

EXtrasystole präsentiert

# Erstisystole

MAGAZIN DER FACHSCHAFT MEDIZIN

WiSe 2020 / Nr. 10

## SCHON APP-PROBIERT?

Mit diesen Apps  
gehst du steil!

**22** Tipps  
für Düsseldorf

Einsteigerwissen:

VON **A** WIE AUSZIEHEN  
BIS **Z** WIE ZUGANG LEGEN

## PROJEKTE MIT HERZ

Ob Weltfrieden oder  
sexuelle Aufklärung —  
finde das passende  
Fachschaftsprojekt für dich

**Ersti Liebe**  
Die große  
Foto-Lovestory  
ab S. 23

## MASKIERT UND ABGESTRICHEN

Wie du mit der ESAG 2020 in deinem Medizinstudium durchstartest,  
wer #telesaufen erfunden hat und was wirklich klausurrelevant ist

Google erstmal bevor  
du deine Erstigruppe  
zusamst

Akzeptiere einfach, dass es  
immer einen gibt, der mehr  
weiß als du.

Du musst nicht alles  
wissen; du musst nur  
wissen, wo es steht  
oder wen du fragen  
kannst.

Gratis-Kaffee im FS-  
Raum #stayawake

Immer klopfen, niemals klatschen  
am Ende einer Vorlesung.  
Wir sind nicht im Theater.

Was ist Kreuzmich?  
Frag deinen Tutor,  
niemals deinen Prof!

In der Mensa wird  
oben gegessen

## HOW TO BE THE PERFECT E R S T I

Medigrillen ist eine  
Pflichtveranstaltung

Halt die Fresse  
auf der 7. Etage  
in der OASE  
oder stirb.

Glaube keinem, der  
sagt: "Ich habe noch  
nichts gelernt"

TBK ist keine  
Kinder-Krimi-Serie

Teamwork vor Egotrip!  
Konkurrenzkampf um  
Noten und Jobs haben  
wir nicht nötig – wir  
studieren ja kein Jura  
oder BWL.

Zusammenfassungs-PDFs  
und Antestat-Protokolle  
gehören ins Forum, nicht  
auf Facebook

What happens in  
Obermehler, stays  
in Obermehler

Fehltermine werden für  
die Medis aufbewahrt

Nimm's Gummi  
du Dummi

Man geht nicht zum  
letzten Physik-Versuch



**WILLKOMMEN IM MEDIZINSTUDIUM  
& VIEL SPASS BEIM LESEN!**

# INHALT

- 1 How to be the perfect Ersti
- 2 Inhaltsverzeichnis

## Vorstellungsrunde

- 3 Die Fachschaftsvertretung 2020
- 5 „Mein erstes Jahr in der Fachschaft“
- 7 Projekte von Medizinstudierenden

## Einsteigerwissen

- 13 City-Guide Düsseldorf
- 15 Das Wichtigste in Kürze
- 16 Hochschulpolitik
- 17 App-Guide für Erstis
- 19 Flügge werden & Ausziehen
- 20 Finanzen für Mediziner

## Spiel & Spaß

- 21 Semesterrückblick:  
Studieren mit Corona
- 23 Foto-Lovestory
- 25 Kreuzworträtsel

## Letzte Seite — Erste Hilfe

- 24 Beratungsangebote für  
Medizinstudierende



## Impressum

Extrasystole Ausgabe Nr. 10  
Wintersemester 2020, Auflage 500  
Hrsg: Fachschaft Medizin Düsseldorf  
V.i.S.d.P.: Leon Möllenberg  
Kontakt: esag@fsmed.de  
Redaktion: Leon Möllenberg,  
Lilly Jäger, Katharina Repges, Jan Lost  
Cover-Foto: Nils Rüllmann  
Korrektorat: Matti Kuballa  
Layout, Lektorat, Bildredaktion:  
Charlotte Petersen



## Extrasystole, die [Substantiv]

1. Auf einen ungewöhnlichen Reiz hin erfolgende vorzeitige Zusammenziehung des Herzens innerhalb der normalen Herzschlagfolge
2. In unregelmäßigen Abständen erscheinende Fachschaftszeitschrift innerhalb des normalen Semesterwahnsinns, kommt von Herzen





Wir alle sind „die Fachschaft“.

Vorsitzender



Felix Sander, 11. Semester

2. Vorsitzende



Sophie Werth, 7. Semester

HoPo



Raphael Hofmann, 7. Semester



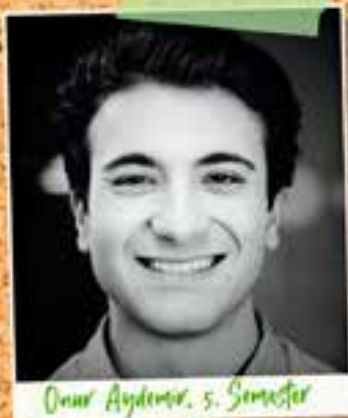
Jana Lüdke, PJ



Philip Dorn, 11. Semester



Anthony Nucara, 7. Semester



Onur Aydemir, 5. Semester



Niklas Telmanns, 5. Semester

Aktionen



Oliver Steinhoff, 7. Semester

Austausch



Dilan Yücel, 5. Semester



Maurice Thelen, 11. Semester





Leon Mühlberg, 9. Semester



Milena Gude, 7. Semester



Lenn Naeck, 11. Semester

### Erstis



Jan Lott, 5. Semester



Carsten Titus Schmitt, 5. Semester



Serhat Atkayev, 11. Semester

### Geschäftsführung



Anna Hensch, 9. Semester



Anna Berg, 9. Semester

### Medien



Kay-Matthias Thomey, 7. Semester

### Finanzen



Simon Sommer, 9. Semester



Emily Schlebes, 9. Semester

**Willkommen  
in der Fachschaft  
Medizin!**



# DAS ERSTE JAHR IN DER FACHSCHAFT

Erstmal ein nettes Hallo in die Runde und ein herzliches Willkommen an die ganzen neuen Erstis. Nach Düsseldorf zu kommen war definitiv eine gute Entscheidung, wenn nicht sogar eine legendäre. Glaubt mir, ihr werdet noch sehen, wieso.



Mein Name ist Onur, ich bin inzwischen im 5. Semester und jetzt seit ungefähr einem Jahr gewähltes Mitglied der Fachschaftsvertretung Medizin.

In diesem Text versuche ich euch ein kleines bisschen zu erklären, was überhaupt diese „Fachschaft“ ist und wie ich in besagtem Haufen gelandet bin.

Flashback zu einer Zeit, in der ich selber noch Ersti war. Es ist ESAG. Ich habe Spaß. Mein erstes Medigrillen findet statt. Ich treffe neue Freunde. Ich nutze diverse Online-Lernangebote. Ich bestehe meine erste Klausur. Nach meiner TB1-Klausur gehe ich auf die erste Bewegungsapparat-Party. So eine tolle Feier hatte ich seit Langem nicht mehr. Ein Poetryslam wird auf dem Campus veranstaltet. Alles mega interessant.

Ich glaube es ist ersichtlich, worauf ich hinaus möchte:

**All diese Veranstaltungen und Projekte wurden von Studierenden organisiert, welche selbst in der Fachschaft Medizin aktiv sind.**

Ich dachte mir so: „Als ob wir das alles anderen Studierenden zu

verdanken haben. Wer macht das denn alles überhaupt?“. Also öffnete ich Instagram und habe den Account der „Fachschaft Medizin Düsseldorf“ ein bisschen durchgestalkt. Dort bin ich auf einen Post mit ganz vielen Bildern von Leuten aus höheren Semestern gestoßen, die ich mal während der ESAG, mal auf dem Campus, mal beim Medigrillen und auch mal in der OASE gesehen hatte. Dies war die gewählte Fachschaftsvertretung.

Die Fachschaftsvertretung ist eine Gruppe von 15 Studierenden aus allen Semestern, die einmal im Jahr gewählt werden. Diese Fachschaftsvertretung wählt dann wiederum den Fachschaftsrat, deren einzelne Mitglieder verantwortlich für die unterschiedlichen Referate sind.

Das Referat „Aktionen“ zum Beispiel organisiert unter anderem das regelmäßig stattfindende Medigrillen oder das Referat „Finanzen“ verwaltet sorgsam die Fachschaftsgelder.

Die Mitglieder der Fachschaftsvertretung treffen sich einmal im Monat zu einer offiziellen und öffentlich zugänglichen Fachschaftssitzung, in der über Anträge abgestimmt und über Belange der Studierendenschaft diskutiert wird. Außerdem hat jeder einmal

"DAS GEFÜHL, ZUSAMMEN DAS STUDIUM  
FÜR ALLE VERBESSERT ZU HABEN"



Foto: Haidar Shreif / Unsplash

pro Woche einen Fachschaftsdienst. Im ersten Stock der OASE befinden sich der Fachschaftsraum und das Fachschaftsbüro. Während dieses Fachschaftsdienstes findet man immer einen der Vertreter vor Ort und kann, wenn man irgendwelche Fragen zum Studium oder sonstigen Themen hat, einfach zu den Vertretern gehen.

Aber eine Sache, die ich damals nicht direkt wusste, ist, dass man auch einfach mal so in den Fachschaftsraum gehen und „hallo“ sagen kann! Und die Fachschaftsvertretung ist bestens ausgestattet: Kaffeemaschine und Mikrowelle darf dort jeder benutzen, solange

er dabei hygienisch bleibt. Also premium für lange Lerntage in der OASE.

Und „Oh boy“, es gibt noch so viel mehr Sachen, die man von außen einfach nicht mitbekommt. Es gibt zum Beispiel so genannte Unterrichtskommissionen. Ich bin auch studentisches Mitglied einer solchen Kommission. Man trifft sich einmal, manchmal auch mehrfach im Semester, mit den Dozierenden eines Studienabschnittes und diskutiert über die Lehre und wie sie verbessert werden kann. Es gibt unglaublich viel Papierkram und Mailverkehr, der irgendwie geregelt werden muss. Bei akuten Problemen mit Dozierenden muss eben auch ganz

schnell eine Brücke zwischen Lehrenden und Studierenden hergestellt werden und auch sonst gibt es massig Themen, die besprochen und verändert werden.

So kannst du den Lernalltag selber aktiv mitgestalten und vor allem verbessern.

### Fun fact am Rande: Es macht Spaß.

Denn man macht das alles mit den anderen Fachschaftlern zusammen und hat am Ende das Gefühl, was getan zu haben, um das Studium der Anderen zu verbessern.

Und ich sag es mal so: Die Fachschaft ist die beste Möglichkeit, um seinen sozialen Kreis weiter auszubauen. Man tauscht sich innerhalb der unterschiedlichen Semester aus und baut ein super Netzwerk auf.

Also joa. Ich bin jetzt schon ein ganzes Jahr dabei. Und es war eine der besseren Entscheidungen, die ich bis jetzt im Studium getroffen habe.

## Projektvorstellungen

Am Semesteranfang laden dich alle Projektgruppen und Arbeitsgemeinschaften der Fachschaft Medizin ein, ihre Angebote für ehrenamtliches Engagement kennenzulernen. Vielleicht ist hier schon was dabei? Mehr auf [fsmed.de/projekte](https://fsmed.de/projekte)



### Wir bei MediDus sind...

- eine weltoffene, freundliche, bunte Truppe
- bis zu 200 Studierende, angestellt als TutorenInnen, Hiwis und Ehrenamtliche
- wir arbeiten mit viel Engagement unsere Visionen und Ziele aus

### Was machen wir?

- Lehre (drei verschiedene Wahlfächer)
- Arztbegleitungen
- Dolmetscherverzeichnis
- Anamnesebögen

### Wie kannst du mitmachen und uns erreichen?

Wir suchen motivierte Studierende, die sich mit aktiver, Allgemeinwohl-fördernder Arbeit identifizieren, sich für die Flüchtlingshilfe engagieren und ehrenamtlich etwas mitbewegen wollen. Auf unserem Plan stehen neben der Lehre die Arztbegleitungen, Dolmetschertätigkeiten und Organisationsarbeit.

Wir freuen uns über neue Teammitglieder! Wenn Du fremdsprachliche, interkulturelle oder weltoffene Kompetenzen besitzt, bist du bei uns genau richtig.

Schreib uns gerne eine Mail unter [info@medidus.de](mailto:info@medidus.de)  
[www.medidus.de](http://www.medidus.de) · Instagram: @medi\_dus



DANKE MERKEL



### Wir sind die Studigruppe der IPPNW - *International Physicians for the Prevention of Nuclear War* oder auch: **Ärzt\*innen in sozialer Verantwortung**

### Was machen wir?

- Wahlfach: Diskussionsforum Medizin und Gesellschaft
- Demonstrationen für eine atomwaffenfreie Welt, Klimagerechtigkeit, für mehr Solidarität im Gesundheitswesen
- Buchclub, entspannte Input-Abende, Campus-Aktionen
- deutschlandweite Studierendentreffen u.v.m.

### Wie kannst du mitmachen?

Bei regelmäßigen Treffen bei IPPNWler\*innen zu Hause zum Planen, Austauschen, Informieren: perfekt zum entspannten Kennenlernen!

Wir als Studigruppe haben uns den positiven Aktivismus auf die Fahne geschrieben, das heißt, bei uns wird Engagement gern auch kreativ, musikalisch und vor allem zu etwas, was Spaß macht.

Ob Ihr Euch bisher schon mit dem Thema Atomwaffen auseinandergesetzt habt oder nicht, spielt keine Rolle. Wir sind immer offen für neue Themen, Ideen und Menschen und freuen uns, Euch kennenzulernen! Bis bald!

Schreib uns gern eine Mail: [duesseldorf@ippnw.de](mailto:duesseldorf@ippnw.de)  
 Facebook / Insta: @ippnwduesseldorf



JÄHRLICHE PROTESTE AM ATOM-WAFFENSTÜTZPUNKT BÜCHEL





### Wir organisieren als Team alles rund um die Teilnahme an den Medimeisterschaften für die HHU!

Einmal im Jahr kommen Medizinstudierende und deren Bekannte aus ganz Deutschland und mittlerweile der halben Welt zusammen, um vier Tage lang unter dem Motto #NURLiebe zu feiern, zu leben und zu lieben. Was als kleines Fußballturnier zwischen befreundeten Unis vor knapp 20 Jahren begonnen hat, ist nun das größte Amateurfußballturnier und Medizinstudierendenfestival weltweit!

Das Besondere: Jede Universität hat ihr eigenes Motto, ihren eigenen Song, der vorab auf Youtube im Rahmen eines freundschaftlichen Wettbewerbs veröffentlicht wird, und Kostüme, die zeigen, welcher Uni man angehört. Auf den Medis, wie sie auch liebevoll genannt werden, ist aber nicht nur einfach durchgehend Party und Eskalation angesagt – wenn man möchte, kann man sich bei den unterschiedlichsten Sportarten beteiligen, an Workshops teilnehmen, Vorträgen lauschen oder einfach mal auf Erkundungstour über fremde Campingplätze gehen.

Hört sich gut an? Ist es auch. Wir freuen uns darauf, wenn ihr mit uns (hoffentlich) 2021 das Medizinstudium für einen kurzen Zeitraum vergesst und in eine Parallelwelt eintaucht, die aus unvergesslichen (manchmal auch vergesslichen) Erinnerungen, Glitzer und #NURLiebe besteht.

Lilly, Luca & die restliche Hauptorga Düsseldorf  
Email: [hhu\\_duesseldorf@medimeisterschaften.com](mailto:hhu_duesseldorf@medimeisterschaften.com)

PS: Gebt auf Youtube mal „Medimeisterschaften Aftermovie“ ein ;)

#NURLiebe



### Wie kannst du mitmachen?

Zu Semesterbeginn haben wir immer eine Infoveranstaltung, bei der du mitmachen und dich melden kannst.

Alle wichtigen Infos gibt's in der Facebookgruppe (unbedingt beitreten!):

„Düsseldorf fährt zu den Medimeisterschaften“

Facebookseite:

Medimeisterschaften Düsseldorf

Instagram: @Medimeister\_Duesseldorf



## Die Lokalgruppe "Aufklärung Organspende" macht

- neutrale Aufklärung zum Thema Organspende
- Schulbesuche, Vorträge, Infostände



## Nur 36% der Deutschen besitzen einen Organspendeausweis.

Unser Ziel ist es, durch neutrale Aufklärung mehr Bewusstsein für das Thema Organspende zu schaffen, so dass mehr Menschen gut informiert sind und dazu angeregt werden, einen Organspendeausweis auszufüllen.

Wir treffen uns in der Regel einmal im Monat, um zu besprechen, welche Projekte wir im folgenden Monat angehen wollen und um uns über neue Ideen auszutauschen.

Wir sind eine sehr offene und entspannte Gruppe und freuen uns über jeden, der Lust hat sich zu engagieren. Neue Ideen sind bei uns immer willkommen und es ist auch vollkommen egal, ob du dich mit dem Thema schon auskennst oder nicht.

Also schreib uns gerne eine Mail, schau auf unserer Facebook-Seite vorbei oder komm einfach mal zu einem unserer Treffen.

duesseldorf@aufklaerungorganspende.de  
FB: Aufklaerungorganspendeduesseldorf



## Aufklärung gegen Tabak (AgT)

ist eine bunt gemischte Gruppe von Medizinstudierenden aus verschiedenen Semestern, deren Ziel es ist, mit SchülerInnen über das Thema Rauchen ins Gespräch zu kommen

### Wir machen

präventive und interaktive Tabakaufklärung an Schulen, mit dem Ziel, dass die Schüler am Ende gut informiert ihre Entscheidung für oder gegen das Rauchen treffen können.

### Neue Mentoren sind jederzeit herzlich willkommen!

Zu Beginn ist eine einmalige Mentorenschulung notwendig, bei der Euch die Aula-Präsentation sowie die einzelnen Stationen unserer Klassenraumseminare erklärt werden. Danach kann es direkt losgehen und ihr könnt gemeinsam mit unseren erfah-

renen Mentoren die Schulbesuche begleiten und mitgestalten.

Uns ist es wichtig, den SchülerInnen dabei auf Augenhöhe zu begegnen und mit ihnen auch über ihre persönlichen Erfahrungen und individuellen Fragen zum Thema Rauchen zu sprechen. Dadurch ist jeder Schulbesuch anders und am Ende gehen nicht nur die Schüler mit neuen Erkenntnissen und interessanten Anregungen nach Hause.

Wenn wir Euer Interesse geweckt haben, meldet Euch gerne bei uns. Wir freuen uns auf Euch!

Euer Team der AGT Lokalgruppe Düsseldorf

Facebook „AGT: Uni Düsseldorf, Aufklärung gegen Tabak“

Instagram @agtduesseldorf

Mail: agt@fsmed.de

## Blutspenden am UKD

Besonders junge Leute kommen in der Regel als BlutspenderInnen gut in Frage - also vielleicht auch du? Perfekt für die freien Stunden zwischen zwei Veranstaltungen, denn es herrscht aktuell Blutproduktknappheit!

- Du solltest zwischen 18 und 59 Jahre alt sein und über 50kg wiegen.
- Beim ersten Mal bringst du am besten ein wenig mehr Zeit mit, ungefähr 1,5h, da du ein Arztgespräch haben wirst.
- Danach geht's schneller: innerhalb von ca. 10 Minuten werden dir über eine Vene 500ml Blut entnommen.
- Ab der zweiten Spende bekommst du 25 Euro und eine kleine Stärkung und Getränke.
- Spenden geht alle 2-3 Monate.

Die Blutspendezentrale des UKD findest du im Erdgeschoss des ZOMI (Zentrum für Operative Medizin I). CAVE: Bitte informier dich über aktuelle Hygienevorschriften.





**Wir sind „Mit Sicherheit verliebt“** — ein deutschlandweites Projekt der AG Sexualität und Prävention der bvmd zur Sexuaufklärung von Jugendlichen

#### Was machen wir?

- Schulbesuche in Düsseldorf und Umgebung
- ergänzen damit den Sexualunterricht in den Klassenstufen 7-10
- wir besprechen Themen wie: Pubertät, Liebe, sexuelle Prävention, Sexualität und ihre Vielfalt (LGBTQ+) und noch einiges mehr...

Wir freuen uns über alle, die Lust haben bei uns mit zu machen! Die Schulbesuche und der gute Kontakt zu den SchülerInnen sind natürlich unsere Highlights.

MSV ist aber nicht nur ein cooles Projekt an Schulen. Auch an der Uni machen wir verschiedene, tolle Aktionen. Sei es ein Kinoabend im Vorlesungssaal, ein Glühweinstand am Welt-AIDS Tag, eine gemeinsame Weihnachtsplätzchenback-Aktion, ein Teambuildingausflug im Düsseldorfer Umland oder die Teilnahme am CSD in Düsseldorf und Köln.

Auch als Gruppe und Gemeinschaft haben wir viel zu bieten und sind eine vielfältige, bunte, nette Truppe, die sich über jeden neuen Teilnehmer freut. Du hast Interesse? Dann sprich uns MSVler gerne persönlich an oder schreib uns!

Email: [sicher-verliebt@hhu.de](mailto:sicher-verliebt@hhu.de)  
Instagram / Facebook: @msv\_dus



**Die Medical Students for Choice** gibt's erst seit 2019 in Düsseldorf. Ziel ist es, die Aufklärung über Schwangerschaftsabbrüche in der medizinischen Lehre zu verankern. Das Thema der sexuellen und reproduktiven Gesundheit, sowie das Recht auf körperliche Selbstbestimmung, bilden den Kern des Engagements.

#### Was machen wir?

- Planung von praktischer Weiterbildung für Medizinstudierende, z.B. Wahlfach, Papaya-Workshops
- Kino-Abende
- Awareness-Veranstaltungen zu Familienplanung, Schwangerschaftsabbruch und Feminismus



#### Wir fordern

- die Verbesserung der medizinischen Ausbildung
- flächendeckenden Zugang zu sicheren Schwangerschaftsabbrüchen, frei von Stigmatisierung und Diskriminierung
- Recht auf freie Information und Entkriminalisierung ärztlicher Aufklärungsarbeit

Die Hochschulgruppe trifft sich ca 1x pro Monat während des Semesters. Wenn du dich informieren und mitmachen möchtest, schreib gerne eine E-Mail. Wir freuen uns sehr, wenn du zum nächsten Treffen vorbeischaust.

Für Neuigkeiten und Updates zu geplanten Veranstaltungen folge MSFC auf Instagram, bei Facebook, und trag dich im E-Mail-Verteiler ein!

E-Mail: [msfc@fsmed.de](mailto:msfc@fsmed.de)  
Instagram: @msfcduesseldorf  
Facebook: „Medical Students for Choice Düsseldorf“

Fotos: Raphael Dörck



**Wir sind das Teddybärkrankenhaus (TBK),**  
Medizin- und Pharmaziestudierende – ein bunt gemischtes Team durch alle Semester: von Erstis bis M3-Lerner ist alles dabei – wir sind sozial engagiert und sehr kommunikativ

## Was machen wir?

- Kindern die Angst vor dem „weißen Kittel“ nehmen
- Kuscheltiere verarzten
- Kindern Einblick in unsere Welt geben

Wenn die Sonne über der Wiese an der Mensa morgens aufgeht und langsam auf die aufgebaute Zeltstadt scheint, ist klar – das Teddybärkrankenhaus hat wieder geöffnet. Jedes Jahr bauen wir zusammen als interdisziplinäres Projekt mit dem THW, den Johannitern und vielen weiteren engagierten HelferInnen und SponsorInnen unser Versorgungszentrum auf, um dann die nächsten Tage jedes Kuscheltier mit kreativen medizinischen Problemen zu versorgen.



Gemeinsam mit den Kindern untersuchen wir ihre liebsten Begleiter, schauen uns Röntgenbilder und Sonografiebefunde an und können im Ernstfall sogar operieren! Wir Teddydocs nehmen die Kinder dabei an die Hand und führen sie spielerisch durch den Krankenhausalltag.

Wichtig ist: Das Kind ist in der begleitenden Funktion und das Kuscheltier der/die Patient\*in. Dabei können wir nie genug Teddydoktoren haben, die unsere kompetenten Reihen füllen - wir vom Orga-Team freuen uns über jede/n neuen Kuscheltier-Fachmediziner\*in, die/der uns tatkräftig unterstützt!

Auch in Zeiten von Corona lassen wir uns unsere Aufgabe nicht nehmen. Wir haben zusammen mit verschiedenen Kindergärten eine Ferndiagnostik anbieten können, bei der jedes Kind uns einen Bogen hat zukommen lassen und eine persönliche Antwort erhalten hat.

Tbk-duesseldorf.de



**Kleine erste Helfer** vermitteln Kindern spielerisch die Grundlagen der Ersten Hilfe.

Fast alle Kinder erleben in ihrem Alltag Situationen, in denen sie selbst oder andere Erste Hilfe benötigen. Wir möchten die Kinder über Erste Hilfe aufklären und sie für das Leisten Erster Hilfe sensibilisieren.

Hierzu besuchen wir mit unserem Team aus Medizinstudierenden verschiedener Semester die Kitas. Unser Angebot richtet sich vor allem an Vorschulkinder. Anhand von drei Stationen und einem Parcours erarbeiten wir mit den Kindern Themen rund um die Erste Hilfe, besprechen die Erfahrungen der Kinder und vermitteln einprägsame Botschaften für tatsächliche Notfallsituationen.

## Unsere Stationen:

- Wir entdecken den Erste-Hilfe-Kasten
- Wir finden heraus, wie man Alltagsverletzungen behandelt
- Wir lernen, wie man Hilfe ruft und basteln eine „Erste-Hilfe-Hand“ als Gedankenstütze – Jeder der fünf Finger steht für eine W-Frage bei einem Notruf
- Wir üben die Herzdruckmassage an Kuscheltieren



Zum Abschluss: Parcours mit Kleine-Erste-Helfer-Medaille

Wir freuen uns sehr über interessierte Düsseldorfer Medizinstudentinnen und Medizinstudenten aller Semester, die Lust haben, sich im Rahmen unseres Projektes zu engagieren. Kontaktiert uns gerne oder kommt einfach spontan zu einem unserer Treffen!

Email: [kleine-erste-helfer@fsmed.de](mailto:kleine-erste-helfer@fsmed.de)

Facebook / Instagram unter „Kleine Erste Helfer“





### Der Erste-Hilfe-Kurs der Fachschaft Medizin

ist ein komplett studentisch organisierter Erste-Hilfe-Kurs, der regulär einmal im Semester stattfindet.

Uns ist es wichtig, einen spannenden und praxisnahen Kurs anzubieten, den du in lockerer Atmosphäre und mit ausschließlich studentischen TutorInnen für deinen Pflichtscheinerwerb durchlaufen kannst.

Das Besondere dabei ist, dass alle unsere TutorInnen ausgebildete RettungssanitäterInnen sind, die gleichzeitig in höheren Semestern Medizin studieren. So versuchen wir euch mit genau auf das Medizinstudium zugeschnittenen Inhalten und vielen praktischen Übungen wichtige Techniken beizubringen, die sich vielleicht mal in einer unvorhersehbaren Situation als lebensrettend herausstellen können.

Wir freuen uns darauf, euch bei uns willkommen zu heißen – aber Vorsicht! Die Plätze sind heiß begehrt.

Liebe Grüße,  
Antonia, Fabian, Luca und das restliche TutorInnen-Team

Mach mit! RettungssanitäterInnen, die Interesse haben mitzuwirken & alle Fragen gerne per Mail an [eh-kurs@fsmmed.de](mailto:eh-kurs@fsmmed.de)



OB ERSTE HILFE, NAHTKURS, SONO ODER EKG -  
ALLES ENTSPANNT VON TUTORINNEN LERNEN



**Du wolltest schon immer lernen wie man richtig Blut abnimmt, chirurgisch näht oder ein EKG interpretiert?**  
Dann bist Du bei uns genau richtig!

Ab dem ersten Semester bieten wir dir auch in Zeiten von Corona die Chance sicher im Umgang mit klinischen Fertigkeiten zu werden. Unser Angebot beinhaltet eine Vielzahl an freiwilligen Kursen und semesterbegleitenden Wahlfächern, die sowohl online als auch vor Ort in unseren Räumlichkeiten stattfinden.

Wir zeigen dir, wie man Blut abnimmt und Zugänge legt. Neben dem richtigen Verhalten im OP kannst Du das Erkennen von Auskultationsbefunden am Auskultationstrainer SAM trainieren und Dir durch unsere erfahrenen studentischen TutorInnen den Ablauf und die Durchführung einer Lumbalpunktion beibringen lassen.

Noch nie einen Schallkopf in der Hand gehalten? Kein Problem – in unseren Sonographiekursen lernst du, wie es geht!

Und das Beste an der ganzen Sache? Unsere TutorInnen studieren alle mit dir, die Kurse finden also in entspannter Atmosphäre statt, weit weg vom hektischen Klinikalltag. So kannst du in Ruhe üben, Fragen stellen und wenn es soweit ist, selbstbewusst in das nächste Praktikum oder die nächste Famulatur starten!

### Wie kannst du mitmachen?

- Unser aktuelles Kursangebot findest du online.
- Die Belegung der freiwilligen Kurse findet über Links statt, die während des Semesters gepostet werden.
- Die Belegung der Wahlfächer findet im Rahmen der Wahlfachbelegung vor Semesterbeginn im HIS-LSF statt.

### Wie erreichst du uns?

Während des Semesters im UG der MNR (13.53.U1.042)

E-Mail: [trainingszentrum@med.uni-duesseldorf.de](mailto:trainingszentrum@med.uni-duesseldorf.de)

Telefonnr.: 0211 81 04866

Homepage: [www.trainingszentrum.hhu.de](http://www.trainingszentrum.hhu.de)

## Hotspots in Düsseldorf

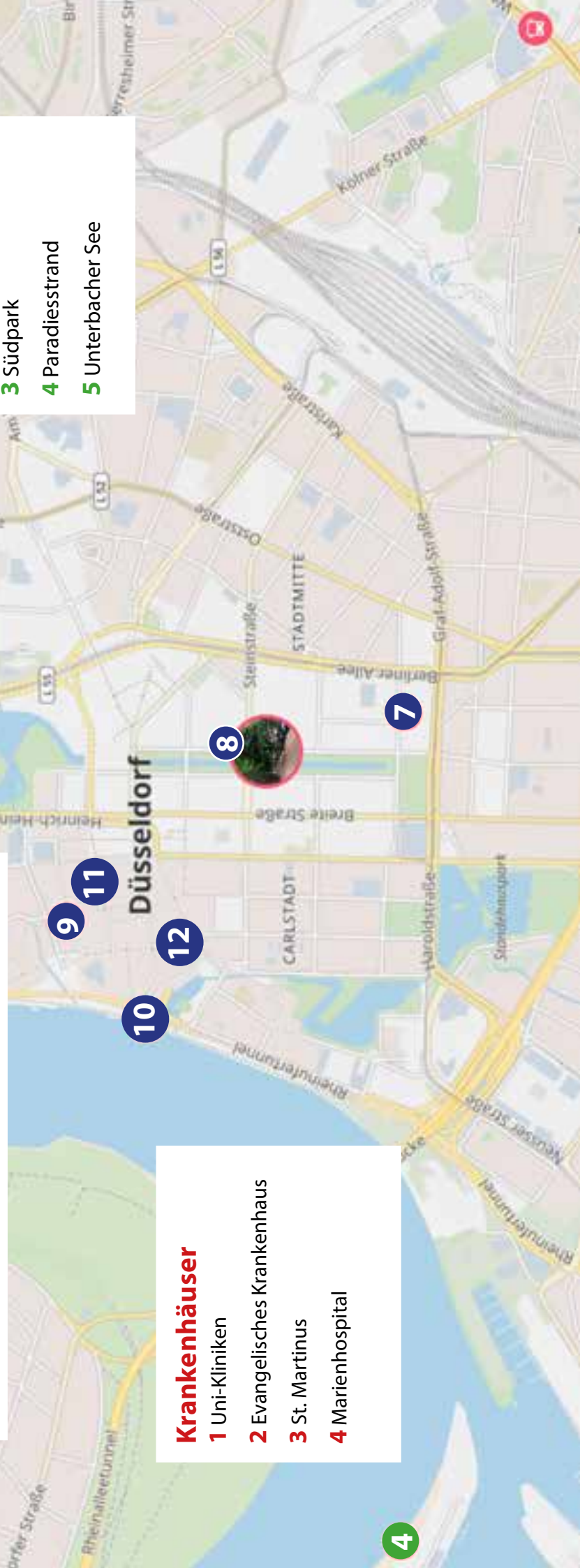
Zum Start die wichtigsten Adressen, die Medizinstudierende in Düsseldorf kennen sollten!

### Ab nach draußen

- 1 Botanischer Garten
- 2 Volksgarten
- 3 Südpark
- 4 Paradiesstrand
- 5 Unterbacher See

### Krankenhäuser

- 1 Uni-Kliniken
- 2 Evangelisches Krankenhaus
- 3 St. Martinus
- 4 Marienhospital





## Essen, Trinken, Shoppen

**1** Mensa

**2** Pizza Pavillion

**3** Lot Jonn

**4** Tigges Biergarten

**5** Bilker Arkaden

**6** Zinnstübchen

**7** Nachtresidenz

**8** Königsallee

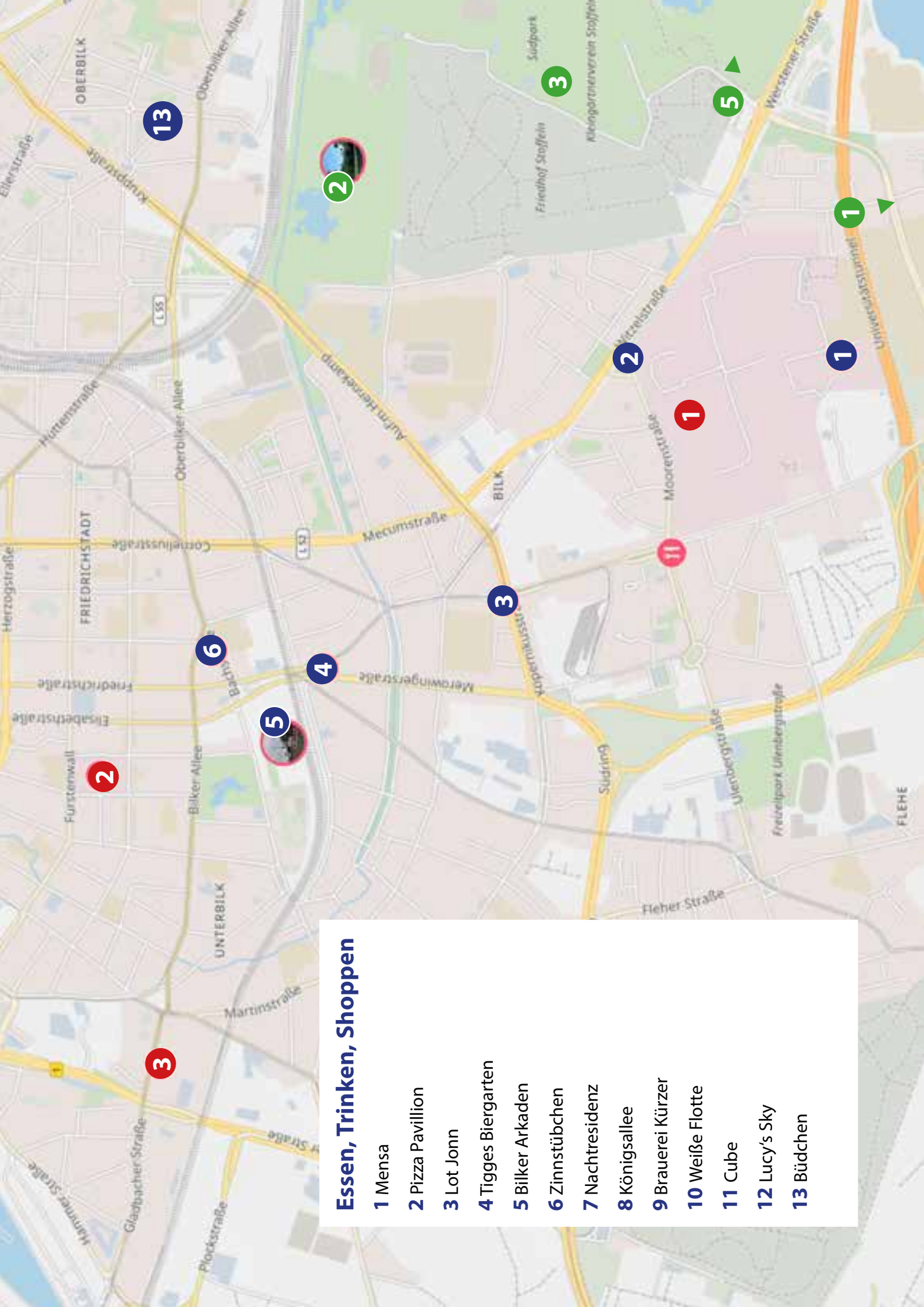
**9** Brauerei Kürzer

**10** Weiße Flotte

**11** Cube

**12** Lucy's Sky

**13** Büdchen





## Die Kleingruppe

Gemeinsam mit 19 weiteren KommilitonInnen bestreitet man die ersten zwei Jahre des Studiums. Man hat gemeinsam die meisten Seminare und Praktika sowie den Untersuchungskurs.

Dieses Jahr wurden die Gruppen aus infektionsschutztechnischen Gründen schon vor der ESAG aufgeteilt. Nach zwei Jahren kann man neu wählen.

## Die O-Tutorien

Zur Orientierung bietet die Fachschaft allen Erstis O-Tutorien an. Neben der Hilfe bei Online-Belegungen wollen wir euch die Möglichkeit geben, eure KommilitonInnen und die Uni mal richtig kennen zu lernen. Da wegen der Corona-Pandemie das Campusleben noch eingeschränkt verläuft, könnt ihr euch hier regelmäßig austauschen und dazu noch Tipps aus erster Hand von erfahrenen TutorInnen abstauben!

Wir klären alle eure Fragen – zum Lernen oder zur Uni allgemein – und kümmern uns um all' jene Dinge, die euch sonst so auf dem Herzen liegen. Beginnend direkt nach der ESAG werden euch in Form von wöchentlichen Treffen die TutorInnen in euren Kleingruppen begleiten. Im ersten Tutorium wird die Online-Belegung im HIS-LSF erklärt. Wir freuen uns auf euch!



YOGA, UNTERWASSER-RUGBY, SCHACH?  
FINDE DEINEN NEUEN LIEBLINGSPORT

## Hochschulsport

Für Studierende der HHU bietet der Hochschulsport ein breites sportliches Angebot, das überwiegend kostenlos oder sehr günstig ist. Von der fußballerischen Uni-Liga über die Volleyballgruppe bis zum Freeletics ist für jeden was dabei.

CAVE: Derzeit sind die sonst flexiblen Teilnahmebedingungen aufgrund der Corona-Pandemie stärker beschränkt. Informiert euch am besten vorher auf der Website wie und ob man sich aktuell anmelden muss.

**Alle Angebote auf [hss-d.de](https://hss-d.de)**

## Studienablauf und Fristen

Pflegepraktikum, Erste-Hilfe-Kurs, Fakultaturen und so weiter...

neben den Klausuren gibt es noch einige andere Dinge zu absolvieren. Dafür ist es wichtig, dass man sich frühzeitig über Fristen informiert.

Drei Monate Pflegepraktikum passen leider nicht am Stück in die letzten Semesterferien vor dem dritten Studienjahr und sollten deswegen so früh wie möglich hinter sich gebracht werden. Alle Infos zu den Fristen findet man in der Erstsemesterbroschüre oder auf der Website der Medizinischen Fakultät.



MACH DIR EINEN PLAN, IN WELCHEN  
"FERIEN" DU WELCHE PRAKTIKA ABLEISTEST

Foto oben: Dominik Wycislo / Unsplash  
Foto links: Alex Samuels / Unsplash  
Grafik: pch.vector / Freepik



# Was ist die Fachschaft und was habe ich als Ersti damit zu tun?

## Fachschaftsvertretung und Fachschaftsrat

Die **Fachschaftsvertretung (FSV)** vertritt die Interessen aller Studierenden an der Universität und dem Universitätsklinikum. Studierende aus allen Semestern können sich zur Wahl aufstellen lassen, sodass die Vertretung möglichst alle Semester repräsentiert. Diese finden jährlich im Dezember statt.

Die Aufgaben sind vielfältig: Die FSV kümmert sich um die Kommunikation zwischen den Dozierenden und Studierenden, stellt sozusagen das Sprachrohr zwischen beiden Seiten dar. In zahlreichen Kommissionen haben Vertretende Stimmrecht und tragen auf diese Weise zur Weiterentwicklung des Düsseldorfer Curriculums bei.

Der **Fachschaftsrat (FSR)** besteht aus den LeiterInnen der Referate, welche verschiedene Arbeitsbereiche abdecken. Auf den in der Regel monatlich stattfindenden, öffentlichen Fachschaftssitzungen werden aktuelle

Themen diskutiert, Entscheidungen getroffen und sich untereinander ausgetauscht. Auch DU kannst gerne dazu kommen, dir die Sitzung einfach nur anschauen oder mitdiskutieren.

Wir freuen uns wirklich sehr über jedes neue Gesicht und stehen gerne für Fragen bereit. Jeder Vertreter sitzt einmal pro Woche im FS-Büro auf Etage 1 (aktuelle Sprechzeiten auf der Website) und hat dann Zeit für individuelle Fragen. Gerne kannst du aber auch im gemütlichen Raum daneben klopfen, einen Kaffee mit uns trinken, und dort Zeit verbringen.

Eine Vielzahl von studentischen Projekten, von denen einige hier im Heft vorgestellt werden, laufen über das Engagement von Fachschaftlern oder werden ideell und finanziell von der FS Medizin Düsseldorf unterstützt.

Wichtig ist: Keiner muss gewählt sein, um sich zu engagieren! Wenn du Interesse an Bereichen der Fachschaftsarbeit hast, sprich gerne jederzeit jemanden von uns an, schreib uns oder komm einfach vorbei!

### ALLE MEDIZINSTUDIERENDEN

▼ wählen

### FACHSCHAFTSVERTRETUNG (FSV)

- Amtszeit 1 Jahr
- 15 Mitglieder =
  - 1 Vorsitz, 1 Stellvertretung
  - 13 Parlamentarier

▼ wählen

### FACHSCHAFTSRAT (FSR)

- Amtszeit 1 Jahr
- 9 Mitglieder =
  - Vorsitz, Stellvertretung
  - Geschäftsführung
  - 6 ReferentInnen für Finanzen, Aktionen, Austausch, Lehre, Medien, Hochschule & Fakultät

## Dekanat ≠ Studiendekanat

Durch das **Dekanat** werden unter anderem die Aufgaben Stellen- und Finanzplanung, Forschung und Berufungen übernommen. Das alles sind Bereiche, die einem zu Beginn des Studiums wahrscheinlich noch recht fern sind.

Mit dem **Studiendekanat** hingegen hat man auch in den ersten Jahren häufig Berührungspunkte. Sie kümmern sich um

Studienangelegenheiten, Curriculumsentwicklung oder auch die bevorstehenden Prüfungen. Durch Mitarbeiter des Studiendekanats werden zum Beispiel auch die Stundenpläne erstellt oder individuelle Beratungen durchgeführt. Wenn du in einem späteren Semester einen Erasmus-Auslandsaufenthalt planst, wird auch der mit dem Studiendekanat gemeinsam organisiert.

### DER FAKULTÄTSRAT

gewählte Mitglieder:

- 3 Studierende + 3 Vertreter
- 3 VertreterInnen des Mittelbaus
- 6 HochschulprofessorInnen

▼ wählt

### DAS DEKANAT DER MED. FAK.

**Dekan** · Prof. Klöcker

**Prodekan** · Prof. Mayatepek

delegiert ►

### DIE LENKUNGSGRUPPE

▼ berät

### DAS STUDIENDEKANAT

- **Prodekan für Lehre und Studienqualität**  
Prof. Schneider
- **Stellvertreter**  
Prof. Decking (Q1)  
Prof. Hugger (Zahnis)

## Der AStA

Diese Abkürzung steht für den **Allgemeinen Studierenden-ausschuss** und vertritt die Interessen aller Studierenden für alle Fakultäten. Er hat also eine ähnliche Funktion wie die Fachschaftsvertretung Medizin, arbeitet aber übergreifend für alle Studierenden der Heinrich-Heine-Universität.

Auch der AStA wird jährlich neu gewählt und befähigt Referate autonom in verschiedenen Bereichen zu arbeiten. Unter anderem kümmert sich der AStA um unser Semesterticket, den Hochschulsport und bietet natürlich auch Beratungs- und Unterstützungsangebote für Studierende an.

[www.asta.hhu.de](http://www.asta.hhu.de)

# APPGUIDE FÜR ERSTIS



## myHHU

Essen. Orientierung. News. Und das alles in einem! Die Uni und vor allem die "Gebäudenamen" sind für dich ein Buch mit sieben Siegeln und du fühlst dich wie in einem Labyrinth? In dieser App befindet sich ein Navigator, durch den du garantiert zu allen Seminaren pünktlich kommst.

Du stirbst vor Hunger und hast vergessen am Vorabend etwas zu kochen? Perfekt, hier kannst du gucken was es in den Mensen und der Vita zu Essen gibt. Und das für die ganze Woche — Wow!



## DocCheck

Das DocCheck Flexikon ist quasi das Wikipedia der Mediziner. So sollte es auch gehandhabt werden. Es liefert schnell und verständlich Informationen, sollte aber nicht als Grundlage eurer Doktorarbeit dienen.



## Rheinbahn

Jenseits des Campuslabyrinths hilft dir diese kleine App dabei, problemlos den schnellsten Weg zu finden. Die Rheinbahn App ist das A und O für Busse, Straßen- und U-Bahn. Das kann sie besser als die Bahn App und oft sogar besser als die Anzeigetafeln an der Haltestelle.

Sie funktioniert auch überall, wo dich dein NRW-Ticket kostenlos hinführt und darüber hinaus. Einfach ein Wegbegleiter in allen Lebenslagen.



## NextBike

Gratis Hop-on-Hop-off Fahrradflat über die Campuslizenz von NextBike — einfach mit Uni-Email anmelden und durch ganz Düsseldorf radeln.



## JoinTeam - Hochschulsport

Die neue App für alle Termine und Infos zum Angebot des Hochschulsports, auch mit Anmeldung zu den Kursen.



Bis zu deiner Approbation ist es noch weit, aber diese Apps solltest du jetzt schon probieren. Wir verraten euch, welche Lebensretter auf dem Handy nicht fehlen dürfen.



### Memrise

Spieleisch auswendig lernen — geht das? Und ob das geht! Dank einiger eurer sehr engagierten Vorgänger wird Terminologie für euch ein Kinderspiel. Hier könnt ihr vorwärts und rückwärts Vokabeln pauken. Mit nur einer Ausnahme. Es macht Spaß und geht super easy! Nie wieder Vokabelhefte vollschreiben, nie wieder gelangweilt am Schreibtisch über dem Termbuch hängen. Dann doch lieber jeden Abend im Bett, auf dem Weg zur Uni oder auch einfach in der Pause eine kleine und abwechslungsreiche Lernsession einlegen.

**"Medizinische Terminologie - Kompaktkurs HHU"**

[www.memrise.com/course/1262634](http://www.memrise.com/course/1262634)



### MS Teams

Das Portal für Online-Meetings ist ein Muss für fast jedes Uni-Seminar. Auch hier bekommt ihr einen kostenlosen Account von der Uni gestellt, die sich bei euch mit der Uni-E-mail meldet.



### Too Good To Go

Für kleines Geld könnt ihr hier in vielen Geschäften und Restaurants der Stadt am Ende des Tages leckeres Essen mitnehmen. Sei es nun Sushi, Backwaren oder Obst & Gemüse. Hier ist für jeden was dabei und gleichzeitig bezahlbar.

### Im Browser:

#### ilias.hhu.de

Die Plattform für Vorlesungs- und Seminarfolien, sowie E-Learning-Inhalte, Klausurinformationen, Lösungsschlüssel und vieles mehr. Einfach im Browser mit Uni-Kennung überall zugänglich.

#### studierende.hhu.de

Im "Studierendenportal" gibt's die Prüfungsergebnisse, eine Übersicht über den Verlauf des Studiums und Bescheinigungen zum Ausdrucken.

#### ulb.hhu.de

Falls es dann doch einfach mal ein echtes Buch sein soll, kannst du in der Oase die Fachbibliothek Medizin durchstöbern oder gemütlich von Zuhause eBooks direkt auf dein Endgerät herunterladen. Natürlich alles kostenlos.

#### forum.fsmed.de

Passwortgesicherte Lernplattform der Fachschaft zum internen Wissenstransfer zwischen den Jahrgängen ;-)



### Amboss

Besser als jedes Lehrbuch. Anstatt dein spärliches Bafög für 20 Bücher pro Semester zu verpassen, einfach die Campuslizenz für die Lernplattform Amboss nutzen! Kurz und einfach Antworten auf jede Frage, und später ein kompletter Lernplan fürs Examen. Lernvideos, Schemata und Eselsbrücken inklusive.



### Instagram & Facebook

Ja, auch unsere Fachschaft ist im 21. Jahrhundert mit euch angekommen. Aktuelle Infos teilen, Schnappschüsse feiern und die nächste Party planen. Neben eurer Ersti-Gruppe bei Facebook, in der alle relevanten Infos geteilt werden und ihr euch austauschen könnt, gibt es noch den Medizinbüchermarkt, die Medimeisterschaften-Gruppe und vieles mehr. Kein Medigrillen mehr verpassen, dann folge der Fachschaft auf Insta.

Instagram: [@fsmed\\_dus](https://www.instagram.com/fsmed_dus)  
Facebook: [facebook.com/fsmed](https://www.facebook.com/fsmed)

# Flügge werden

Du willst raus aus dem Kinderzimmer, deine Flügel ausbreiten und fliegen?  
Das sind die Optionen, um endlich das Nest zu verlassen.



## IM TAUBENSCHLAG

Ein Zimmer im Wohnheim

- + wenig Kosten
- + schnelle Vermittlung
- + alle Dienste inklusive (Internet, Reparaturen,...)
- + immer ein Ansprechpartner
- + nahe an Uni gelegen
- geringe Größe
- kein Einfluss auf Zuteilung
- ggf. keine Chance vorher zu besichtigen
- manche Wohnheime sind möbliert, man darf nichts Neues mitbringen

### Sind bei euch die Wochenenden nach dem Motto "Party all Night"?

„Hier ist es sehr, sehr ruhig, sonst wird sich auch schnell mal beschwert. Also das Vorurteil, dass Wohnheime eine Dauerbeschallung darstellen, ist eher Ausnahme als Regel.“ (Laura)

## UNTER PARADIESVÖGELN

Als Mitbewohner in einer WG

- + es ist sehr gesellig
- + es macht Einkaufen einfacher
- Privatsphäre zu bewahren ist schwer
- es kann anstrengend werden, ständig unter Menschen zu sein

### Vom Wohnheim in die WG, war es die richtige Entscheidung?

„Am prägendsten ist, dass immer jemand da ist, man fühlt sich nicht alleine. Es war eine gute Idee umzuziehen, im Wohnheim waren Küche und Bad sehr klein und ohne jeglichen Komfort. In der WG ist es ein wenig lauter, aber da alle ungefähr zur gleichen Zeit schlafen gehen, passt das. Putzpläne sind keine Utopie, aber werden zum Semesterende mal öfter vergessen.“ (Nick)

## FREE AS A BIRD

Die Einzimmerwohnung

- + keine Warteliste
- + gemischte Nachbarschaft
- + keine Rücksicht auf Mitbewohner
- + man hat seine Ruhe
- idR. nicht allzu groß
- ggf. Distanz zur Uni
- keine Gesellschaft und keine Begrüßung, wenn man zur Tür hereinkommt

### Gab es Probleme mit der Vermittlung?

„Überhaupt nicht! Durch positives Image als ‚ordentlicher, gewissenhafter und vertrauenswürdiger‘ Medizinstudent, der noch das ein oder andere Jahr da bleiben wird, ist man bei Vermietern gern gesehen.“ (Katharina)

Text: Carolin Schneider (9. Semester)

Grafik: Designed by Freepik



# FINANZEN & VERSICHERUNG — WAS IST WICHTIG?

von  
Leon Möllenberg



Fotos: Nils Rüllmann,  
Morning Brew/Unsplash

Zu Beginn des Studiums stehen für den frisch gebakenen Ersti eine Menge Veränderungen an, bei denen auch ein paar Sachen beachtet werden müssen.

Zum einen begegnet einem bereits in der ESAG der ein oder andere Finanzdienstleister wie zum Beispiel die apoBank, MLP oder Confidis und das ändert sich im Verlauf des Studiums auch meistens nicht.

Diese treten meistens als Sponsoren unserer Projekte auf und sind essentiell für die Finanzierung der einzelnen Events, wie zum Beispiel der ESAG oder den Medimeisterschaften. Da wir somit für die Umsetzung auf die Kooperation mit den Sponsoren angewiesen sind, ist es wichtig diese auch ernst zu nehmen und an den Gewinnspielen teilzunehmen. Gleichzeitig bedeutet das jedoch nicht, dass man sofort Hals über Kopf Verträge für Versicherungen oder Sparpläne unterschreiben sollte!



**ALS ERSTI SOLLTE MAN SICH INFORMIEREN,  
ABER NICHT GLEICH ALLES ABSCHLIESSEN!**

Grundsätzlich ist es natürlich nicht schlecht, sich in manchen Punkten abzusichern. In Punkto Hausrats- oder Privat-Haftpflichtversicherung ist man oft noch über die Eltern mitversichert, das sollte aber geprüft werden. Wenn man über den Abschluss der letzteren oder auch einer Berufsunfähigkeitsversicherung nachdenkt, kann es sich durchaus lohnen, sich von den auf Mediziner spezialisierten Firmen beraten zu lassen, denn in der späteren ärztlichen Tätigkeit helfen die meisten 0815-Versicherungen nur bedingt. Aber auch hier gilt: nicht allzu voreilig unterschreiben und am besten eine Zweitmeinung einholen.

Manchmal ist man auch durch eine Mitgliedschaft im Marburger- oder Hartmannbund in unterschiedlichen Bereichen schon versichert. Zu diesen Vereinen hört man immer ganz unterschiedliche Meinungen, doch unterm Strich kostet einen eine Mitgliedschaft während des Studiums meistens nichts und sollte nur vor dem Berufseinstieg noch einmal überprüft werden.

Neben verschiedenen Versicherungen gibt es bei der apoBank und MLP kostenlose Studentenkontos, die im Vergleich ziemlich viele Vorteile für Medizinstudierende bieten und somit auch einen Gedanken wert sein könnten.

Im Endeffekt ist das gesamte Thema Finanzen & Versicherungen ein bisschen Typfrage und jeder kann für sich selber entscheiden, wie er damit umgehen möchte.

Für eine Beratung bieten sich folgende Firmen an: Medass, Confidis, MLP, Deutsche Ärzte Finanz (DÄF), apoBank.



## CORONA-SEMESTER

**TOP 10** Heute die Nr. 2 in Deutschland

Ein kleiner Einblick in das vergangene Sommersemester von Jan & Leon's altem Ego „Jeon“



**F**ebruar. Die ersten Corona-Fälle erreichen Europa, die geliebte Skifreizeit der Fachschaft wird abgesagt und die Uni verschiebt den Semesterstart um vorerst zwei Wochen.

Geil, längere Ferien!

Ich bewerbe mich als Corona-Aushilfskraft an der Uniklinik und wandle die erste Pflichtveranstaltung des Semesters, die BWA-Semesterstartparty, in eine Online-Party #telesaufen.

Völlig ungeahnt bin ich damit Pionier eines neuen Studienkonzepts: Online-Veranstaltungen. Wenig später kommt auch das Studiendekanat auf die Idee, sicherheitshalber Vorlesungen als Videos hochzuladen und Seminare auf der Video-Chat-Plattform MS-Teams abzuhalten.

Gespannt und motiviert fiebere ich dem Semesterstart entgegen, während die ersten Schichten auf Station abgerissen werden. Und huch, die erste Vorlesungswoche ist schon vorbei, obwohl ich nicht einmal Ilias, die Plattform für die Vorlesungsunterlagen, eines Blickes gewürdigt und eigentlich nur auf meinem Sofa oder auf Station rumgegangen habe.

Nun gut, in der zweiten Semesterwoche fange ich aber wirklich an, schließlich beginnen da auch die ersten Online-Seminare... denke ich mir und starte die nächste Staffel Dr. House.

Das nächste mal, dass mir die bevorstehenden Kurse in den Sinn kommen, ist nur wenige Stunden später. Die Staffel ist plötzlich auch schon zu Ende, es ist 4:36 und nicht nur draußen beginnt es zu dämmern. Oh fuck, um 9:15 beginnt schon das Physio-Integrierte! Der Schlaf-Tracker meines iPhones verspricht mir noch stabile 3 Stunden und 54 Minuten Schlaf, schließlich muss das Seminar ja auch morgen früh noch vorbereitet werden.

8:30, der Wecker klingelt. Nach ausgiebigen 5 Sekunden inneren Zwiespalts komme ich zu dem einleuchtenden Ergebnis: das Kind ist bereits bei Folge 19 in den Brunnen gefallen. Außerdem komme ich ganz bestimmt nicht dran. Ich stelle den Wecker auf 09:05 und drehe mich nochmal um.

9:15, der Wecker klingelt. Immer noch. Shit! Ich hechte zum Schreibtisch, starte den Laptop. Schnell noch bei MS Teams einloggen, Gott sei Dank klappt das immer völlig reibungslos!

Der Dozent geht gerade die Anwesenheit durch. Dank einer halben Packung Mentos 45 bleibe ich cool und melde noch kurz meinen Namen nach. Nach getaner Arbeit schalte ich genüsslich Kamera und Mikrofon aus und lege mich mit dem Laptop zurück ins Bett und lausche noch gelegentlich peinlichem Schweigen und den Ausflüchten des Dozenten bei technischen



Problemen. Das erste Seminar ist geschafft. Zufrieden klappe ich den Laptop zu und schließe für einen wirklich ganz kurzen Nap nochmal schnell die Augen.

In der fünften Woche wird es in der Uni-WhatsApp-Gruppe langsam unruhig. Natürlich, langsam stehen die Deadlines für die Physik-Praktika an. Abhilfe sollen Online-Lerngruppen zum gemeinsamen Lösen der kniffligen Aufgaben schaffen.

Der kommende Freitagabend eint damit mehrere erfreuliche Effekte zugleich. Zum einen kann die Bearbeitung erneut bis auf weiteres aus dem Gewissen gestrichen, und der Ehrgeiz mit einer kalt gestellten, wohlverdienten Gerstenschorle angekurbelt werden.

Auch die Klausur rückt bedrohlich näher, denn im Gegensatz zum Semesterstart wurde das -ende nicht verschoben. Schlaue Köpfe könnten bemerkt haben, dass sich dies eher negativ auf die vorhandene Lernzeit auswirkt, doch wenn sämtlicher Hirnschmalz schon beim Lösen von House's Fällen draufgeht, bleibt diese Tatsache über längere Zeiten unbemerkt.

Nun ist Endspurt angesagt! Bewaffnet mit der genialen Skriptenreihe, einem üppigen Kaffeevorrat und den Zusammenfassungen meiner ehrenhaften KommilitonInnen pflanze ich mich für eine Woche vor den Schreibtisch. Schnell noch ein bisschen gekreuzt und die Klausur mit mehr oder weniger Bravour absolviert. Hauptsache bestanden.

Verdienterweise hebe ich ordentlich einen mit meinen Freunden — #telesaufen — und hänge das restliche Wochenende mit Pizza auf der Couch. Dabei realisiere ich, dass Montag schon der zweite Themenblock für dieses Semester beginnt.

Das Netflix-Logo huscht über den Bildschirm. Ein neuer Zyklus beginnt. ■



# Foto-Love-Story: Liebe auf den 1. Klick

An einem Sommerabend im Jahre 2021...

Spulen wir zurück...

Im Herbst 2020 sieht Zoom-Zoe zum ersten Mal ihre zukünftigen Kommilitonen. Die Fachschaft hat ein Online-Kennenlernen organisiert!



Kurzerhand verabreden sich Zoe und Mirco zum Date – wegen Corona aber erstmal online...



Kurz darauf zeigt O-Tutorin Olivia den Erstis den Campus.



Hinter euch seht ihr die OASE.

Plötzlich kommt der creepy Coronaleugner Carsten um die Ecke!

Doch er hat die Rechnung ohne Masken-Mirco gemacht!

Das hier ist der richtige Alkohol! Lass' Zoe in Ruhe!





Beim Kaffee im Fachschaftsraum kommen sich Zoe und Mirco endlich näher.



Aus dem Nichts eine erfreuliche Durchsage:



An der HHU wurde soeben ein Corona-Impfstoff entdeckt!

Endlich können die beiden ihren Gefühlen freien Lauf lassen – und fassen einen Entschluss.



Gesagt, getan. Jetzt pickst es einmal!



Nach der Immunisierung kann das normale Uni-Leben wieder los gehen. Beim gemeinsamen Lernen machen ihre Herzen einen gewaltigen Hüpf!



Beim Medigrillen wird eine Lernpause eingelegt und die Sau rausgelassen!



Auch Vorlesungen finden wieder regulär statt... Gähnt!



Beim Kuscheeln auf dem Campus zwischen den Vorlesungen genießen Zoe und Mirco die Zweisamkeit.

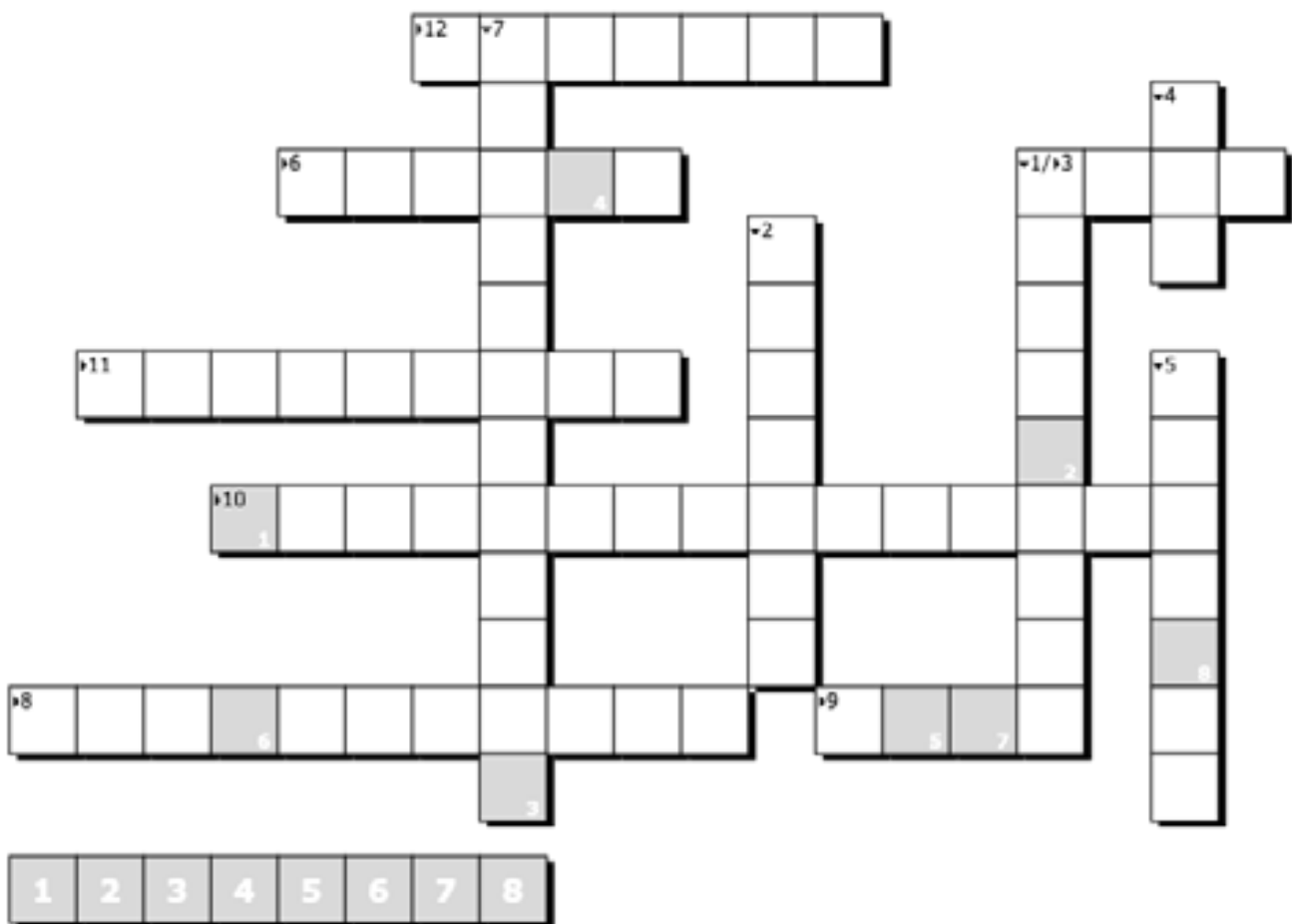


Schließlich steht das Vortrinken in Mircos WG für die BWA-Party an. Sogar Carsten ist eingeladen!



## Im Leben eines Medis

Komplett ernst gemeintes Quiz zur Vorbereitung aufs Medizinstudium in der schönsten Stadt am Rhein. Kreuzen muss sein!



1. Die wohl wichtigste Klausurvorbereitung
2. Niemals klatschen, sondern ...
3. Wieviele Lehrbücher kauft ein Medi im Durchschnitt zu viel?
4. Welches Bier trinkt man in Düsseldorf?
5. Wie heißt der Oberarmknochen?
6. Für wen ist die ESAG?
7. Vorzeitiger Herzschlag außerhalb des Sinus-Rhythmus
8. Die einzig WIRKLICH relevante Pflichtveranstaltung
9. In der Mensa sitzt man ...
10. Beste Anlaufstelle für gratis Kaffee und ein offenes Ohr?
11. Wofür steht das A in O.A.S.E. ?
12. Wer ist das? Ulrich ...





# Prüfungsangst, Stress, persönliche Krise?

Such dir professionelle Hilfe. Diese Angebote unterstützen dich kostenlos, unkompliziert und anonym. Auf dem Campus oder außerhalb.

## Beratung

### Ansprechpartner an der HHU bei besonderen Lebenslagen

#### Fachschaft Medizin

Studentische Beratung bei allen Problemen im Medizinstudium. Sprechzeiten in der OASE auf [www.fsmed.de](http://www.fsmed.de) [facebook.com/fsmed](https://facebook.com/fsmed)

#### Studiendekanat (Med. Fak.)

[medizin.hhu.de/studiendekanat](http://medizin.hhu.de/studiendekanat)

- Studienplanung, z.B. Semesterwiederholung
- Schwangerschaft & Kind

**Kontakt:** Prof. Dr. Ulrich Decking  
[ulrich.decking@uni-duesseldorf.de](mailto:ulrich.decking@uni-duesseldorf.de)  
Gebäude 17.11, E.1, R.18

#### Studierendenwerk

[www.stw-d.de](http://www.stw-d.de), Gebäude 21.12

- Finanzierungsberatung
- Wohnraum

#### Virtuelles Beratungszentrum

[www.hhu.de/vbc](http://www.hhu.de/vbc)

#### Kirchen

##### Katholische Hochschulgemeinde

[www.khg-duesseldorf.info](http://www.khg-duesseldorf.info)

Nils Wiese

[Nils.wiese@khg-duesseldorf.de](mailto:Nils.wiese@khg-duesseldorf.de)

Tel. 0178-8127317

##### Evangelische Studierenden-Gemeinde Düsseldorf (ESG)

[www.esg-duesseldorf.de](http://www.esg-duesseldorf.de)

PfarrerIn Prof. Dr. Nicola Stricker

[nicola.stricker@ekir.de](mailto:nicola.stricker@ekir.de)

Tel. 0173-6167874

#### Telefonseelsorge

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Kostenlose Helpline: 116 123

Per Telefon, Email oder Chat

## Psychologisch

### Psychologische Sprechstunde

- für alle Studierenden der HHU
- auf dem Campus

Die Beratung der HHU bietet für persönliche und psychische Probleme während der Studienzeit Unterstützung an. Diese findet in Einzelgesprächen und Kleingruppen sowie Grundkursen und Seminaren zur Stressreduzierung und Bewältigung von Studienproblemen statt.

#### Kontakt

Dipl.-Psych. Angelika Wuttke  
[psychologischeberatung@hhu.de](mailto:psychologischeberatung@hhu.de)  
Tel. 0211-81-14934

Offene Sprechstunde Di 10-12 Uhr und Termine nach Vereinbarung

### Psychotherapeutische Institutsambulanz der HHU (PIA)

- für Studierende & allgemein
- auf dem Campus & Stadt

Ein großes psychologisches Team bietet ambulante, kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen an, ohne lange Wartezeiten.

Bei Depression, Angststörungen, Essstörungen, somatoformen Störungen, Zwangserkrankungen, Schlafstörungen etc.

#### Kontakt

Dipl.-Psych. Anja Kanzler  
[pia2@uni-duesseldorf.de](mailto:pia2@uni-duesseldorf.de)  
Tel. 0211-81-13529

Innenstadt: Graf-Adolf-Straße 63  
Campus: Geb. 23.03 EG

## Klinisch

### Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (UKD)

- Beratung und Hilfe für Studierende der HHU in persönlichen Krisensituationen
- Psychodiagnostik und Psychotherapieplatzvermittlung bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (z.B. bei Angsterkrankungen oder Depressionen)
- Unterstützung bei der Bewältigung belastender Lebenssituationen und damit zusammenhängender psychischer Probleme

**Kontakt:** Prof. Dr. Matthias Franz  
[matthias.franz@hhu.de](mailto:matthias.franz@hhu.de)

UKD, Gebäude 15.16

Patientensekretariat Frau Arnold:  
Tel. 0211-81-18855

### Im Notfall

LVR-Klinikum Düsseldorf  
Zentralfunkambulanz  
Haus 2  
Bergische Landstraße 2 (Gerresheim)  
Tel. 0211-922-2801

### LVR-Klinikum Düsseldorf

[www.klinikum-duesseldorf.lvr.de](http://www.klinikum-duesseldorf.lvr.de)

- in Gerresheim, z.B. Institutsambulanz der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Haus 18) bietet Diagnostik & Vermittlung in Psychotherapie, sowie spezielle Gruppenangebote.

**Kontakt:** Dr. Stefanie Dechering  
[Stefanie.Dechering@lvr.de](mailto:Stefanie.Dechering@lvr.de)  
Patientensekretariat Frau Pfleging,  
Frau Olbermann:  
Tel.: +49 (211) 922-4710



## Rat mal was wir studieren

Bestell deine neuen Lieblingsteile online im  
[kleiderschrank.fsmed.de](http://kleiderschrank.fsmed.de)

Faire Studentenpreise ohne Aufschlag.  
 Ab 50 € Versandkosten frei.



**Stoffbeutel mit  
langen Trägern**  
 in 5 Farben  
 10 €



**Männer Hoodie**  
 in 7 Farben  
 23,50 €



**Frauen Longhoodie**  
 in 7 Farben  
 23,50 €



**Frauen T-Shirt**  
 in 4 Farben  
 13,50 €



**Turnbeutel**  
 in 4 Farben  
 8,50 €

**Tipp:** Probier die Kleidungsstücke in allen Größen (gewaschen!) zu den Sprechzeiten  
 im **Fachschaftsraum**, O.A.S.E. Etage 1, aktuelle Sprechstundenterminen auf [www.fsmed.de](http://www.fsmed.de)  
 Eine Auswahl an Mediziner-Hoodies gibt's auch bei **Lehmans** auf dem Campus.