal bestätigen. Achtung!: Nur einmal auf „Belegen“ drücken, beim zweiten Mal meldet ihr euch wieder vom Modul ab.
5. Kontrolle: Unter „Meine Funktionen“ - „Prüfungsverwaltung“ - „Meine Veranstaltungen“ könnt ihr eure belegten Module prüfen.

Offizielle Jahrgangsgruppen

Es werden in diesem Jahr wieder 270 Student*innen aufgenommen, weswegen wir die Jahrgangsgruppe auf Signal eröffnet haben. Es gibt momentan 2 offizielle Gruppen, die durch höhere Fachsemester geleitet werden:

- „MaReCuM 2022“ dient zum Austausch und Kennenlernen. Bald stellen wir uns als eure Haupt-Orga vor, sodass ihr uns schon kennenlernt :)
- „MaReCuM 2022 - Info“ hier werden die RICHTIGEN und GEPRÜFTEN Informationen von uns gepostet. Der Chat dient nur zum Informieren.



Studienfinanzierung

Das Studium kostet viel Geld. Nicht nur die Gebühren für Miete, Lebensmittel & Co stehen an, auch zu Semesterbeginn sind Zahlungen für die Semestergebühren und Semestertickets fällig. Da dies häufig nicht alles von den Eltern übernommen werden kann, stellen wir Euch hier die wichtigsten Tipps zur Studienfinanzierung vor.

BAFöG

Steht für Bundesausbildungsförderungsgesetz und soll jungen Menschen, denen es ansonsten finanziell nicht möglich wäre, das Studium ermöglichen. Der monatliche Betrag ist abhängig vom eigenen Einkommen und dem der Eltern, wird also individuell berechnet. Einen Teil der erhaltenen Förderung muss man nach dem Studium außerdem wieder zurück zahlen. Den BAFöG-Antrag kann man auch online ausfüllen, aber durch die eher komplizierten Richtlinien des BAFöG-Amtes ist es wichtig, sich vorher gründlich zu informieren. Weitere Infos findet ihr auf www.bafög.de.

Hiwi-Jobs

Als wissenschaftliche/studentische Hilfskraft ist es deine Aufgabe, das wissenschaftliche Personal zu unterstützen. Dazu gehört zum Beispiel die Unterstützung der Dozenten in den verschiedenen Praktika, oder auch die Aushilfe im Studierendensekretariat. Die Stellen werden meist in den Universitäts-Portalen oder an schwarzen Brettern bekannt gegeben, es lohnt sich aber auch, ab und zu einen Blick in Facebook zu werfen.

Tutorenprogramm

Ab dem zweiten Studienjahr habt Ihr die Möglichkeit, als Anatomie-, Histologie- oder Physiologie-Tutoren zu arbeiten und die Professoren in Objektseminaren und Praktika zu unterstützen. Der große Vorteil dabei: Ihr wiederholt dabei den bereits vergangenen Stoff für das kommende Physikum. Allerdings solltet Ihr beachten, dass Bewerber nach Noten im jeweiligen Fach ausgesucht werden.

Stipendien

Stipendien werden von verschiedenen Stiftungen für besonderes Engagement und besondere Leistungen vergeben. Wichtig ist, sich früh zu informieren und zu bewerben, um eine Chance auf ein Stipendium zu haben.

Nebenjob

Mit einem Nebenjob oder Ferienjob kann man sich gut ein bisschen Geld nebenher verdienen. Hier ist alles möglich, vom normalen Minijob bis hin zum Proband für Studien. Angebote werden auch immer wieder an schwarzen Brettern ausgehangen oder in Facebook Gruppen gepostet.

Modell MaReCuM

Vorlesungen, Seminare, Praktika

Um zur Abschlussprüfung eines Moduls antreten zu dürfen, müssen mindestens 90% der anwesenheitspflichtigen Veranstaltungen besucht werden. In der Regel sind das alle Veranstaltungen in eurem Stundenplan, bis auf Vorlesungen, wobei es auch hier Ausnahmen geben kann (z.Bsp Sicherheitsbelehrungen in Chemie).

Damit man die Zeit, die man ohnehin in der Alten Brauerei verbringen muss, auch optimal nutzen kann, sollte man das ein oder andere im Hinterkopf behalten. Jeder lernt unterschiedlich und für manche sind die Vorlesungen sinnvoller als für andere. Vergleicht Euch also nicht mit anderen Kommilitonen und findet selbst heraus, was Euch am meisten bringt und wie Ihr das Gelehrte am besten behaltet, es gibt kein allgemein gültiges Richtig und Falsch.

Was die Seminare angeht, macht es sehr viel Sinn, dort vorbereitet aufzutauchen.

Nicht nur wird das von Euch als Student*in ohnehin schon erwartet, nur mit Fachwissen aus Vorlesung oder Selbststudium können in Seminaren im kleinen Rahmen eurer Seminargruppe Fragen beantwortet und Unklarheiten geklärt werden.

Nutzt die Chance, von einem Professoren oder Dozenten persönlich betreut werden zu können und behaltet im Hinterkopf, dass unser Studium, auch wenn es sehr anstrengend ist, ein riesiges Privileg ist und es an uns liegt, das Beste daraus zu machen.

Gleiches gilt für Praxiseinheiten oder Praktika: Je besser eure Vorbereitung, desto mehr profitiert Ihr von den Veranstaltungen und desto weniger müsst Ihr zusätzlich in Lernzeit investieren.

Mentorenprogramm

Das Mentorenprogramm ist eine weitere Besonderheit an unserer Fakultät, wodurch vor allem den Erstis der Kontakt untereinander, zu Medizinstudierenden der höheren Semester und zu den Lehrenden, aber auch der Einstieg und der Alltag des Medizinstudiums erleichtert werden soll. Die Mentorengruppen werden zu Beginn des Studiums gegründet und bestehen aus ungefähr 15 Erstsemesterstudierenden zusammen mit zwei Seniormentees und einem Mentor, die durch regelmäßige Treffen für drei Jahre den Einstieg in das Studium unterstützen, begleiten und betreuen. Auch die verpflichtende Berufsfelderkundung, bei der man einen Tag lang einen Einblick in außergewöhnliche Medizinstudium-basierte Berufe erhalten soll, wird im Rahmen der Mentorengruppe besprochen und die Durchführung vorbereitet.

Die Seniormentees sind meistens Studierende aus dem fünften Semester, die ihre Erfahrungen zu denen von ihnen bereits absolvierten Abschnitten des Studiums teilen und durch ihr Wissen sehr hilfreich sein können. Auch die Vorschläge zu den Terminen und Themen gehen meistens von Seiten der Seniormentees aus, wobei Ideen der Erstsemesterstudierenden immer sehr gerne gesehen sind und umgesetzt werden.

Der Mentor kann mit seiner oft jahrelangen Erfahrung im Beruf und an der Fakultät noch einmal eine andere Sichtweise auf das Studium und zum Beispiel Wahlfächer, Hiwi-Jobs, Stipendien und die spätere Berufstätigkeit mitbringen, aber natürlich auch bei persönlichen Anliegen helfen. Auf diese Weise soll ein direkter und persönlicher Austausch entstehen und den neuen Studierenden ein weiterer Kommunikationsweg ermöglicht werden, über welchen sie vertraute Ansprechpartner bei allgemeinen und akuten Fragen und Problemen erreichen.

Viele Mentorengruppen wachsen schnell eng zusammen und neben den obligatorischen Treffen finden auch gemeinsame Abende oder Weihnachtsmarktbesuche statt.

Krankenpflegepraktikum

Schneller als man denkt beginnt für den Mannheimer Ersti der Ernst des Lebens! Wer das Krankenpflegepraktikum bisher erfolgreich verdrängt hat, den holt es spätestens nach Studienbeginn ein, schließlich nimmt das Landesprüfungsamt Baden-Württemberg seine Aufgabe sehr ernst.

Dazu gehört mitunter zu kontrollieren, ob alle Voraussetzungen zum Antreten des 1. Staatsexamens nach dem 4. Semester erfüllt sind. Darunter fällt auch das berühmterberühmte Pflegepraktikum. Die dabei vorgesehenen 90 Tage müssen in der vorlesungsfreien Zeit absolviert werden und können auch nur in Blöcken mit einer Länge von mindestens 30 Tagen abgeleistet werden, hier sollten auf jeden Fall die tatsächlich vom Arbeitsvertrag inbegriffenen Tage gezählt werden, bevor man wegen ein oder zwei Tagen zu wenig einen kompletten Block wiederholen muss.

Vor dem Studium fleißig sein, lohnt sich hier tatsächlich! Wer schon Erfahrungen mit der Arbeit im Krankenhaus oder im Rettungsdienst hat, kann sich häufig mindestens einen Teil anrechnen lassen und somit die kostbaren Semesterferien anderweitig nutzen. Weitere Infos darüber bekommt ihr natürlich vom Landesprüfungsamt für Medizin und Pharmazie des Regierungspräsidiums Baden-Württemberg. Formulare findet ihr mit dem QR-Code.

Diejenigen, die noch drei Monate vor sich haben, sollten bestenfalls so früh wie möglich damit anfangen, diese hinter sich zu bringen. Früher oder später muss man die Tage abarbeiten und vor dem Physikum hat man mit hoher Wahrscheinlichkeit besseres zu tun, als mit Ach und Krach die 90 Tage zu erfüllen.



Hauptfächer der Vorklinik

Anatomie: Die Anatomie ist die Lehre vom Aufbau des menschlichen Körpers. Sie wird in makroskopische und mikroskopische Anatomie unterteilt. Letzteres wird auch Histologie genannt. Der (makroskopische) Anatomie Unterricht in Mannheim unterscheidet sich stark von anderen Unis. Während Ihr anderswo die Strukturen des Körpers in einem ausgiebigen Präparier-Kurs lernt, verwenden die Mannheimer Medizinstudenten Plastinate. In Objektseminaren werden Euch die fixierten und konservierten Präparate näher gebracht und später auch im Selbststudium zum freien Lernen bereitgestellt. Kurz vor dem Physikum gibt es dann ein kompaktes Repetitorium in Heidelberg zur Wiederholung des gelernten Stoffes. Hier dürfen nun auch die Mannheimer Medizinstudenten präparieren.

Histologie: Wie bereits erwähnt, handelt es sich bei der Histologie um den mikroskopischen Aufbau des Körpers. Im Histologie-Praktikum lernt Ihr die verschiedensten Gewebearten und Zelltypen kennen und erlernt, wie Ihr sie unterscheiden könnt. Dafür stehen jedem von Euch ein Mikroskop und zahlreiche Präparate zur Verfügung. Die Präparate werden nach und nach im Praktikum besprochen. Auch hier könnt Ihr während des Selbststudiums alles in Ruhe nochmal wiederholen.

Biochemie: Die Biochemie lehrt Euch, basierend auf der Chemie, die einzelnen Prozesse im menschlichen Körper. Wie funktioniert der Abbau von Glukose? Welchen Effekt haben bestimmte Hormone? Oder wie ist unser Erbgut aufgebaut? Die Biochemie ist sehr logisch aufgebaut und manche Schemata kommen ähnlich immer wieder auf Euch zu. Unterschiedliche Signalkaskaden oder Effektormoleküle verfolgen häufig ähnliche Abläufe und besonders diese lohnt es zu Beginn intensiv zu lernen, da Ihr dann später andere Prozesse schneller versteht.

Physiologie: Nachdem in den anderen Fächern bereits der Aufbau und auch die kleinsten chemischen Abläufe betrachtet wurden, benötigt man oft einen Überblick über das Zusammenwirken der einzelnen Prozesse. Alltägliche Vorgänge des Körpers sind ein Zusammenspiel aus Anatomie, Biochemie und Physik. Hier setzt die Physiologie ein und zeigt, dass die einfachsten Dinge, wie zum Beispiel die Atmung, hochkomplex und viel tiefgründiger sind, als man vielleicht denkt. Auch in der Physiologie gibt es Praktika, um Euch den Stoff näher zu bringen.

Andere: Es gibt natürlich noch viele weitere Fachgebiete der Vorklinik, wie zum Beispiel Zellbiologie, Mikrobiologie oder Embryologie, die Ihr nach und nach in einzelnen Modulen kennenlernen werdet. Zu Beginn jedes Moduls stellen sich die einzelnen Themengebiete und ihre Vertreter bzw. Professoren in den Einführungsveranstaltungen vor und geben einen Einblick in die jeweils kommenden sieben Wochen.

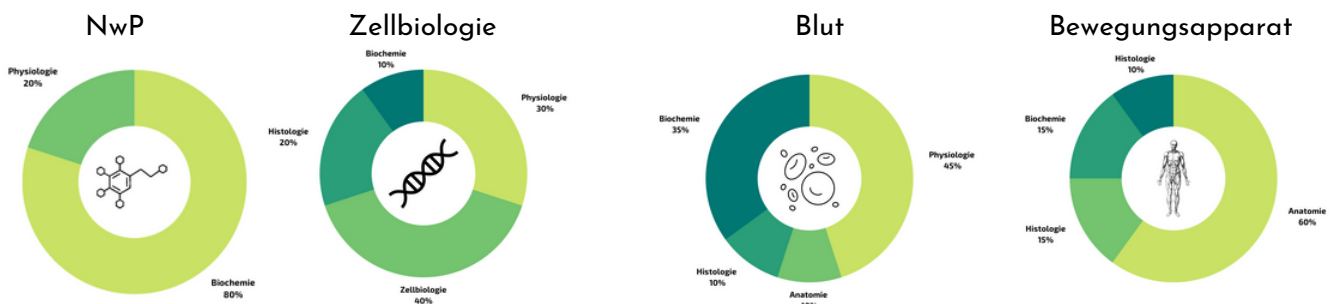
Das 1. Studienjahr

Vorbereitungswochen:

Die Ersti-Woche ist vorbei und der Ernst des Lebens startet wieder, denn von morgens bis abends Trinken und Feiern ist ja leider kein Dauerzustand. In den kommenden vier Wochen werdet ihr euch mit Biomathe alias Statistik (keine Sorge, es ist wirklich nicht schlimm), Terminologie (sprich lateinische Begrifflichkeiten in der Medizin), sowie Chemie und Physik beschäftigen. In Terminologie sind insbesondere grundlegende Begriffe zur anatomischen Beschreibung wichtig für die gesamte Zukunft (das merkt ihr spätestens in Modul II, wenn es dann heißt: „Der Nervus femoralis verläuft lateral am Musculus psoas major nach kaudal“). In Physik werden all die tollen Formeln aus der Schule noch mal herausgeholt und rechnerisch angewandt (der Taschenrechner ist hier die Rettung). Es lohnt sich, eine Formelsammlung zum Überblick zu erstellen. Chemie ist schon mal ein Vorgeschmack auf NwP und befasst sich nochmal mit den Basics, wie Oxidationszahlen, dem Atomaufbau und den verschiedenen Stoffklassen. Insbesondere Letzteres sollte gut sitzen, damit macht ihr es euch in Zukunft wesentlich leichter.

Modul I:

Dieses Modul setzt sich aus den zwei Themenbereichen Naturwissenschaftlicher Propädeutik, kurz NwP und Zellbiologie zusammen. Es werden wichtige biochemische Grundlagen gelegt, von Nukleinsäuren, über Lipide, Aminosäuren und Proteine bis hin zu den Kohlenhydraten. Dabei nicht zu vergessen: Die große Menge an Strukturformeln, die man leider auch sehr gut beherrschen sollte und der heißgeliebte Citratzyklus. Zur Abwechslung zur Biochemie gibt es natürlich noch die Zellbiologie, wo viele Lerninhalte aus der Schule, die dem einen oder anderen auch noch bekannt sein sollten, aufgegriffen und vertieft werden. Dabei befasst man sich mit der Zelle und ihren Bestandteilen, sowie verschiedene Prozessen und natürlich mit der Einführung in die Histologie von Geweben, die auch für folgende Module grundlegend von Relevanz sind.

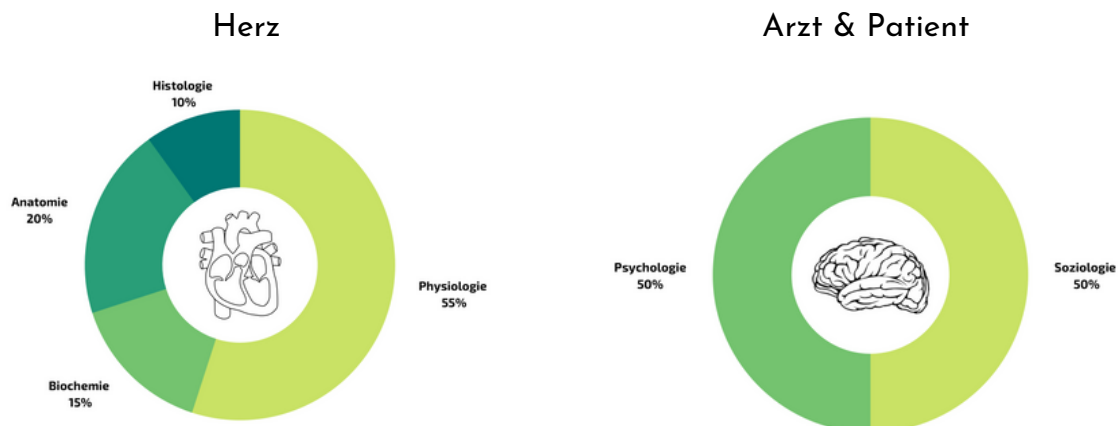


Modul II:

In diesem Modul werdet ihr ins Schwitzen kommen und verstehen, warum man Medizin nachsagt, man müsse so viel auswendig lernen. Herzlich willkommen zu Bewegungsapparat aka Anatomie vom Feinsten. Von Knochen, über Gefäße, bis hin zu Muskeln und dem Plexus brachiales - hier heißt es Zähne zusammen beißen und lernen, lernen, lernen. Der Weg die Inhalte in den Kopf zu bekommen ist zwar mehr als nur steinig, doch wenn der Stoff erst einmal sitzt, stellt die Anatomie doch ein sehr faszinierendes Fach dar. Vor allem die Objektseminare an Plastinaten, wenn man sich entsprechend vorbereitet (was sehr zu empfehlen ist), sind durchaus ein Highlight. Eine Premiere stellt nun die Mündliche Prüfung in Anatomie dar (wenn Präsenz), aber lasst euch davon nicht verunsichern, die Profs wollen euch nichts Böses und unterstützen euch in der Prüfung. Man darf jedoch dabei das andere Thema des Moduls nicht aus den Augen verlieren: Blut ist zwar wesentlich lockerer im Vergleich zum ganzen „Anatomie-Kram“, sollte aber auch nicht vernachlässigt werden. Hierbei sind auch die Physio-Praktika mit der Bestimmung der eigenen Blutgruppe besonders interessant.

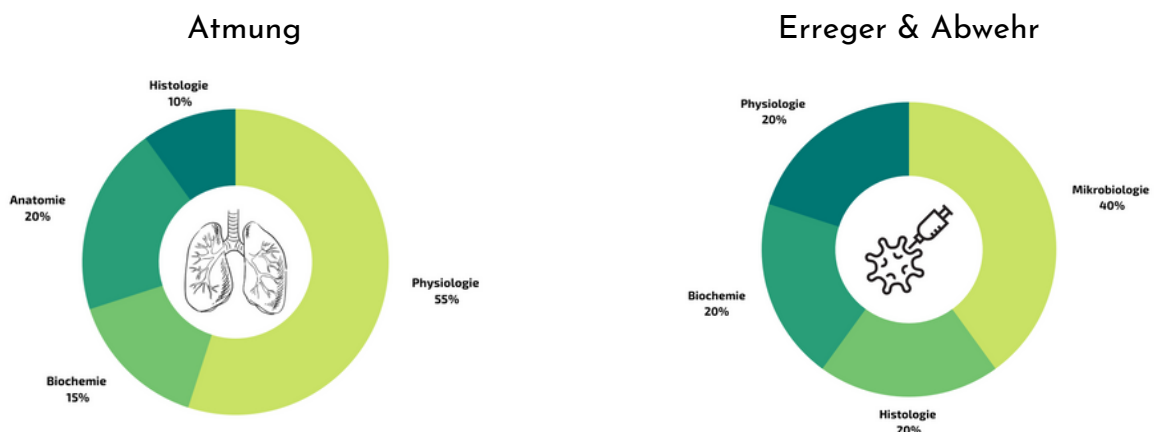
Modul III:

Jetzt hat die Physiologie ihren ersten großen Auftritt. Das Thema Herz und Kreislaufsystem befasst sich intensiv mit Kreisläufen, metabolische und physiologische Regulationen und Anpassungen des Körpers an verschiedene Umstände. Auch hier haben die Praktika viel zu bieten: selber ein EKG schreiben, Experimente mit dem eigenen Blutserum und möglicherweise ein Echokardiogramm. Darüber hinaus steht nun eine Mündliche Prüfung in Physiologie an und auch hier gilt, macht euch nicht verrückt, es ist alles halb so wild. Neben Herz stellt Arzt und Patient einen sehr entspannten Themenbereich dar, der teilweise etwas in die Psychologie eintaucht, euch einen Einblick ins Gesundheitssystem vermittelt und auch etwas praxisorientiert ist. Interaktive Seminare ermöglichen es euch bereits jetzt in die Rolle des Arztes/Ärztin oder auch des Patienten zu schlüpfen (also holt schon mal eure Schauspielkünste heraus).



Modul IV:

Ihr habt nun fast schon das erste Studienjahr geschafft. Jetzt heißt es Endspurt! Dieses Modul behandelt unter anderem die Lunge sowie die Atmung, beschäftigt sich also wieder viel mit Physiologie, die eng verknüpft ist mit den Inhalten aus Modul III zu Kreislauf. Dabei lohnt es sich, sich einen Überblick über alle Standardwerte und Formeln zu verschaffen. Es werden aber auch die Themen der Leistungsphysiologie mit abgedeckt, was vor allem im dazu gehörigen Praktikum spannend wird, wenn Ausdauertests durchgeführt werden können. Ein kleiner weiterer Höhepunkt ist der Besuch auf der Intensivstation, wenn ihr eine Einführung in die Beatmung bekommt. Als zweites Thema steht nun noch Erreger und Abwehr an, bei welchem ihr einmal quer durch die Immunologie, sowie Virologie, Bakteriologie, Parasitologie und teilweise auch Genetik geführt werdet. Das wird dann auch in entsprechenden Praktika spannend, wenn ihr euch mit den berühmten E.coli und Hefepilzen beschäftigen dürft.



1. Studienjahr 2022/23 Jahrgang 17

40. Kalenderwoche	41	42	43	44	45	46	47	48	48	50	51/52		
Vorbereitungswochen			Modul I										
Physik EKM	Chemie	Chemie		Naturwissenschaftliche Propädeutik Zellbiologie								Prüfung	frei
	Biomathe	Terminologie	Praktikum										
Weihnachten													

1. Kalenderwoche	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
frei	Modul II										
	Bewegungsapparat					Prüfung		frei		Krankenpflege-	
	Blut										

13. Kalenderwoche	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
praktikum Teil I	Modul III										
	Herz					Prüfung		Modul IV			
	Arzt-Patient							Atmung Erreger u. Abwehr			

25. Kalenderwoche	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	Krankenpflegepraktikum Teil II										
				Prüfung							
					frei						

Lifehacks (Studium)

- Trotz Zeitmangel, bereitet Euch auf die Praktika und Objektseminare vor. Somit ist der Lerneffekt viel größer.
- Leiht Euch ein Buch erstmal zum Reinschnuppern in der Bibliothek aus bevor Ihr es kauft.
- Lasst Euch nicht zu sehr von anderen Kommilitonen unter Druck setzen. Findet eure eigene Lernmethode und euren eigenen Rythmus.
- Hohe Punktzahlen sind vielleicht schön, aber "Bestanden" ist die Hauptsache.
- Zusammenarbeit und Gemeinschaft ist besser als Konkurrenz. Fragt Euch gegenseitig vor Prüfungen ab oder bildet Lerngruppen.
- Denkt rechtzeitig an die Rückmeldung für das neue Semester und die Prüfungsanmeldung. Lieber früh zu Beginn des Zeitfensters als zu spät.
- Notiert euch die Passwörter für eure verschiedenen Plattformen der Universität (weiter hinten in der Zeitung ist Platz für Notizen)
- In den Seminaren, Praktika und Praxiseinheiten das Einloggen mit eurem Studierendenausweis nicht vergessen (im Normalbetrieb). Vorlesungen sind nicht anwesenheitspflichtig.
- Drucken in der Bib ist mindestens genau so günstig wie mit einem eigenen Drucker. Einziger Nachteil: Ihr müsst für jedes Dokument in die Bib.
- Wenn Ihr einen Dozenten/Professor eines Faches noch nicht kennt, geht in die erste Vorlesung, dann merkt ihr schnell, ob euch die Vorlesungen weiter bringen.
- Es hilft allen, wenn Ihr Euch in Vorlesungen und Seminaren ruhig verhaltet und eure Kommilitonen nicht ablenkt.
- Apropos Ruhe: In der Bib gilt absolute Ruhe! Natürlich dürft Ihr ab und zu mal flüstern. Für ausgedehnte Gespräche stehen aber die Gruppenräume zur Verfügung.
- Vernachlässigt es nicht ausreichend Schlaf zu bekommen, besonders direkt vor einer Prüfung.
- Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es die Futterkrippe (bei der alten Brauerei), Snack- und Kaffeeautomat im Prisma und die Campuslounge gegenüber von Haus 22.

- Zeitmanagement ist das A und O. Teilt Euch den Lernstoff gut ein und Ihr habt sogar noch Zeit für andere Dinge.
- Bevor Ihr bei Telegram oder Facebook alle 270 Kommilitonen fragt, recherchiert zunächst selber auf Moodle, LSF oder Fimm Online. Solltet Ihr wirklich nichts finden, dann ist es keine Schande euren Jahrgang oder höhere Semester zu fragen.
- Die Profs bieten die Nachbesprechung freiwillig für uns an. Das ist etwas Besonderes, das es nicht an vielen Unis gibt und für sie auch Einiges an Aufwand bedeutet. Bedenkt dies bitte und bleibt höflich!
- Es ist nicht schlimm in eine Nachprüfung zu gehen und es braucht euch nicht peinlich sein!
- Vergleicht euch nicht mit anderen, ihr lernt letzten Endes für euch selbst und die Leistungen der anderen werden eure eigene Leistung nicht schlechter machen!



Studentische Initiativen

FiMM-Fachschaft Medizin Mannheim



Die Fachschaft, das sind alle Studierenden an der Medizinischen Fakultät Mannheim. Und damit jetzt auch du! Alle dürfen wählen und in den Fachschaftssitzungen abstimmen, da sie per Gesetz Teil der Verfassten Studierendenschaft sind. Derzeit bringen sich etwa 30 Fachschaftler:innen aktiv in die Fachschaftsarbeit ein und sorgen dafür, dass sich das Campusleben weiterentwickelt und dabei bunt und vielseitig bleibt.

In Mannheim haben wir zur Unterstützung der Fachschaftsarbeit einen Verein gegründet, die FiMM e.V.. Zusammen mit dem Fachschaftsrat, welcher einmal im Jahr im Rahmen der Hochschulwahlen gewählt wird, bildet der Vereinsvorstand den Fachschaftsvorstand. Besagter Vorstand vertritt dich und deine Anliegen an der Fakultät und veranstaltet Aktionen, die das Medizinstudium in Mannheim noch ein bisschen unvergesslicher machen: Mit FiMM on Snow geht es in die Alpen, Workshops verschiedenster Themen helfen dir dabei, dein Lernen und Studentenleben zu organisieren und FiMM-Aktionen und Partys sorgen dafür, dass du auch mal von der ganzen Lernerei abschaltest.

Außerdem koordinieren wir einige studentische Initiativen, wie etwa den Ersti-AK, die Dr.-House-Abende und das Teddybärenkrankenhaus. Darüber hinaus sitzen die Fachschaftler:innen in wichtigen Gremien auf Uni- und Fakultätsebene und vertreten dort die Mannheimer Mediziner:innen. Dabei geht es um Themen wie Lehrentwicklung, Verteilung von Finanzmitteln, Projektideen und Personalfragen. Falls Du mal hinter die Kulissen der Universität schauen willst, ist Gremienarbeit also genau das Richtige für dich! Mit unseren Qualitätssicherungsmitteln können wir außerdem wichtige Projekte und Anschaffungen finanzieren, die die Lehre an unserer Fakultät verbessern und dir das Studium - mittels Lerntools und Lizenzen für Plattformen wie AMBOSS oder via medici - erleichtern sollen.

Das klingt alles ziemlich cool und du willst mehr erfahren? Unsere Website - mit allen wichtigen Infos, Börsen für HiWi-Stellen & Doktorarbeiten sowie zahlreichen Tipps für die ersten Wochen in Mannheim - findest du hier:

<https://www.fimm-online.de/>

Und falls du immer up-to-date bleiben möchtest und das FiMM-Feeling auf dein Smartphone holen willst, kannst du uns auf Instagram unter mrsfimm finden.

Falls du uns kontaktieren möchtest, ist info@fimm-online.de die richtige Adresse.

Wenn du Schwierigkeiten im Studium hast, kannst du dich ebenfalls gern an uns wenden (kummerkasten@fimm-online.de). Wir behandeln dein Anliegen streng vertraulich und helfen, so gut wir können.

Wir treffen uns während des Semesters jeden Montag um 18:15 Uhr im Fachschaftsraum im PRISMA (gegenüber der Alten Brauerei, 1. OG). Falls sich daran situationsbedingt etwas ändern sollte, bekommst du über unsere Kanäle Bescheid. Mach' dir doch einfach selbst ein Bild und schau vorbei! (Und falls du unsere Sitzungen zunächst nur wegen der Pizza und Getränken besuchen solltest, sind wir auch damit d'accord. ;-))

Wir freuen uns auf dich und wünschen dir einen tollen Studienstart!

Deine Fachschaft Medizin Mannheim <3



Health for Future

Wir von Health for Future können etwas bewirken!

2022 bildet das entscheidende Jahr, in dem politische Weichen für unsere Zukunft gestellt werden. Die Klimakrise und vor allem auch ihre gesundheitlichen Auswirkungen treten immer deutlicher in den Vordergrund. Trotzdem wissen große Teile der Bevölkerung nicht, dass die Klimakrise ein medizinischer Notfall ist! Hitzetote, Erkrankungen durch Luftverschmutzung, Infektionskrankheiten, Allergien und viele weitere Erkrankungen kommen gehäuft aufgrund der Klimakrise vor und stellen die größte Bedrohung unserer Gesundheit im 21. Jahrhundert dar.

Wir als Health for Future wollen eine Plattform schaffen.

Wir wollen Studierende, Auszubildende, Beschäftigte, Selbstständige und Ehemalige der Heilberufe vernetzen

und Denkanstöße geben. Außerdem trägt das System, in dem wir für Gesundheit in der Bevölkerung arbeiten und ausgebildet werden, auch zu mehr Krankheit, Leid und Ungleichheit bei. Wäre die Gesundheitsbranche ein Land, stünde es mit ihrem Anteil von 4,4% am globalen Ausstoß an Platz 5, hinter China, den USA, Indien und Russland. Ein größeres Bewusstsein dafür zu schaffen, ist eines unserer Ziele.

Das machen wir zum Beispiel durch unsere verschiedenen spannenden Arbeitskreise, die sich mit den unterschiedlichsten Themen rund um Nachhaltigkeit beschäftigen:

Ernährung, Vorlesungsreihen, Workshops, Social Media, einzelne Aktionen, wie z.B. Bäume pflanzen und Cleanups, Politik, Nachhaltigkeit an den Kliniken Mannheims...

Gerne kannst du auch deine eigene Ideen mitbringen und einen neuen Arbeitskreis eröffnen!

Wenn euch das Thema am Herzen liegt, wenn ihr mehr über die Thematik lernen wollt oder wenn ihr einfach

nur Lust habt mal reinzuschnuppern, freuen wir uns, wenn ihr bei einem unserer Treffen vorbeischaut.

Der aktuellen Situation geschuldet findet unser Plenum jede zweite Woche am Donnerstag um 18 Uhr auf Zoom statt. Außerdem findet Ihr mehr über uns auf Instagram, YouTube, in unserer Signal-Gruppe und auf unserer Website.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team von Health for Future Mannheim

Email: mannheim@healthforfuture.de

Website: <https://www.fimm-online.de/health-for-future-mannheim/>

Whatsapp: <https://chat.whatsapp.com/Lgorxwut8Ej62NKt6pHbjl>

Instagram: <https://www.instagram.com/healthforfuturemannheim/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC4KnjLfwv6qnc07XIBJS--A>



AK Ernährung

In einer Gesellschaft, die zunehmend mit den Folgen ungesunder Ernährung konfrontiert wird, aus denen Zivilisationserkrankungen wie Adipositas, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen resultieren, haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, das Ernährungsbewusstsein durch einen positiven Bildungsansatz zu fördern. Dafür gibt es den AK Ernährung schon es seit dem Wintersemester 2016/17 und vereinigt die folgenden Projekte an der Fakultät in Mannheim: Wissenshunger Mannheim ein studentisches Public Health Projekt der bvmd e.V. (Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland).

Um schon in jungen Jahren für ein besseres Verständnis für gesunde Ernährung zu fördern besuchen wir Schulklassen in Mannheim und Umgebung. Dabei möchten wir Kindern und Jugendlichen mittels Peer Education in einer Doppelstunde die nötigen Informationen vermitteln und Interesse am Thema gesunde Ernährung wecken - und das vor allem mit Spaß und positivity!

Neben unserem Standort in Mannheim sind wir auch Teil des bundesweiten Wissenshunger Netzwerks und sind in regelmäßigen Austausch mit den anderen Universitätsstandorten . PAN University Mannheim PAN steht für „Physicians Association for Nutrition“ Dabei handelt es sich um ein internationales Netzwerk von Medizinerinnen und anderen Menschen in Medizinischen Berufen, die dem Thema Ernährung einen größeren Stellenwert in der Medizin geben möchten. Dafür sind wir regelmäßig im Gespräch und Austausch mit Universitäten aus der ganzen Welt und versuchen gemeinsam und evidenzbasiert die Einflüsse von Ernährung und Gesundheit zu diskutieren und auch mehr in der Lehre des Medizinstudiums integrieren.

Dich begeistert das Thema Ernährung, Du interessierst dich dafür wie Ernährung sich auf deinen Körper wirkt und möchtest das Wissen auch an andere weitergeben? Du hast einfach nur Lust gemeinsam zu kochen, gut zu essen und über das Thema Ernährung zu schnacken? Egal, ob bei Schulbesuchen, im Orgateam oder mit deiner eigenen Projektidee, wir freuen uns über engagierte Studierende und stehen Dir gerne für Infos und Fragen zur Verfügung. Eine kleine Vorstellung und ein leckeres Rezept findest du in unserer YouTube Vorstellung.
Nicht vergessen: Mit Liebe zu kochen, ist Balsam für die Seele!

Wir freuen uns auf Euch, Euer AK Ernährung



AK Kind to your Mind

AK Kind to your Mind - Der Arbeitskreis für mentale Gesundheit an unserer Fakultät

Liebe Erstis, das Medizinstudium kann eine Herausforderung sein: Vielleicht werdet auch ihr euch einmal überfordert fühlen, mental erschöpft oder ausgelaugt und euch fragen, wie ihr, inmitten von Lernstress und Lebensorganisation, gut auf euch aufpassen könnt. Doch damit seid ihr nicht allein!

Wir sind ein junger Arbeitskreis, der sich für verschiedene Themen rund um mentale Gesundheit und psychisches Wohlbefinden im Studium interessiert. Wir freuen uns, euch spannende Infos und Aktionen dazu zu präsentieren und euch als Austauschort in diesen Situationen zur Seite zu stehen. Wir sind eine semesterübergreifende Studierendengruppe, die eine Überzeugung eint: Mentale Gesundheit ist ein Zustand, der nicht selbstverständlich ist. Jede*r kann unversehens in eine psychische Krise geraten, genauso wie jede*r lernen kann, in solchen Situationen Beistand und (Erste) Hilfe zu leisten.

Als angehende Mediziner*innen sehen wir uns besonders in der Pflicht das Bewusstsein für diese Thematik zu verbreiten, Hemmungen und Vorurteile abzubauen und gleichzeitig sowohl beruflich als auch privat vorzuleben, dass gegenseitige Wertschätzung und Psychohygiene mindestens genauso wichtig sind wie Zähne putzen. Folgende Aktionen haben wir schon auf die Beine gestellt: Vortrag + Q&A mit einer PTBS-Betroffenen, verschiedene Workshops, z.B. Mental Health im Homeoffice/Gewaltfreie Kommunikation/Motivationale Gesprächsführung in der Suchtmedizin, Meditationssession in Self-Compassion, mehrere fakultätsinterne Mental Health First Aid-Kurse (Erste Hilfe für die psychische Gesundheit), Vernetzungsdinner u.v.m. Lasst uns gemeinsam etwas für unsere eigene mentale Gesundheit und die unserer Mitstudierenden tun!

Bock, mitzumachen? Schreibe uns gerne über Instagram (einfach den QR-Code scannen) oder Facebook an, dann packen wir dich mit in unsere Whatsappgruppe und du bekommst alle Infos zu Aktionen und Treffen. Wir freuen uns auf Dich! :)



Aufklärung gegen Tabak

Liebe Mannheimer Erstsemester,

Aufklärung gegen Tabak e.V wurde 2012 von einem Medizinstudenten in Gießen ins Leben gerufen und erfreut sich seither immer größerer Bekanntheit. Wir klären nicht nur Schüler*innen der Klassen 6 bis 8 über das Rauchen und seine Folgen auf, sondern bilden auch angehende Ärzt*innen für die fundierte Entwöhnung am Patienten aus und betreiben die größten Tabakpräventionsstudien weltweit. Mittlerweile gibt es zahlreiche Lokalgruppen mit über 1.500 aktiven Medizinstudierenden in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Seit 2018 gibt es auch an der Medizinischen Fakultät Mannheim den Arbeitskreis „Aufklärung gegen Tabak“. Um die Aufgabe der Tabakprävention auch in Zukunft meistern zu können brauchen wir euch! We want you - sowohl für unser Orga-Team, als auch als Mentor*innen für Schulbesuche, Studien und Co.

Bei uns kann jeder selbst entscheiden in welcher Form und mit welchem zeitlichen Aufwand man sich einbringen möchte. Habt ihr Lust gemeinsam an regionalen Schulen etwas zu bewegen? Liegen euch Kinder und deren Gesundheit am Herzen? Habt ihr Freude an regionalen und überregionalen Treffen und lernt ihr gerne neue Menschen kennen? Seid ihr daran interessiert selbst Studien durchzuführen? Oder möchtet ihr vielleicht lieber im Hintergrund mithelfen, organisieren und planen? Und mehr über uns erfahren?

Meldet euch sehr gerne jederzeit und mit allen Fragen und Anliegen per Mail oder über einen unserer Social Media Accounts - wir freuen uns auf euch!

Eure AGT Lokalgruppe Mannheim

Mail: gentabak.mannheim@gmail.com

Instagram: <https://www.instagram.com/agtmannheim/>

Facebook: <https://www.facebook.com/AGTMannheim/>

Aufklärung
gegen Tabak
Medizinstudierende für rauchfreie
Schulen durch präventive Bildung

WE
WANT
YOU!



AK Teddybärkrankenhaus

Liebe Erstis!

Habt ihr Freude am Umgang mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter?

Dann seid ihr beim AK „Teddybärkrankenhaus“ genau richtig. Einmal im Jahr veranstaltet unsere Gruppe ein zweitägiges Event im Luisenpark, welches von Kindergartengruppen und Grundschulklassen besucht wird.

Dort dürfen die Kinder ihre Kuscheltiere mitbringen und an verschiedenen Stationen von sogenannten Teddydocs untersuchen lassen, bei OPs an unserem Teddy Bruno assistieren, spielerisch etwas über Gesundheit lernen, in unserer Apotheke Rezepte einlösen, einen echten Rettungswagen begutachten und sich in einer Hüpfburg austoben.

Dabei geht es uns vor allem darum, dem Kindern auf spielerische Art und Weise die Angst vor Ärzten und Krankenhäusern zu nehmen. Gesundheitserziehung und Prävention, aber auch Spaß an der Medizin stehen bei uns im Mittelpunkt und unsere kleinen Besucher lernen in entspannter Atmosphäre den Umgang mit Ärzten und der Untersuchungssituation kennen, ohne selbst in der Patientenrolle zu sein.

Für diese Art der Pädagogik haben wir 2018 einen goldenen Lehrpfel gewonnen und wollen auch weiterhin neue Ideen umsetzen und ausprobieren. Nun kommt ihr ins Spiel! Da wir jährlich mit bis zu 1000 Besuchern rechnen müssen, steckt da nicht wenig organisatorische Arbeit dahinter und besonders während des Teddybärenkrankenhauses suchen wir immer wieder nach so viel Unterstützung, wie nur möglich.

Ob ihr als Teddy-Docs schon einmal eure ärztlichen Skills trainieren wollt, oder auch motiviert seid, euch im Orga-Team zu engagieren, wir freuen uns über jede helfende Hand.

Wegen Corona musste das Event leider schon zwei Mal abgesagt werden, jedoch ist die Hoffnung groß, dass es dieses Jahr wieder stattfinden darf. Daher freuen wir uns, wenn ihr bei unserem Stand während der Campusführung vorbeischaut oder zu unserem Kennenlernabend kommt.

Wir freuen uns auf euch, euer TBK-AK!



MaReCuM Gebetskreis

Liebe Erstis,

im Folgenden möchten wir, der MaReCuM-Gebetskreis, die Gelegenheit nutzen, um uns kurz vorzustellen:

Wie der Name schon sagt, sind wir ein paar Christ*innen, die sich regelmäßig treffen, um unter anderem gemeinsam zu beten. Wir sind überwiegend Medizinstudierende aus verschiedenen Semestern und kommen aus unterschiedlichen christlichen Konfessionen bzw. Hintergründen. Was uns dabei verbindet, ist neben der Medizin vor allem der Glaube an Gott, die Überzeugung, dass Gebete nicht ungehört im leeren Raum verhallen, sondern von Gott gehört werden, sowie, dass wir dadurch auf seine Unterstützung bauen dürfen.

Neben Gebet für die Fakultät, das Klinikum, persönliche und allgemeine Anliegen lesen wir oft gemeinsam noch einen Bibeltext, singen manchmal etwas und/oder diskutieren über Themen, die uns gerade so beschäftigen. Dabei ist es egal, ob sie die Uni oder unseren Glauben betreffen. Unser Ziel als Gebetskreis ist es, einen Rahmen zu schaffen, in dem wir uns als Christ*innen an unserer Uni austauschen, unterstützen und ermutigen können, sei es durch praktische Hilfe, Tipps oder Gebet füreinander.

Darüber hinaus sind wir Teil von verschiedenen überregionalen Netzwerken. Zum Beispiel arbeiten wir mit dem ACM (Arbeitskreis Christlicher Mediziner*innen, Teil der Studierendenmission Deutschland), bei der wir (offiziell als Freundesgruppe) immer wieder auf deutschlandweite Tagungen fahren oder Treffen der Lokalgruppe in Heidelberg besuchen.

Wenn unsere Treffen, unsere Arbeit oder unsere Überzeugungen Dich interessieren oder Du Fragen dazu hast, schau doch gerne einfach mal ganz unverbindlich vorbei oder schreib uns eine Mail an
gebetskreis@fimm-online.de

Wir freuen uns auf Dich!!!

PS: Schreib uns gerne auch, wenn Du die UMM Kapelle, in der wir uns mittwochs um 18 Uhr treffen, nicht findest. Wir holen Dich gerne ab ;)



First Aid for All

First Aid For All (FAFA) ist ein Projekt der Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland (bvmd). Unser Ziel ist es, die Kenntnisse der Ersten Hilfe in der Breite zu verbessern. Noch immer ist die Laienreanimationsquote in Deutschland viel schlechter als in anderen europäischen Ländern (40% vs. teils 75%). Dies möchten wir als Medizinstudierende ändern!

Reanimationsunterricht auf Augenhöhe: Nach diesem Motto wollen wir vor allem Mannheimer Schüler:innen, aber auch Erwachsene in der Wiederbelebung schulen.

Um als FAFA-Trainer:in selbst ausbilden zu dürfen, bekommst Du eine Grundausbildung (8 Unterrichtseinheiten à 45 min). Hier lernst Du neben dem Erst-Hilfe-Algorithmus vor allem, mit welchen Methoden die Maßnahmen der Ersten Hilfe vermittelt werden können und wie Du am besten mit Schülerinnen und Schülern arbeitest.

Ort und Termine werden z.B. in unserer Whatsapp-Gruppe und über Aushänge bekannt gegeben. Halte also die Augen offen.

Außerdem treffen wir uns etwa einmal im Monat als Orga-Gruppe, um unsere Teilprojekte und Aktionen zu planen. Zu diesen bist auch Du herzlich eingeladen, reinzuschnuppern und mitzugestalten.

Wir freuen uns auf Dich!

Du hast Interesse? Schreib uns gerne eine Mail oder tritt direkt unserer Whatsapp-Gruppe bei :D

Mail: fafa@fimm-online.de

Instagram: [fafa_bvmd](https://www.instagram.com/fafa_bvmd)



10% weniger
Überlebenschancen
pro Minute Herzstillstand

Nach 5 Min ohne
Herzdruckmassage ist ein
Überleben
unwahrscheinlich

Eine sofortige
Herzdruckmassage
verdoppelt die
Überlebensrate

In nur ca. 40% der Fälle
beginnen Laien mit der
Reanimation

Der Rettungsdienst
trifft ca. 7-8 Min nach
Notruf am Unfallort ein



ROCK YOUR LIFE!

Wir von ROCK YOUR LIFE! Mannheim sind ein Verein, der sich aus ehrenamtlich tätigen Studierenden zusammensetzt.

In Deutschland hängt Bildungserfolg nach wie vor stark von der sozialen Herkunft ab. Gemeinsam setzen wir uns aktiv für mehr Bildungsungerechtigkeit ein und bieten benachteiligten SchülerInnen über ein Jahr ein 1:1-Mentoringprogramm.

Fokus ist es, den Jugendlichen einen jungen Erwachsenen als MentorIn zur Seite zu stellen, der ein offenes Ohr für sie hat, sie bei Herausforderungen unterstützt und ermutigt, ihre Potenziale zu entdecken. Die Jugendlichen lernen durch das Mentoring-Programm nicht nur andere Lebenswelten und Perspektiven kennen, sondern verstehen auch, dass sie ein wertvoller Teil dieser Gesellschaft sind.

Bei uns kannst du als MentorIn Verantwortung für einE SchülerIn übernehmen. Dabei ist es primär egal was ihr gemeinsam unternimmt, ihr könnt eure gemeinsame Zeit selbst gestalten, wie und wann ihr wollt. In unseren Trainings findet ihr gemeinsam heraus welche Stärken und Potentiale in deinem/deiner SchülerIn stecken.

Du bist ein Organisationstalent oder kannst Leute gut von etwas begeistern.

Du planst gerne Events. Instagram-Posts erstellen ist für dich ein Kinderspiel?

Oder du möchtest einfach mal in unseren Verein reinschnuppern?

Dann schau bei uns im Orga-Team vorbei. Wir haben für jeden die passende Aufgabe. Bei uns kannst du nicht nur deinen Anteil zu mehr Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit leisten, sondern das auch noch zeitlich flexibel neben dem Studium.

Finde uns unter www.mannheim.rockyourlife.de oder schreib uns einfach eine WhatsApp-Nachricht an die Nummer 01520/7673540.



UMM Gärtner

Findest Du eine schöne Liegewiese mit Obstbäumen und summenden Bienen um Dich herum auch wundervoll entspannend nach einem anstrengenden Uni-Tag oder nach einer intensiven Lernsession in der Bib?

Wir auch!

Daher gestalten wir die Fläche vor Haus 8 neu, die zum Neckar gerichtet ist. Wir möchten einen schönen farbenfrohen Garten gestalten, der Studierenden, Mitarbeitenden und Patient*innen zur Entspannung dient.

In dem Garten finden sich Kräuter, Gemüse und bald auch schon Obst wieder.

Wenn Du also naturbegeistert bist und Lust hast, Dich mit Ideen und/oder Tatendrang einzubringen, dann melde Dich gerne bei uns auf

Instagram: Ummgaertnert oder
per Email unter ummgaertnert@fimm-online.de

Wir freuen uns auf Dich!



EMSA

Was ist die EMSA?

EMSA steht für European Medical Students' Association, also die Interessenvertretung der Medizinstudierenden auf europäischer Ebene. Aktuell gibt es 100 Lokalgruppen in 30 Ländern.

Die EMSA hat 6 Pillars (Arbeitsbereiche):

- Medical Education
- Medical Ethics & Human Rights
- Public Health
- Medical Science
- Health Policy
- European Integration & Culture



Wir sind die Mannheimer Lokalvertretung von der EMSA. Über uns könnt ihr den Europäischen Gedanken lokal nach Mannheim holen oder selbst auf internationaler Ebene in der EMSA aktiv werden.

Schreib uns einfach eine Mail an mannheim@emsa-europe.eu oder folge uns auf Instagram unter [@emsa_mannheim](https://www.instagram.com/emsa_mannheim). Wir freuen uns auf euch :)

MediNetz Rhein-Neckar

Gesundheit ist ein Menschenrecht, allen Menschen den barrierefreien Zugang zu medizinischer Versorgung zu gewährleisten ist Pflicht des Staates. Für Personen ohne Papiere sieht die Realität jedoch anders aus. Illegalisierte MigrantInnen riskieren mit dem Gang zum Arzt ihre Abschiebung und nehmen dadurch ihr Recht auf Gesundheit nicht oder jedoch erst sehr spät wahr. Dies hat verheerende Folgen, wenn chronische Erkrankungen, auch Infektionskrankheiten, nicht erkannt oder Schwangere nicht betreut werden.

Das MediNetz Rhein-Neckar e.V. besteht aus Mannheimer, sowie Heidelberger Medizinstudierenden.

Über ein 24h-Telefon können uns PatientInnen ohne Krankenversicherung erreichen. Wir leiten an kooperierende Ärzte, Krankenhäuser, wie auch verschiedene Beratungsangebote weiter und unterstützen finanziell bei anfallenden Behandlungs- oder Medikamentenkosten.

Um den Menschen, mit denen wir arbeiten eine Stimme zu verleihen, aber auch um Spenden zu sammeln sind wir bei verschiedenen Veranstaltungen vor Ort und informieren über die Arbeit des MediNetz Rhein-Neckar.

Unser Ziel ist letztlich nämlich unsere Abschaffung. Dass Lücken im Gesundheitssystem durch freiwilliges Engagement ohne hinreichende Organisation, Kompetenz und finanzielle Mittel gefüllt werden ist keine Lösung. Nur durch die Ausgabe anonymer Krankenscheine oder die Eingliederung aller in das Regelsystem kann eine medizinische Versorgung nachhaltig sichergestellt werden.

Das hört sich ja erstmal ganz nett an, aber Was kannst du tun? Komm donnerstags um 20:00 zu einem unserer Treffen in Mannheim oder Heidelberg. Dort werden Projekte besprochen und geplant, sowie die Fälle aus unserer PatientInnen-Mappe berichtet und das weitere Vorgehen diskutiert. Sei dabei wenn wir zum Beispiel im Nationaltheater oder beim Roller Derby der Mannheimer Delta Quads informieren, übernimmt das 24h-Telefon und betreut PatientInnen oder lernt uns einfach mal kennen :)

Infos auf: medinetz-rhein-neckar.de

Mail an: mail@medinetz-rhein-neckar.de



Diese und viele weitere Möglichkeiten Eure Freizeit zu gestalten findet ihr auch auf [fimm-online](http://fimm-online.de) unter Arbeitskreise & Initiativen, schaut gerne rein!

Mannheim die Stadt

Lindenhof

Pro: ruhig, aber relativ zentral,
viele Familien, Nähe zum Rhein

Contra: vergleichsweise teuer
weniger Clubs und Bars,
weniger Ausgelmöglichkeiten

Neckarstadt - West

Pro: zentral gelegen, günstige
Mietpreise, viele Studenten,
multikulturelles Viertel, Nähe zum
Neckar und Herzogenriedpark

Contra: teilweise ein bisschen das
„Brennpunktviertel“ Mannheims,
Wohnungen teilweise im
schlechten Zustand

Neckarstadt - Ost

Pro: zentral gelegen, sehr nah
zur Uni, teils frisch sanierte
Wohnungen, Nähe zum Neckar

Contra: wenig verfügbare
Wohnungen, teilweise etwas
teurer

Jungbusch

Pro: „Szenenviertel“, frisch
saniert, jung und hip, viele
Clubs und Bars

Contra: teilweise teuer, hoher
Lärmpegel, teilweise
Kriminalität

Käfertal und Waldhof

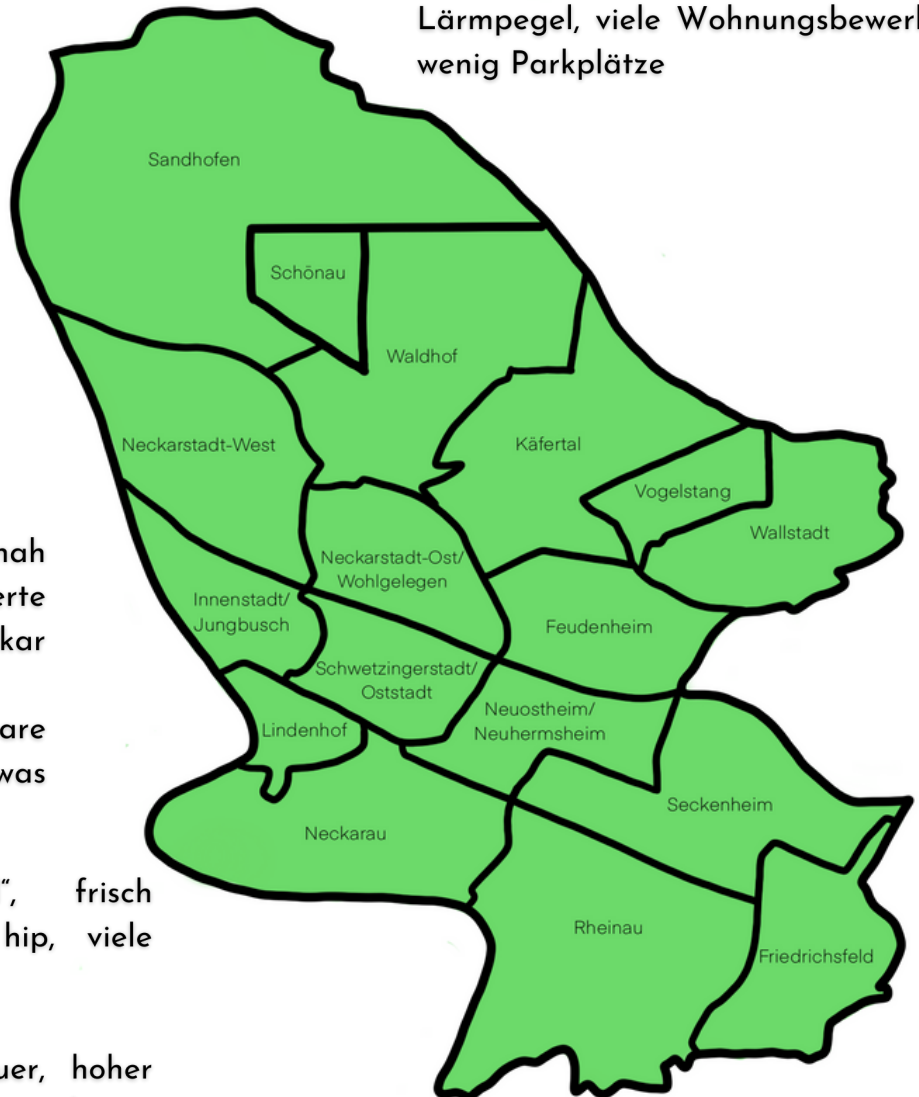
Pro: ruhig, familiär, gute Anbindung,
günstige und hochwertige Wohnungen,
Sportanlagen, viele Parkplätze

Contra: äußeres Stadtviertel, keine
Clubs und Bars

Quadrate

Pro: Zentrum Mannheims, Nähe zur
Uni, viele Einkaufsmöglichkeiten,
Clubs, Bars, Restaurants, Cafés

Contra: relativ teuer, hoher
Lärmpegel, viele Wohnungsbewerber,
wenig Parkplätze



Schwetzingenstadt/Oststadt

Pro: ruhig, Luisenpark, familiär,
gute Erreichbarkeit mit Fahrrad

Contra: teuerstes Wohnviertel
Mannheims, schlechte Anbindung,
keine Ausgelmöglichkeiten

Feudenheim

Pro: schön, familiär, freundlich,
gute Anbindung

Contra: teilweise teuer, äußeres
Stadtviertel

Wohnungssuche

Wo finde ich eine Wohnung?

Bevor wir näher auf die einzelnen Stadtteile von Mannheim eingehen, stellt sich zu Beginn der Wohnungssuche auch immer die Frage „Wo genau suche ich?“.

Internetseiten wie wg-gesucht.de, studenten-wg.de und immobilienscout24.de oder auch Facebook (Wohnungen frei in Mannheim) sind immer ein guter Anfang.

Aber auch ein Blick in den Mannheimer Morgen (jeden Mittwoch) oder auf die schwarzen Bretter in der Bib oder in der Mensa können sich lohnen.

Medizinerwohnheim

Das Wohnheim für Medizinstudierende in der Pettenkoferstraße eignet sich besonders, um direkt neue Kontakte zu knüpfen. Die Uni ist vor allem mit dem Fahrrad aber auch mit der Straßenbahn gut zu erreichen, da das Wohnheim an der Grenze von Neckarstadt - West und - Ost liegt.

Die Wohnungen und WGs sind sauber, möbliert und Waschmaschinen, Trockner und ein Fahrradschuppen stehen kostenlos allen zur Verfügung, die Mietpreise sind durchschnittlich (WG: 315 - 340 €; Einzelapartment: 363 €).

Den Einkauf kann man ganz einfach zu Fuß bewältigen und sogar ein Fitnessstudio liegt direkt auf der anderen Straßenseite. Aktuell besteht eine relativ hohe Fluktuation von Jahr zu Jahr, es wird jedoch versucht das Wohnheim auch als dauerhaften Wohnort attraktiv zu machen.

Private Wohnheime

Da die meisten Wohnheime in Mannheim vom Studierendenwerk der Universität Mannheim gefördert werden, sind wir als Studenten der Universität Heidelberg dafür nicht zugangsberechtigt. Nichtsdestotrotz gibt es hier auch ein paar private Wohnheime, wo auch wir die Chance haben, günstig zu wohnen und schnell neue Kontakte zu knüpfen. Das Alfred-Delp-Haus und das Blumenmiller-Raab-Haus befinden sich beide in Innenstadtnähe und sollen super tolle Wohngemeinschaften haben, das Campo Novo ist in Käfertal gelegen und preislich ein bisschen teurer, bietet dafür aber sehr moderne und schöne Zimmer.

Couchsurfing

Wenn alles nicht funktioniert und die passende Bleibe zum Semesterbeginn noch nicht gefunden wurde, bieten die Studierenden der höheren Semester vorübergehend einen Schlafplatz bei sich an, sodass Ihr Euch auf die ersten schwierigen Wochen konzentrieren und in aller Ruhe eine Wohnung suchen könnt. In der Telegram Gruppe könnt ihr Euch für das Couchsurfing eintragen und keine Sorge, es musste noch niemand auf der Straße übernachten! ;)

Survival Guide

- Bei Erstanmeldung als Bürger Mannheims (Hauptwohnsitz) bekommt Ihr einmalig von der Stadt das Semesterticket ein halbes Jahr lang gratis. (Unter Vorlage Eurer Studienbescheinigung)
- Werktags nach 19 Uhr und am Wochenende gilt euer Studierenden-Ausweis als kostenlose Fahrkarte für Bus & Bahn in Mannheim.
- Lasst Euch ruhig auf alles Neue (Veranstaltungen, Menschen) in der Stadt ein. Nur so lernt Ihr Mannheim richtig kennen und lieben.
- Ein bisschen Spaß muss sein! Lernen ist nicht alles und es tut gut auch mal rauszukommen. Sorge für genügend Ausgleich (Sport, Chor, etc.) neben der Universität.
- Die Bahnhofsgeschäfte und einige türkische Supermärkte in den Quadraten haben auch Sonn-/Feiertags auf. Ihr müsst also nie verhungern!
- Stellt euer teures oder unentbehrliches Fahrrad am besten nie direkt an die Straße und schließt es mit einem guten Schloss an.
- Bei einem platten Fahrradreifen könnt Ihr Euch in der Bib oder im PRISMA eine Reifenpumpe ausleihen.
- Im Sommersemester ist ein Semesterticket oft gar nicht nötig, da Ihr bei bestem Wetter mit dem Fahrrad fahren könnt. Falls ihr euer eigenes Auto dabei habt: Parkplätze sind, wie in vielen Städten - bis auf in den äußeren Stadtvierteln - eher Mangelware.
- Falls Ihr knapp bei Kasse seid und keine Angst vor Nadeln habt solltet Ihr schauen, ob ihr als Plasmaspender*innen in Frage kommt!
- Beim Zentralinstitut für seelische Gesundheit bekommt Ihr als Medizinstudent*innen schneller einen Termin, falls dieser dennoch zu weit entfernt liegt gibt es auch die Möglichkeit sich bei der psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerks Heidelberg zu melden!

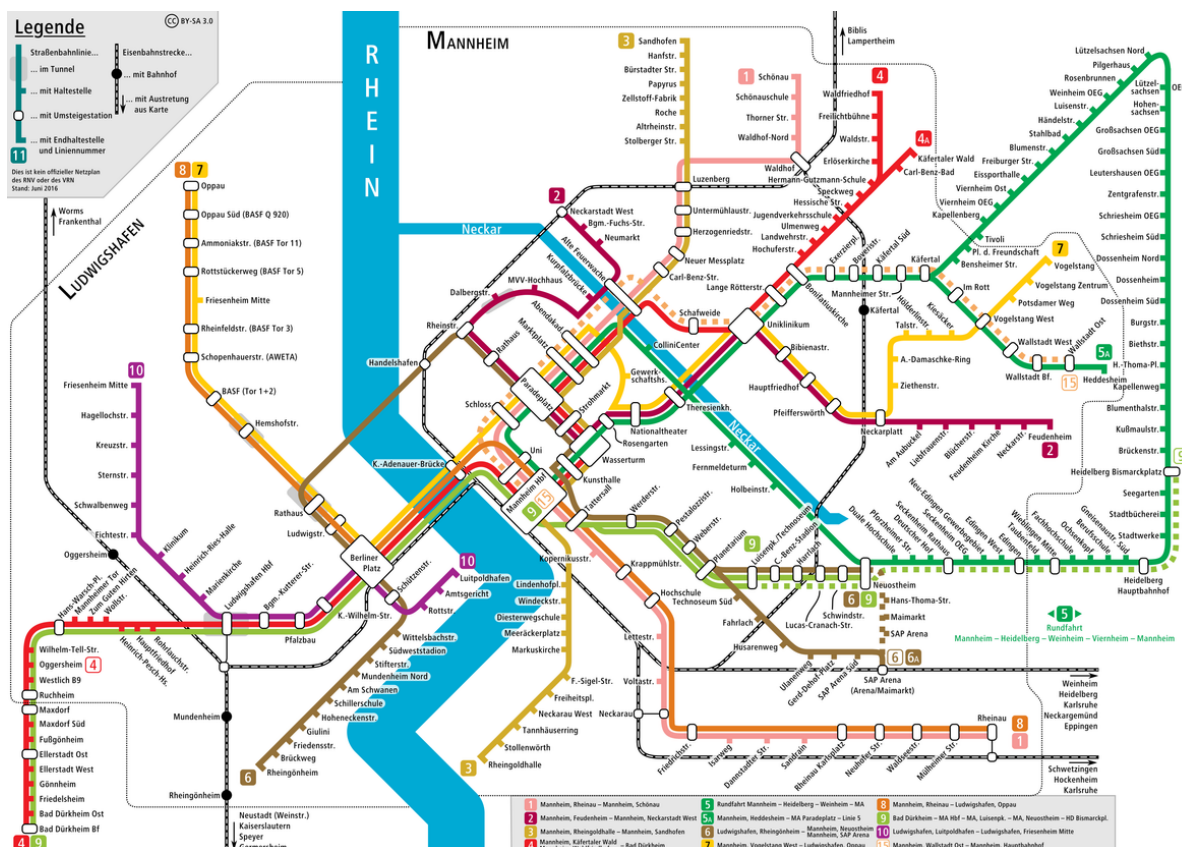
ÖPNV

Semesterticket

Als Studierende habt Ihr die Möglichkeit, (relativ) günstig den öffentlichen Nahverkehr und die Regionalzüge im gesamten VRN-Gebiet zu nutzen. Dieses lohnt sich, wenn Ihr wochentags vor 19 Uhr die Bahnen viel benutzt, z.B. um damit täglich zur Uni zu fahren. Aber auch ohne Semesterticket könnt ihr wochentags ab 19 Uhr sowie am Wochenende und an Feiertagen ganztags im gesamten VRN-Gebiet (ohne Westpfalz) völlig kostenfrei umherfahren. Dies ist im Studienbeitrag der Universität Heidelberg enthalten. Denkt immer daran euren Studentenausweis dabei zu haben, dieser gilt dann nämlich als Eure Fahrkarte. Ihr habt eh vor, Euch bald umzumelden? Dann bietet Euch die Stadt Mannheim ein gratis Semesterticket bei der Ummeldung.

VRNnextbike

Solltet Ihr noch kein Fahrrad in Mannheim haben, bietet Euch VRN eine gute Alternative. Die Leihfahrräder der VRN sind für Studierende der Uni Heidelberg ohne Jahresbeitrag nutzbar und die ersten 30 Minuten pro Ausleihe kostenlos. Jede weitere halbe Stunde kostet 0,50€. Der Tageshöchstsatz beträgt 5,00 €. Nach beendeter Ausleihe könnt Ihr erst nach 15 Minuten Unterbrechung wieder ein Rad kostenlos ausleihen. Die Fahrräder könnt Ihr an vielen Stationen in der Stadt ausleihen und wieder zurückgeben. Einfach online registrieren und losradeln. Ihr müsst Euch dafür zu Beginn bei VRNnextbike registrieren und CAMPUSbike mit Eurer Uni-Mail freischalten.



Impressum

Ersti-Zeitung AK: Dominik Löschner, Esther Bahrs, Claire Manole

Photoshooting Chiara Lemke, Dion Bajerski, Caroline Weigel, Emily Höll, Tobias Heiß, Hady Tarhini, Dominik Löschner, Leonie Albrecht, Nicolas Knabe, Johannes Küstermann

Ein besonderer Dank gilt:

den studentischen Initiativen,
dem Studierendensekretariat,
der Bibliothek,
dem Ersti-AK,
FiMM und allen weiteren Mitwirkenden.

Vielen Dank auch an unsere Sponsoren:

EFC AG,
die Deutsche Ärzte Finanz,
den Hartmannbund - Verband der Ärzte Deutschlands e.V. Landesverband Baden-Württemberg,
den Marburger Bund - Verband der angestellten und beamteten Ärztinnen und Ärzte Deutschlands,
George Thieme Verlag KG,
Deutsche Apotheker- und Ärztebank.



Hartmannbund

Verband der Ärzte Deutschlands

 **Deutsche
Ärzte Finanz**



 **apoBank**
Bank der Gesundheit

 **Marburger
Bund**
Baden-Württemberg



Thieme

Nutze
via medici jetzt
gratis dank
Campuslizenz

18.10. Mittwoch 29. Apr. | www.medici.thieme.de | 91% 🔋

Thieme | Menü | Carolin

Suche

▼ Diagnostik

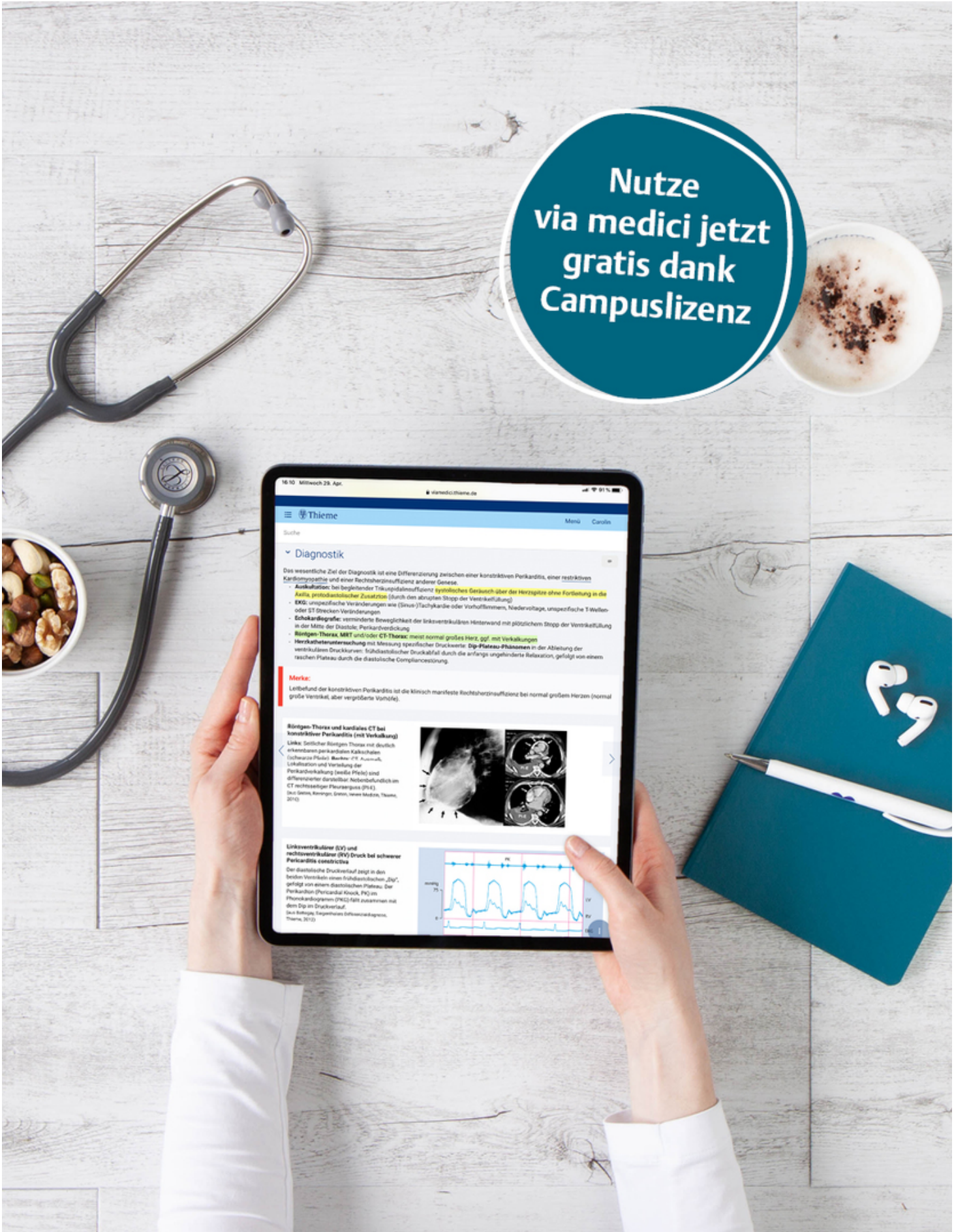
Das wesentliche Ziel der Diagnostik ist eine Differenzierung zwischen einer konstruktiven Perikarditis, einer restriktiven Kardiomyopathie und einer Rechtsherzinsuffizienz anderer Genese.

- Auskultation:** bei begleitender Trikuspidalstenose (Tachykardie oder Vorhofflimmern, Niederrivoltage, unspezifische T-Wellen- oder ST-Druckveränderungen wie (Sinus-)Tachykardie oder Vorhofflimmern, Niederrivoltage, unspezifische T-Wellen- oder ST-Druckveränderungen)
- EKG:** unspezifische Veränderungen
- Echokardiografie:** verminderte Beweglichkeit der linksventrikulären Hinterwand mit plötzlichem Stopp der Ventrikelwand in der Mitte der Diastole; Perikardverdickung
- Röntgen-Thorax, MRT und/oder CT-Thorax:** meist normal großes Herz, ggf. mit Verkalkungen
- Herzkatheteruntersuchung:** mit Messung spezifischer Druckwerte: **Dip-Plateau-Phänomen** in der Ableitung der ventrikulären Druckkurven: Schockartistischer Druckabfall durch die anfangs ungehinderte Relaxation, gefolgt von einem raschen Plateau durch die diastolische Complianceeinstörung.

Merke:
Leitbefund der konstruktiven Perikarditis ist die klinisch manifeste Rechtsherzinsuffizienz bei normal großem Herzen (normal große Ventrikel, aber vergrößerte Vorhöfe).

Röntgen-Thorax und kardiales CT bei konstruktiver Perikarditis (mit Verkalkung)
Links: Seitlicher Röntgen-Thorax mit deutlich erkennbaren perikardalen Kalkschatten (schwarze Pfeile). Rechts: CT-Aufnahme, Lokalisation und Verlaufsform der Perikardverkalkung (weiße Pfeile) sind differenzierbar. Darstellung Nebenbefund: CT rechtsseitiger Pleuraverengung (Pfeile). (aus Gries, Krenning, Gries, 1999; Medizin, Thieme, 2013)

Linksventrikulärer (LV) und rechtsventrikulärer (RV) Druck bei schwerer Perikarditis constrictiva
Der diastolische Druckverlauf zeigt in den beiden Ventrikeln einen frühdiastolischen „Dip“, gefolgt von einem diastolischen Plateau. Der Perikardialdruck (PC) im Phonokardiogramm (PCG) fällt zusammen mit dem Dip im Druckverlauf. (aus Kottgen, Kottgen, 2013; Medizin, Thieme, 2013)



Lifeguards

Hallo liebe Erstis,

Der Start ins Medizinstudium ist aufregend, ereignisreich und vielleicht auch ein wenig beängstigend. Eine neue Stadt (möglicherweise sogar neues Land), eine neue (vielleicht erste eigene) Wohnung, viele neue Menschen und die Ungewissheit, was einen erwartet.

Daher möchten wir euch den Start erleichtern und dafür sorgen, dass wirklich jeder und jede einzelne von euch viel Spaß in der Ersti-Woche hat. Das Gemeinschaftsgefühl sollte im Vordergrund stehen und keiner mit seinen Problemen, Ängsten und Fragen allein gelassen werden.

Aber was machen wir Lifeguards denn genau?

Wir, die Lifeguards, stehen euch während der gesamten Ersti -Woche als stets nüchterne Ansprechpartner/innen zur Verfügung. Egal, ob ihr euch aus irgendeinem Grund unwohl fühlt, euch verlaufen habt (vor allem bei der berühmten Stadtrallye) oder einfach nur eine Frage habt.

Wir stehen euch bei Problemen jeglicher Art zur Seite.

Entweder erreicht ihr uns, in der Zeit vom 25.09.2021 bis zum 01.10.2021, unter folgender Nummer:

+49 1575/2644037

oder ihr erkennt uns an unseren roten Lifeguard-Shirts.

Wir hoffen natürlich, dass ihr damit verantwortungsvoll umgeht. Scheut euch jedoch nicht davor mit euren Anliegen zu uns zu kommen.

Selbstverständlich gehen wir mit euren persönlichen Angelegenheiten sensibel um - die „Ärztliche Schweigepflicht“ gilt in diesem Fall auch schon für uns!

Sobald ihr dann in Seminargruppen eingeteilt seid, lernt ihr eure Mentoren/ Mentorinnen als Vertrauenspersonen kennen. Diese werden euch dann im weiteren Studium begleiten.

Wir wünschen euch einen guten Start ins Studium!

Eure Lifeguards



