



# 30-TAGE-LERNPLAN

2019

für die Vorbereitung auf den  
naturwissenschaftlichen Aufnahmetest HAM-Nat



# Lieber HAM-Nat-Bewerber!

## Vorstellung von get-to-med

Vielen Dank erstmal, dass du unsere Website nutzt. Wir setzen uns für Gerechtigkeit im Rahmen der Vorbereitung auf den HAM-Nat ein – und das mittlerweile recht erfolgreich. Get-to-med hat verschiedene Leistungen, die du nutzen kannst:

### Lernplattform

Wir betreiben eine soziale Lernplattform, nach dem Motto: *Jeder für jeden* und *Alle für alle*.

HAM-Nat

Die Nutzung unserer Lernplattform für den HAM-Nat funktioniert nach folgendem Prinzip:

1. Man erstellt eine Aufgabe für das Thema seiner Wahl.
2. Man lernt mit allen Aufgaben, die andere Nutzer erstellt haben.

Wir prüfen die Aufgabe auf Qualität und Relevanz. So wird Fairness gewährleistet und du musst nicht hunderte Euro für Bücher und Lernportale ausgeben.

### Informationsplattform

Zusätzlich zur Lernplattform haben wir auch eine Informationsplattform etabliert, auf der wir hochwertige Informationen zum HAM-Nat aktualisieren. Hier wird sich in Zukunft einiges tun, deshalb besucht unsere Website am Besten regelmäßig.

### Bücher

Man kann nicht alles online lernen – manchmal muss man etwas anfassen, um es zu begreifen. Deshalb haben wir mit dem weltgrößten Fachbuchhändler (Elsevier) ein qualitativ hochwertiges Lehrbuch zum HAM-Nat verfasst. Mehr Informationen dazu findest du unter dem Link: <https://get-to-med.com/lernskripten-elsevier.php>

## Tipps & Infos zum Lernen

### 1. Wozu brauche ich einen Lernplan?

Für eine erfolgreiche Vorbereitung auf Prüfungen ist es unbedingt notwendig, sein Lernvorhaben zu planen. Im Rahmen dessen sollte man sich Fragen stellen wie:

Wo habe ich Defizite? Was kann ich schon? Was kann ich noch nicht?

All diese offenen Fragen kann man beantworten, indem man sich Gedanken über sein Wissen und seine Fähigkeiten macht. Dann geht man die Planung seines Lernvorhabens an – und hier kommt der Lernplan ins Spiel!

### 2. Wie kann ich den Lernplan auf mich zuschneiden?

Der Lernplan ist nach Tagen gegliedert, was es recht einfach macht, seinen Terminkalender mit den Lerntagen zu synchronisieren.

### 3. Wie bereite ich mich am besten für den HAM-Nat vor?

Das kann dir keiner vorschreiben. Eine gute Herangehensweise ist aber, sich ganz ehrlich Gedanken darüber zu machen, wo deine persönlichen Schwächen und Stärken sind. Oft hilft es auch gute Freunde nach ihrer ehrlichen Meinung zu fragen, was sie über deine Fähigkeiten denken. Dann empfehlen wir dir, dein Lernvorhaben gezielt auf die Verbesserung deiner Schwächen anzuwenden.

### 4. Ich kann doch nicht 30 Tage lang ununterbrochen lernen. Wie verwende ich den Lernplan richtig?

Zwei Tipps, die dir auch in deiner Uni-Karriere immens weiterhelfen werden sind folgende:

*Plane erst deine Freizeit und dann deine Lernzeit.*

Denn wer sich sein Leben mit Lernzeit überlädt und sich keinerlei Freizeit gönnt, ist schnell mal in drei bis vier Tagen frustriert und hält sich mit geringerer Wahrscheinlichkeit an seinen Lernplan.

*Statt den Lernstoff zu wiederholen, solltest du viele Prüfungssimulationen machen.*

Dieser Punkt ist auch recht nachvollziehbar, denn wer viel Erfahrung in Prüfungssituationen hat, der hat es am Testtag mit Sicherheit auch einfacher. Außerdem wiederholt man bei den Prüfungssimulationen den Stoff und testet obendrein noch seinen derzeitigen Wissensstand.

Einen exzellenten Vortrag zu diesem Thema findest du unter diesem Link:

*What do top students do differently? | Douglas Barton | TEDxYouth@Tallinn*

<https://www.youtube.com/watch?v=Na8m4GPqA30&t=786s>

### 5. Was bedeutet es, wenn ein Thema in Klammern aufgeführt und kursiv geschrieben ist, wie z. B. (2) (Stehende Welle)?

Das heißt, dass dieses Thema entweder aus der aktuellen Stichwortliste gestrichen wurde oder in ihr nicht aufgeführt ist, wir es aber trotzdem im Lernplan aufgeführt haben. Du musst das Thema also theoretisch nicht lernen, es wäre aber für das allgemeine Verständnis der fundamentalen Prinzipien der Naturwissenschaften sehr hilfreich.

# Kurse und Testsimulationen



## Für den MedAT

### Die günstigsten aller Zeiten

Klicke die Angebote links an, um auf die Kurse zu gelangen.

<p>Hier klicken →</p>	<p>149 € / Person</p> <p>GRAZ: MedAT-Kurs (5-Tage) für KFF, Textverständnis und SEK</p> <p>Deniz Tafrali</p>	<p><b>Zeitraum</b> 18.02. - 22.02.2019, je von 9:00 bis 18:00 Uhr</p> <p><b>Ort des Kurses</b> Steirerhof, Jakominipl. 12, 8010 <b>Graz</b></p> <p><b>Preis des Kurses</b> 149 €</p>
<p>Hier klicken →</p>	<p>139 € / Person</p> <p>WIEN: 4-Tage-Kurs zum MedAT für KFF, Textverständnis und SEK</p> <p>Deniz Tafrali</p>	<p><b>Zeitraum</b> 07.02. - 10.02.2019, je von 9:00 bis 18:00 Uhr</p> <p><b>Ort des Kurses</b> Rienöbfgasse 3/ Tür 2, 1040 <b>Wien</b></p> <p><b>Preis des Kurses</b> 139 €</p>
<p>Hier klicken →</p>	<p>149 € / Person</p> <p>SALZBURG: MedAT-Kurs für KFF, Textverständnis und SEK</p> <p>Deniz Tafrali</p>	<p><b>Zeitraum</b> 15.02. - 17.02.2019, je von 9:00 bis 18:00 Uhr</p> <p><b>Ort des Kurses</b> Salzburg</p> <p><b>Preis des Kurses</b> 149 €</p>
<p>Hier klicken →</p>	<p>149 € / Person</p> <p>INNSBRUCK: MedAT-Kurs für KFF, Textverständnis und SEK</p> <p>Deniz Tafrali</p>	<p><b>Zeitraum</b> 15.02. - 17.02.2019, je von 9:00 bis 18:00 Uhr</p> <p><b>Ort des Kurses</b> Innsbruck</p> <p><b>Preis des Kurses</b> 149 €</p>

# HAM-Nat 2018/19

## Das Lernskript für den HAM-Nat



### Lernskript für den HAM-Nat

Mit allen naturwissenschaftlichen Themen, wichtigen Hinweisen zum Test und prägnanten Merkhilfen.

### Inhalt

Zusammengestellt aus erprobten vorklinischen Lehrbüchern für Biologie, Chemie und Biochemie (Survival-Kit-Reihe von Paul Windisch) ist dieses 264-seitige Lernskript für eine gezielte und erfolgreiche Vorbereitung auf den HAM-Nat unentbehrlich.

### Abbildungen

Hunderte farbige wissenschaftliche Abbildungen aus weltberühmten Lehrbüchern (z. B. Sobotta - Lehrbuch der Anatomie). Keine schwarz-weiß Bilder und keine unprofessionell-improvisierten Grafiken.

### Lernpläne & Lernhilfen

30-Tage- und 60-Tage-Lernplan für den HAM-Nat. Epische Eselsbrücken, prägnante Merkhilfen und Verständnisboxen.

### Lernplattform

Dazu noch eine komplett kostenlose Lernplattform von get-to-med. Mehr dazu: [Lernplattform](#)

Verkauf auf Amazon:

[https://www.amazon.de/HAM-Nat-2018-Lernskript-naturwissenschaftlichen-Auswahltest/dp/3437440500/ref=asap\\_bc?ie=UTF8](https://www.amazon.de/HAM-Nat-2018-Lernskript-naturwissenschaftlichen-Auswahltest/dp/3437440500/ref=asap_bc?ie=UTF8)

Verkauf im Elsevier-Shop:

<https://shop.elsevier.de/ham-nat-201819-9783437440502.html>

<b>Tag</b> Stichwort bzw. Testteil	<b>Thema</b> Dieses Thema sollst du lernen/bearbeiten	<b>Übung</b> auf get-to-med lernen
<b>Tag 1</b> Cytologie	1 Prokaryoten 2 Eukaryoten 3 Zellaufbau, Membranen und Organellen	
<b>Tag 2</b> Cytologie	1 Zellteilung, Mitose, Meiose 2 Keimzellen 3 Viren	<b>Grundausrüstung der Zelle</b> Tag 2
<b>Tag 3</b> Molekulargenetik	1 Aufbau der DNA 2 DNA-Replikation und -Reparatur 3 Aufbau des Genoms	
<b>Tag 4</b> Molekulargenetik	1 Transkription und Translation 2 Mutationen	<b>Transkription und Translation</b> Tag 4
<b>Tag 5</b> Klassische Genetik	1 Gene und Vererbung 2 Mendelsche Regeln 3 Erbgänge	<b>Genetik</b> Tag 5
<b>Tag 6</b> Gentechnik	1 Polymerasekettenreaktion 2 Klonierung	<b>Mikrobiologie</b> Tag 6
<b>Tag 7</b> Prinzipien des Stoffwechsels	1 Enzymatische Reaktionen 2 Regulationsprinzipien	
<b>Tag 8</b> Prinzipien des Stoffwechsels	1 Energieübertragung durch ATP 2 Glykolyse, Citratzyklus, Atmungskette	<b>Stoffwechsel-Grundkurs</b> Tag 8
<b>Tag 9</b> Prinzipien der Signalweitergabe & Evolution & Simulation & Atombau	1 Hormone 2 Nervenreizleitung 3 Darwinsche Theorie 4 Endosymbiontentheorie 5 Biologie-Simulation 6 Atomkern, Elektronenhülle	<b>Signaltransduktion-Grundkurs</b> Tag 9 <b>Evolution</b> Tag 9 <b>Simulation (Biologie)</b> Tag 9
<b>Tag 10</b> Atombau	1 Ordnungszahlen 2 Atommasse 3 Elektronegativität 4 Periodensystem der Elemente 5 Radioaktivität	<b>Grundlagen des Atombaus, Periodensystem und Orbitalmodell</b> Tag 10

<b>Tag 11</b> Chemische Bindung	1 Elektronegativität 2 Ionenbindung	
<b>Tag 12</b> Chemische Bindung	1 Atombindung (kovalente Bindung) 2 Wasserstoffbrückenbindung 3 Van der Waals Bindung	<b>Chemische Bindung und intermolekulare Kräfte</b> Tag 12
<b>Tag 13</b> Zustandsformen der Materie	1 Phasen und -übergänge 2 Stoffe, Gemische, Lösungen 3 hydrohil/hydrophob	<b>Aggregatzustände - Stoffumwandlungen</b> Tag 13
<b>Tag 14</b> Chemische Reaktionen	1 Formelschreibweise 2 Stöchiometrie 3 Exotherm/endothrm und exergon/endergon 4 Massenwirkungsgesetz und Gleichgewichte 5 Aktivierungsenergie, Katalysator 6 Reaktionsgeschwindigkeit	<b>Thermodynamik - Kinetik</b> Tag 14
<b>Tag 15</b> Chemische Berechnungen & Säure/Base	1 Stoffmenge und molare Masse 2 Konzentrationen 3 Verdünnungen 4 pH-Wert 5 Säuren/Basen nach Brönsted 6 Autoprotolyse des Wassers 7 Säurestärke 8 häufig verwendete Säuren, Basen, Salze 9 Puffer	<b>Chemische Berechnungen</b> Tag 15 <b>Säuren und Basen</b> Tag 15
<b>Tag 16</b> Oxidation/Reduktion	1 Redoxreaktionen 2 Oxidationszahlen 3 Galvanisches Element 4 Spannungsreihe	<b>Redoxreaktionen</b> Tag 16
<b>Tag 17</b> Organische Moleküle	1 Kohlenstoff 2 funktionelle Gruppen	
<b>Tag 18</b> Organische Moleküle	1 Alkane, Alkene, Alkine, Alkohole	
<b>Tag 19</b> Organische Moleküle	1 Aldehyde, Ketone, Carbonsäuren, Ester 2 Aromaten (Benzol)	
<b>Tag 20</b> Organische Moleküle & Simulation	1 Kohlenhydrate, Proteine, Fette 2 Isomerie und Mesomerie 3 Chemie-Simulation	<b>Organische Chemie</b> Tag 20 <b>Simulation (Chemie)</b> Tag 20

<b>Tag 21</b> Mechanik	1 Grundgrößen und Gesetze der Mechanik	
<b>Tag 22</b> Mechanik	1 Translation, Rotation	
<b>Tag 23</b> Mechanik	1 Arbeit und Leistung	<b>Mechanik und Flüssigkeiten</b> Tag 23
<b>Tag 24</b> Elektrizität	1 Ladung, Stromstärke, Spannung 2 Elektrostatisches Feld 3 Ohm'sches Gesetz 4 Coulomb'sches Gesetz	
<b>Tag 25</b> Elektrizität	1 Kirchhoffsche Gesetze 2 Elektrische Leistung, elektrische Arbeit 3 Amplitude und Frequenz von Wechselstrom 4 Elektromagnetische Wellen	<b>Elektrizität</b> Tag 25
<b>Tag 26</b> Wellen	1 Harmonische Schwingungen und Wellen 2 Akustik	<b>Licht und andere Wellen</b> Tag 27
<b>Tag 27</b> Optik	1 Geometrische und Wellenoptik 2 Auge	<b>Optik – ionisierende Strahlung</b> Tag 27
<b>Tag 28</b> Simulation	1 Physik-Simulation	<b>Simulation (Physik)</b> Tag 28
<b>Tag 29</b> Mathematik	1 Grundrechenarten, Logarithmus 2 Prozentrechnung 3 Zehnerpotenzen und Präfixe 4 Dreisatz 5 Textaufgaben	<b>Logarithmus und Grundrechenarten</b> Tag 29 <b>Brüche und Prozente</b> Tag 29 <b>Einheiten und Gleichungen</b> Tag 29
<b>Tag 30</b> Mathematik & Simulation	1 Flächen- und Volumenberechnung 2 Wahrscheinlichkeitsrechnung und Statistik 3 Simulation	<b>Geometrie</b> Tag 30 <b>Statistik</b> Tag 30 <b>Simulation (Mathe)</b> Tag 30
<b>Tag 31</b> Simulation (HAM-Nat)	1 HAM-Nat-Simulation 9:00 - 11:00 Uhr 2 HAM-Nat-Simulation 13:00 – 16:00 Uhr 3 HAM-Nat-Simulation 17:00 – 19:00 Uhr	<b>Simulation (HAM-Nat)</b> Tag 31



<b>Tag 32</b> Simulation (HAM-Nat)	1 HAM-Nat-Simulation 9:00 - 11:00 Uhr 2 HAM-Nat-Simulation 13:00 – 16:00 Uhr 3 HAM-Nat-Simulation 17:00 – 19:00 Uhr	<b>Simulation (HAM-Nat)</b> Tag 32
<b>Tag 33</b> Simulation (HAM-Nat)	1 HAM-Nat-Simulation 9:00 - 11:00 Uhr 2 HAM-Nat-Simulation 13:00 – 16:00 Uhr 3 HAM-Nat-Simulation 17:00 – 19:00 Uhr	<b>Simulation (HAM-Nat)</b> Tag 33