



# 60-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 60 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	
<b>Tag 2</b> Cytologie	1 Zellaufbau, Membranen und Organellen	
<b>Tag 3</b> Cytologie	1 Zellteilung, Mitose, Meiose 2 Keimzellen 3 Viren	<b>Grundausrüstung der Zelle</b> Tag 3
<b>Tag 4</b> Molekulargenetik	1 Aufbau der DNA	
<b>Tag 5</b> Molekulargenetik	1 DNA-Replikation und -Reparatur	
<b>Tag 6</b> Molekulargenetik	1 Aufbau des Genoms	
<b>Tag 7</b> Molekulargenetik	1 Transkription und Translation	
<b>Tag 8</b> Molekulargenetik	1 Mutationen	<b>Transkription und Translation</b> Tag 8
<b>Tag 9</b> Klassische Genetik	1 Gene und Vererbung	
<b>Tag 10</b> Klassische Genetik	1 Mendelsche Regeln	
<b>Tag 11</b> Klassische Genetik	1 Erbgänge	<b>Genetik</b> Tag 11
<b>Tag 12</b> Gentechnik	1 Polymerasekettenreaktion	
<b>Tag 13</b> Gentechnik	1 Klonierung	<b>Mikrobiologie</b> Tag 13

<b>Tag 14</b> Prinzipien des Stoffwechsels	1 Enzymatische Reaktionen 2 Regulationsprinzipien	
<b>Tag 15</b> Prinzipien des Stoffwechsels	1 Energieübertragung durch ATP	
<b>Tag 16</b> Prinzipien des Stoffwechsels	1 Energieübertragung durch ATP 2 Glykolyse, Citratzyklus, Atmungskette	<b>Stoffwechsel-Grundkurs</b> Tag 16
<b>Tag 17</b> Prinzipien der Signalweitergabe	1 Hormone 2 Nervenreizleitung	
<b>Tag 18</b> Evolution & Simulation	1 Darwinsche Theorie 2 Endosymbiontentheorie 3 Biologie-Simulation	<b>Signaltransduktion-Grundkurs</b> Tag 18 <b>Evolution</b> Tag 18 <b>Simulation (Biologie)</b> Tag 18
<b>Tag 19</b> Atombau	1 Atomkern, Elektronenhülle 2 Ordnungszahlen	
<b>Tag 20</b> Atombau	1 Atommasse 2 Elektronegativität	
<b>Tag 21</b> Atombau	1 Periodensystem der Elemente	
<b>Tag 22</b> Atombau	1 Radioaktivität	<b>Grundlagen des Atombaus, Periodensystem und Orbitalmodell</b> Tag 22
<b>Tag 23</b> Chemische Bindung	1 Elektronegativität	
<b>Tag 24</b> Chemische Bindung	1 Ionenbindung 2 Atombindung (kovalente Bindung)	
<b>Tag 25</b> Chemische Bindung	1 Wasserstoffbrückenbindung	

<b>Tag 26</b> Chemische Bindung	1 Van der Waals Bindung	<b>Chemische Bindung und intermolekulare Kräfte</b> Tag 26
<b>Tag 27</b> Zustandsformen der Materie	1 Phasen und -übergänge 2 Stoffe, Gemische, Lösungen 3 hydrohil/hydrophob	<b>Aggregatzustände - Stoffumwandlungen</b> Tag 27
<b>Tag 28</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 28
<b>Tag 29</b> Chemische Berechnungen	1 Stoffmenge und molare Masse 2 Konzentrationen 3 Verdünnungen	
<b>Tag 30</b> Säure/Base	1 pH-Wert 2 Säuren/Basen nach Brönsted 3 Autoprotolyse des Wassers	
<b>Tag 31</b> Säure/Base	1 Säurestärke 2 häufig verwendete Säuren, Basen, Salze 3 Puffer	<b>Chemische Berechnungen</b> Tag 31 <b>Säuren und Basen</b> Tag 31
<b>Tag 32</b> Oxidation/Reduktion	1 Redoxreaktionen 2 Oxidationszahlen	
<b>Tag 33</b> Oxidation/Reduktion	1 Galvanisches Element 2 Spannungsreihe	<b>Redoxreaktionen</b> Tag 33
<b>Tag 34</b> Organische Moleküle	1 Kohlenstoff 2 funktionelle Gruppen	
<b>Tag 35</b> Organische Moleküle	1 Alkane, Alkene, Alkine, Alkohole	
<b>Tag 36</b> Organische Moleküle	1 Alkane, Alkene, Alkine, Alkohole	



<b>Tag 37</b> Organische Moleküle	1 Aldehyde, Ketone, Carbonsäuren, Ester	
<b>Tag 38</b> Organische Moleküle	1 Aldehyde, Ketone, Carbonsäuren, Ester	
<b>Tag 39</b> Organische Moleküle	1 Aromaten (Benzol)	
<b>Tag 40</b> Organische Moleküle	1 Kohlenhydrate, Proteine, Fette	
<b>Tag 41</b> Organische Moleküle	1 Isomerie und Mesomerie	
<b>Tag 42</b> Organische Moleküle & Simulation	1 Isomerie und Mesomerie 2 Chemie-Simulation	<b>Organische Chemie</b> Tag 42 <b>Simulation (Chemie)</b> Tag 42
<b>Tag 43</b> Mechanik	1 Grundgrößen und Gesetze der Mechanik	
<b>Tag 44</b> Mechanik	1 Grundgrößen und Gesetze der Mechanik	
<b>Tag 45</b> Mechanik	1 Translation, Rotation	
<b>Tag 46</b> Mechanik	1 Translation, Rotation	
<b>Tag 47</b> Mechanik	1 Arbeit und Leistung	
<b>Tag 48</b> Mechanik	1 Arbeit und Leistung	<b>Mechanik und Flüssigkeiten</b> Tag 48
<b>Tag 49</b> Elektrizität	1 Ladung, Stromstärke, Spannung 2 Elektrostatisches Feld 3 Ohm'sches Gesetz	
<b>Tag 50</b> Elektrizität	1 Coulomb'sches Gesetz 2 Kirchhoffsche Gesetze 3 Elektrische Leistung, elektrische Arbeit	

<b>Tag 51</b> Elektrizität	1 Amplitude und Frequenz von Wechselstrom 2 Elektromagnetische Wellen	<b>Elektrizität</b> Tag 51
<b>Tag 52</b> Wellen	1 Harmonische Schwingungen und Wellen	
<b>Tag 53</b> Wellen	1 Harmonische Schwingungen und Wellen	
<b>Tag 54</b> Wellen	1 Akustik	<b>Licht und andere Wellen</b> Tag 54
<b>Tag 55</b> Optik	1 Geometrische und Wellenoptik	
<b>Tag 56</b> Optik & Simulation	1 Auge 2 Physik-Simulation	<b>Optik – ionisierende Strahlung</b> Tag 56 <b>Simulation (Physik)</b> Tag 56
<b>Tag 57</b> Mathematik	1 Grundrechenarten, Logarithmus	<b>Logarithmus und Grundrechenarten</b> Tag 57
<b>Tag 58</b> Mathematik	1 Prozentrechnung 2 Zehnerpotenzen und Präfixe 3 Dreisatz 4 Textaufgaben	<b>Brüche und Prozente</b> Tag 58 <b>Einheiten und Gleichungen</b> Tag 58
<b>Tag 59</b> Mathematik	1 Flächen- und Volumenberechnung	
<b>Tag 60</b> Mathematik & Simulation	1 Wahrscheinlichkeitsrechnung und Statistik 2 Simulation	<b>Geometrie</b> Tag 60 <b>Statistik</b> Tag 60 <b>Simulation (Mathe)</b> Tag 60
<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 61
<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 62

<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 63
---------------------------------------	---	---------------------------------------