



Klara Schmitz

Foto: privat

Mail aus Aachen

Ich finde es immer wieder erschreckend, wie schnell doch ein Jahr vergeht. Aber ich glaube, die Zeit vergeht auch schneller, je gestresster man ist. Und stressig war es die letzten Wochen und Monate auf jeden Fall.

Das dritte Semester hat direkt anstrengend mit dem Systemblock Bewegungsapparat angefangen, insbesondere nachdem ich drei Monate den Sommer entspannt genossen habe und mir keine Gedanken über den Musculus sternocleidomastoideus mit seinen Ansätzen, Ursprüngen und seiner Innervation machen musste. Da ich es persönlich auch sehr kräfteraubend fand, die ganzen

anatomischen Strukturen, die unser Körper zu bieten hat, stur auswendig zu lernen, war ich sehr dankbar, als wir endlich in den Präpariersaal durften und uns das alles an einem Körperspender anschauen durften, sodass das Auswendiggelernte ein wenig mehr Sinn ergab.

Nach dem Bewegungsapparat schlich sich so langsam dann auch Weihnachten an. Die Vorweihnachtszeit ist zwar auch stressig, aber der eine oder andere Glühwein auf dem von Touristen sogar an einem gewöhnlichen Wochentag um die Mittagszeit überfüllten Weihnachtsmarkt in der Aachener Innenstadt hat diese ein klein wenig erträglicher gemacht.

Und damit ist auch das dritte Semester schon fast vorbei, und es wird somit bald wieder Zeit für meine liebste Zeit des Jahres: die vorlesungsfreie Zeit. Die werde ich dann schön in der Sonne auf Sri Lanka verbringen, damit ich durch den traurigen deutschen Winter keinen Vitamin-D-Mangel bekomme.

Wie erlebt Ihr das Medizinstudium? Schreibt mir unter medizinstudium@aekno.de.

Bonn

Teilnehmer für Stressstudie gesucht

Das Universitätsklinikum Bonn (UKB) sucht derzeit Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer mit emotionaler Instabilität, um den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Stressverarbeitung näher zu untersuchen. Nicht allein Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden unter starken Gefühlsschwankungen,

innerer Anspannung und einem intensiven Stresserleben. Auch eine andersartige emotionale Instabilität kann zu einer solchen Belastung führen. Gleichzeitig werden körperlicher Aktivität positive Effekte auf Stressverarbeitung und geistige Leistungsfähigkeit nachgesagt. Um diesen Zusammenhang wissenschaftlich näher zu beleuchten, sucht die Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKB zusammen mit der Universität Bonn nach Studienteilnehmern. An der Studie können Personen im Alter zwischen 18 und 60 Jahre teilnehmen, die unter einer emotionalen Instabilität wie etwa einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden. Die Studie umfasst drei Termine in deren Rahmen die körperliche Leistungsfähigkeit getestet, Speichel- und Blutproben entnommen sowie weitere Tests und Fragebögen bearbeitet werden. Die Teilnehmer erhalten eine Aufwandsentschädigung sowie eine kostenlose Leistungsdiagnostik zur Einschätzung der allgemeinen Fitness.

Weitere Informationen unter www.ukbonn.de/psychiatrie-und-psychotherapie/forschung/klinische-studien/sport-stress/ und per E-Mail: julischka.borschert@ukbonn.de. bre



Foto: Universitätsklinikum Bonn

Das Universitätsklinikum Bonn untersucht in einer Studie, wie sich körperliche Aktivität auf Stress bei emotionaler Instabilität auswirkt, und sucht dafür Studienteilnehmende.

Fortbildung

Seminare für angehende Hausärzte

Das Kompetenzzentrum Weiterbildung Allgemeinmedizin in Nordrhein veranstaltet am Mittwoch, 11. Februar 2026 in Düsseldorf einen Präsenzsminartag zum Thema „Depression, Angst und somatische Belastungsreaktion“. Das Seminar richtet sich speziell an Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung zum Facharzt Allgemeinmedizin oder Pädiatrie. Der Tag beginnt mit einer Vorbereitungsphase im Selbststudium bevor der Hausarzt und Psychotherapeut Olaf Reddemann in das Thema einführt und das anschließende Arbeiten in Kleingruppen leitet. Reddemann ist Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin der Heinrich-Heine-Universität (HHU) Düsseldorf. In einem Exkurs referiert der IT-Berater der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein Jonas Polaszek über die elektronische Patientenakte. Der Seminartag endet mit der Nachbereitung im Selbststudium. Die Fortbildung findet statt am Mittwoch, 11. Februar 2026 von 11.30 bis 18.15 Uhr im Gebäude 16.38 (Palme), Moorenstr. 5, 40225 Düsseldorf und wird vom Institut für Allgemeinmedizin der HHU und dem Centre for Health and Society veranstaltet.

Online bietet das Kompetenzzentrum am Mittwoch, 25. Februar zwei weitere Seminare an mit den Titeln „Schwindel und Müdigkeit“ sowie „Knifflige Impffragen und pädiatrische Fälle in der Hausarztpraxis“. Beide Seminare beginnen um 12.30 und enden um 19.15 Uhr. Weitere Informationen und die Anmeldung finden sich unter www.kompetenzzentrum-nordrhein.de. bre