ERSTSEMESTERINFORMATION HUMANMEDIZIN

2023

Inhalt

03 Grusswort

04 Eure Fachschaften stellen sich vor

08 Esiwoche
was euch in der ersten Woche erwartet

10 Organisation
die wichtigsten Links im Überblick und mehr

17 Studium
Fächer im ersten Semester, Krankenpflegepraktikum & Erste-Hilfe-Kurs

27 Studentenleben
Essen, Arbeitskreise, Mentoring, Hochschulsport

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Breite Liste Gesundheit (BLG)
Fachschaft Humanmedizin der
Ludwig-Maximilians-Universität
München
Pettenkoferstr. 11
80336 München
Tel.: (089) 51 60 72689
E-Mail: info@fachschaft-medizin.de
Web: www.fachschaft-medizin.de

REDAKTION & LAYOUT
Fachschaft Medizin der TUM
Lena Zapilko
Sandra Schmid
Clara Stöhr
Daria Reitmeier
esireader.fs@med.tum.de

BILDNACHWEIS
Fotografien/Zeichnungen/Grafiken/
Texte von der Redaktion (falls nicht
anders angegeben).
Nachdruck nur mit Genehmigung
der Redaktion/BLG.

9. Auflage, 2023

© September 2023

Herzlich Willkommen bei uns

Herzlichen Glückwunsch zum Studienplatz der Humanmedizin! Wir freuen uns, Euch hier begrüßen zu dürfen. Ihr habt mit München eine tolle, lebenswerte Stadt ausgewählt, die euch viel zu bieten hat. Als „Zuagroaste“ (= alle nicht-gebürtigen Münchner) werdet ihr in den nächsten Jahren viel Neues erkunden.

Für die meisten von euch ist nicht nur München neu, sondern auch das Studentenleben. Endlich weg von Mutti, ab jetzt heißt es selber kochen, selber putzen und heimkommen, wann ihr wollt. Das hat viele Vorteile, ist aber auch echt kompliziert, wenn man sich plötzlich um alles selber kümmern muss.
Um zumindest im Studium durchzublicken (und den Kopf fürs Lernen und Feiern frei zu haben), wollen wir euch hier einen kleinen Wegweiser durch den Vorklinik-Dschungel an die Hand geben. Im Folgenden findet ihr Infos zum Ablauf der ersten 4 Semester, wichtige Anlaufstellen, Freizeittipps und vieles mehr.
Euer Semester beginnt am 16.10.2023 und endet am 09.02.2024.

Und nun: Viel Spaß beim Lesen und einen erfolgreichen Start in ein neues turbulentes Leben wünschen euch Eure Fachschaften der TUM und LMU!

Eure Fachschaft stellt sich vor

Servus! Wir, eure Fachschaft BLG, bestehen aus ca. 80 aktiven Studierenden aus allen Semestern, die sich dafür einsetzen, euer Studium besser zu gestalten und als Ansprechpartner für Fragen aller Art zur Verfügung zu stehen. Der Name BLG: „Breite Liste Gesundheit“ kommt aus unserer Vergangenheit, als Studierende ihren Protest gegen die damalige Studierendenvertretung richteten und eine breite und tolerante Alternative gegründet haben. Aus dieser Historie heraus ist der Name bis heute geblieben.

Wir sind im ständigen Kontakt mit unseren Professoren und Dozenten und engagieren uns dafür, dass unser Studium studierendenfreundlicher wird. Wir setzen uns für euch ein!
Und da es auch ein Leben außerhalb des Studiums gibt, organisieren wir Partys und Feiern, unterstützen vielfältige Projekte im Rahmen unserer Arbeitskreise wie das Teddybärkrankenhaus oder „Mit Sicherheit verliebt“ und unterstützen Gruppen wie die Medimeister, die Walter E. Dandy Society, den Medizinerchor und viele mehr. In unserem Büro verkaufen wir über Seg. Med. Materialien wie Kittel, Stethoskope und Handschuhe und stehen euch mit Rat und Tat zur Verfügung. Außerdem verleihen wir jedes Jahr das Präparierbesteck.
Bei Problemen, Wünschen oder Anregungen schreibt uns (info@fachschaft-medizin.de) oder kommt vorbei. Unser Büro findet ihr im Eingang der Anatomie vorne rechts, die Öffnungszeiten findet ihr immer aktuell auf unserer Website.
Wir freuen uns immer über neue Mitglieder, insbesondere auch aus den jüngeren Semestern! Wenn ihr Interesse habt oder einfach mal dabei sein möchtet, dann kommt einfach vorbei! Unsere Sitzungen finden jeden Donnerstag um 19:00 Uhr statt (genaue Infos zum Ort findet ihr auf Instagram und unserer Homepage).
Wir freuen uns auf euch!

@fs_medizin_lmu

www.fachschaft-medizin.de

Eure andere Fachschaft stellt sich vor

Herzlich Willkommen im Studium auch von uns; schee, dass ihr bei uns in Minga seid!
Wir sind die Fachschaft Medizin der Technischen Universität München oder unter Freunden auch die FSMEDTUM.
Wieso denn jetzt Technische Universität München?! Ihr habt es vielleicht bei der Immatrikulation schon bemerkt, da steht neben LMU auch irgendwo klein TUM dabei. Ihr seid an beiden Universitäten immatrikuliert und nach dem Physikum entscheidet sich, an welcher der beiden Unis ihr weiterstudieren werdet.
Fairerweise werdet ihr von der TUM - und auch von uns - während der ersten Semester nicht viel mitbekommen, die Vorklinik wird fast ausschließlich von der LMU getragen. Unsere Freunde von der LMU Fachschaft sind daher während der ersten vier Semester eure besten Ansprechpartner.

Trotzdem sind wir auch in der Esi-Woche am Start, ihr seid ja schließlich auch unsere Erstis - und den Leberkasabend verpassen wir um keinen Preis! Ansonsten mischen wir überall mit, wo es Parties gibt. Wir feiern zusammen mit der LMU, den Medimeistern oder veranstalten eigene Medizinerparties.
Natürlich haben wir auch viele andere Veranstaltungen im Programm, wie unseren traditionellen Tatortabend, zu denen ihr natürlich immer herzlich eingeladen seid.
Wir sehen uns dann Ende des vierten Semesters wieder bei der Roadshow LMU vs. TUM – und hoffentlich danach auch in der Klinik bei uns am Rechts der Isar.
Am besten ihr folgt uns gleich mal bei instagram.

@fsmedtum
https://sv.tum.de/med/

Esi-Einführungswoche

Montag, 09.10.

10:00 Uhr

Einführungsvorlesung

Biomedizinisches Zentrum der LMU - Audimax (N.00.001)
Großhadernerstr. 9
82152 Planegg
U-Bahn:
U6 Klinikum Großhadern

13:30 Uhr
BMC-Rallye

ab 18:00 Uhr

Abendgestaltung in den Tutorengruppen

Dienstag, 10.10.

9:00 Uhr

Kittelverkauf

10:00 Uhr

Verkauf Ticket und Präpbesteck

ab12:00 Uhr

Vorstellung der Arbeitskreise

danach: Führung über den LMU Campus Innenstadt

Ort: Pettenkoferstraße 11, 80336 München

Mittwoch, 11.10.

Vorglühen in den Tutorengruppen

22:00 Uhr

Erstsemesterparty

P1 Club München
Prinzregentenstraße 1, 80538 München

Donnerstag, 12.10.

19.00 Uhr

Warm-up Sitzung der FS der LMU

Pettenkoferstraße 11, 80336 München, Gebäude A, Raum 202, Kl. Hörsaal Anatomie

Freitag, 13.10.

MeCum Mentor Pubquiz

Informationen und Anmeldung unter www.mecumplus.de

18:00 Uhr

Leberkasabend

Audimax der TUM
Theresienstraße 8
80799 München
U-bahn: U2 Theresienstraße

Samstag, 14.10.

MeCum Mentor Stadtrallye

10:00 - 17:00 Uhr

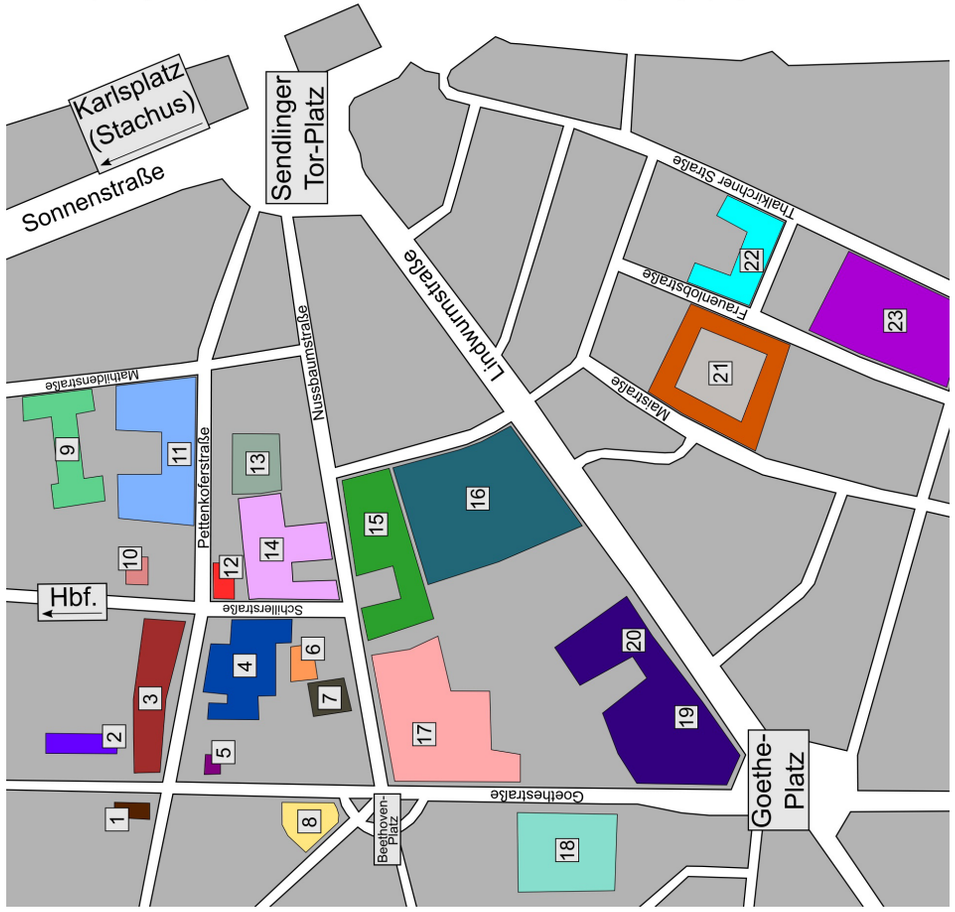
Infos und Anmeldung zeitnah unter mecumplus.de

WICHTIGER HINWEIS: Termine und Locations können sich auch kurzfristig noch ändern, Bitte schaut regelmäßig unter https://www.fachschaft-medizin.de nach.

Lageplan Klinikum Innenstadt

Legende:
1: Buchhandlung Lehmanns
2: Betriebsarzt, Psychologie-Seminare
3: Physiologie
4: Anatomische Anstalt
5: Kopierdienst Ibing
6: Walther-Straub Hörsaal
7: Institut für Rechtsmedizin
8: Medizinische Lesehalle
9: Augenklinik
10: Mensa
11: Poliklinik
12: Institut für Notfallmedizin
13: Max von Pettenkofer-Institut
14: Chirurgische Klinik
15: Portalklinik
16: Medizinische Klinik
17: Psychiatrische Klinik
18: Zahnklinik
19: Dr. von Haunersches Kinderspital
20: Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
21: Frauenklinik
22: Pathologie
23: Dermatologische Klinik

N O S W



MeCuM-Mentor

Wer hilft mir, wenn ich im Studium nicht weiter weiß? Bei über 5000 Medizinstudierenden verliert man leicht den Überblick, daher gibt es an unserer Fakultät bereits seit 15 Jahren ein Mentoringprogramm. Zum einen organisiert MeCuM-Mentor Events wie das PubQuiz, verschiedene Duelle der Fachrichtungen oder eine Doktorarbeitsmesse. Zum anderen, kannst du dir auch schon im vorklinischen Studienabschnitt eine/n studentische/n Mentor/in suchen, der/die dir mit Rat und Tat bei der Planung deiner ersten Semester zur Seite steht. Im klinischen Studien-abschnitt kannst du dir dann zusätzlich eine/n ärztliche/n Mentor/in suchen.
Wir stehen dir auch jederzeit als Ansprechpartner für all deine Anlegen rund ums Mentoring unter buero@mecum-mentor.de zur Verfügung. Weitere Informationen findest du auch hier:
www.mecum-mentor.de
insta: mecummentor
Telegram: MeCuM-Mentor NEWS Feed

Semesterticket

Einmal quer durch die Stadt?! Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in München kein Problem!
Ab dem Wintersemester gibt es erstmals das 29€-Ticket für Studierende. Die AK Mobilität der Münchner Studienvertretungen hat hierzu einige Informationen bereitgestellt: Mit dem ermäßigten Deutschlandticket könnt ihr ab dem 01.10.2023 (Beginn des Wintersemesters 2023/24) im gesamten Münchner MVV und deutschlandweit den ÖPNV und Regionalverkehr für 29€ monatlich nutzen. Das bayerische Ermäßigungsticket kann bereits bei der MVG (https://mvg.de/29euro) vorbestellt werden und ist monatlich kündbar (Frist: 10. des Vormonats). Ihr könnt das Ticket online mit einem M-Login Account bei der MVG mit Nachweis des Studierendenausweis (Upload der Immatrikulationsbescheinigung WiSe 2023/24) bestellen. Dabei könnt ihr zwischen einem Handy-Ticket (empfohlen) und einer Chipkarte wählen. Falls ihr aktuell das reguläre Deutschlandticket verwendet, müsst ihr dieses kündigen und zum 29€-Ticket wechseln (Kündigungsfrist des Deutschlandticket bis zum 10.09.2023 beachten).
Nützliche Apps: offizielle MVG Fahrinfo München, MVV-App, MVGO, DB Navigator.

Weitere Infos findet ihr im FAQ der MVG unter https://mvg.de/29euro. Oder schreibt bei Rückfragen eine E-Mail an info@semesterticket-muenchen.de.

Internetzugang

Internet:

Gleich nach Kaffee und Bier ist Internet eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Studenten. Zum Glück muss man in der Uni nicht darauf verzichten. Es gibt sowohl ein offenes WLAN-Netz für Handy und Laptop, als auch feste PC-Arbeitsplätze. Diese bieten über einen Internetzugang hinaus die Möglichkeit, Office-Programme oder spezielle Simulations-Programme zu medizinischen Fragestellungen zu nutzen.

WLAN:

eduroam: Nicht nur in München, sondern an zahlreichen Unis und Hochschulen weltweit kann man kostenlos im eduroam-Netz surfen. Zum Einloggen braucht ihr die LRZ-Kennung.

Genaue Infos zum Login gibt es unter

https://www.lmu.de/de/die-lmu/struktur/zentrale-universitaetsverwaltung/informations-und-kommunikationstechnik-dezernat-vi/it-servicedesk/zentrale-it-angebote/wlan-eduroam/index.html

PC-Arbeitsplätze mit Internetzugang:

Medizinische Lesehalle
Beethovenplatz 1

Computerraum in der Physiologie
Pettenkoferstr. 14, Raum F0.12

Anatomische Sammlung
Pettenkoferstr. 11

ZeUS Poliklinik
Pettenkoferstr. 8a

ZeUS Klinikum Großhadern
Hörsaaltrakt

Bibliothek Klinikum Großhadern
Hörsaaltrakt

BMC
CIP-Raum (Den PIN könnt ihr bei den Dozenten erfragen)

Außerdem gibt es viele Möglichkeiten bei anderen Fakultäten. (Bsp.: StaBi oder LMU Hauptgebäude)

Zugang zu Datenbanken und E-Books:

Über die Unibibliothek hat man Zugriff auf unzählige medizinische Datenbanken und kann dadurch kostenlos wissenschaftliche Publikationen und Bücher downloaden. In den ersten Semestern sind die E-Books der Verlage Elsevier, Springer und Thieme besonders interessant, da fast alle gängigen Lehrbücher verfügbar sind. Hierüber könnt ihr auch euren Amboss-Account verifizieren.

Der Online-Zugang funktioniert folgendermaßen: Auf der Website der Unibibliothek über den E-Medien-Login einloggen (emedien.ub.uni-muenchen.de)
-> Datenbanken
-> Medizin
-> es erscheint die Liste mit allen verfügbaren Datenbanken und Links zu den E-Books der Verlage

Drucken, Scannen und Kopieren:

Im ZeUS und der Medizinischen Lesehalle sowie beim Kopierdienst Ibing, auch „Dagobert“ genannt (Goethestr. 41)
Gegen einen kleinen Betrag kann man hier drucken, scannen und kopieren.

Wichtige Links:

Fachschaft Medizin LMU	www.fachschaft-medizin.de
	Viele Infos rund ums Studium und zu Projekten der Fachschaft.
Fachschaft Medizin TUM	www.sv.tum.de/med/
	Vor allem in der Klinik eure Ansprechpartner, falls Ihr euch für die TUM entscheiden solltet.
Open Campus	https://www.oc.med.uni-muenchen.de
	Stundenplan, Kursbuchungen etc.
MeCuM-Moodle	www.med.moodle.elearning.lmu.de
	Tutorienanmeldungen (freiwillige Kurse von Studenten für Studenten), Vorlesungsfolien, Kursinfos, e-Learning
Alles rund ums Studium	https://www.med.moodle.elearning.lmu.de/course/view.php?id=7225
	Vom Studiendekanat gepflegte Moodle-Seite mit gebündelen wichtigen Links
LMU Verwaltung	qissos.verwaltung.uni-muenchen.de
	Immatrikulations-, Gebühren- und Studienverlaufsbescheinigung
LMU Portal	https://www.lmu.de/de/workspace-fuer-studierende/index.html
	Organisatorisches der Universität, Uni-Mailaccount-Verwaltung u.ä.
Raumfinder	https://www.lmu.de/raumfinder/
	Wo ist welcher Raum? Funktioniert z.B. am Hauptgebäude und am BMC (auch als App verfügbar)
ZeUS	www.zeus.med.uni-muenchen.de/
	Überblick über Räumlichkeiten und Ausstattung des ZeUS

LRZ	https://www.lrz.de/info/Studierende/
	IT-Angebote des Rechenzentrums, kostenloser Virenscan, Software, VPN, E-Mail
Bibliothek	www.ub.uni-muenchen.de
	Bibliotheksfunktionen, eBooks, eZeitschriften, E-Medien Login
LMU Co.Med	www.comed.med.uni-muenchen.de
	Tutorien (freiwillige Kurse von Studenten für Studenten), E-Learning und mehr
E-Medien-Login	emedien.ub.uni-muenchen.de/
	Zugriff auf E-Books, Thieme Examen online, Datenbanken
Thieme Examen Online	examenonline.thieme.de
	Mit Uni-Zugang kostenlos, die Examensfragen sind inklusive, Lernmodule kostenpflichtig.
quowadis	www.quowadis.de/login.html
	Anatomie-Lerntool von Prof. Waschke, kostet 60€ für 2 Jahre und ist gut auf die Testate abgestimmt.
Amboss	www.amboss.com/de
	Ähnlich wie Thieme. 700 Examensfragen pro Monat sind kostenlos, Lernmodule ebenfalls.
MorphoMed	e-learning.studmed.unibe.ch/MorphoMed
	Sehr gute Seite der Uni Bern mit Schnitten und Graphiken zur Anatomie und Histologie
Histologie-Atlas	https://www.mhh.de/institute-zentren-forschungseinrichtungen/institut-fuer-funktionelle-und-angewandte-anatomie/a/mikroskopische-anatomie/online-atlas
	Die Bilder sind aus „unseren“ Präparaten der LMU – unbedingt lernen für die Prüfungen!

Präparierbesteck

Auch dieses Jahr gibt es für euch wieder die Möglichkeit, Präpbesteck auszuleihen. Angeboten wird das Ganze von eurer Fachschaft BLG Medizin LMU. Wir haben für euch ein Verleihsystem aufgebaut, mit dem ihr bares Geld sparen könnt. Bisher musste jeder Medizinstudent sein eigenes Präpbesteck zusammenstellen und selbst anschaffen. Wir haben für euch ein Komplettpaket, das genau die Pinzetten und den Klingenhalter beinhaltet, die ihr braucht und das ihr, wenn ihr es nicht mehr braucht, an uns zurückgeben könnt. Das Ganze kostet euch effektiv nichts, ihr bezahlt lediglich 30 € Pfand und bekommt dafür 1x chirurgische Pinzette (5€), 1x Anatomische Pinzette (15€) und 1x Klingenhalter (10€). Da auch das Präparierbesteck von steigenden Preisen nicht verschont wurde, mussten wir den Preis für die Anatomische Pinzette um 5€ erhöhen. Deshalb bekommt ihr hierzu zusätzlich eine Pfandmarke, die ihr bei Rückgabe mitbringen müsst, ansonsten können wir euch leider nur 10€ auszahlen.

Und so einfach geht's

-> In eurer ersten Uniwoche, aber auch jederzeit im FS Büro, könnt ihr es abholen.

->Ihr erhaltet euer Präpbesteck-Set für 30 € Pfand.

-> Ihr präpariert euch durch zwei Semester Anatomie.

-> Skalpellklingen (Fig. 19), Handschuhe und Kittel, das Verbrauchsmaterial, müsst ihr aber noch kaufen. Zum Beispiel bei SEG-MED.

-> In der 2. Hälfte des zweiten Semesters bzw. wenn ihr das Besteck am Ende des Präpkurses nicht mehr braucht, kommt ihr zu uns ins Büro und gebt es zurück. Das Pfand wird nur für originales Präpbesteck ausgezahlt.

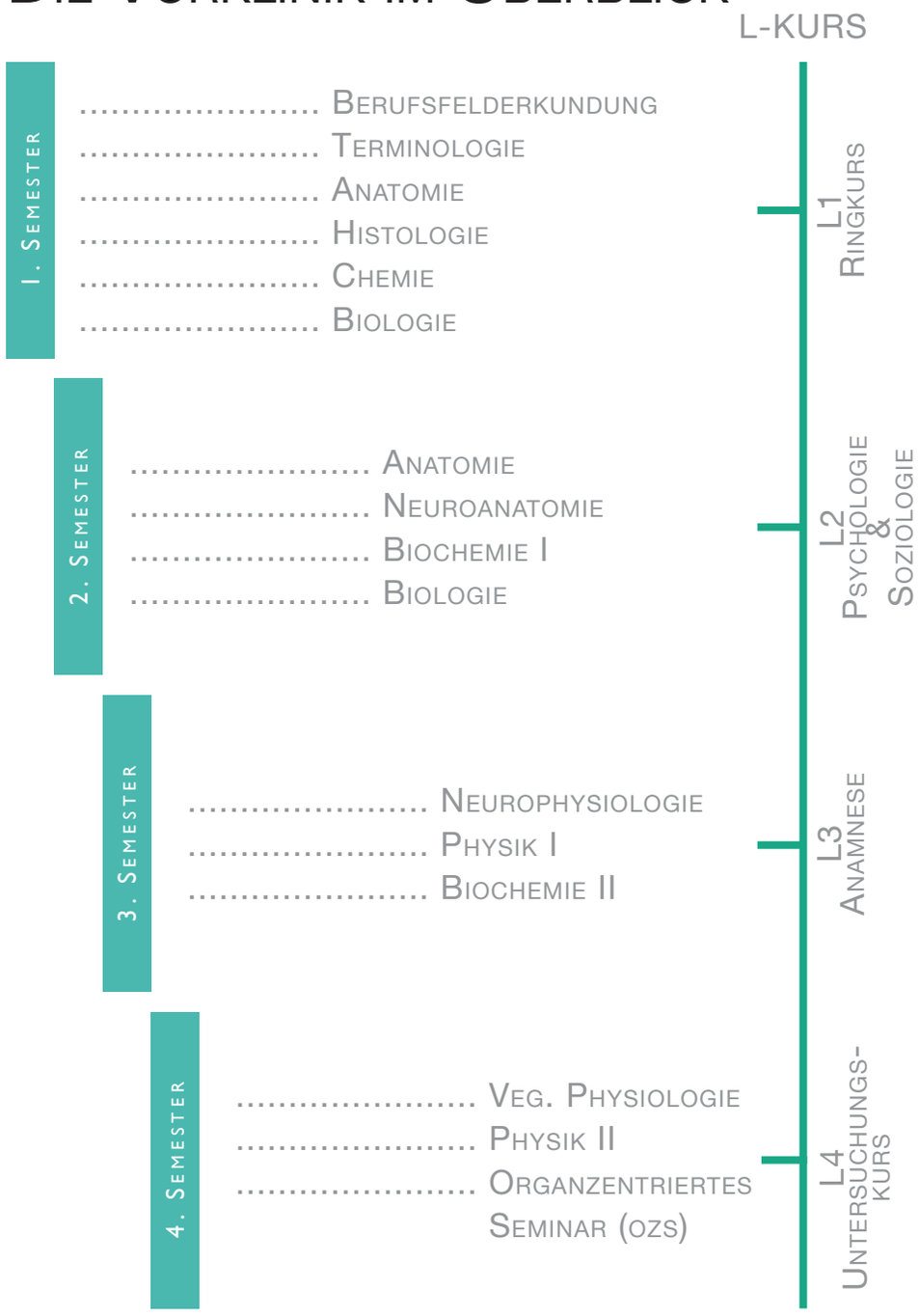
Biomedizinisches Zentrum (BMC)

Das Biomedizinische Zentrum ist ein erst 2015 eröffneter Komplex in Martinsried, ganz in der Nähe vom Campus Großhadern. Man erreicht es mit der U6 Richtung Klinikum Großhadern und einem anschließenden Fußweg oder einer kurzen Busfahrt (266 Richtung Planegg Bhf. Ausstieg LMU Martinsried).

Zusammen mit den Hauptgebäuden der Fakultäten für Biologie, Biochemie, Chemie und Pharmazie befindet sich das BMC auf einem großen, neuen Campus. Dieser ist vor allem im Sommer mit den großen Grünflächen wirklich schön.

Man findet dort zwei sehr gute Mensen mit großer Auswahl, mehrere Bibliotheken mit medizinischen Fachbüchern, einen CIP-Raum, Seminar- und Praktikumsräume sowie zwei Hörsäle. Das dortige Audimax ist mit 950 Plätzen der größte Hörsaal der LMU. Hier werden die Vorlesungen der Biochemie, Physiologie und Neuroanatomie gelesen. Generell finden dort die meisten Veranstaltungen ab dem 2. Semester der Vorklinik statt. Neben den Vorlesungen, Seminaren und Praktika während des Semesters sind auch die Praktika der Biologie und Chemie in den Semesterferien auf dem Campus zu finden.

Die Vorklinik im Überblick



Berufsfelderkundung

Die ersten drei Tage des Medizinstudiums werdet ihr mit der Berufsfelderkundung verbringen. Ca. fünf Stunden lang berichten euch verschiedene Fachärzte und Spezialisten von ihrer Arbeit und geben euch einen ersten Einblick über die Möglichkeiten nach dem Studium. Neben den typischen klinischen Fächern wie Kardiologie oder Pädiatrie werden auch kleinere Fächer wie Rechtsmedizin oder Humangenetik vorgestellt. Viele der Ärzte geben sich sehr viel Mühe und zeigen OP-Videos, sodass einem nicht langweilig wird! Aber keine Angst, danach habt ihr immer noch sechs Jahre Zeit, um euch für einen dieser Berufswege zu entscheiden. Die Anwesenheit wird hier kontrolliert, aber am Ende der drei Tage habt ihr dafür schon euren ersten Schein (und so leicht bekommt man im ganzen Studium nie wieder einen Schein, also solltet ihr zumindest hier noch nicht mit dem Schwänzen anfangen)!

Terminologie

Der Terminologiekurs findet während der ersten vier Wochen des Semesters statt. In diesem Kurs wird man in die Geheimnisse der Medizinerfachsprache eingeweiht, und stellt meistens fest, dass das Ganze gar nicht so kompliziert ist, wie es klingt. Natürlich muss man hier ein bisschen trockene Theorie lernen (die lateinischen und griechischen Übersetzungen für die wichtigsten Organe und Krankheiten und den Nominativ, wie auch den Akkusativ), wenn man dann aber am Ende Wörter wie „Cholezystolithiasis“ problemlos übersetzen kann, merkt man, dass sich das Lernen gelohnt hat. Der Kurs findet in Form einer Vorlesung statt, in der allerdings die Anwesenheit kontrolliert wird. Erfahrungsgemäß kommt man auch ohne lateinische oder gar griechische Vorkenntnisse sehr gut klar. Zum Lernen reicht das Terminologieskript aus dem Copyshop Ibing (vulgo Dagobert) vollkommen aus. Als „Prüfung“ gibt es hier nur 5 Leistungskontrollen, welche man ohne Zeiteinschränkung online absolviert, mit jew. 3 Versuchen.

Anatomie

Anatomie ist wahrscheinlich das Fach, das die meisten Menschen mit dem Medizinstudium verbinden. Tatsächlich wird man hier schon in der zweiten Woche ins kalte Wasser geworfen und wird im Präparierkurs zum ersten Mal mit den Leichen der Körperspender konfrontiert. Aber keine Sorge, auch wenn es am Anfang sehr ungewohnt und neu ist, gewöhnt man sich doch schnell daran. Der Präparierkurs findet mehrmals wöchentlich im ersten und zu Beginn des zweiten Semesters statt. In Gruppen von etwa 10 Personen bekommt ihr einen ‚eigene‘ Körperspender, die ihr dann im ganzen Anatomiekurs Schritt für Schritt präpariert. Jedem Tisch ist ein Dozent zugeteilt, der euch die anatomischen Grundlagen vermittelt und unterstützt. Zusätzlich gibt es an jedem Tisch auch noch einen oder mehrere Präpassistenten, das sind Studierende welche ganz genau wissen, wie es ist, zum ersten Mal im Präpsaal zu sein, und welche ihr jederzeit mit Fragen löchern könnt. Beim Copyshop Ibing könnt ihr das Skript zum Präparierkurs erwerben, anhand dessen man sich auch gut über die relevanten Themen informieren kann und in dem beschrieben ist, was in einem Gebiet präpariert und dargestellt werden muss. Nach ca. fünf Wochen findet auch schon das erste Anatomie-Testat statt, eure erste mündliche Prüfung. Euer Prüfer, welcher im 1. Testat euer Tischdozent ist, fragt euch dabei ca. zehn Minuten lang ab und ihr sollt verschiedene Strukturen (Organe, Arterien, Nerven) an der Leiche zeigen und erklären. Meistens sind die Prüfer sehr fair und das größte Problem ist vielmehr, nicht zu aufgeregt zu sein. Trotzdem lohnt es sich, von Anfang an im Präpkurs aufzupassen. Die Vorlesungen finden parallel zum Präparierkurs (meistens vormittags) statt, dort wird nochmal anhand von Bildern und einer Leiche genau erklärt, was man wissen und erkennen muss. Es ist hilfreich, sich diese Vorlesung anzuhören, denn bei der Masse an Büchern und Skripten, die man zur Auswahl hat, verliert man schnell den Überblick über die relevanten Themen. Mit welchem Buch und Anatomieatlas man lernt, muss man im Endeffekt selber entscheiden, hierzu werden in der Vorlesung aber auch einige Hinweise gegeben. Tipp: Am Anfang des Semesters solltet ihr sehr rechtzeitig zur Vorlesung kommen, wenn ihr einen Platz bekommen wollt. Ansonsten gibt es noch einen anderen Hörsaal, wohin die Vorlesung übertragen wird. Im Laufe des Semesters nimmt die Zahl der Studenten, die in die Vorlesungen gehen, kontinuierlich ab. Dann reicht es auch, kurz vorher zu kommen. Jeder Student bekommt für den Zeitraum des Anatomiekurses einen Spind zugeteilt, welcher meist

von zwei Studenten genutzt wird. An ‚Ausrüstung' braucht ihr einen Kittel, Handschuhe und Präparierbesteck, bestehend aus einer Pinzette, einem Klingenhalter und Klingen. Kittel, Handschuhe und Klingen könnt ihr in der Erstsemesterwoche im Esipaket von SEG-MED bekommen. Das Besteck gibt es gegen Pfand bei der Fachschaft zu leihen. Um Zutritt zum Präpariersaal zu bekommen, bekommt ihr am ersten Kurstag einen Ausweis mit Foto (Passfotos mitbringen!), ohne den leider kein Zutritt möglich ist. Die Aufseher sind da sehr streng. Zusammenfassend kann man sagen, dass ihr im ersten und auch zu Beginn des zweiten Semesters sehr viel Zeit mit Anatomie verbringen werdet. Meistens ist das Präparieren aber super interessant und es entstehen auch immer Freundschaften am Präpariertisch, die das ganze Studium lang halten.

Histologie

Die Histologie, oder auch mikroskopische Anatomie, ist das zweite praktische Fach, mit dem ihr euch im ersten Semester beschäftigt. Hier geht es darum, den mikroskopischen Aufbau der Organe und Gewebe, die ihr im Präparierkurs behandelt, zu verstehen. Der Kurs findet mehrmals wöchentlich im Mikroskopiersaal statt. Hier schaut ihr euch histologische Präparate entweder auf einem PC oder durchs Mikroskop an. Ein Dozent erklärt euch die wichtigsten Strukturen, woraufhin ihr das Ganze zeichnet. Künstlerische Fähigkeiten sind hier nicht erforderlich, können aber von Vorteil sein. Mit Buntstiften und Spitzer mach ihr euch viele Freunde. Ihr solltet die Präparate gut kennen und euch merken, an welchen Strukturen man ein bestimmtes Organ oder Gewebe erkennen kann. Einen Großteil der Bilder (aber nicht alle, in den letzten Jahren sind auch neue dazugekommen!) findet ihr auf der Website der MH Hannover. Auch hier gibt es eine Vorlesung, die je nach Dozenten sehr hilfreich ist. In Histologie werdet ihr einmal mündlich geprüft und abschließend schreibt ihr noch eine schriftliche Klausur. Für die Prüfungen ist es auch wichtig, im Mikroskopierkurs gut aufzupassen, weil hier alle relevanten Themen nochmal durchgesprochen werden und es notwendig ist, die Präparate zu erkennen.

Biologie

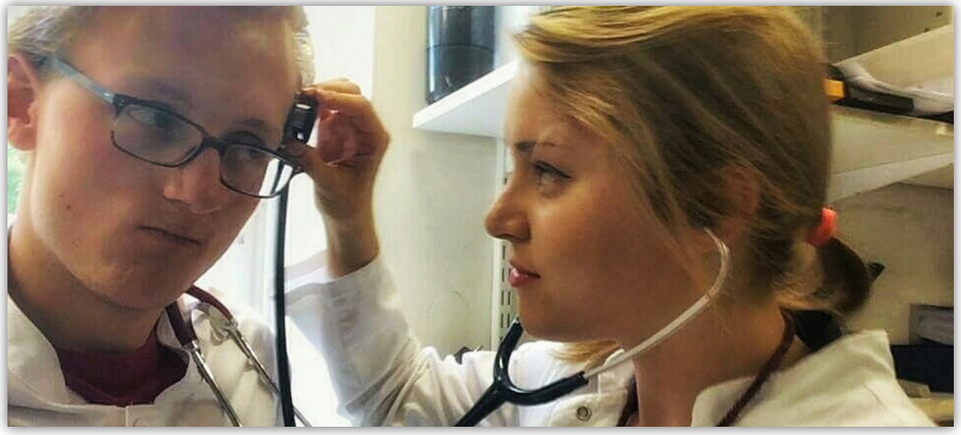
Für das Biologiepraktikum seid ihr schon jetzt für eine Woche in den Semesterferien eingeteilt, wobei die Hälfte der Studenten das Biologiepraktikum erst in den Sommer-Semesterferien machen wird. Erfahrungsgemäß passt fast niemandem diese Einteilung und das Biologiepraktikum überschneidet sich zuverlässig mit Plänen für Urlaube, Pflegepraktikum etc. Mit einem Tauschpartner ist es aber problemlos möglich, den Termin zu tauschen, und über soziale Netzwerke findet man fast immer jemanden. Die Vorlesung findet am Ende des ersten Semesters statt und ist erfahrungsgemäß sehr schlecht besucht. Das Praktikum selbst dauert vier Stunden pro Tag und findet in Martinsried statt. Plant also einen längeren Anfahrtsweg ein. Im Kurs werdet ihr verschiedene Experimente mit Bakterien und DNA durchführen. Meistens ist es relativ spannend, vor allem wenn man seinen eigenen genetischen Fingerabdruck bestimmen kann oder herausfindet, welche Bakterien sich auf der Haut oder Kleidung tummeln. Anstatt einer Prüfung müsst ihr hier 3 VhB-Kurse erfolgreich durcharbeiten.

Chemie

Das Chemiepraktikum findet wie das Biologiepraktikum in den Semesterferien statt und ist ähnlich aufgebaut. Die Chemie-Vorlesung findet schon im ersten Semester einmal wöchentlich statt, selbst wenn man Vorkenntnisse aus der Schule hat, ist es sicherlich sinnvoll dort hinzugehen. In Chemie gibt es eine Klausur, welche man online absolviert, in einem festgelegten Zeitraum von ca. 3 Tagen mit einem Zeitlimit von 1 Stunde. Hierbei kursieren wahrscheinlich auch Lösungen auf Telegram und Co. – macht euch also nicht zu große Sorgen, wenn ihr kein Chemie Genie seid.

L-Kurs

Der Longitudinalkurs (oder L-Kurs) spielt im ersten Semester noch eine sehr untergeordnete Rolle, da es hier keine Pflichtveranstaltung ist. Er wird euch aber bis ins 10. Semester begleiten und nimmt kontinuierlich an Wichtigkeit zu. Hier werden später Themen wie Psychologie, Ambulante Medizin und Rechtsmedizin behandelt. Außerdem lernt ihr praktische Fähigkeiten wie Anamnese und körperliche Untersuchung. Im ersten Semester findet einmal wöchentlich eine Vorlesung zu aktuellen medizinischen und ethischen Themen statt. Die Veranstaltungen gehen in der Masse der Prüfungen und Pflichtveranstaltungen etwas unter, können aber sehr interessant sein!



Krankenpflegepraktikum

Wie ihr wahrscheinlich schon gehört habt, müsst ihr bis zum Physikum drei Monate Pflegepraktikum in einem Krankenhaus absolvieren. Wichtig: Hierbei handelt es sich nicht einfach um drei Monate, sondern um genau 90 Tage! Ihr könnt das Praktikum aufteilen, dabei müssen aber immer 30 Tage am Stück absolviert werden. Passt also gut auf, wie viele Tage der Zeitraum auf eurer Bescheinigung wirklich beträgt (vier Wochen reichen nicht). Am Besten, ihr geht frühzeitig mit der Praktikumsbescheinigung zum Prüfungsamt in der Amalienstraße und lasst euch dort einen Stempel geben, nicht dass es vor dem Physikum böse Überraschungen gibt. Das Pflegepraktikum kann auch im Ausland absolviert werden, dafür gibt es nochmal spezielle Anerkennungsfristen beim Prüfungsamt. Prinzipiell ist das aber kein Problem. Vorsicht: viele Krankenhäuser wollen, dass ihr bestimmte Impfungen nachweist. Kümmert euch also frühzeitig darum, dass euer Impfausweis aktuell ist.

Nur ein kleiner Stich - Impfung

Bereits für das Pflegepraktikum ist eine Hepatitis-B-Impfung Pflicht. Als Student der LMU kann man sich im Max von Pettenkofer Institut (Pettenkoferstr. 9a) kostenlos gegen Hepatitis B impfen lassen. Bei dieser Gelegenheit kann man gleich überprüfen, ob noch weitere empfohlene Impfungen gemacht werden sollten.

Aufgrund von Aktualisierungen der Impfsprechstunde können derzeit noch keine Beratungen und Impfungen am Max von Pettenkofer Institut angeboten werden.

Weitere Infos:
www.mvp.uni-muenchen.de/impfsprechstunde

Lernen mit LMU Co.Med

Du möchtest Inhalte diskutieren und wiederholen, Fragen stellen, einen Blick über die Inhalte des Curriculums hinaus erhaschen oder brauchst Unterstützung in einem oder verschiedenen Fächern? Dann bist Du hier richtig!

Tutorien: Unser Peer-Teaching-Programm

Wir stehen Euch mit zahlreichen Tutorien (von Studierenden für Studierende) und bei fast jeder Prüfung zur Seite (mit Veranstaltungen in Präsenz, als Hybrid und über virtuelles Peer-Teaching [ViP-Teach]).
Schon in der Woche vor Semesterstart kannst Du den Esi-KlinEx kennenlernen.

KlinEx

Der Klinische Exkurs für Erst-semester (in der Einführungs-woche) liefert erste Einblicke in klinische Inhalte und greift die Themen Lernen und Mentale Gesundheit im Studium auf. Folgende Themen kannst Du voraussichtlich kennenlernen: Anamnese, EKG, Sonographie, Notfallmedizin, die körperliche Unter¬suchung, Lernen an der Uni, neurologische Krankheits-bilder, Mentale Gesundheit, und vieles mehr.

GAIA (Gemeinsam Aktiv für Interkulturellen Austausch)

Für alle Studierenden, international und deutsch, gestalten wir voraussichtlich in der ersten Semesterwoche nach der Berufsfelderkundung das GAIA-Willkommens-Café.

GAIA

Hier bekommst Du Tipps für die Bücherauswahl und das erste Semester, kannst Dich mit Kommiliton*innen aus deinem Semester und Studierenden höherer Semester austauschen – und natürlich GAIA kennenlernen.

E-Learning

Digital, selbstbestimmt und interaktiv Lernen?
Nutze hierfür die interaktiven E-Learning Kurse auf der Lernplattform med.moodle! Für Dich im ersten Semester besonders interessant, z.B. Anatomie Lernkarten, der Histo-Trainer und E-Learnings in Chemie, Mikrobiologie, Entwicklungsbiologie sowie Genetik.
Links zu diesen E-Learnings und weiteren Kursen, auch den Tutorien findest Du hier:

https://www.med.moodle.elearning.lmu.de/course/index.php?categoryid=436
Überall kannst Du - natürlich freiwillig - teilnehmen und mitmachen!

Du möchtest Dich selbst engagieren?

Du hast ein besonderes Lieblingsfach und Freude am Erklären sowie Unterrichten? Schon in Deinem zweiten Semester kannst Du als Peer Teacher tätig werden. Du hast Interesse, bereits bestehende E-Learnings zu testen, weiterzuentwickeln oder mit uns neue Programme zu entwickeln? Du möchtest bei LMU Co.Med GAIA oder der AGN (Arbeitsgemeinschaft Notfallmedizin, Infos auf der Homepage unten) mitmachen?

Melde Dich bei uns, der LMU Co. Med.

AGNotfallmedizin München

Besuch uns auf unserer Homepage (Link s. u.) und finde heraus, was wir machen, schau auf med.moodle (Link s. o.), schreib uns an oder komm persönlich vorbei.

Wir freuen uns auf Dich!

Deine
LMU Co.Med

Informationen zum Esi-KlinEx, zu GAIA, Tutorien, zur AGN, Kontakte und mehr über die interaktiven E-Learning Kurse findest Du auf der Homepage der LMU Co.Med: http://www.comed.med.uni-muenchen.de

MIND Your Health (TUM)

Wer sind wir?
MIND Your Health ist eine Initiative der Fachschaft und der Fakultät mit dem Ziel Awareness für psychische Belastungen zu schaffen, Informationen zu bieten, Tabus aufzuheben und präventive sowie kurative Programme aufzusetzen.
Derzeit setzt sich MIND Your Health aus VertreterInnen der klinischen Praxis und Lehre, der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der Studierenden und des TUM Medical Education Centers zusammen.
Am besten du folgst uns auf Instagram unter @mindyourhealth.tum um auf dem Laufenden zu bleiben.
Oder schau mal auf unserem Webauftritt vorbei: https://www.sv.tum.de/med/projekte/mind-your-health/

Was wir so machen

Event „What's on your MIND? - 3 Studierende teilen ihre Erfahrungen" (11.05.2023)

Einmal pro Semester organisieren wir ein Event, um Awareness für das Thema mental health zu schaffen. Bei unserem letzten Event fanden sich drei Medizinstudierende im Rahmen einer Gesprächsrunde zusammen und erzählten von ihren persönlichen Erfahrungen mit mentaler Gesundheit und dem Studium. Diese Veranstaltung sollte zeigen, dass wir Studierende mit unseren mentalen Belastungen nicht allein sein müssen, sondern offen miteinander sprechen und einander unterstützen können.
Auch für die kommenden Semester planen wir spannende Events um unser wichtiges Ziel zu verfolgen: Aufmerksamkeit und einen offenen Umgang für das Thema mental health zu schaffen und einander zu unterstützen!

Workshop Psychological First Aid (PFA)

In manchen Situationen ist nicht nur körperliche Erste Hilfe gefragt, sondern auch psychische. Der Workshop soll Studierenden sowohl die Theorie als auch die Praxis näher bringen und hat zum Ziel, dass jede/r am Ende des Kurses das Gefühl hat, zu krisenhaften Ereignissen Personen entlasten und unterstützen zu können. Der Workshop wird einmal pro Semester angeboten und ist über Meditum zu Semesterbeginn buchbar.

Podcast Speak your MIND!

Alle paar Wochen setzen sich motivierte MYH-Mitglieder mit spannenden Gäst:innnen zusammen und quatschen über alles Mögliche, was mit mental health zu tun hat - von Karrierewegen und -umwegen und Leistungssport bis zu psychischen Erkrankungen im ärztlichen Beruf. Zu finden ist unser Podcast auf Spotify. Wir freuen uns über alle Zuhörer:innen!

Resilienz-Workshop

In Planung ist aktuell ein Workshop, in dem Studierende lernen können, Resilienz im Studium aufzubauen und zu stärken. Denn so können wir es uns einfacher machen, gut durchs Studium zu kommen und uns bereits für die Anstrengungen des zukünftigen Klinikalltags wappnen.

MIND your Sports - Laufgruppe, Yoga und Wandern

Kopf frei - Abschalten - Social Battery aufladen - Abwechslung; All das sind Gründe, weshalb wir Sport machen. Gemeinsam gehen wir alle 2 Wochen im Englischen Garten joggen um Ausgleich zum Studium und dem stressigen Alltag zu finden. Im letzten Jahr haben wir auch ein entspanntes Yoga-Event mit gemütlichem Get-together organisiert und haben sogar eine Gruppenwanderung gemacht. Also seid gespannt, wir sind für jeden Spaß zu haben! Weitere Infos folgen auf unserer Instagram-Seite.

Engagier dich! Unsere Arbeitskreise

Zu unserer Fachschaft gehören jede Menge Arbeitskreise, bei denen du mitmachen kannst!
Wenn du dich kreativ ausleben willst, dann ist ein Besuch bei der Big Band, beim Chor/Orchester oder beim Medizinertheater sicher empfehlenswert. Auf der medizinischen Seite sind die studentischen Anamnesegruppen sehr beliebt. Wenn du dich gerne um ausländische Gaststudenten kümmern möchtest, dann schau doch mal beim AK Ausland oder bei Migramed vorbei. Zusätzlich haben wir das Sexualaufklärungsprogramm „Mit Sicherheit verliebt“ für Schüler und das „Teddybärkrankenhaus“ für Kinder im Programm.
Du siehst, es gibt jede Menge zu tun für dich! Besuche uns auf unserer Website, um mehr über die einzelnen Arbeitsgruppen zu erfahren und den Kontakt herzustellen.

www.fachschaft-medizin.de

EMSA

Der Arbeitskreis EMSA ist die lokale Arbeitsgruppe der European Medical Students' Association.
fb: @AK.EMSA.LMU.EUROPE
insta: @akemsalmu
www.emsa-europe.eu

AK Studieren mit Kind

Der AK “Studieren mit Kind” ist eine Gruppe Studierender mit und ohne Kinder, die sich für die Vereinbarkeit von Studium und Familie einsetzt.

www.fachschaft-medizin.de/studieren-mit-kind

Mit Sicherheit Verliebt

Mit Sicherheit verliebt ermöglicht Aufklärungsunterricht von Studierenden für SchülerInnen und befasst sich mit allen Themen rund um Liebe, Sex und Zärtlichkeit.

msvmuenchen@gmail.com

Dandy Neurosurgical Club Munich

Begeistert von Neuro? Wir auch! Wir bieten Dir als Gruppe von Neuro(chirurgie)-EnthusiastInnen vielfältige Möglichkeiten, Dich bei diversen Projekten zur Lehre, Wissenschaft und sozialem Engagement in den Neurowissenschaften zu verwirklichen und Dein Profil zu schärfen! robert.kloevekorn@dandygermany.com
https://www.dandygermany.org/about-us
insta: @dandygermany

Studentische Anamnesegruppe

Du möchtest Pat*kontakt gleich zu Beginn des Studiums und dich mit Medizin- und Psychologiestudierenden aus allen Semestern austauschen? Dann komm in die Anamnesegruppe! Email: info@anamnese-muc.de , Instagram: anamnesemuenchen, Website: https://mecumplus.de/teams/anamnesegruppe”

Teddybärkrankenhaus

Du willst als TeddyärztIn spielerisch Kindern die Angst vorm Arzt nehmen? Dann komm zum nächsten Teddybärkrankenhaus am 14.-16.11. und behandel mit uns die Kuscheltiere der Kinder.
https://tbk-muenchen.de oder Instagram: @tbkmuenchen

Schach

In entspannter Atmosphäre Schach spielen mit dem Peer-to-Peer-Teaching Konzept.
AK-Schach@gmx.de

Medimeisterschaften Team München e.V.

Organisation des Münchner Auftritts auf den Medimeisterschaften und alles, was dazu gehört.
fb: @medimuenchen
insta: @medimeister_muenchen

AK Wissenshunger

Willst auch Du SchülerInnen gesunde Ernährung schmackhaft machen? Dann komm zu uns!
wissenshunger.muenchen@gmail.com
insta: @wissenshunger_muenchen

BigBand Med.Ronom

Med.Ronom ist die Medizinerbigband der LMU/TU München. Auf dem Programm steht Swing, Funk und mehr.
www.fachschaft-medizin.de/big-band/
medizinerbigband@gmail.con

Medizinerorchester & Chor

Medizinerorchester & -chor
Das Medizinerorchester und der Chor vereinen Klang und Gesang in halbjährlichen Konzerten.
Insta:@medizinerchor.muenchen
@medizinerorchester.muenchen

AK Aufklärung Organspende

Der AK Aufklärung Organspende möchte ein verstärktes Bewusstsein für die Möglichkeit einer Organspende in der Öffentlichkeit vermitteln.
insta: @aufklaerungorganspende.muc

AK Ausland

Betreuung von internationalen Austauschstudierenden in München und Unterstützung unserer Studierenden bei ihrer Bewerbung für Auslandsaufenthalte.
austausch-muenchen@bvmd.de
fb: @bvmdexchange.muenchen
insta: @bvmd_exchange_muenchen

AG Notfallmedizin

Zusammenschluss von Medizinstudierenden mit und ohne notfallmedizinischen Kenntnissen, die ihr Fachwissen und praktischen Fähigkeiten erweitern und dieses Wissen weitergeben möchten.
www.agn-muenchen.de
insta: agn_muenchen

Synapse

Wir sind die Zeitung der Medizinstudenten München, sowohl für die Vorklinik als auch die Klinik (LMU und TU). Wir geben jedes Semester eine ca. 40-seitige Zeitung heraus über sowohl medizinische als auch gesellschaftliche und philosophische Themen.
Die Ausgabe von diesem Semester kannst du ab dem 17. Oktober an unseren verschiedenen Standorten kaufen! Wenn du mitmachen willst (oder Fragen hast), kannst du an diese Nummer schreiben: 0176/23412056. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!!

Ak Yoga

Der Arbeitskreis Yoga bietet regelmäßig Yoga-Stunden in der Poliklinik, Pettenkoferstraße 8a an.
Instagram: https://www.instagram.com/lmu_ak_yoga/
Anmelden könnt ihr euch für die Stunden über die Spond App;
Spond: https://group.spond.com/SMJIF “

(Wissens-)Hunger?!

Wo und was?
Neu in der Gegend, allein in der WG und bei den ersten Hungerattacken keine Ahnung, wie und wo(her) ihr euch zwischen den manchmal ewig langen Vorlesungen, Präp- und Mikroskopierkursen und dem Lernen mit ein paar leckeren, schnellen und möglichst nicht zu kostspieligen Konzentrationskalorien stärken könnt? Hier etwas Erste Hilfe mit Lokalen- und Kulturtipps:

Mensa: ✳✳ bis ✳✳✳✳
Die gute Nachricht: Die Mensa am BMC ist auf jeden Fall empfehlenswert und auch wenn es sich hier zu den Stoßzeiten schon mal etwas staut geht es meist recht zügig. Pünktlich zum WS 18/19 wurde die zweite Mensa direkt gegenüber fertiggestellt.
Die nicht so gute Nachricht: Das StuBistro Schillerstraße (praktisch neben Anatomie/alter Physiologie) ist nicht ganz so schön und die Auswahl deutlich kleiner. Aber: Für die schnelle Stärkung reicht's, es gibt ein kleines Salatbuffet und der Kaffee dort soll sogar Kult sein!
Leider gibt es in der Nähe auch wenig Alternativen. Das StuBistro Goethestraße (Zahnklinik) ist zur Mittagszeit meist sehr voll, dafür aber besser.
Die anderen Mensen (z.B. in der Giselastraße) und vor allem die an allen größeren Standorten verteilten StuCafes für den schnellen Kaffee/Snack (am besten eigenen Becher mitbringen: Umwelt schützen und Geld sparen) sind ebenfalls empfehlenswert, aber das müsst ihr selbst ausprobieren!
Gezahlt wird inzwischen mit der LMU-Card, Infos zu den Speiseplänen gibt's im Netz oder per App, z.B. bei „Mensaplan". Mahlzeit!

Little Istanbul: ✳✳✳
In Richtung Bahnhof versorgt euch ein kleiner Stadtteil - liebevoll „Little Istanbul" genannt - mit sämtlichen osmanischen Spezialitäten. Natürlich auch mit Döner, der muss es aber bei der großen Auswahl definitiv nicht immer sein! Insbesondere der „Sultan" neben dem Lehmanns ist nicht nur gut gelegen, sondern u.a. wegen seinen gefüllten Kartoffelteigtaschen ein Tipp (im Sommer schön zum draußen sitzen). Die Schillerstraße entlang bis zum Hauptbahnhof kommt zum Medi-Döner. Die türkischen Supermärkte in der Gegend haben sehr gutes Obst und Gemüse!

Lindwurmstrasse: ✳✳✳✳
Hier findet ihr einige Schnellimbiss-Läden: Sushi, Burrito, Döner, Pizza etc. Das „Grillfleischsandwich mit Jahrhundertsauce" kurz vorm Goetheplatz soll sogar wirklich gutes Fastfood sein – behaupten zumindest Manche!

Bäckereien: ✳✳✳
Um den Campus Innenstadt herum gibt es eine ganze Reihe von Bäckereien, erwähnenswert sind wohl der „Zöttl" (da günstig zwischen Anatomie und U-Bahn gelegen), „Backs" Bio-Backladen (mit warmem Mittagsangebot) das „Mauerer" am Ende der Schillerstraße (mit gemütlichem Café zum reinsetzen) und „Harry's Backshop", mit dem besten Preis-/Leistungsverhältnis (links neben der Marienapotheke am Sendlinger Tor).

Essen gehen: ✳✳✳✳
Sparen ist gut und schön, aber es gibt Gelegenheiten, da passt das wie ein Zigarettenautomat auf die Lungenstation. Also wo geht's hin? Zu empfehlen ist der Italiener „La Veccia Masseria" 50 Meter vom „Pettenkofer-Str.-Zöttl" aus in die Mathildenstraße oder das Cafe-Mozart am Sendlinger Tor. Gemütlich und definitiv mit Kultfaktor (und Livepiano): Das „Mariandl" gegenüber der Lesehalle am Beethovenplatz – probiert euch aus, damit sind Generationen an Medizinern stilvoll und zufrieden satt geworden.

Insidertipps: ✳✳✳✳
„Ida's Milchladen" (durchs Sendlinger Tor durch, dann links und es kommt gleich rechts): Täglich frisch zubereitete Gerichte, Snacks (Quiches etc.) und Leckereien.
Der Zeitschriftenladen rechts neben dem StuBistro Schillerstraße macht auf Wunsch auch schnell Wurst- sowie Käsesemmeln, wenn mal Not am Mann/Frau und wenig Zeit ist.
Zwei Parallelstraßen zur Pettenkoferstraße weiter in Richtung Hauptbahnhof gibt es einen Lidl und einen Aldi.

Zuhause: ✳ bis ✳✳✳✳✳
Der Student an sich ist in der Regel eine sehr nudelorientierte Lebensform, daneben gibt es Toast und sonntags eine Tiefkühlpizza. Alles andere scheitert wenn nicht an den Kochkünsten dann meist am drohenden Abwasch… In München sollte man neben seinem Essensbudget auch stets den Vorratsschrank und vor allem als auswärtiger Student („zug'roaster Saupreiß") die Ladenöffnungszeiten im Blick haben! Ab 20 Uhr gibt es (außer am Hauptbahnhof) zuverlässig keine Einkaufsmöglichkeiten mehr!
Ergo: Das Sprichwort „Zuhause schmeckt es doch am besten!" gilt nur, solange man noch bei den Eltern wohnt. Und auch wenn man von Kartoffeln, Nudeln oder Reis mit Ketchup gerüchteweise wochenlang überleben kann: Empfehlenswert ist das nicht!

Legende:
✳ = Besser als verhungern
✳✳ = Zumindest praktisch
✳✳✳ = Wenn man grad da ist
✳✳✳✳ = Ein Umweg lohnt sich
✳✳✳✳✳ = So gut wie bei Mama

(Wissens-)Durst?!

Wo und was?

Noch nicht genug von der Esi-Woche? Hier ein paar Tipps für einen geselligen Abend mit original Münchner Flair und süffigen Getränken. Egal ob Vorglühen, Bar-Tour oder nur ein Feierabendbier, in dieser Liste ist für jeden was dabei! Prost!

1 Münchner Freiheit:

Schluckauf
Günstig, Studentenkneipe
Barschwein
Kleiner Tanzbereich, billiges Bier
Schwabinger 7 alias Schwasi
Kellerbar, meist Rockmusik, kultig
Hopfendolde
klebrige Tische, gefühlt immer Karaoke

2 Giselastrasse:

Shamrock Pub
Irischer Pub, Karaoke, teils Live-Musik, Pizza und Sandwiches

3 Universität:

Fox
Klein, eher unbekannt, gemütlich
Cadu (Café an der Uni)
Nur bis 12 auf, netter Innenhof, große Essensauswahl
Cafe Vorhölzer
TUM Dachterasse

4 Hauptbahnhof:

Cucurucu
Leckere Cocktails, neu, mit Terrasse

5 Marienplatz:

Pussers
Gute Cocktails, mit Piano, urig
Sausalitos
Viele Standorte, teils laut, riesige Cocktails, mexikanisches Essen

6 Sendlinger Tor:

Kennedys
Oft Livemusik, irischer Pub
Unter Deck
Faire Preise, eher alternativ
La Fiesta
Mexikanisches Essen, gute Cocktails, Tanzen am Wochenende

7 Gärtnerplatz:

Klenze 17
Rustikal, Burger und Kneipenessen, günstig
Dive Bar
Ausgefallene Cocktails, kleine Bar, urig, retro chic

8 Goetheplatz & Poccistrasse:

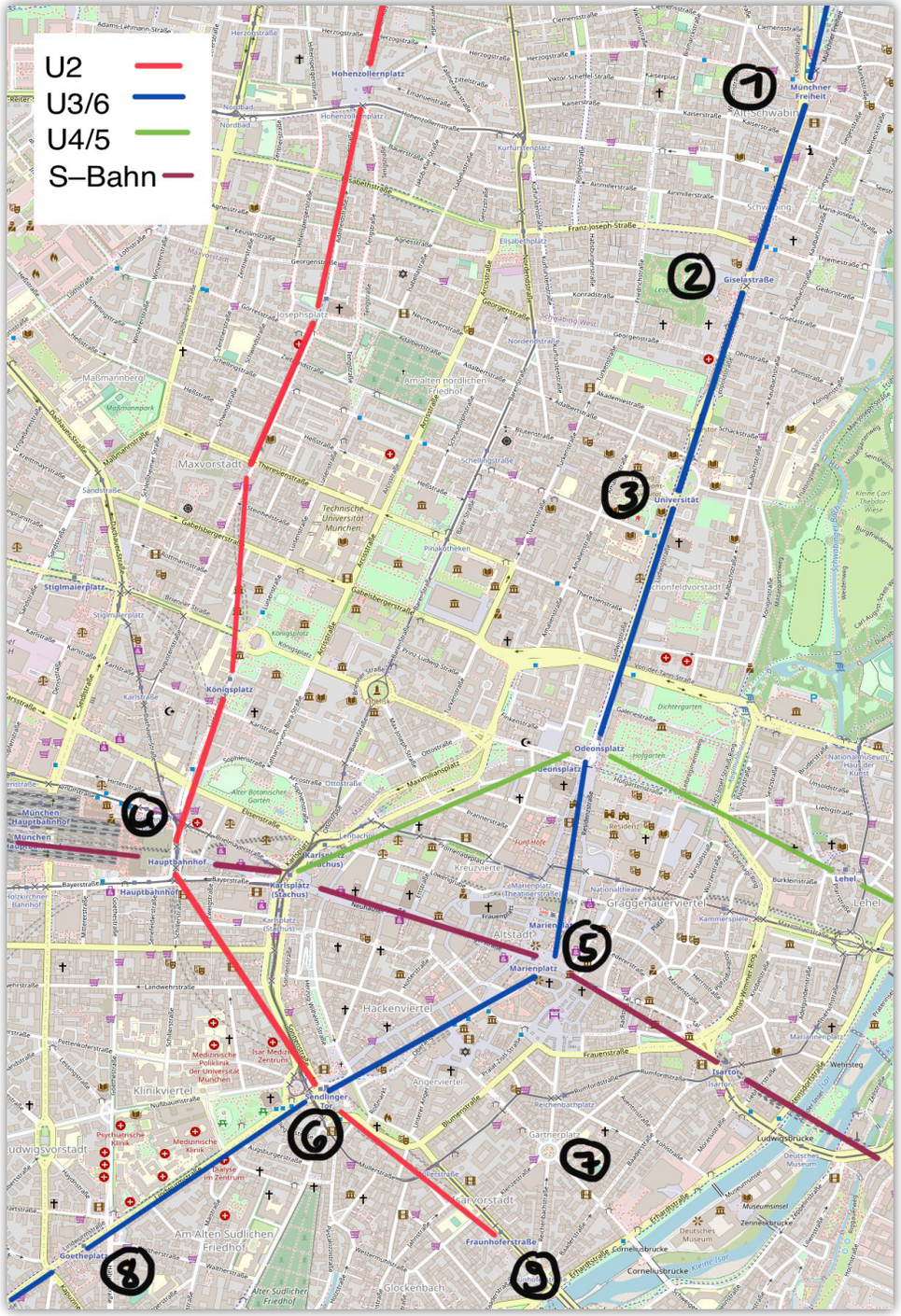
Flex
Rock und Punk
Substanz
Kickern, Events wie Poetry Slams

9 Fraunhoferstrasse:

Zephyr Bar
Fancy Cocktails
Flushing Medows
Hotel, Rooftopbar

Weitere:

Bierstube im Olydorf
Günstig, fast nur Studenten, urig
Im Sommer: *Biergärten,* Biergartenfahrplan auf muenchen.de



Zentraler Hochschulsport

Der ZHS ist mit knapp 20.000 aktiven Teilnehmern die größte Hochschulsporteinrichtung Deutschlands und bietet euch mit ca. 600 Einzelveranstaltungen pro Semester ein sehr abwechslungsreiches Sportprogramm. Auf dem ehemaligen Olympiagelände befinden sich 11 Sporthallen, 15 Fußballplätze, eine In- und Outdoor Kletter- und Boulderanlage, sowie eine Beach- und Tennisanlage mit 13 Beachvolleyball und 21 Tennisplätzen. Außerhalb dieser Sportanlagen stehen das Trainingsbecken der Olympiaschwimmhalle und der Wassersportplatz am Starnberger See zur alleinigen Nutzung zur Verfügung, zur Teilnutzung darüber hinaus die Olympia-Regatta-Anlage in Oberschleißheim und natürlich die Bayerischen Alpen. Also auf geht's und rein in die Sportschuhe!

www.zhs-muenchen.de

Studienbedarf bei SEG-MED

Die SEG-MED ist eine bundesweit organisierte Genossenschaft, die sich aus Medizinstudierenden zusammensetzt. Wir wissen, wie teuer das Studium sein kann und nutzen unsere Vernetzung, um Studienbedarf zu Großhandelspreisen einzukaufen und ohne Gewinn zum fast gleichen Preis an euch weiterzugeben.

Ehrenamtlich können wir uns mittlerweile an den meisten deutschen Medizin-Universitäten damit rühmen, dass die Studierenden mit allen wichtigen Gegenständen – von Kitteln und Handschuhen für den Präparierkurs bis zu Stethoskopen und Geräten für den Untersuchungskurs – von uns versorgt werden. Wir organisieren jedes Jahr zwei große Verkaufsevents – **Erstsemesterverkauf** und **Stethoskopverkauf.** Während des Semesters könnt ihr euren Bedarf jederzeit, ganz einfach im Fachschaftsbüro zu den regulären Öffnungszeiten decken.

Du schaust auch gerne über den Tellerrand? Leute Beraten macht dir einen Heidenspaß? Du bist ein Organisationstalent oder willst es noch werden? Du denkst auch das Studium ist schon teuer genug? Dann bist du bei uns genau richtig, komm doch einfach vorbei zu unserem Willkommens-Abend am Anfang des Semesters.

Diesen und alle weiteren Termine findest du auch auf Facebook *@segmedmuenchen* oder unter

www.seg-med.de

Natürlich sind wir auch immer über deine Ideen oder Anregungen froh.

muenchen@seg-med.de

ZeUS

Das ZeUS ist das Zentrum für Unterricht und Studium und an insgesamt zwei Standorten (Großhadern und Poliklinik Innenstadt) vertreten. Dort findet man Computer- und Gruppenräume sowie eine kleine Küche. Doch das ZeUS ist viel mehr als ein stiller Rückzugsort, um Infos für das nächste Referat zu recherchieren oder in der Gruppe am Skelett Anatomie zu wiederholen.
Man kann dort selbstständig praktische Fähigkeiten und Techniken für die ärztliche Arbeit lernen und üben. Viele verschiedene Tutorien und Skill-Trainings werden hier angeboten, aber man kann auch ohne Anleitung verschiedene Abläufe üben.
Von Blut abnehmen, Zugänge legen, EKG schreiben bis hin zu Ultraschall hat das ZeUS alle Materialien, damit es dann auch im Praktikum oder in der Famulatur gut klappt.
Einen Überblick über die Räumlichkeiten und Ausstattung der drei ZeUS sowie die Möglichkeit, Räume zu buchen, gibt es online.

www.zeus.med.uni-muenchen.de/index.html

Bücherflohmarkt

Du bist neu in der Welt der Medizin?
Du hast noch keine Bücher? Und keine Ahnung welche Bücher man haben sollte? Dann ist der Flohmarkt genau das Richtige für dich! Dort verkaufen Studenten aus älteren Semestern günstig ihre gebrauchten Bücher. Natürlich können sie bei der Entscheidung helfen, ob ein Kurzlehrbuch oder doch der große Wälzer mit 1000 Seiten die bessere Wahl ist. Außerdem findest du auf der Homepage der Fachschaft BLG der LMU München eine große Menge an Rezensionen zu den meisten aktuellen Lehrbüchern. Diese Buchbewertungen wurden von Studis für Studis geschrieben und können dir auch bei deiner Entscheidung helfen.

Der Bücherflohmarkt findet derzeit über die entsprechende Telegram-Gruppe statt. Falls es einen Bücherflohmarkt in Präsenz geben wird, informiert euch eure Fachschaft BLG über Instagram und Telegram rechtzeitig!

Das Grosse Uni-ABC

ÄApprO
Ärztliche Approbationsordnung, auch mit AO abgekürzt, regelt bundesweit das Studium der Medizin inklusive Examina und welche Scheine ihr dafür braucht.

Anatomie
altgriechisch für „Aufschneiden" – beschreibt in einem Wort den Präpkurs und steht bei euch für Lernen. Sehr viel Lernen.

Approbation
Staatliche Zulassung, den Beruf Arzt ausüben zu dürfen.

BAföG
Staatliche Förderung des Studiums unter gewissen Voraussetzungen.
Informationen sowie Anträge erhaltet ihr über das Studentenwerk München bzw. deren Homepage.

BayHSchG
Bayerisches Hochschulgesetz; Enthält fachübergreifende Regelungen zum Studium in Bayern.

Beauftragte für Studierende mit Beeinträchtigung
Kontakt: Prof. Dr. Peter Zentel, Edmund-Rumpler Str. 13, Raum B207
Tel: 089 2180-72140
E-Mail: peter.zentel@edu.lmu.de

Bibliotheken
Medizinische Lesehalle
In der Goethestraße, zweiter Wohnsitz vieler Medizin- und leider auch Jurastudenten.

Bayerische Staatsbibliothek
Besser bekannt als „Stabi". Liegt in der Ludwigstraße zwischen Odeonsplatz und LMU Hauptgebäude: ein Lernklassiker für Studierende aller Fakultäten.

Bibliothek Klinikum Großhadern
Kennt fast niemand und man kann dort keine Bücher ausleihen, jedoch sind fast alle als Leseexemplar vorrätig und es gibt auch viele ruhige Lernplätze!
Ihr findet sie beim Hörsaaleingang, wenn ihr nicht die Treppe zu den Sälen komplett hochgeht, sondern auf halbem Weg das kleine Treppchen links nach unten.

TUM-Bibliothek
Am TUM-Stammgelände in der Arcisstraße 21; hat auch Sonn- und Feiertags von 9:00 bis 22:00 Uhr geöffnet.

Bibliothek im BMC
Wenn überall alle Vorklinikbücher verliehen sind, oft der letzte Ort, um noch das gewünschte Buch zu bekommen. Achtung: keine Online-Verlängerung!

BLG
steht für „Breite Liste Gesundheit" und stellt eure Fachschaft der LMU dar. Die Fachschaft besteht aus Studierenden und vertritt eure Interessen innerhalb und außerhalb der Universität.

www.fachschaft-medizin.de

Nebenbei organisiert sie eure Einführungswoche organisiert und steckt hinter vielen weiteren Events und Arbeitsgruppen, die ihr in den nächsten Jahren erlebt. Interesse? Mach mit!

bvmd
= Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland e.V. Ansprechpartner für Auslandsfamulatur, -PJ und deutschlandweite Projekte von Medizinstudenten.

Chefarzt
Der Student kennt sie meist nur von Wandtafeln und den Websites. Vorlesungen halten die Herren Ordinarien zumeist kaum noch. Kompetenzgipfel eminenzbasierter Medizin!

Dagobert
aka Ralph Ibing, Inhaber von Ibing Kopierdienst Goethestr. 41, 80336 München. Hier bekommt ihr eure Skripte aus der Vorklinik und einige Altklausuren, sofern diese nicht auf docsdocs sind.

Dekanat/Dekan
Der Dekan hat die Leitung für ein gewisses Ressort der Universität.

Dekan der Gesamtfakultät
Prof. Dr. Thomas Gudermann

Studiendekan Vorklinik
Prof. Dr. Michael Meyer

Studiendekan Klinik
Prof. Dr. Martin Fischer
Forschungsdekan
Prof. Dr. Stefan Endres

Die Mitarbeiter des Dekanats koordinieren euren Stundenplan. (Wenn ihr mit anderen einen Kurs tauschen wollt, schreibt direkt den Fachbetreuern). Kontakt:
Bavariaring 19, 80336 München
E-mail: *Studiendekanat07@med.uni-muenchen.de*

Docsdocs
Plattform zum Altklausuren sammeln und Kreuzen.
www.docdocs.net

Doktor, Herr
Anrede des Pflegepraktikanten, meist gewählt von älteren Damen. Muss jetzt wirklich noch nicht eure Sorge sein. 55% der Studierenden machen gar keine Doktorarbeit mehr.

EMSA
Europäische Studierendenvertetung (European Medical Students' Association) mit vielen lokalen Projekten und Studierendenaustausch.

Erste-Hilfe-Kurs
Braucht man für Physikum, Führerschein und das Leben. Also machen!

Fachschaftswahlen
Ihr dürft einmal im Jahr (Sommersemester) wählen, wer aus der Fachschaft euch in den Univer-

sitätsgremien vertreten soll. Sehr wichtig!

Frauenbeauftragte
Kontakt: Frau Dr. Maria Delius
Ziemssenstr. 5, 80337 München
E-Mail: *maria.delius@med.uni-muenchen.de*

FSMEDTUM
Fachschaft der Medizin an der TUM. Arbeitet eng mit der BLG zusammen, wie zum Beispiel bei der Gestaltung der Ersti-Woche oder dieses Hefts. Neben der Organisation von Parties setzen wir uns für alles was euch im klinischen Abschnitt wichtig ist ein. Zu spannenden Vorträgen, Events, etc. seid ihr immer gerne eingeladen. insta: @fsmedtum

Gesundheit
Definition laut WHO: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ --> Prüfungsrelevant ;-)

Gleitklausel
Normalerweise benötigt man 60% richtige Antworten, um eine schriftliche Prüfung zu bestehen. Bei Erstprüfungen kann die Grenze auf bis zu 50% gesenkt werden, wenn der Gesamtschnitt schlecht war. Für Details siehe MeCuM.

Gomer
Begriff aus dem Buch „House of God“; Steht für „Get out of my Emergency Room!“ und beschreibt multimorbide, bettlägerige Patienten, die noch jahrelang am Leben festhalten, während sich deren Geist schon längst ins Jenseits verabschiedet hat.

IMPP
Institut für medizinische und pharmazeutische Prüfungsfragen. Das Institut stellt die Prüfungsfragen für alle Staatsexamina der Medizin zusammen.
Natürlicherweise entwickelt man spätestens im vierten Semester eine extreme Antipathie der Organisation gegenüber.

Internationaler Studentenausweis
Falls benötigt: www.isic.de (ermöglicht viele Rabatte wie z.B. bei Flixbus)

Kino
M23-Kino
Uni-Kino mit medizinischen Filmen am Sendlinger Tor, oft mit nachfolgender Diskussionsrunde mit geladenen Gästen.
fb: @M23Kino

TU-Film
Jeden Dienstag ein cooler Film, egal ob alt oder neu, im TU-Hauptgebäude. Eintritt 3€. Legendär ist „Die Feuerzangenbowle“ vor Weihnachten. *www.tu-film.de*

Klinik
Umgangssprachlich für klinischer Studienabschnitt und bezeichnet die Studienjahre nach dem Physikum. In München teilt sich der Jahrgang zwischen den Unis TUM und LMU auf.

Krankenpflegepraktikum
Da muss jeder durch bis zum Physikum: Insgesamt drei Monate, nur nach dem Abitur und vor dem Studium bzw. in Semesterferien abzuleisten; maximal in drei Zeiträume geteilt, wobei keiner der Zeiträume kürzer als 30 Tage sein darf.
Haltet euch an die Regeln, das Prüfungsamt ist diesbezüglich extrem streng!

Kuss
„Ein Kuss ist Mund-zu-Mund-Beatmung ohne medizinischen Anlass.“ (Joachim Fuchsberger)

MeCuM
Steht für „Medizinisches Curriculum München“. In der Vorklinik gilt MeCuM für alle Medizinstudierende, in der Klinik nur für LMU-Studierende. TUler haben dann mit mediTUM ein eigenes Curriculum.

MeCuM-Mentor
Betreuung von Medizinstudenten durch ehemalige Studierende oder Studenten des klinischen Studienabschnittes. Richten auch zahlreiche Infoveranstaltung wie die Doctamed (Messe zur Medizinischen Doktorarbeit) und die Stadtrallye aus.

Mensa
Bester Zufluchtsort bei Hunger und Hypokoffeinämie (= zu wenig Kaffee im Blut).
Heißt bei uns StuBistro und liegt in der Schillerstraße. Seit dem WS 2015 völlig neu strukturiert.

Physikum
Alias Füüüsikum! Das erste Staatsexamen; Für euch besteht es aus schriftlichem und mündlichem Prüfungsteil und findet halbjährlich in den Semesterferien statt. Die erste Möglichkeit teilzunehmen habt ihr nach dem vierten Semester.

PJ
Steht für „Praktisches Jahr“. Es schließt direkt an den universitären Teil der Ausbildung, nach dem 10. Semester, an. In jeweils einem von drei Tertialen durchläuft man dabei die „Innere Medizin“, „Chirurgie“ und ein Wahlfach. Anschließend folgt das dritte Staatsexamen.

Präpkurs
Der Anatomiekurs, in dem ihr Leichen präpariert. Dazu gehören die langjährigen Neologismen: präpen, Präp-Assi (die Studenten in Grün, die euch anleiten), der Präp-Saal, der Präp-Kittel und zuletzt das Präp-Besteck, welches ihr von der Fachschaft ausleiht.

Prüfungsamt
Hier kann man Pflegepraktika, sowie Erste-Hilfe-Bescheinigungen anerkennen lassen und sich zu den Staatsexamina anmelden.
Kontakt:
Amalienstr. 52, 80799 München

Psychologische Beratung
Anonyme und kostenlose Beratungen vom Studentenwerk München bei studienbedingten Problemen als auch in persönlichen Konfliktsituationen.
Terminvergabe über:
psycho-beratung@stwm.de
+49 89 357135-40

Schein
Gemäß MeCuM erhaltet ihr in der Vorklinik für die Teilnahme an den Pflichtkursen und nach dem Bestehen der zugehörigen Prüfungen insgesamt 16 Scheine online. Diese braucht ihr zur Anmeldung fürs Physikum.

Scheinfrei
Alle Prüfungen und Kurse sind geschafft, erstmal Party, dann ab zum Prüfungsamt und Examensanmeldung vornehmen.
Das Erlebnis hat man gleich zweimal (Vorklinik und Klinik).

Synapse
Zeitschrift der Münchener Medizinstudierenden; Kostenlos und lesenswert! Erscheint einmal pro Semester. Haltet die Augen offen!

Vorklinik
Umgangssprachlich für den ersten Studienabschnitt. Dauert in Regelstudienzeit vier Semester, schließt mit dem Physikum ab.

Zahnmediziner
Auch kurz Zahnis genannt ergreifen Berufe, bei denen sie anderen Menschen zielgerichtet Schmerzen zufügen. Dies steht im Gegensatz zum humanmedizinischen Grundprinzip nach Hippokrates „Leiden zu lindern“. Zahnis haben eine eigene Klinik zwischen Lesehalle und Goetheplatz und die bessere aber teurere Mensa.

ZeUS
Zentrum für Unterricht und Studium: Seminarräume für Kurse und privates Lernen.

DEINE «CARTE BLANCHE» FÜRS THEATER

Die «Carte Blanche» ist ein Gutschein für eine Vorstellung Deiner Wahl im Residenztheater, Cuvilliéstheater oder Marstall.*

SO KOMMST DU AN DEIN TICKET
- Bestelle telefonisch unter +49 (0)89 2185 1940.**
- Bestelle online unter residenztheater.de mit dem Promotioncode oben im Kasten.**
- Hole Dir Deine Karte an der Tageskasse am Marstallplatz 5, Mo - SA, 10 - 19 Uhr.

UNSERE ANGEBOTE FÜR STUDIS

KARTEN FÜR 8,- EURO *
Ermäßigte Karten sind online, telefonisch, an der Tageskasse sowie an der Abendkasse erhältlich. Der Verkauf startet immer am 1. des Vormonats, fällt dieser auf einen Sonn- oder Feiertag, am Werktag davor.

PREMIUMABO UND SPIELZEITABO FÜR STUDIERENDE UND SCHÜLER*INNEN UNTER 30 JAHREN FÜR 64,- EURO
Alle Infos dazu findest Du unter residenztheater.de/aboservice.
Telefonisch unter +49 (0) 89 2185 1930 oder an der Tageskasse erhältlich (begrenztes Kontingent).

Abonniere unseren Studi-Newsletter, um immer auf dem Laufenden zu sein!

#residenztheater
Folge uns auf Instagram!

Melde Dich zu unserem kostenlosen Telegram-Ticket-Ticker an und erfahre alles zu aktuellen News aus dem Resi.

#jobsjobsjobs
Lust auf ein Praktikum am Residenztheater?
Hier findest Du alle Informationen und Voraussetzungen.

*Ausgenommen sind Premieren, Gastspiele und Sonderveranstaltungen.
**Bearbeitungsgebühr 2,- Euro | Promotioncode im Feld «Kundenkarte/Aktionscode» eingeben.
*** Gilt für Schüler*innen, Studierende, Azubis und Freiwilligendienstleistende unter 30 Jahren.
Beim Einlass muss die Ermäßigungsberechtigung zusammen mit der Eintrittskarte vorgezeigt werden.

OPERATION KARRIERE
Eine Marke von ÄRZTESTELLEN
DER STELLENMARKT DES DEUTSCHEN ÄRZTEBLATTES

Bei uns dreht sich alles um deine Karriere

Die Karriere fest im Blick
mit den Kongressen
für junge Mediziner:innen

Starte JETZT in deine ärztliche Karriere!
www.operation-karriere.de

Auch in deiner Nähe:

Köln, 28.10.2023
Heidelberg, 25.11.2023
Berlin, 09.12.2023
Frankfurt ,15.06.2024
Hamburg, 05.07.2024
München, 09.11.2024

Weitere Infos:

Operation Karriere –

Dein Wegweiser in die Arbeitswelt Medizin

Nicht verpassen! Auf unseren Kongressen dreht sich alles um Karriereoptionen und -strategien für junge Mediziner:innen und Studierende.

Operation Karriere liefert dir wertvolle Tipps und aktuelle Infos. So bist du bestens gewappnet für dein Medizinstudium und den Berufseinstieg als Ärztin oder Arzt.

Jetzt aktuell kostenlos **anmelden** auf **operation-karriere.de**

Besuch uns:

Die Highlights:

- Kostenfreier Eintritt inklusive Verpflegung
- Spannende Vorträge, praxisnahe Workshops
- Networking mit potenziellen Arbeitgebern
- Bewerbungsfotos gratis vor Ort

Präsentiert von

Deutsches Ärzteblatt

Veranstalter

Deutscher Ärzteverlag

Die Medimeisterschaften aka Medis

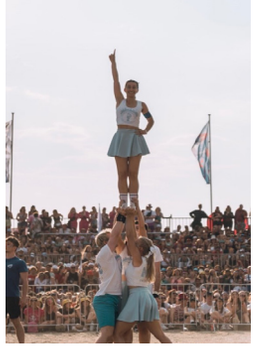
Münchner Clubs und weitere Events wie z.B. den Kastenlauf, Getränkeverkäufe nach den Klausuren, Bierpongturniere oder den Großhadern-Cup.
Die Medimeisterschaften. Was in 2002 als Fußballturnier gestartet ist, hat sich zu einem 23.000 Besucher starken Musikfestival entwickelt, bei dem wir unter dem Motto #NURLiebe vier Tage lang ausgelassen feiern. Dabei ist der sportliche Teil natürlich nicht untergegangen. Heute werden neben Fußball auch Beach-Volleyball, Basketball, Cheerleading oder Spike Ball uvm. angeboten.

Wir - die Münchner Orga - sind dafür verantwortlich, dass die Münchner Studenten vor, auf und nach den Medis die beste Experience haben Jedes Jahr wählen die Unis ein Motto zu dem passend ein Song mit Musikvideo gedreht wird. Die Songs werden dann auf den Stages der Medis live perfomt. Neben dem Song designen wir auch ein Outfit passend zum Motto, damit jeder erkennt zu welcher Uni wir gehören – das Fanpaket. Die handwerklich Interessierten bauen die Homebase und das Fanmobil, mit dem wir über die Landebahn fahren, um unsere Sportler anzufeuern.

Wir kümmern uns auch um die Code Vergabe für München und um die Busanreise zu den Medis. Außerhalb der Medis organisieren wir viele Partys in Zusammenarbeit mit den Münchner Clubs sowie weitere Events wie z.B. den Kastenlauf, Getränkeverkäufe nach den Klausuren, Bierpongturniere oder den Großhadern-Cup.
Haben wir dein Interesse geweckt und du willst dabei sein? Egal ob als Sportler oder neue helfende Hände in der Orga – wir freuen uns über jeden! Bei Fragen stehen wir dir auch per Mail immer zur Verfügung (medimeister.muenchen@gmail.com).

Um immer up to date zu bleiben, folge uns einfach auf Instagram (@medimeister_muenchen).

#NURLiebe von der Münchner Orga!



Fachschaft Medizin
der LMU München
www.fachschaft-medizin.de

Fachschaft Medizin
der TU München
www.sv.tum.de/med/