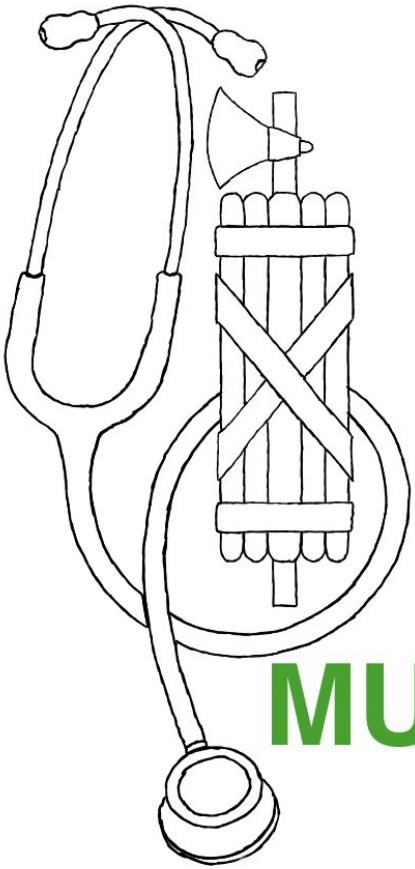


MUSt Know

Version 5.1
Oktober
2026

Willkommen im Joint Medical Master St.Gallen

Der MUSt, der Verein der Medizinstudierenden an der Universität St.Gallen, heisst Dich ganz herzlich willkommen im Medizinstudium und insbesondere in der St.Galler-Track-Family!

In den nächsten Tagen, Monaten und Jahren wird viel Neues auf dich zukommen. Neben Unmengen an Wissen wird Dein Studium vollgepackt sein mit bereichernden Erfahrungen, neuen Freundschaften, mit Höhenflügen und Talfahrten!

Damit Du in diesem Labyrinth nicht verloren gehst, haben wir Dir hier einen Guide zusammengestellt. Das “MUSt Know” soll Dir ein Roter Faden durch das Medizinstudium sein, soll Antworten auf die dringlichsten Fragen geben und Dir aufzeigen, wohin Du dich für weitere Informationen zu vielen studienrelevanten Themen wenden kannst.

Wir wünschen Dir einen gelungenen Studiums- und Semesterstart!

Dein MUSt

P.S. Hast Du weitere Fragen, Anregungen, Verbesserungsvorschläge oder Wünsche?



www.must-hsg.ch



info@must-hsg.ch



must_hsg

Impressum:
Umsetzung: Vorstand MUSt
Version 5.1 Oktober 2026
Kommentare an info@must-hsg.ch
Disclaimer: Alle Angaben in diesem Booklet ohne Gewähr.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines rund ums Studium 2

Aufbau des Studiums 2

Information, Kommunikation und Vorlesungsunterlagen 2

Lernen und Studieren 4

Wohnen und Leben 6

Aussercurriculäres Angebot des Joint Medical Masters 7

Vereine 8

Überblick über die Studienjahre 11

1. Studienjahr 11

2. Studienjahr 13

3. Studienjahr 15

4. Studienjahr 18

5. Studienjahr 21

6. Studienjahr 24

Tipps und Tricks für den Studienort St.Gallen 26

(Über-)leben an der HSG 26

(Über-)leben am Kantonsspital St.Gallen 26

Verpflegungsmöglichkeiten über den Mittag 27

Freizeit 29

Meta-Bereich 35

Unsere Sponsoren 38

Allgemeines rund ums Studium

Aufbau des Studiums

Grundsätzlich existieren zwei Arten der Unterteilung des Medizinstudiums. Die erste Möglichkeit ist die Einteilung in Bachelor und Master: Die ersten drei Jahre, den Bachelor, absolvierst Du offiziell an der Universität Zürich (UZH), das 4.-6. Studienjahr, also den Master, an der Universität St.Gallen (HSG). Behalte diese grundsätzliche Einteilung im Hinterkopf, wenn Du nach semesterspezifischen Informationen oder Kontaktpersonen suchst. Allerdings gibt es auch schon während der Bachelorstufe Kurse, welche von der HSG organisiert werden (z.B. das Mantelstudium) und vice versa gibt es während des Masters Veranstaltungen, welche durch die UZH organisiert werden (z.B. Wissenserwerbslektionen). Die Details dazu findest Du sowohl in den Studieninformationsbroschüren der UZH und der HSG (siehe unten) als auch in diesem Guide im Kapitel “Überblick über die Studienjahre”.

Die zweite Einteilung des Medizinstudiums, welche Dir häufig begegnen wird, ist die Unterteilung in Vorklinik und Klinik. Die Vorklinik umfasst die ersten beiden Studienjahre, die Klinik reicht dann entsprechend vom dritten Jahr bis zum Staatsexamen am Ende des sechsten Jahres. Während der Vorklinik drehen sich die Lerninhalte um die naturwissenschaftlichen Grundlagen und den Körper des gesunden Menschen, die Klinik widmet sich dem kranken Menschen.

Information, Kommunikation und Vorlesungsunterlagen

Informationsbroschüren

Sowohl die UZH als auch die HSG stellen jedes Jahr aktualisierte Studieninformationsbroschüren zur Verfügung, in welchen Du alle offiziellen Informationen zum Studiengang nachlesen kannst. Die Informationsbroschüren der Universität Zürich sind verlinkt unter www.med.uzh.ch/de/Medizinstudium/infobroschueren . Darin findest Du von der Modulbuchung über Stoffkataloge bis zur Organisation der Prüfung alles Relevante über das Medizinstudium an der UZH. Die Informationsbroschüre der HSG enthält die entsprechenden Informationen zu den Bachelorkursen und Masterstudium in St.Gallen. Du findest die Broschüre zum Bachelor auf Canvas (siehe S.3), diejenige zum Master unter www.med.unisg.ch/de/lehre/joint-medical-master .

Survival Handbook Zürich

Am ersten Tag an der Universität Zürich wird Dir ein nützliches kleines Survival Handbook Vorklinik durch den fvmed (Fachverein Medizin der Universität Zürich) verteilt.

Für die Klinik existiert eine Fortsetzung davon, welche dir anfangs des dritten Studienjahres verteilt wird. In diesem von Studierenden gestalteten Büchlein findest Du viele nützliche Tipps fürs Studium, sowie einen Überblick über die geplanten Veranstaltungen des fvmed und anderer studentischer Vereine an der UZH.

Das Survival Handbook kann auch als PDF von der Website des fvmed (www.fvmed.ch) heruntergeladen werden.

E-Mail

Als St.Galler-Trackler:in bekommst Du sowohl eine E-Mail-Adresse der Universität Zürich als auch eine der Universität St.Gallen. Dies scheint zu Beginn etwas verwirrend. Grundsätzlich erhältst Du alle Informationen rund um Dein Studium an der Universität Zürich über die UZH E-Mailadresse und alles, was Dein Studium an der Universität St.Gallen betrifft, über die E-Mailadresse der HSG. Die gesamte Kommunikation der Medizinischen Fakultät Zürich läuft über Deine UZH-E-Mailadresse. Rufe diese Mails also sehr regelmässig ab, damit Du keine Fristen oder Informationen verpasst. Wichtig ist aber auch, dass Du bereits im Bachelorstudium die E-Mails der Universität St.Gallen ebenfalls prüfst, da Du einerseits von Angeboten an der Universität St.Gallen profitieren kannst und andererseits alle St.Galler-Track-spezifischen Informationen darüber erhältst.

VAM und OLAT (UZH)

Die Website der UZH heisst VAM (virtuelle Ausbildungsplattform Medizin) und ist über www.vam.uzh.ch abrufbar. Sie bildet Ausgangspunkt für den Zugriff auf Deine jahrgangspezifische OLAT-Seite, wo alle Stundenpläne, Vorlesungsunterlagen und Gruppeneinteilungen hochgeladen werden. Auch informiert Dich VAM auf der Hauptseite jeweils über Neuigkeiten der Medizinischen Fakultät und hat alle lizenzierten Lernprogramme verlinkt.

Administratives, wie die Semestereinschreibung oder die Modulbuchung, findet sich auf der Website www.students.uzh.ch statt.

Canvas und Compass (HSG)

Am Kick-off-Day, oder falls Du nicht anwesend warst per Post, erhältst du einen Brief der Universität St.Gallen. Darin enthalten sind Deine Zugangsdaten für die Plattformen der HSG. Einige Plattformen sind im ersten Jahr noch nicht relevant, bewahre diesen Brief also sicher auf.

Canvas ist die Ausbildungsplattform der Universität St.Gallen, analog zum OLAT an der Universität Zürich. Du findest dort alle Informationen rund um das Mantelstudium, die Klinischen Kurse, Vorlesungsunterlagen, Informationen zum Masterstudium,

Masterarbeit und vieles mehr. Aufrufen kannst Du Canvas unter www.learning.unisg.ch oder lade Dir die App herunter.

Auf Compass (www.compass.unisg.ch) findet sich die ganze Administration. Das heisst, ab dem Master wird Deine Semesterrechnung dort hochgeladen, die Immatrikulationsbestätigung kannst Du nach Begleichung der Rechnung von dort herunterladen. Eine weitere nützliche Funktion ist die automatische Erstellung Deines Kursplans via Compass. Anleitung dazu: Compass → Stundenplan & Termine → mehr Informationen → Link generieren. Den Link kannst Du dann als “Abonnement” in deinem Kalender einfügen.

Lernen und Studieren

Lernen mit Fachbüchern ist bewährt, aber auch teuer. Du brauchst bei weitem nicht alle Bücher, welche Dir in den Vorlesungen empfohlen werden. Die Vorlesungsunterlagen sind meistens absolut ausreichend für die Prüfungsvorbereitung, gewisse Dozierende geben sogar ihre eigenen erstellten Skripte ab. Falls Du trotzdem Kleinigkeiten nachlesen möchtest, findest Du viele Informationen einfach auch auf dem Internet, zum Beispiel im Flexikon von Doccheck (www.flexikon.doccheck.com) oder auf den Lernplattformen.

Lernplattformen

Für detailliertere Lerninhalte hat die Universität Zürich die Campuslizenz von via medici (www.viamedici.thieme.de) abonniert. Über diese Lizenz hast Du nicht nur Zugriff auf ein sehr umfangreiches Lernangebot inklusive perfekt auf das Zürcher Curriculum zugeschnittenem Modul, sondern Du hast auch einen Online-Zugriff auf über 100 Lehrbücher des Thieme-Verlags.

Hier findest Du die Anleitung zur Registrierung bei via medici: https://www.uzh.ch/blog/hbz/files/2019/11/Getting-started_via_medici.pdf

Vor allem für die Klinik und das Wahlstudienjahr ist neben via medici die Lernplattform Amboss (www.amboss.com) mit ihrem sehr systematischen und übersichtlichen Layout empfehlenswert. Diese Lizenz muss allerdings selbst käuflich erworben werden.

Bücher

Gehörst Du eher zum Typ Bücherwurm, empfiehlt es sich zuerst in den Bibliotheken der Universität Zürich die Bücher anzuschauen, bevor Du Dir eines beschaffst, da sie oft teuer und schwer sind.

Wenn Du Dich für ein Buch entschieden hast, schaue in den einzelnen Facebook-Jahrgangsgruppen oder in den beiden Facebookgruppen “UZH-Medizin – Verkaufsplattform" und “Sharing is Caring Universities of Zurich/ETH”, ob allenfalls Studierende aus höheren Semestern ihre nicht mehr benötigten Bücher verkaufen.

Ansonsten bieten die grossen Buchhandlungen wie Orell Füssli oder Exlibris vor allem zu Semesterbeginn attraktive Studierendenangebote an.

Du kannst auf den Duft frischgedruckter Bände verzichten oder möchtest Dein Krafttraining nicht mit Bücherschleppen gestalten? Dann findest Du viele Bücher auch in digitaler Form (gratis zum Download!) über das Rechercheportal der Universität Zürich (www.uzb.swisscovery.slsp.ch). Damit Du vollen Zugriff hast, musst Du allerdings im Uni-WLAN oder mit dem UZH VPN verbunden sein.

Anleitung VPN einrichten: www.zi.uzh.ch/de/support/netzwerk/vpn.html

IT

Falls Du einen neuen Laptop oder ein Tablet brauchst, empfehlen wir Dir “Projekt Neptun”. Schau auf der Website www.projektneptun.ch vorbei oder lass Dich an einem Demo Day zu Beginn jedes Semesters an der Universität Zürich, ETH oder HSG beraten. Projekt Neptun bietet Dir während eines bestimmten Zeitfensters zu Semesterbeginn stark vergünstigte Laptops, Tablets und Zubehör verschiedenster Marken an.

Hast Du keine Zeit auf den nächsten Semesterstart bei Projekt Neptun zu warten? Dann kannst Du Dich im DQ Solutions an der Marktgasse 14 in St.Gallen beraten lassen, welche vorwiegend Apple Geräte mit Studierendenrabatt anbieten.

Bibliotheken in St.Gallen

Die berühmteste Bibliothek St.Gallens ist sicherlich die Stiftsbibliothek, falls Du dich aber nicht gerade mit mittelalterlicher Literatur beschäftigen möchtest, bieten Dir andere Bibliotheken der Stadt ein praktischeres Angebot.

Die Bücherausleihe ist am einfachsten über die Bibliothek Hauptpost St.Gallen oder die Bibliothek auf dem HSG Campus, weil Du dir hierher auch alle möglichen Bücher aus anderen Schweizer Bibliotheken bestellen kannst.

Über das Rechercheportal swisscovery hast Du auch auf viele Bücher einen Online-Zugriff oder kannst die Bücher als PDF gratis herunterladen.

Brauchst Du einen ruhigen Arbeitsplatz? Lernplätze findest Du direkt beim Bahnhof St.Gallen in der Bibliothek Hauptpost oder in der Fachhochschule St.Gallen/OST. Gerade in der Lernphase sind die Arbeitsplätze in diesen Bibliotheken sehr beliebt und ein zeitiges Erscheinen lohnt sich. Letzteres gilt ebenso für die Lernplätze am HSG

Hauptcampus und für jene im SQUARE. Damit Du nicht unnötig anreist, gibt es glücklicherweise aber eine Übersicht über die aktuelle Auslastung auf der Homepage der Bibliothek der HSG unter der Rubrik seatfinder. Weitere Arbeitsplätze findest Du im theCO by SHSG. Diese hellen Räumlichkeiten sind extra für Studierende der Uni St.Gallen reserviert. Hier können auch Arbeitsplätze für ein Gruppenprojekt gemietet werden. Auch die Med-HSG an der St. Jakobstrasse bietet Arbeitsplätze. Im Erdgeschoss befindet sich theStage by SHSG und der Vorlesungssaal im 4. Stock darf auch benutzt werden, wenn er nicht gerade anderweitig besetzt ist.

Vermisst Du das Careum-Feeling? Die für Medizinstudierende im St.Galler Track 365 Tage im Jahr zu jeder Tages- und Nachtzeit geöffnete Mediathek im Erdgeschoss des Haus 39 am Kantonsspitals St.Gallen bietet grosszügige Arbeitsplätze im Careum-Stil. Falls es in der Mediathek mal keinen freien Tisch mehr haben sollte, findest Du weitere Arbeitsplätze im 2. und 3. Stock.

Tipp: zu Bürozeiten ist das Gebäude offen zugänglich, am Abend und am Wochenende brauchst Du Deinen S-key (siehe S. 26) für den Zugang.

Wohnen und Leben

Wohnungssuche

Egal ob in Zürich oder St.Gallen, am einfachsten kommt man durch Kontakte zu Wohnungen und WG's. Sprich also mit Deinen Kolleginnen und Kollegen, Deiner Praktikumsgruppe und Deiner Familie über Deine Suche, wende dich an Studierende aus anderen Jahrgängen und poste es auf Social Media. An den Universitäten und im Kantonsspital St.Gallen (Haus 03, Stock -1) findest Du Anschlagbretter, wo immer wieder ideale Studierendenwohnungen ausgeschrieben werden. Natürlich gibt es auch einige hilfreiche Websites: www.wgzimmer.ch (SG und ZH), www.juwo.ch (ZH), www.woko.ch (ZH), www.woni.ch (SG und ZH). Auch die Facebookseite sharingiscaring (SG und ZH) oder der Marktplatz auf der Webseite der SHSG (SG) können hilfreich sein.

Erfahrungsgemäss ist die Wohnungssuche in Zürich einiges langwieriger und strapaziert auch Dein Portemonnaie mehr. Sofern Du kein subventioniertes Zimmer bei Juwo oder Woko findest, musst Du in Zürich mit Preisen zwischen 600-1200 CHF pro Monat rechnen, je nach Lage und Ausstattung des Zimmers. Natürlich ist es großartig, ein Zimmer direkt in der Zürcher Innenstadt zu haben, allerdings preisgünstiger und für den Campus Irchel genauso gut gelegen wohnst Du in den Quartieren Oberstrass, Unterstrass, Wipkingen, Schwamendingen, Oerlikon und Seebach.

In St.Gallen hast Du den Vorteil, dass Du auch mit einem etwas kleineren Budget eine zentral gelegene Wohnung oder ein WG-Zimmer findest. Hier gibt es keine Quartiere,

welche besonders zu empfehlen sind, denn von überall her liegt alles, was Du brauchst in praktisch Gehdistanz. Was die Miete betrifft, darfst Du mit einem Zimmerpreis von 400-700 CHF monatlich rechnen.

Wann soll ich nach St.Gallen ziehen?

Bis und mit dem 5. Semester finden nur die Module des Mantelstudiums in St.Gallen statt. Diese sind jeweils als Blockkurse Anfang Semester geplant, sodass Du Dich während diesen Tagen gut bei Kommiliton:innen einnisten kannst oder pendelst.

Ab dem 6. Semester finden die Klinischen Kurse in St.Gallen statt. Circa zwei bis drei Mal pro Woche verbringst Du also die Nachmittage in St.Gallen. Es ist Dir überlassen, ob Du nun lieber schon in St.Gallen wohnst und Dir die Vorlesungen aus Zürich als Podcasts anschaust, oder in Zürich wohnst, dort die Vorlesungen vor Ort schaust, und für die Klinischen Kurse nachmittags nach St. Gallen fährst.

Ab dem Master, also dem 7. Semester, lohnt es sich dann definitiv eine Bleibe in der Nähe von St.Gallen zu suchen (siehe hierfür auch Überblick 4. Studienjahr). Ob dies nun wieder Zuhause unter Mama und Papas Fittiche ist, eine WG oder eine eigene Wohnung, musst Du selbst entscheiden. Jedenfalls hat St.Gallen als Studierendenstadt Einiges zu bieten. Wir meinen hier neben den hilfreichen Wissenstransfer-Lektionen und Kursen des Joint Medical Masters auch das aussercurriculäre (wobei es an der HSG schon fast zum Curriculum gehört) Angebot an Bars, Restaurant und anderen Lokalen für abendliche Streifzüge.

Aussercurriculäres Angebot des Joint Medical Masters

Lotsenprogramm Universität St.Gallen (Mentoringprogramm)

Mit dem Start an der HSG können auch Studierende des JMM auf das Lotsenprogramm (Mentoring Programm) der Universität St.Gallen zugreifen. Dies besteht aus einem wachsenden Netzwerk aus Ärztinnen und Ärzten der Region, welche interessiert sind, junge Leute zu fördern. Teil dieses Programmes sind private Praxen, Kliniken aber auch Ärzte des KSSG, Kinderspitals und weiteren Spitälern. Es empfiehlt sich sehr, dies bereits im ersten Studienjahr zu nutzen, da Du so einen individuellen Mentor oder eine individuelle Mentorin zugeteilt bekommst, welche Du bei Fragen rund ums Studium und den ärztlichen Alltag angehen kannst, oder auch einmal am Arbeitsort begleiten darfst. Du kannst beeinflussen, in welcher Fachrichtung Dein Mentor oder Deine Mentorin tätig sein soll und so Deinen Interessen nachgehen.

Sonographie Grundkurs Abdomen

Dieser Ultraschallkurs bietet Dir die Gelegenheit, bereits während des Studiums, erste Erfahrungen mit dem Schallkopf zu sammeln. Mittels eines e-learning Programmes

und 16 praktischen Übungsstunden lernst Du die verschiedenen Bauchorgane selbstständig zu untersuchen und zu befunden. Abgeschlossen wird der Kurs mit einer Prüfung in Form eines OSCE (objective structured clinical examination) und Du erhältst den Weiterbildungspass der SGUM. Da ein klinisches Grundverständnis unabdingbar für das Absolvieren dieses Kurses ist, kann dieser frühestens im 5. Semester besucht werden.

EPO – Erkunden Potential Optionen

Ein weiteres Angebot der HSG für Studierende zu Beginn des 3. und des 6. Studienjahres ist EPO. In diesem Workshop hast Du die Möglichkeit, durch eine fundierte neuropsychologischen Potenzialanalyse Deine persönlichen Stärken und Schwächen zu evaluieren und somit Deine Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Gemeinsam mit Fachpersonen der Career and Services der Universität St. Gallen erarbeitest Du Deine «unique selling proposition», also das, was Dich besonders macht, und lernst diesen gezielt einzusetzen. Diesen kannst Du für Deine zukünftigen Bewerbungen gut nutzen. Der Kurs regt die Reflexion bezüglich sich selbst und des bevorstehenden Berufsweges an. EPO ist aus den genannten Gründen sicherlich gewinnbringend zu besuchen.

Vereine

MUSt

Als Fachverein der Medizinstudierenden an der Universität St.Gallen (MUSt) sind wir die Schnittstelle zwischen Universität St. Gallen, Universität Zürich und den Studierenden des St.Galler Tracks. Wir setzen uns für die spezifischen Interessen und Anliegen der St.Galler Studierenden ein. Unter dem Semester organisieren wir diverse Anlässe. Diese Events ermöglichen es Dir, Dich mit Medizinstudierenden aus Deinem sowie aus anderen Jahrgängen auszutauschen, zusammen zu diskutieren, anzustossen, Spass zu haben oder auch mal bei einem Ausflug die Ostschweiz zu erkunden.

Falls Du Abwechslung im Studienalltag suchst, oder vielleicht sogar selbst eine Idee für eine neue Veranstaltung hast, bist Du bei uns genau richtig.

Werde kostenlos Mitglied des MUSt, indem Du Dich über das Anmeldeformular auf unserer Website registrierst. Link zur Mitgliedschaft: https://www.must-hsg.ch/anmeldung

Wenn Du Fragen oder Anliegen hast, sprich uns direkt an oder schreibe uns eine E-Mail (info@must-hsg.ch)! Alle Neuigkeiten und Aktivitäten des MUSt findest du auf

unserer Webseite (www.must-hsg.ch), auf Instagram (@must_hsg) oder in unserem Newsletter.

Teddybärspital St.Gallen

Das Projekt «Teddybärspital St.Gallen» wird von Medizinstudierenden des St.Galler Tracks in Zusammenarbeit mit dem Ostschweizer Kinderspital organisiert und durchgeführt.

Das Ziel des Teddybärspitals ist es, Kindern zwischen 4-6 Jahren den Spitalalltag auf spielerische Art und Weise näher zu bringen. Im Vordergrund steht dabei, die Angst vor Kinderarztbesuchen zu nehmen, indem das Kind selbst einmal in die Rolle der Ärztin oder des Arztes schlüpft und die Untersuchungsmethoden an einem Kuscheltier ausprobieren kann. Dies geschieht im Rahmen eines ca. 1-stündigen Postenlaufs, den jedes Kind begleitet von einem Medizinstudierenden «Doktor Ted», mit seinem Kuscheltier durchläuft.

Für das Teddybärspital suchen wir jeweils zahlreiche “Doktor Teds”. Hast Du Lust als Doktor Ted am Teddybärspital St.Gallen zusammen mit einem Kind eine Mittelohrentzündung oder eine Oberschenkelfraktur des Teddybären zu versorgen, dann melde Dich bei uns.

Mehr Informationen rund um das Teddybärspital St.Gallen findest du auf unserer Website (www.tbs-sg.ch), auf Instagram (@teddybaerspital_sg) und Facebook (Teddybärspital St. Gallen). Bei Fragen kannst du dich ungeniert per Mail an uns wenden: info@tbs-sg.ch

swimsa

swimsa ist die Stimme von über 9000 Medizinstudierenden in der ganzen Schweiz auf nationaler und internationaler Ebene. Die swimsa möchte die Medizinstudierenden auf die Gesundheit der Gesellschaft aufmerksam machen und sie motivieren durch Engagement bessere Ärzt:innen zu werden. Arzt oder Ärztin zu werden bedeutet mehr als nur Theorie, Prüfungen und Vorlesungen. Die Realität umfasst vieles mehr, nämlich Leadership, Management und ein grosses warmes Herz für die Patientinnen und Patienten. swimsa inspiriert Medizinstudierende innovativ zu werden und sich für das einzusetzen, was ihnen am Herzen liegt. (Quelle: https://swimsa.ch/swimsa/uber-uns, 1.9.21)

Auch MUSt ist als Full Member Teil der swimsa. An schweizweiten Events, zum Beispiel der SMSC (Swiss Medical Students’ Convention), welche sehr beliebt und stets innerhalb von wenigen Minuten ausverkauft ist, kannst Du Medizinstudierende der ganzen Schweiz kennenlernen. Für gesundheitspolitisch Interessierte ist dies die

Chance sich auf nationaler Ebene zu engagieren. Informiere Dich auch über die swimsa-exchanges. Sie bieten Dir die Möglichkeit in Form eines Kurzpraktikums den Forschungs- oder Spitalalltag in fremden Ländern zu erleben. Link swimsa: www.swimsa.ch

SHSG

Die Studentenschaft (SHSG) ist eine offizielle Teilkörperschaft der Universität St.Gallen und sieht sich als universeller Hilfesteller, Dienstleister und Vertreter der Interessen der Studierenden. Sie vertritt einerseits die Interessen der Studierenden durch Einsitz in alle wichtigen Gremien der Universität und andererseits bietet sie Dienstleistungen in studierendenbezogenen Bereichen an.

Die SHSG hat eine App entwickelt, worauf du viele nützliche Informationen rund um den Campus und das Studierendenleben finden kannst. Du findest die App unter dem Namen SHSG Campus.

Überblick über die Studienjahre

1. Studienjahr

Willkommen im ersten Studienjahr! Alles mag sehr neu und vielleicht auch ein wenig einschüchternd wirken. Aber keine Panik! Du wirst dich schnell einleben, neue Leute kennenlernen und Dich auch im Studium zurechtfinden. Dein Studium startet mit einem Kickoff-Day an der HSG. Dort lernst Du deine Mitstudierenden kennen, die auch im St.Galler Track sind. Mit diesen Leuten wirst Du voraussichtlich dein ganzes Studium verbringen. Dieser Tag ist eine tolle Chance, bereits ein paar Gesichter kennenzulernen, Fragen zu stellen und einen groben Überblick über den Ablauf deines Studiums zu erhalten. Natürlich könnt ihr auch bereits Nummern austauschen und einen Gruppenchat erstellen, denn früher oder später tauchen bestimmt Fragen auf. Geniesse das erste Meet and Greet mit deinen neuen Wegbegleiter:innen.

Kursorte Vorklinik

In der Vorklinik, also in den ersten beiden Jahren des Studiums, findet Dein Unileben hauptsächlich am Campus Irchel (Tramhaltestelle: “Universität Irchel” oder “Milchbuck”) statt. Nur einzelne Kurse können am USZ (Tramhaltestelle: “ETH/Universitätsspital”), im Lernzentrum Luegisland (Tramhaltestelle: “Überlandpark”) oder im Careum 2 (Tramhaltestelle: “Platte”) stattfinden.

Informiere Dich auf VAM genug früh vor dem Kurs, in welcher Gruppe und an welchem Standort Du eingeteilt bist.

1. Semester

Im ersten Semester hast Du die Fächer Chemie, Physik und Anatomie. Vieles was Du in der Chemie oder Physik hörst, ist Dir vielleicht schon aus der Mittelschule bekannt. Wenn nicht, macht das überhaupt nichts! Konzentriere Dich in Physik auf die Übungen der Tutorate, die jeweils an einem Mittag von Studierenden der höheren Semester durchgeführt werden. Versuche auch die Kolloquiumsaufgaben zu lösen, auch wenn die ziemlich schwierig sind, nicht gleich in Panik verfallen. Die Prüfung enthält sicherlich leichtere Aufgaben. Auch gut zum Lernen ist die Übungsprüfung, die Du von der Uni bekommst.

Bei der anorganischen Chemie solltest du dich vor allem an das Skript mit rund 100 Seiten von Frau Patzke halten und dies am besten einfach auswendig lernen. Wichtig ist dort alles, was rot eingerahmt oder markiert ist. In der organischen Chemie hat sich nun auch einiges geändert seit Herr Zerbe die Vorlesungen hält und auch die Prüfungsfragen etwas überarbeitet hat. In den höheren Jahrgängen war das Motto organische Chemie gar nicht oder nur sporadisch zu lernen sehr im Trend. Neustens

lohnt es sich aber auch die organische Chemie etwas in den Lernplan einzuschliessen. Am besten hältst du dich dabei an die chemischen Reaktionen im Skript, also zum Beispiel aus was erhalte ich ein Amid, und so weiter.

Für die Anatomie empfiehlt es sich, frühzeitig unter dem Semester mit Lernen zu beginnen. Am Anfang sieht es nach sehr viel aus, aber wenn Du es Stück für Stück angehst, klappt es immer besser. Mit der Zeit erkennst Du auch ein System hinter der Anatomie, was Dir vieles erleichtern kann. Auch ist die Anatomie das Fach, bei dem Du die Medizin am ehesten wiedererkennst. Als gute Übung lohnt es sich, wenn du die Anatomie schon etwas im Griff hast, sich an Groscurth zu halten. Dies ist ein offizielles Webprogramm des Anatomischen Instituts der Universität Zürich mit Theorie und Quizfunktion.

Für dieses Semester ist es nicht zwingend nötig, sich Bücher anzuschaffen. Falls Du gerne mit Lernkarten lernst, eignen sich die Lernkarten des Bewegungssystems von Prometheus gut.

2. Semester

Das zweite Semester dreht sich vorwiegend um die Molekulare Zellbiologie. Das klingt vielleicht etwas abstrakt, aber Du wirst einige medizinisch relevanten Themen wiedererkennen. Daneben werden auch die Fächer Biostatistik & Öffentliche Gesundheit, Embryologie, Gentechnik und Hausarztmedizin behandelt. Im Gegensatz zum ersten Semester wird im zweiten Semester viel mehr Stoff behandelt. Viele müssen wahrscheinlich ihre Lerntechnik überdenken, denn man kann nicht mehr jedes Detail auswendig lernen. Sehr hilfreich sind die Zusammenfassungen auf Uniboard, welche von Studierenden höherer Semester zur Verfügung gestellt werden.

Die letzten drei Semesterwochen des zweiten Semesters stehen im Zeichen von POL (Problemorientiertes Lernen). In eurer Praktikumsgruppe trefft ihr euch zwei Mal in der Woche mit einem Übungsleiter. Es wird ein Fall pro Woche behandelt. In der ersten Stunde wird der Fall eingeführt und in der nächsten Stunde wird über ein ausgewähltes Thema ein Kurzvortrag gehalten. Diese Stunden können sehr individuell gestaltet werden, und so kann man auch gut ein Thema wählen, das man sich vor den Prüfungen sowieso nochmals genauer anschauen wollte. Auch hat man in diesen drei Wochen bereits Zeit, um mit dem Lernen für die Prüfungen zu beginnen. Das lohnt sich, denn nach Semesterende bleiben nur noch zwei Lernwochen!

Nun wird es etwas spezifischer, daher lohnt es sich nicht für jedes Fach ein Buch anzuschaffen. Nutze lieber via medici mit der Campuslizenz der UZH und erhalte so alle wesentlichen Informationen. Wenn Du dringend ein Buch in den Händen haben möchtest, gibt es einige gute Biochemie Lehrbücher, z.B. vom Springer Verlag, welche Stoffwechsel etc. in einen Kontext bringen.

2. Studienjahr

3. Semester

Nach langen Sommerferien startet das 2. Jahr des Medizinstudiums für die St.Galler Studierenden jeweils schon am Mittwoch vor dem eigentlichen Semesterbeginn. Dann findet jeweils das Mantelstudium bis am Freitagnachmittag in St.Gallen statt. Für diese Zeit also keine Ferien buchen!

In diesen Tagen wirst Du viele praktische Dinge lernen, die an der Uni Zürich leider zu kurz kommen. In kleineren Gruppen wird gegenseitig Blut entnommen, Infusionen gelegt sowie gelernt, wie grundsätzliche Hygienemassnahmen umgesetzt werden und wie man einen Patienten untersuchen kann. Die Informationen werden Dich kurz zuvor per Mail erreichen und etwas Vorbereitung schadet nie. Beim Infusionen legen und Blut abnehmen könnt ihr an Puppen stechen und mit etwas Mut auch gegenseitig. Kompensatorisch wirst Du während des Semesters jeweils am Dienstagmorgen frei haben. Davon gibt es eine Ausnahme, nämlich am Dienstag des Transfertags. An diesem Tag erhältst du einen spannenden Einblick in das Spital. Dies erlaubt Dir zum einen den Alltag der Pflege kennenzulernen, zum anderen kannst Du dort, wenn es sich gerade anbietet, am Patienten üben, eine Infusion zu legen oder Blut abzunehmen.

Der allerwichtigste Punkt zu diesem Semester: Lass Dich nicht stressen!

Es wird viel Panik um das zweite Studienjahr gemacht, sogar gewisse Dozierende werfen mit Schlagwörtern, wie dass Medizinstudierende nun kein Leben neben dem Studium mehr haben sollen, um die Prüfung zu bestehen, um sich. In Wahrheit ist es so, dass in diesem Studienjahr massiv mehr Stoff zu bewältigen ist als im ersten Jahr. Das Ganze ist aber, wenn Du während des Semesters stets ein bisschen am Ball bleibst und eines nach dem anderen in Angriff nimmst, so bewältigbar, dass Du auch noch zu Deiner Freizeit kommen wirst. Vergiss nicht neue Kontakte zu knüpfen und auch mal das Studierendenleben zu geniessen und abzuschalten. Erholung und Ausgleich neben dem Studium ist genauso wichtig für das Bestehen der Prüfungen wie das Auswendiglernen. Hör auf Deinen Körper und mach Pausen, wenn Du diese brauchst. Sprich bei Bedarf auch mit anderen Studierenden über Stress, Unklarheiten oder Sorgen, da es allen genau gleich geht und ihr euch gegenseitig unterstützen könnt.

Im zweiten Jahr wirst Du alles rund um den gesunden Menschen lernen. Wie funktionieren seine Organe in der Physiologie und wie ist er anatomisch aufgebaut. Dazu wirst Du auch den Präparierkurs absolvieren. Das Material, wie der Seziermantel, Sezierbesteck und Handschuhe, kann jeweils im Semester davor über die Sammel-

bestellung des fvmed bezogen oder wiederum günstig von Studierenden höherer Jahrgänge abgekauft werden. Der Präparierkurs wird sehr wahrscheinlich für die meisten von euch die erste Erfahrung mit einem toten Menschen sein, aber keine Sorge. Nach einer individuellen Angewöhnungszeit wird sich jeder daran gewöhnt haben, mit dem Spenderkörper umzugehen. Damit Du einen Plan hast, woran Du sezierst, musst Du das Sezieren vorbereiten. Nur so kannst Du vom Präpkurs profitieren. Für die Vorbereitung gibt es gute Skripts oder das Kapitel Topografische Anatomie im Lernprogramm Anatomie (Groscurth).

Nach Weihnachten beginnt das grosse Lernen. Es erwarten Dich zwei schriftliche Prüfungen und eine mündliche Biochemieprüfung, bei der die Biochemiepraktika des 2. und 3. Semester abgefragt werden. Für die schriftlichen Prüfungen brauchst Du jeweils nur die Vorlesungsfolien zu lernen. Fokussiere dich zu Beginn auf die Grundlagen. Nach den Prüfungen wirst Du je nach Termin der mündlichen Prüfung 1.5 bis 3 Wochen Ferien haben und dann ziemlich direkt ins 4. Semester starten.

4. Semester

Das vierte Semester bringt nicht viel Neues im Vergleich zum dritten Semester. Nach den mehr oder weniger kurzen Winterferien beginnt das Semester wieder mit den Blockkursen des Mantelstudiums (Mittwoch bis Freitag vor Vorlesungsbeginn!) und schon ist man wieder mitten im Studienalltag.

Im Mantelstudium lernst Du Nähen an Schweinefüssen, Reanimation an Puppen sowie Anamnese-Erhebung und Kommunikation mit Schauspielpatient*innen. Das Semester beginnt also aufregend und eindrücklich!

Das Motto dieses Semesters ist «dranbleiben & weitermachen». Es ist ein anstrengendes Semester, das emotionale Höhen und Tiefen mit sich bringt, aber das Lernen lohnt sich. Es ist sehr spannend und mit dem richtigen Zeitmanagement ist es auch durchaus machbar. Geprüft wird in zwei schriftlichen und drei mündlichen Prüfungen (Anatomie, Physiologie und Histologie). Auch hier sollte man aufgrund der grossen Stoffmenge früh genug mit dem Lernen beginnen, und dann ist auch gut noch ein Leben neben dem Studium möglich.

Die Themen dieses Semesters umfassen das Nervensystem, die Sinnesorgane, die Niere und zum Abschluss den Themenblock Reproduktion. Ein kleiner Teil der Vorlesungen widmet sich zwischendurch der Funktionellen Genomik sowie der Methodik medizinischer Forschung. Eher zu Beginn des Semesters findet die Fokuswoche Forschung statt. Es ist eine etwas entspanntere Woche mit verschiedenen Vorlesungen, welche nicht prüfungsrelevant sind.

Zu den mündlichen Prüfungen:

Anatomie: bereite Dich auf das Sezieren oder Tutorat vor und teile Dir immer wieder kleine Lerneinheiten ein, in denen Du wichtige Strukturen wiederholst. Fange mit den grossen und zentralen Strukturen an. Wiederholung ist hier das A und O. Empfehlenswert ist das Lernprogramm Anatomie der UZH, wo der ganze Stoff kompakt abgebildet ist und es zudem eine Quizfunktion gibt. Gegen Ende des Semesters empfiehlt sich auch der Blick in einen Fotoatlas.

Histologie: Die Histologieprüfung wird von vielen Studierenden als fairste Prüfung erachtet. Der Stoff hält sich in Grenzen und mit der richtigen Vorbereitung kann man auch gute Noten erzielen. Es lohnt sich, die Strukturen in den Histologiekursen genau anzuschauen und sich von Anfang an Notizen zu den Histologie Podcasts zu machen. Halte Dich in der Vorbereitung an die Präparate im Lernprogramm Biolucida, da jene schliesslich auch geprüft werden. Es kursieren auch gute Zusammenfassungen und kompakte Lernbüchlein, in denen man den Stoff in kurzer Zeit gut repetieren kann.

Physiologie: Verliere Dich speziell hier nicht im Detail, sondern halte dich an die Basics aus den Vorlesungen. Die Physiologie-Stoffmenge ist ein Fass ohne Boden. Sehr empfehlenswert sind in Physiologie die Zusammenfassungen auf Uniboard.

3. Studienjahr

Willkommen in den klinischen Jahren! Nach zwei langen Jahren mit unzähligen Stunden im Hör- und Seziersaal ist der Moment gekommen, an dem Du den Campus Irchel verlässt und das Universitätsspital Zürich betrittst. Du wirst das erste Mal Deinen weissen Mantel überstreifen (kannst Du ebenfalls über die Sammelbestellung des fvmed erwerben), deinen Klinik-Ausweis anklemmen (Bestellung via VAM → Masterarbeit → Formulare), dein Stethoskop in der Manteltasche versorgen (welches in den letzten Jahren grosszügigerweise von der Geriatrischen Klinik St. Gallen für alle JMM-Studierenden gesponsert wurde) und dich mit zittriger Stimme beim ersten Anamnesegespräch bei einem lebenden Patienten/Patientin wiederfinden.

Kursorte 3. Studienjahr

Im Herbstsemester des 3. Studienjahres werden die Kurse grösstenteils durch das Universitätsspital Zürich organisiert, auch für die St.Galler Studierenden. Die Klinischen Kurse finden hauptsächlich in den Häusern des USZ statt. Es kann sein, dass einzelne Gruppen auch in anderen Kliniken ihre Kurse haben. Balgrist, Hirslanden (beide Tramhaltestelle “Balgrist“) oder auch die Klinik Susenberg (Tramhaltestelle “Susenbergstrasse“) sind Beispiele für externe Kursorte. Alle werden im Kursplan

angegeben und sind in der Regel gut mit den öV zu erreichen. Informiere Dich einfach früh genug und mache mit Deinen Gspänli einen Treffpunkt ab.

Im Frühjahrssemester des 3. Studienjahres werden die Kurse durch den Joint Medical Master aus St.Gallen organisiert. Das heisst, alle Kurse finden in der Region St.Gallen, vorwiegend am Kantonsspital St.Gallen (Bushaltestelle: “Kantonsspital”), statt (die Reise kann aber beispielsweise auch mal zur Psychiatrie in Wil führen). Die Details dazu findest Du bei den Infos über das 4. Studienjahr.

5. Semester

Bevor es mit den organspezifischen klinischen Themenblöcken losgeht, müssen nochmals Grundlagen gebüffelt werden (dennoch hat dieser gelehrte Stoff mehr Pfeffer und Praxisbezug als im 2. Studienjahr). Du wirst in diesen ersten Wochen die Grundprinzipien der Pathologie, Mikrobiologie, Immunologie, Onkologie und Pharmakologie kennenlernen. Aber keine Angst, etwa in der Mitte des Semesters starten endlich diese Vorlesungen, auf welche Du über zwei Jahre lang gewartet hast: richtige klinische Vorlesungen. Grundsätzlich lernst Du in diesen nun zu jeder Erkrankung die Ursache (falls bekannt), die Pathogenese (falls bekannt), die Klinik/Diagnostik und Therapie. Der Fokus liegt vor allem auf der Klinik und der Therapie, weniger auf der Pathogenese. Das kann besonders nach zwei Jahren Vorklinik, in welcher man die Physiologie und Anatomie bis ins letzte Detail kennen musste, zu Beginn etwas ungewohnt erscheinen.

Tipp: Die Ibupropheten, Nils, etc. machen auch im 5. Semester weiterhin einen guten Job. Von daher kannst Du ungeniert mit ihren Zusammenfassungen lernen, falls sie Dir passen. Zu finden sind sie kostenlos auf uniboard.

Klinische Kurse:

Die ganze Arbeit hat sich definitiv gelohnt und dennoch bist Du im Spital wieder einer der kleinsten Fische. Es gilt: Trau Dich laut mitzudenken und Fragen zu stellen, der Kurs dreht sich nur darum, dass die Studierenden angewandt lernen. Viele Leitende geben sich Mühe und haben Interesse daran, Dir etwas Spannendes und Relevantes zu vermitteln.

Generell laufen die klinischen Kurse so ab, dass Deine Kleingruppe einem Arzt/einer Ärztin zugeteilt wird, mit welchem/welcher Ihr je nach Kurs (Innere Medizin, Chirurgie etc.) verschiedene Patientinnen und Patienten visitiert. Im Mittelpunkt steht das Erheben der Anamnese. Dazu muss man sagen, dass die Qualität der Kurse stark vom jeweiligen leitenden Arzt/Ärztin abhängt. Manche lassen einfach machen, andere erklären etwas mehr. Zur Vorbereitung eignet sich zum Beispiel das Skript, das euch zu Beginn des 5. Semesters von der Uni Zürich ans Herz gelegt wird. Dort findest Du

das Wichtigste über die Anamnese und die diversen Untersuchungen in der Inneren Medizin. Aber keine Panik, generell kann man nicht viel falsch machen. Aber bitte, auch hier die Basics des höflichen Umgangs nicht vergessen und sich zuallererst mit Namen und Funktion beim Patienten vorstellen. Dann gilt es, wenn immer möglich zu üben. Nutzt die Gelegenheit in den Kursen optimal, da die verfügbare Zeit meist spärlich ist. Schlussendlich will man ja möglichst viel daraus mitnehmen, was aber eine gute Portion Eigeninitiative erfordert – ist auch gut so!

6. Semester

Der grosse Unterschied des 6. Semesters im Vergleich zum 5. Semester ist, dass die klinischen Kurse nun im Raum St.Gallen stattfinden, die Vorlesungen aber weiterhin an der Uni Zürich gehalten werden. Der grosse Vorteil des St.Galler-Tracks ist, dass Du alle Kurse an einem Standort, nämlich in St.Gallen absolvierst (mit wenigen Ausnahmen). Dies bedeutet, dass Du bis um 12 Uhr Vorlesungen aus Zürich live vor Ort schaust oder als Podcast (Aufzeichnung, die Live-Übertragung findet erst im Master statt) – je nach Laune des Dekanats und was sie gerade bereitstellen wollen und können (anderes Thema...). Um 14:15 Uhr starten dann die klinischen Kurse in St.Gallen oder teilweise auch erst um 16:15 Uhr. Die Kurse am Kantonsspital St.Gallen sind sehr gut organisiert, lehrreich und spannend. Manche Deiner Zürcher Kolleg:innen werden dich darum beneiden... Da nur noch spärlich Präsenzpflicht in Zürich gilt (etwa für den Kurs Klinisches Arbeiten in der Hausarztpraxis, in der Fokuswoche Vernetzung und für Clinical Reasoning Curriculum), empfiehlt es sich, bereits für dieses Semester nach St. Gallen zu ziehen.

Planung Wahlstudienjahr

Wahrscheinlich fragst Du Dich, wieso Du schon im dritten Studienjahr mit der Planung des Wahlstudienjahres (5. Jahr) beginnen solltest. Zeitlich ist es in St. Gallen nach wie vor das gesamte 5. Studienjahr, während in Zürich das Wahlstudienjahr mittlerweile ein Semester später beginnt. Diese Frage ist völlig berechtigt. Wahrscheinlich werden Dir in den ersten paar Wochen einige Deiner Mitstudierenden begeistert davon erzählen, bei welchen Stellen sie sich über die Semesterferien schon alles beworben haben. Tipp: Überstürze nichts!

Nimm Dir unbedingt erst einmal Zeit, Dich in die verschiedenen Themengebieten zu vertiefen und verplane nicht schon zu Beginn des 3. Jahres Dein ganzes Wahlstudienjahr – die Stellen rennen Dir meist nicht davon. Ausserdem wird es im Verlauf des 5. Semesters eine Informationsveranstaltung zum Wahlstudienjahr geben. So viel sei gesagt: obligatorisch sind zwei Monate Innere Medizin, zwei Monate Chirurgie sowie ein Monat in einer ambulanten Einrichtung (zu empfehlen: Hausarztpraxis). Desweiteren finden im Dezember Kurse an der HSG statt, buche in diesem Monat also keine

Unterassistenzstelle. Die weiteren Vorgaben und Rahmenbedingungen für den St.Galler-Track kannst Du in der Studieninfobroschüre des Joint Medical Masters nachlesen, beziehungsweise wird alles im Detail an der Infoveranstaltung im Herbst erklärt. Daher ruhig Blut und erst einmal die Infoveranstaltung anhören.

Tipp: auf www.wahlstudienjahr.ch und www.pj-ranking.de findest Du Bewertungen und Erfahrungsberichte zu Unterassistenzstellen der ganzen Schweiz und im Ausland (Richtig gehört, es ist ebenfalls möglich, Unterassistenzstellen im Ausland anzutreten, mehr Infos unter: 5. Studienjahr)! Anhand dieser kann man etwas herausspüren, wo potenziell gute Stellen zu haben sind.

4. Studienjahr

Schneller als erwartet stehst Du eine Woche vor dem Zürcher Semesterbeginn für die HSG-Startwoche am St.Galler Bahnhof und fragst Dich, ob Du den HSGler:innen zur Uni hoch folgen musst oder nicht. Kein Stress, lass sie ziehen. Die School of Medicine befindet sich nämlich nicht wie die meisten anderen Studiengänge auf dem Hügel, sondern an der St. Jakobstrasse 21, direkt neben der Schützengarten Brauerei, der Metzgerei Schmid und den Olma-Hallen und unweit des Stadtparks. Ein kurzer 15-minütiger Morgenspaziergang vom Bahnhof zur Med-HSG lohnt sich auf jeden Fall. Sollte das Wetter schlecht sein, fährst Du mit dem Bus bis zur Haltestelle “Schützengarten”.

Kursorte 4. Studienjahr

Die meisten Klinischen Kurse im 4. Studienjahr finden, wie aus dem zweiten Semester des dritten Studienjahres bekannt, am Kantonsspital St.Gallen statt. Je nach Themenblock und Fachrichtung gibt es aber noch weitere Standorte in der Ostschweiz. Ebenfalls in der Stadt St.Gallen wären dies das Ostschweizer Kinderspital (neu auch auf dem Campus des Kantonsspitals St. Gallen), die Geriatrische Klinik St.Gallen gleich gegenüber des KSSG, die Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienste in der Altstadt und das YUNA (Ostschweizer Kinderwunschzentrum) bei der Klinik Stephanshorn. Etwas ferner und entsprechend mit längerem Anreiseweg verbunden sind die Psychiatrischen Kliniken in Littenheid (Bushaltestelle: “Littenheid, Klinik”), Herisau (Bushaltestelle: Herisau, Psych. Zentrum”), Wil (Bahnhof: “Wil”), die Stiftung Kronbühl in Wittenbach (Bushaltestelle: “Kronbühl, Kantonalbank”, Bahnhof: Wittenbach) oder ganz entlegen die Klinik Sonnenhof in Ganterschwil (Bushaltestelle: “Ganterschwil, Grund”). Informiere Dich jeweils vor dem Kurs auf Canvas über den Durchführungsort und sprich Dich mit deinen Mitstudierenden ab. Gewisse Standorte, wie beispielsweise Ganterschwil, sind nämlich einfacher mit einem Auto zu erreichen!

Teilweise gibt es auch Kurstage in einer Praxis bei niedergelassenen Ärzt:innen. Diese Standorte sind jedoch entweder an die Wohnorte der Studierenden angepasst oder die Termine für das Einzeltutorat können mit den betreuenden Ärzt:innen individuell abgestimmt werden.

Es ist eine grossartige Erfahrung, die Kliniken in der Ostschweiz kennen (und lieben) zu lernen und von motivierten Lehrärzt:innen zu profitieren! Die allermeisten Ärzt:innen sind wirklich sehr gewillt, Dir und deinen Mitstudierenden viel beizubringen.

Die Vorlesungen des ganzen vierten Studienjahres werden durch die UZH vorgegeben (ausser das “Team based learning” (TBL), später mehr dazu). Das bedeutet für Dich, dass Du die Unterlagen für die Vorlesungen weiterhin von OLAT beziehst (ausser TBL) und auch die Prüfung in Zürich schreibst.

In diesem Semester kommen nun die Auswirkungen der Curriculumsrevision zhmed4 wirklich zum Tragen. Diese sieht vor, dass nur noch zehn Stunden Frontalvorlesungen (“Wissenserwerb”-Lektionen), wie man sie aus den ersten drei Jahren kennt, gehalten und die restlichen sechs Stunden pro Woche als sogenannte “Wissenstransfer”-Lektionen geführt werden. Wann diese Wissenstransferstunden stattfinden, steht schön farbig unterlegt auf dem üblichen Vorlesungsplan der UZH. Spoiler: meistens Mittwoch bis Freitag, jeweils 10:15-12:00, aber cave gewisse Themenblöcke haben auch an anderen Tagen Wissenstransfer geplant.

Damit Du aber nicht am Morgen in der Früh nach Zürich fahren und Dich in der fünfzehnminütigen Pause um 10 Uhr nach St.Gallen zurückbeamen musst, werden die Vorlesungen von 8:15-10:00 Uhr (oder wenn kein TBL, dann bis 12:00 Uhr) aus Zürich live in die Räumlichkeiten der Med-HSG nach St.Gallen übertragen. Ab 10:15 Uhr folgt dann live vor Ort TBL in der Med-HSG, sofern nicht der ganze Vormittag von Wissenserwerb-Vorlesungen geprägt ist. Somit kannst Du in der Pause zwischen Vorlesungen und Wissenstransfer gemütlich deinen Kaffee im top-ausgestatteten Aufenthaltsraum der Med-HSG geniessen. Anschliessend heisst es aktive Beteiligung sowie Mitdenken am Geschehen! Denn dies ist der Schlüssel für ein gutes Gelingen beim TBL.

Was ist denn nun dieses TBL genau? “Team based learning” (TBL) nennt man an der HSG den Wissenstransfer. Was das TBL speziell macht, ist das interaktive Lernen in kleinen Gruppen. Die Ärzt:innen, welche diese Stunden vorbereiten und mit euch gestalten, stellen zu Beginn ein paar MC-Fragen zu Verfügung, welche selbstständig und in einem zweiten Schritt in Kleingruppen gelöst werden. Anschliessend wird der bereits in den Frontalvorlesungen gelehrte Stoff anhand von echten Fallbeispielen aus der Klinik repetiert und vertieft. Dazwischen kommen rege Diskussionen zustande und alle offenen Fragen werden direkt beantwortet. Das TBL ist deine Chance Themen praxisorientiert zu behandeln, als ob es Dein Fall wäre: Was ist im vorge-

stellten Fall der nächste Schritt nach der Anamnese und dem Status. Welche weiteren Untersuchungen veranlasst Du und was ist die Therapie sowie das weitere Vorgehen. Nach diesen Lektionen verlässt man die School of Medicine am Mittag mit dem Gefühl einerseits endlich mal etwas von der Medizin verstanden und andererseits die Mittagspause wohl verdient zu haben. Auch später in der Prüfungsvorbereitung eignen sich die MC-Fragen und Fälle perfekt als Lernkontrolle! Alle Materialien für das TBL kannst du über Canvas herunterladen – nicht OLAT, ist ja nun St.Gallen-spezifisch.

Vorbereitung fürs Wahlstudienjahr

Neben den Vorlesungen und klinischen Kursen steht das vierte Studienjahr im Zeichen der Vorbereitung auf das Wahlstudienjahr. Damit Du an Deinem allerersten Arbeitstag einsatzbereit bist, organisiert der St.Galler-Track verschiedenste Lehrveranstaltungen zum Thema Wahlstudienjahr.

Du übst im sogenannten “Survival Kit Wahlstudienjahr” alles vom Eintritt des Patienten, über die korrekte Patientenvorstellung (z.B. beim Rapport), das Führen einer Diagnosenliste bis zum Schreiben des Austrittsberichts. In der “Fokuswoche Grundversorgung” werden im TBL-Stil verschiedene spitalalltagsrelevante Themen wie Chronic Care und Frailty besprochen – praktisch angewendet wird das Ganze dann in einem klinischen Kurs im Alters- und Pflegeheim Bürgerspital (St.Gallen, neben Geriatrie). Das Highlight dieser Woche ist das Skillstraining. Hier übt man an Phantomen klinische Skills wie Lumbalpunktionen, die Einlage einer Magensonde oder eines Dauerkatheters, die gynäkologische und urologische Untersuchung sowie eine Auffrischung des Venflonlegens. Zu allen Stationen wird vorgängig ein Skript mit Anleitung und Fallbeispielen abgegeben, bereite Dich damit gründlich auf diesen Workshoptag vor – es lohnt sich. Zum Schluss folgt dann noch der Naht- und Spritzenkurs, bei dem Du verschiedene Techniken des chirurgischen Wundverschlusses an Schweinefüsschen üben darfst.

HSG-Spezial

Und nun zu den Gemeinsamkeiten mit den allen anderen HSGler:innen, die Management & Governance-Kurse. Diese werden ab nun HSG-Fächer genannt.

Dein Semester im 4. Studienjahr beginnt mit einer Startwoche an der HSG. Dort wird über Themen von Medizinrecht bis Patientensicherheitsmanagement gesprochen. Auch wenn manche anfangs etwas Zeit brauchen mit diesen Themen warm zu werden, sind die Lektionen (meistens) spannend und wertvoll für Deinen zukünftigen Beruf. Lass Dich darauf ein, Dich mit den Denkweisen in Wirtschaft und Recht vertraut zu machen und nimm aktiv an den Lektionen teil, damit Du am meisten davon profitierst.

Während des Semesters ist der Mittwochnachmittag reserviert für HSG-Fächer. Leistungsnachweise sind meist in Form von kleineren Aufträgen mit Präsentationen zu erbringen - also keine zusätzlichen Prüfungen.

Zusätzlich musst Du noch 6 ECTS in sogenannten Wahlpflichtfächern absolvieren. Für diese hast Du während des gesamten Masterstudiums Zeit. Mach Dir also keinen Stress, alles bereits im 4. Jahr erledigen zu wollen.

Masterarbeit

Nebst dem grossen Angebot an der Universität Zürich besteht auch in St.Gallen die Möglichkeit, Masterarbeiten zu schreiben. Dies empfiehlt sich vor allem dann, wenn Du während des Masters mehrheitlich in St.Gallen wohnst und nicht ständig extra wegen der Masterarbeit nach Zürich fahren möchtest. Der Forschungsstandort St.Gallen geniesst mit dem Kantonsspital St.Gallen und der HSG einen sehr guten Ruf und renommierte Forschungsinstitute wie die EMPA sind ebenfalls in der Region zuhause.

Die School of Medicine stellt eine immer wieder aktualisierte Liste von Themenvorschlägen auf Canvas zur Verfügung. Diese umfasst Themen, welche von Forschungsgruppen am Kantonsspital aber auch an der EMPA vorgeschlagen werden. Oder man kann auch gut einfach irgendwelche Kliniken des KSSGs anschreiben und aktiv nach einer Masterarbeit fragen.

Weisst Du schon, dass Du eine Arbeit in einem bestimmten Fachbereich schreiben möchtest? Kontaktiere doch am besten gerade das betreffende Team am KSSG, dem Forschungsinstitut oder der EMPA.

5. Studienjahr

Auf ins Wahlstudienjahr!

In diesem Jahr darfst Du endlich klinisch tätig werden und all Dein Wissen praktisch anwenden. Vertraue auf Deine Fertigkeiten, packe jede Chance, die sich Dir bietet Neues zu lernen oder Bekanntes zu festigen und scheue Dich nicht davor, Fragen zu stellen!

«Stimmen aus dem 5. Jahr»

Autorin: Flavia

- **Welches waren Deine zwei besten UHU-Stellen? Was hat Dir speziell zugesagt?**
  - Innere Medizin in St.Gallen: Die Stelle war gut organisiert und man wurde individuell gefördert und gefordert.

- Chirurgischer Notfall in Kapstadt, Südafrika: Viele Verletzungen, die man sieht, sind sehr eindrücklich (Messerstiche, Schusswunden, Verbrennungen etc.). Man durfte viel mehr anpacken und mithelfen.

- **Wo hast Du Deine Ambulante Stelle/Hausarztstelle absolviert? Was war Dein Highlight?**
  - Neurologisches Ambulatorium St.Gallen: Mein Highlight war, den Einfluss der tiefen Hirnstimulation live zu sehen.
- **Warst Du im Ausland? Wo? Wie Hast Du das organisiert?**
  - Ja, in Kapstadt. Ich habe es selbst organisiert. Ich habe Studierende, die bereits in Südafrika waren, nach den Kontaktdaten der Spitäler/Universitäten gefragt und so den Kontakt nach Südafrika hergestellt.
- **Was würdest Du Studierenden des 3. und 4. Studienjahres für die Planung mitgeben?**
  - Organisiert euere Stellen nicht zu früh. Fixiert vielleicht die 2 wichtigsten Stellen und lasst den Rest bis ins vierte Jahr offen. Es können noch unerwartete Interessen auftreten.
- **Auf was darf man sich im Unterassistenzjahr speziell freuen?**
  - Kein Lernen nach der Arbeit. Viele neue Bekanntschaften. Eindrückliche Lebensgeschichten kennenlernen.

Autorin: Luisa

- **Welches waren Deine zwei besten UHU-Stellen? Was hat Dir speziell zugesagt?**
  - Alle meine sechs Stellen waren auf ihre Weise besonders, eindrücklich und lehrreich. Insgesamt freute mich besonders das entgegengebrachte Vertrauen Verantwortung übernehmen zu dürfen, Patient:innen selbständig zu betreuen und dass man mit entsprechender Eigeninitiative auch Aussergewöhnliches zu sehen und meist motiviert erklärt bekam.
- **Wo hast Du Deine Ambulante Stelle/Hausarztstelle absolviert? Was war Dein Highlight?**
  - Ich habe einen Monat in der Hausarztpraxis Praxisgemeinschaft77 bei Habib und Nadia Kherbèche verbracht, eine Stelle, welche ich nur wärmstens empfehlen kann! Ich fand es toll, wie schnell ich ins Team integriert wurde und selbständig arbeiten durfte. Ebenfalls ein Highlight dieser Stelle ist Habib und Nadias grosse Freude am Erklären und Lehren und, wenn man möchte, viel Möglichkeit zum Ultraschall.

- **Was würdest Du Studierenden des 3. und 4. Studienjahres für die Planung mitgeben?**
    - Lass dir Zeit, die Stellen auszusuchen, bis du einen Überblick über die verschiedenen Fachrichtungen in der Klinik hast. Es sind insgesamt doch wenige Monate für viele interessante Fächer, es lohnt sich also sich entsprechend damit auseinanderzusetzen und «das Richtige» für sich auszuwählen. Meiner Erfahrung nach lohnt es sich auch, vorwiegend mindestens zwei Monate auf einer Stelle zu bleiben, man wird deutlich mehr integriert und eingesetzt. Plane lieber ein zweites Wahlstudienjahr (in St.Gallen ganz einfach zu beantragen mittels Urlaubssemestern), wenn Dir die zwölf Monate des 5. Studienjahrs nicht für alle interessanten Fächer ausreichen, anstatt alles auf einmonatige Stellen zu kürzen.
- **Auf was darf man sich im Unterassistenzjahr speziell freuen?**
    - Die Abende und Wochenenden gehören komplett dir (ausser man hat Dienst) ohne schlechtes Gewissen, noch lernen zu müssen. Ausserdem lernt man ein grosses Netzwerk an grossartigen Menschen, privat und beruflich, kennen. Man erlebt viele Geschichten, hat Einblick in die Schicksale von Menschen, die meisten bringen eine grosse Dankbarkeit entgegen.

Autor: Felix

- **Welches waren Deine zwei besten UHU-Stellen? Was hat Dir speziell zugesagt?**
    - Polipraxis St. Gallen (meine ambulante Stelle): Super Team und nach einiger Zeit eigenes Sprechzimmer mit eigenen Patienten.
    - AIM am KSSG: Ab einer Anstellungsdauer von mehr als 3 Monaten auf der AIM in St. Gallen Rotation auf Notfall möglich (sehr spannende Rotation mit interessanten Aufgaben, mehr oder weniger Aufgaben eines normalen Assistenzarztes). Zudem sehr viel Teaching-Angebote und die Rotationen auf verschiedene Stationen ermöglicht einen breiten Einblick in verschiedene Aspekte der inneren Medizin.
- **Was würdest Du Studierenden des 3. und 4. Studienjahres für die Planung mitgeben?**
    - Gut überlegen, ob es einem Wert ist, in der ganzen Schweiz herumzuziehen. Jeden Monat zügeln ist umständlich und kann mit der Zeit lästig werden. Zudem ist es sinnvoll öfters mal länger als nur einen Monat zu bleiben. Je länger man am selben Ort ist, desto besser eingebunden wird man in das

Team und desto besser kennt man sich mit den Betriebsabläufen aus und wird entsprechend mit mehr Kompetenzen ausgestattet.

- **Auf was darf man sich im Unterassistenzjahr speziell freuen?**
  - Absolutes Highlight: das Gelernte endlich umzusetzen.

Mehr Infos zur Planung des Wahlstudienjahres findest Du auf Seite 20.

6. Studienjahr

Nach dem Wahlstudienjahr kennst du die fünf Säulen der Entzündung in- & auswendig. Im Gegensatz dazu basiert das 6. Studienjahr nur auf drei Säulen und ist schnell erklärt:

1. Säule: Repetitions-, Vertiefungs- und praktische Kurse an der Med-HSG.
Während den 13 Wochen im Herbstsemester und den 6 Wochen im Frühlingssemester werden die wichtigsten Fachgebiete mit ihren Krankheiten noch einmal kurz repetiert und vertieft. Zusätzlich hast du die Gelegenheit deine praktischen Fähigkeiten erneut in den klinischen Kursen in den umliegenden Spitälern zu festigen. Ebenfalls findet an der Med-HSG die sogenannten Case Based Simulations statt. Dies entspricht den, an der mündlichen Staatsprüfung stattfindenden, OSCES und ist eine gute Möglichkeit, sich bereits ab September auf das mündliche Staatsexamen vorzubereiten. Auch hast du im HS und im FS Zeit, die letzten Pflichtwahlkurse zu belegen.

2. Säule: Selbständiges Lernen für das schriftliche und das mündliche Staatsexamen.
An dieser Stelle könnte man jetzt tausende Ideen, Vorschläge, Tipps und Tricks aufzählen, die alle sicherlich für den einen oder anderen passen würden - aber hey! - du hast es bis in das 6. Studienjahr geschafft, also wirst du auch die letzte Lernphase überstehen. Zwei Tipps haben wir trotzdem für dich:

1. Altfragen sind die Schlüssel zum Erfolg.
2. Beachte die dritte Säule.

Dazu erwähnt seien auch der 100-Tage-Lernplan von Amboss für das Staatsexamen sowie das online-Lernprogramm von Azygos für die mündliche Prüfung. Zudem kann man sich auch immer sehr gut an die oberen Jahrgänge wenden, um Tipps und Tricks zu erhalten.

3. Säule: Ganz viel Zeit für zu deiner freien Verfügung!

Nach dem 6. Studienjahr werdet ihr alle euren eigenen Plänen nach gehen. Die erste Stelle antreten, eine Dissertation schreiben, beides gleichzeitig (Wtf?!) oder einfach mal die Seele baumeln lassen und etwas die Welt bereisen. In jedem Fall werdet ihr eure Mitstudierenden nicht mehr in der gleichen Zusammensetzung vorfinden, wie ihr sie in den vergangen sechs Jahren vorgefunden habt. Also geniesst die Zeit zusammen, macht Party und kostet das Studentenleben nochmal richtig aus!

Tipps und Tricks für den Studienort St.Gallen

(Über-)leben an der HSG

Du wirst schnell merken, dass die HSG in einigen Punkten anders funktioniert als die UZH. Olat wird, wie oben beschrieben, durch Canvas ersetzt, das Korrelat zum VSUZH bildet die SHSG, die Irchelbar und BQM werden zum adHOC und zahlreichen andern kleinen Bars, welche in St.Gallen geografisch nahe liegen. Der ASVZ nennt sich in St.Gallen Unisport, welcher über die Webseite oder via App funktioniert. Ein weiterer nützlicher Tipp bezüglich Unisport ist, dass man eine validierte Campus-Karte (Legi) benötigt, um Hallen, Kraftraum und weiteres überhaupt betreten zu können.

Die HSG kennt unter dem Dach der SHSG ein viel ausgeprägteres Vereinsleben als die UZH. Falls du gerne aktiv in einem Verein dabei sein und andere Studierende der HSG kennenlernen möchtest, ist unter den 120 Vereinen sicherlich auch einer für dich dabei. Alle Vereine und weitere Informationen zu den einzelnen Assoziationen findest du unter folgendem Link: https://shsg.ch/de/clubs/list

Der Wechsel von Zürich nach St.Gallen birgt, wie jeder Wechsel, einige Hürden, doch zum Glück sind wir nicht die Ersten, die neu an der HSG starten, sodass die HSG alle nützlichen Informationen online zusammengetragen hat. Benötigst du einen Campusplan, den aktuellen Menuplan der Mensa oder suchst eine bestimmte Beratungsstelle, bestimmt wirst du unter nachstehender Adresse fündig. (https://www.unisg.ch/de/studium/studentguide)

(Über-)leben am Kantonsspital St.Gallen

Gebäude

Die Gebäudenummerierung am KSSG ist etwa das gleich grosse Rätsel, wie die Bahnhofsuhr am Bahnhof in St.Gallen. Auf der Website des Kantonsspitals findest Du aber einen guten Arealplan.

S-Key

Der grüne Knopf, welcher Dir im ersten Mantelstudium des zweiten Studienjahres verteilt wird, ist sozusagen Deine Überlebensversicherung am Kantonsspital. Der S-Key dient einerseits als Schlüssel für viele Zugänge am KSSG. Viel wichtiger aber, er ermöglicht Dir Zugang zu Mahlzeiten und Getränken zu Mitarbeitendenkonditionen in den Gastronomiebetrieben des KSSG. Um dieses Angebot zu nutzen, brauchst Du nur den S-Key mit einem Guthaben an einer der vielen Ladestationen in der Nähe der Cafeteria aufzuladen.

Nähere Infos rund um die Benützung des S-Keys findest Du im Infoschreiben, welches Du mit dem S-Key bekommen hast.

Sichtausweis

Der HOCH Sichtausweis ist das Pendant zum Klinikerausweis am USZ. Sobald Du Klinische Kurse am KSSG hast, ist es ein MUSt, ihn zu tragen. Damit hilfst Du nicht nur den Patient*innen, sondern es zeigt auch, dass Du Teil des JMM und des KSSG bist.

Den Sichtausweis kannst Du selbst erstellen. Du benötigst einzig den S-Key und einen frischen Haarschnitt. Die Fotoboxen befinden sich unter Anderem im Erdgeschoss des Haus 03.

Verpflegungsmöglichkeiten über den Mittag

Grundsätzlich sind die Mittagspausen stets sehr grosszügig bemessen, sodass man genügend Zeit hat, sich richtig zu stärken.

Im Gebäude der Med-HSG gibt es gleich neben dem Hörsaal eine kleine Küche ausgestattet mit Kühlschrank und Mikrowelle, auch findet man da Geschirr und Besteck zur Benutzung inkl. Geschirrspüler für den Abwasch. Gegen die postprandiale Müdigkeit steht in dieser Küche auch eine Kaffeemaschine.

Selbst kochen ist nicht so Dein Ding? St.Gallen bietet genug Alternativen, wo Du sehr gutes Essen zu vernünftigen Preisen bekommst.

Mensen

Mensa des Kantonsspitals St.Gallen

Am Kantonsspital gibt es das Restaurant Vitamin, welches täglich mehrere Menüs, verschiedenste Sandwiches, Wähen und Birchermüesli anbietet. Des Weiteren kannst Du dir nach wenigen Schritten über den Gang im Restaurant Seasons an einem abwechslungsreichen warmen und kalten Buffet nach Lust und Laune das Mittagessen selbst zusammenstellen.

Tipp: Vergiss nicht Deinen S-key stets mitzutragen, damit bezahlst Du fast 50% weniger für Dein Essen!

Im Haus 39 des KSSG befindet sich das Restaurant Loop, das neben einem täglich wechselnden Menü auch Sandwiches und Quiches im Angebot hat.

Mensa der HSG

Die Mensa der HSG befindet sich auf dem Rosenberg. Wenn Du also gerne ein wenig Treppen steigst vor dem Mittagessen oder Dich vor dem Unisport, der sich ebenfalls

am Hauptcampus befindet, verpflegen möchtest, findest Du in dieser, von der Migros Ostschweiz gecaterten Mensa eine breite Auswahl an Gerichten.

Take-Away

Falls es Dich nicht in die Uni- oder KSSG-Mensa zieht oder das schöne Wetter nach draussen lockt, haben wir hier einige Vorschläge für einen feinen Take-away-z'Mittag:

Esswerk

Das Esswerk ist vor allem für seine Burritos, welche man selbst zusammenstellen kann, bekannt und beliebt. Und wenn man vom Uni-Tag schon genug hat, kann man den Burrito auch im Garten der gegenüberliegenden Südbar zusammen mit einem Bier geniessen.

Rondelle beim Marktplatz

Bei der Rondelle am Marktplatz gibt es verschiedene Take-Away-Anbieter. Zu empfehlen ist insbesondere der „Ägypter" (offizieller Name: Nil Imbiss) mit feinen Falafeln und weiteren ägyptischen Spezialitäten.

Thach

Reichhaltiges vietnamesisches Take-Away-Buffet zum selbst schöpfen zu fairem Preis. Wenn Du das Take-Away-Geschirr so richtig füllst, bleibt dem Normalhungrigen sogar eine Portion fürs Abendessen übrig. Postprandiale Müdigkeit vorprogrammiert. Tipp: Erwähne hier, dass Du studierst, und sichere Dir somit einen kleinen Rabatt.

Focacceria

Der Klassiker des Take Away in St.Gallen. Dank der grossen Auswahl der Zutaten, die man nach persönlichen Vorlieben in einer Focaccia zusammenstellen kann, gibt es immer wieder einen neuen Gaumenschmaus. Ausserdem werden in der Focacceria auch köstliche hausgemachte Pasta serviert.

Pizzeria La Piccola

Gerade bei der Kantonsschule am Burggraben befindet sich diese winzige Pizzeria, die verschiedenste Pizze zum Mitnehmen bäckt. Mit einem Preis von nur 10.50 Fr. pro Pizza, exzellentem Geschmack und knusprigen Boden ist die kleine Pizzeria der wahre Meister des Preis-Leistungs-Verhältnisses.

Greco

Ebenfalls in der Nähe der Kantonsschule (vis-à-vis der Pizzeria La Piccola) befindet sich das griechische Restaurant Greco, bei welchem man unter anderem seinen eigenen Gyros wählen kann.

Schiffchuchi

Die Schiffchuchi hat verschiedenste leckere Salate, Pizzaschnecken, Sandwiches oder auch warme Suppen im Angebot. Für einen feinen Z'mittag oder auch für einen Coffee to go zwischendurch.

Bratwurst und Bowls Gemperli

Hier kannst Du Deine eigene Bowl zusammenstellen oder ganz einfach ein bodenständiges Schnitzelbrot schlemmen.

Metzgerei Schmid

Nur 2 Gehminuten vom Med-HSG-Gebäude an der St. Jakobstrasse entfernt, findest Du die Metzgerei Schmid mit den besten Bratwürsten der Schweiz zum Mitnehmen. Ebenfalls sehr preiswert sind die Sandwiches aus Bürlibrot mit grosszügig geschnittenen Scheiben Fleischkäse oder Hackbraten. Ein weiterer Standort der Metzgerei findest Du direkt am Bahnhof St.Gallen.

Gschwend

Eine weitere Bäckerei auf dem Weg zur St. Jakobsstrasse gibt geeignete take-away angebote für einen Intensiven Tag.

Metzgerei Rietmann

Hier findest Du direkt an der Marktgasse Mittagsmenus mit Plätzli, Gulasch, Knöpfli, Gemüse und weitere klassische Leckereien zu bewältigbaren Preisen. Zudem gibt es verschiedene Take-Away-Optionen für unter 10.- Fr., wie zum Beispiel Schnitzelbrot oder Hamburger. Neben den warmen Menus hat diese Metzgerei auch verschiedene Sandwiches, Salate und Würste im Angebot.

Manor

In der Manor werden jeden Mittag frische abgepackte Salate und Pizzastücke bereitgelegt. Wenn Du also auf dem Weg vom Bahnhof zum KSSG oder vice versa bist, findest Du hier einen lohnenswerten Zwischenstopp, der Deinen Hunger stillt.

Freizeit

Restaurants

St.Gallen bietet auf kleinstem Raum unglaubliche kulinarische Höhenflüge. Sowohl im Take-Away, als auch lauschige Restaurant bieten feine Gerichte für einen Gaumenschmaus mit Freunden. Hier haben wir eine kleine Auswahl mit den MUSt-Go's.

Stickerei

Burger, Burger, Burger! Jede Woche neue Kreationen als Wochenburger.

Radio Mumbai

Indisch direkt beim Marktplatz. Geniesse im altbekannten “Hörnli” perfekte indische Gerichte.

Bodega Prado

Lasse Dich in diesem kleinen spanischen Restaurant von der wohl grössten Gin Sammlung von St. Gallen inspirieren. Geniesse über 1’000 Gins zu schmackhaften spanischen Tapas. Natürlich ebenfalls im Angebot ein erlesenes Sortiment an Rotweinen.

Pärkli

Umwerfendes libanesisches Buffet jeden Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag. Hierher zieht es einem immer wieder.

Focacceria

Eine Erfolgsgeschichte für sich. Die gelungenen italienischen Gerichte runden einen Mittag oder auch Abend optimal ab. Besuche auch die Focacceria Ableger beim HSG-Hauptgebäude und im Klosterbistro.

Sauceria

Sauceria. Wie der Name schon sagt, findest Du hier garantiert Deine Lieblings-Sauce zum passenden Gericht.

Zum goldenen Schäfli

Was wäre eine Liste von empfehlenswerten St.Galler Restaurants, wenn kein echtes 1. Stock Beizli mit knarrenden Treppen dabei wäre. Im Restaurant Zum goldenen Schäfli wirst Du mit wunderbaren Gerichten verwöhnt, perfekt für ganz spezielle Anlässe.

Kafi Franz

Auch St.Gallen hat ein hippes Café mit einer Mischung aus Wohnzimmercharme und Grossstadtflair. Nebst einem fantastischen Brunch lädt das Kafi Franz mit seinem gemütlichen Ambiente und seinem schönen Garten im Sommer zum Verweilen, „Kaffee-Klatschen“, und Geniessen ein.

Drahtseilbähnli

Direkt beim Mühlegg-Bähnli findest Du eine kleine, aber feine Auswahl an mit Sorgfalt angerichteten Speisen. Das Drahtseilbähnli ist nicht nur eine tolle Adresse für ein feines Abendessen, sondern es ist auch ein idealer Ort für einen Brunch mit Freunden.

MUSt-see in St.Gallen

St.Gallen ist schon seit langer Zeit eine Studierendenstadt. Dementsprechend gibt es auch zahlreiche Freizeitmöglichkeiten und Plätze zum Verweilen.

Dom mit Klosterplatz und Stiftsbibliothek

Die kleine Stadt St.Gallen ist weltbekannt. Der Stiftsbezirk St.Gallen gehört zum UNESCO Kulturwelterbe. Besuche die imposante Stiftsbibliothek im Herzen des Klosters. Auch ein Besuch der barocken Kathedrale darf nicht fehlen! Ein Mittagessen aus der Altstadt mitnehmen und auf dem Klosterplatz essen, so geniessen von Frühling bis Herbst viele St.Galler:innen die wunderbare Kulinarik der Stadt.

Erker in der Altstadt

Wenn sie Dir nicht schon aufgefallen sind, lohnt es sich, durch die Altstadt zu gehen und den Blick immer etwas nach oben zu wahren. Hier kannst Du zahlreiche eindrücklich gestaltete Erker erkennen, welche das spezielle Flair der St.Galler Altstadt ausmachen. Falls Dich die Geschichte der Erker weiter interessiert, bietet der St.Gallen-Bodensee Tourismus Stadtführungen an.

Drei Weihern

Wohlfühl-Oase an Wochenenden oder an sonnigen Tagen, direkt am Freudenberg. Im Sommer kann man sich im Wasser abkühlen oder einfach mit Freunden und Mitstudierenden zusammensitzen oder spazieren.

Peter & Paul

Steinbock, Wildschwein, Gämse und Luchs. Bestaune diese Tiere im Peter und Paul von ganz nah. Der Tierpark liegt auf einer Hügelkuppe beim Quartier Rotmonten und bietet ausserdem schöne Grillstellen mit Sicht auf den Bodensee und den Säntis.

Mülenenschlucht

Hier fällt das Wasser der Steinach in die Tiefe und bildet ein eindrückliches Naturspiel. Genau das Richtige, wenn Du einen Tapetenwechsel brauchst. Parallel zum Mühlegg-Bähnli kann ein Spaziergang die Schlucht hinauf einen ausser Atem bringen.

Volksbad

Möchtest Du nach einem Tag am KSSG noch kurz ins Wasser? Das kleine Hallenbad «Volksbad» hat Charme und stammt noch aus den alten St. Galler Zeiten.

Säntispark

Badespass in Abtwil. Egal ob Wellness oder die wohl vielfältigste Rutschbahnenwelt der Ostschweiz. Es hat für alle etwas dabei.

Theater und Tonhalle

Künstlerische und musikalische Darbietungen unterhalten in Theater und Tonhalle. Vielleicht willst auch Du einmal eine imposante Vorstellung oder ein Konzert besuchen. Tipp: für Studierende gibt es attraktive Sonderkonditionen.

Lokremise

Ein kulturelles Highlight in den nostalgischen Wänden der alten Lokremise direkt am Bahnhof auf der Fachhochschul-Seite mit Kino, Theater, Kunst und Restaurant.

Kunstmuseum

Das Kunstmuseum befindet sich unweit vom Kantonsspital. Ausgestellt werden Werke von regionalen und internationalen Künstlern. Einzelne Ausstellungen befinden sich in der Lokremise.

Textilmuseum

St.Gallen war einst das Zentrum der Textilindustrie und hatte eine direkte Bahnverbindung nach Paris. Was viele vielleicht nicht mehr wissen, auch heute ist St.Gallen noch ein wichtiger Ort für Hochqualitätstextilien. Das Museum zeigt eindrücklich alles rund um den Textilindustrie-Standort St.Gallen.

Appenzeller Alpenbitter

Wenn es euch an einem regnerischen Tag ins Appenzellerland zieht, lohnt sich ein Besuch in der Geburtsstätte des bekannten “Appenzeller”. Bring ein paar Leute zusammen und schon könnt ihr eine spannende Führung mit anschliessender Degustation geniessen. Wie sagt man so schön: “Egal wie es Dir geht, eines dieser 43 Kräuter wird Dir helfen.”

Kartause Ittingen

Eine weitere Empfehlung, um etwas Alltags-Abwechslung im Thurgau zu gewinnen. Die Kartause Ittingen ist ein lohnenswertes Ausflugsziel, nicht zuletzt wegen ihrer prächtigen Gärten, hochkarätigen Konzerten und hervorragenden Ausstellungen. Im Klosterladen findest Du ausserdem diverse hausgemachte Spezialitäten. Vor allem die Konfitüren sind ein MUSt.

Kino Scala und Cinedome

Im Scala direkt beim Marktplatz lässt sich jeder Blockbuster schauen, einem Ausgang danach steht sodann auch nicht mehr viel im Wege. Grössere Kinosäle und eine breitere Filmauswahl findest Du im “Cinedome” Kinokomplex in Abtwil, das vom Stadtzentrum in 10 Minuten mit dem Bus erreichbar ist.

Casino St.Gallen

Willst Du dein Glück im Casino versuchen? Dieses liegt in der Nähe der School of Medicine. Achtung, betreten auf eigene Gefahr.

Ausflugsziele

Baden

Für eine Abkühlung dürfen die drei Weihern oder der nahegelegene Bodensee nicht fehlen. Möchtest Du echtes Bergsee-Feeling erleben, dann hast Du im Appenzellerland hervorragende Möglichkeiten. Der Seealpsee (von Wasserauen in einer Stunde zu Fuss erreichbar) oder für die Abgehärteten unter Euch der Fälensee (von Brülisau in 2h Fussmarsch erreichbar und wesentlich kälter als der Seealpsee) bieten Dir ein atemberaubendes Erlebnis.

Wandern im Alpstein

Das Alpsteingebiet ist einzigartig und bietet Dir ideale Möglichkeiten zum Wandern und Mountainbiken. Gutes Schuhwerk und gute Vorbereitung (Abruf des Wetterberichts und wetterfeste Kleidung für jedes Wetter) sind aber Pflicht für sichere Bewegung im Alpstein. Auf die drei Berge Säntis, Hohen Kasten und Ebenalp bringt Dich eine Seilbahn von der Talstation direkt bis zum Aussichtspunkt. In Jakobsbad kann ausserdem im Sommer die Rodelbahn und der Hochseilpark Spassgarantie bringen.

Skifahren und Schlitteln

Möchtest Du nach einem intensiven Vorlesungsmorgen am Nachmittag ein paar Schwünge im Schnee machen? St.Gallen verfügt insgesamt drei Skilifte. Perfekt für einen schönen Winternachmittag! Für weitere Informationen besuche die Website der Stadt St.Gallen: www.sport.stadt.sg.ch

Von St.Gallen sind ausserdem innerhalb weniger Stunden zahlreiche Wintersportgebiete erreichbar. Etwas näher bieten sich das Toggenburg mit den Skigebieten Unterwasser-Alt St.Johann oder Wildhaus an. Etwas weiter weg findet sich der Pizol, die Flumserberge sowie die Bündner Alpen, aber trotzdem mit den ÖV gut zu erreichen. Wer die Landesgrenze überschreiten möchte, dem bietet die Region Vorarlberg attraktive Skigebiete.

Sollte es Dich nicht auf die Skipiste locken, kannst Du am Kronenberg in Jakobsbad im Appenzell den Schlitten zücken. In dieser Umgebung gibt es im Winter auch wunderbare Loipen zum Langlaufen.

Langlauf

Für alle Langlauf Fanatiker unter Euch oder diejenigen, welche es noch werden wollen: Auch die Stadt St.Gallen hat im Winter bei ausreichend Schnee diverse Loipen im Angebot. Informiere Dich auf der Homepage der Stadt St.Gallen.

Meta-Bereich

Schlafen

Spätestens nach dem 2. Studienjahr wirst Du mit wissenschaftlichem Backgroundwissen die Wichtigkeit des Schlafes erkannt haben.

Lege Wert auf mindestens 7.5 Stunden erholsamen Schlaf pro Nacht. Besonders in der Prüfungszeit ist ausreichend Schlaf ein MUSt. Während der Schlafenszeit werden die gelernten Inhalte gefestigt. Mit ausgiebigem Schlaf kannst Du also die grosse Menge an Gelerntem prozessieren. So erhöhst Du die Chance für Dein Gehirn, sich den Stoff nachhaltig merken zu können.

Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen in einer stressigen Phase sind nachvollziehbar, jedoch kann man auch dagegen arbeiten. Hier ein paar Schlafregeln, die Dir helfen können:

- Regelmässige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten. “Routine is key”
- Verzicht auf längere Nickerchen tagsüber (Powernap ca. 20-30min vor 15:00 Uhr sind empfehlenswert)
- Kein Kaffee 4-8h vor dem Zubettgehen (Koffein hat eine Halbwertszeit von ca. 6h, unterschätze dies nicht!).
- Keine grossen Mengen Essen oder Trinken vor dem Schlafen gehen.
- Sportliche Aktivitäten eher tagsüber statt spät abends.
- Pufferzonen zwischen Alltag und Zubettgehen einplanen. Nicht bis kurz vor dem Schlafen gehen Lernen oder am Computer sitzen. Blaues Licht von elektronischen Geräten wie Computer und Handy hält wach.
- Das Bett ist zum Schlafen da! Nicht zum Lernen! Lege Wert auf eine klare räumliche Trennung zwischen Lernen und Erholung.
- Kurz nach dem Aufstehen Licht machen, Rollläden hoch und eventuell den Kaffee (besser noch ein Glas Wasser) am Fenster trinken. Das Licht hilft, die Melatoninproduktion (Schlafhormon) zu hemmen und man fühlt sich fitter.
- Lieber abends einen Podcast hören oder in einem Buch lesen (welches nicht allzu spannend ist) statt Netflix einschalten.

Finde heraus wie es Dir am besten geht und versuche offen zu bleiben auch alte, eingespielte Gewohnheiten neu zu erfinden.

Wenn Du länger an Schlafproblemen leidest, morgens ganz schlecht aus dem Bett kommst und Dich allgemein immer müde und unmotiviert fühlst oder Dich nicht konzentrieren kannst, solltest Du Dich beraten lassen. Suche bei Vertrauenspersonen, Deinem Hausarzt oder in der psychologischen Beratung der Uni Hilfe. Das sind nie-

derschwellige Angebote für Studierende, in welchen man kostenlos und unkompliziert ein Gespräch mit einer ausgebildeten Fachperson bekommt.

OPSY Universität St.Gallen: www.opsy.unisg.ch/de/counselling

Psychologische Beratung UZH: www.pbs.uzh.ch/de.html

Lernen

Es gibt tausende von Lernstrategien, jede davon individuell. Manche schreiben Zusammenfassungen, andere schreiben Lernkärtchen und wieder andere klicken 100 mal die Vorlesungsfolien durch. Wie man am besten lernt, muss man selbst herausfinden. Dennoch möchten wir hier nicht auf ein paar grundsätzliche Tipps verzichten. Nimm davon mit, was für Dich funktioniert:

Wiederholen, wiederholen, wiederholen: Egal, welche Technik Du verwendest: Lernen geht über Wiederholen. Versuche, die zahlreichen Themen mindestens 2-3 Mal für die Prüfung durchzugehen und nicht einfach wegzulegen, wenn Du diese einmal angeschaut hast. Beim “Bearbeiten” bekommt man ein trügerisch gutes Gefühl, jedoch sollte man den Stoff immer wieder anschauen. Use it or lose it.

Lernplan: Ein guter Lernplan ist Gold wert. Er hilft, weil man sich einen Überblick über alle Themen verschafft. Speziell im Medizinstudium musst Du Dich mit enormen Stoffmengen zurechtfinden. Diese zu strukturieren ist die halbe Miete. Lege Wert auf diese Selbstorganisation. Wichtig ist es, auch Puffertage einzuplanen, in welchen man die nicht-geschafften Themen nachholen kann. Unleidige Themen sollten am Anfang eingeplant werden, für Themen, die einem leichter fallen, kann man weniger Zeit einplanen. Druck Dir einen Wochenplan aus dem Internet aus. Schau wie viele Tage oder Halbtage Du Zeit hast und Teile dann die Anzahl Vorlesungsthemen durch die Lerntage/Halbtage. Dann weisst Du, wieviel du jeden Tag lernen solltest, um mit dem Stoff durchzukommen. Vergiss nicht, auch Zeit für Freunde, Familie, Sport und Freizeit einzuplanen. Es tut gut, den Kopf mal zu lüften und wenn man sich an seinen Plan hält, dann muss man definitiv auch kein schlechtes Gewissen haben. Wir sind schliesslich nicht unfehlbar.

Konzentration: Lernen funktioniert nur dann effizient, wenn man alle Ablenkungen beseitigt. Such Dir einen gemütlichen Lernort und schalte das Smartphone auf stumm. Lege es ausserdem ausser Sichtweite, denn solange Du ein Objekt siehst, fokussiert

sich auch ein Teil Deiner Aufmerksamkeit darauf. Nutze Apps wie *Forest*, mit welcher du dein Smartphone auf spielerische Art für eine Weile sperren kannst.

Informiere Dich über verschiedene Lerntechniken wie die Pomodoro-Technik, welche bestimmte Zeiten für konzentriertes Arbeiten und Pausen einplant. Es ist viel besser, wenn man 6 Stunden am Tag wirklich konzentriert lernt, statt 14 Stunden so tut als ob. Versuche für Dich selbst einen Lernzyklus zu finden und ziehe diesen konsequent durch.

Big picture: Bevor du alle Details von einem Thema lernst und mit dem Stoff dann nicht durchkommst, versuche, Dich auf die wichtigsten Aussagen zu fokussieren. Du kannst dann bei der zweiten oder dritten Wiederholung des Stoffes versuchen, Dir immer mehr zu merken. Es braucht Mut zur Lücke, jedoch wirst Du schnell merken, dass Du Dir die Sachen viel besser im Kopf behalten kannst. Dadurch wiederholst Du automatisch den Lernstoff öfter und füllst die ganzen Details Schritt für Schritt dem grossen Bild bei.

Fragen über Fragen: Wenn du Themen oder Inhalte nicht ganz verstehst, dann leg das mal weg, nimm es am nächsten Tag nochmal zur Hand oder schaue im Internet auf viamedici oder Amboss. Wenn Du dann noch immer Mühe mit diesem Thema hast, dann schreib Dir die Frage auf und kontaktiere einen Mitstudierenden. Traue Dich, die Fragen zu stellen und nicht 2h im Internet zu verschwenden, um irgendein Detail herauszufinden. Durch Fragen Deiner Mitstudierenden kannst Du auch schnell evaluieren, wie zentral Deine gesuchte Information ist.

Mit dem Übergang von Gymnasium oder Zwischenjahr an die Uni macht man einen grossen Schritt und braucht etwas Akklimatisationszeit. Es ist empfehlenswert sich klarzumachen, wie man gerne lernt und sich von den neuen Dimensionen nicht negativ stressen lässt. Suche, wenn Du nicht weiterkommst, ohne Scheu bei Mitstudierenden oder Studierenden aus höheren Jahrgängen Unterstützung.

Unsere Sponsoren

GERIATRISCHE KLINIK ST.GALLEN

Warum unterstützt die Geriatrische Klinik den Verein MUSt?

Zuallererst weil wir uns, wie viele anderen Institutionen, aktiv an der Lehre für den JMM engagieren. Wir durften die Kohorten von Beginn an begleiten und konnten beobachten, wie positiv der St. Galler Track bisher aufgenommen wurde. Unsere Mitgliedschaft ist ein Dankeschön für Ihre Motivation und den Enthusiasmus, den wir in den Lehrveranstaltungen spüren. Natürlich wollen wir mit unserem Sponsoring auch auf die Geriatrie als interessantes Fachgebiet aufmerksam machen. Wir haben uns darum gedacht, Ihnen diese Spezialität etwas näher zu bringen.

Was ist Geriatrie?

Geriatrie ist ein Spezialgebiet der Allgemeinen Inneren Medizin (AIM). Um Geriaterin oder Geriater zu werden, muss man den AIM-Titel haben und 2.5 Jahre in einer Geriatrie gearbeitet haben. Zudem braucht man einen Nachweis von mindestens 6 Monaten Alterspsychiatrie. Am Schluss muss man eine schriftliche sowie mündlich-praktische Prüfung ablegen.

Was macht Geriatrie spannend?

Geriatrie hat immer noch ein angestaubtes Image. Da will keiner hin, es ja nur: «Alte und Demente» hört man immer wieder sagen. Na ja, alle Menschen werden alt.

In der Inneren Medizin lernt man Diagnosen zu stellen, die Leute medizinisch (medikamentös) zu behandeln und zu beschreiben, wie es ihnen unter der Behandlung geht. Je älter die Person ist, die man behandeln möchte, desto komplexer wird die Situation. Geriatrie ist nicht einfach Innere Medizin für alte Menschen, sondern Geriatrie berücksichtigt bei der Diagnostik und Behandlung, weitere Faktoren. Hierzu gehören: die biologischen Veränderungen mit dem Alter, die soziale und emotionale Situation der Patientin oder des Patienten und nicht zuletzt die Frage, wie alte Personen im Alltag funktionieren.

Was kann ich in der Geriatrie lernen?

Im Studium lernt man normalerweise, dass Krankheiten behandelt werden sollten, man setzt sich mit Präventionsmassnahmen auseinander und therapiert, wenn immer möglich basierend auf den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft. Die Geriatrie geht aber noch einen Schritt weiter. Sie fragt nämlich: was ist die beste Behandlung für dieses Individuum, basierend auf Informationen über Altersveränderungen, Körperfunktion und sozialer Situation und Biographie. Das bedeutet, dass man in der Geriatrie auch lernen kann, eine Behandlung der jeweiligen Situation anzupassen.

Wäre das, was für mich?

Geriatrie eignet sich für eine Stelle als Unterassistent*in und natürlich auch ab Staatsexamen. Nicht nur, weil alte Menschen ausserordentlich viele unterschiedliche Untersuchungsbefunde aufweisen, sondern weil es in der Altersmedizin etwas langsamer (den Patientinnen und Patienten entsprechend) zu und her geht. Man lernt im geriatrischen Kontext Innere Medizin in ihrer wohl komplexesten Form und wird auch einmal mit der Endlichkeit der Menschen konfrontiert. Auch das gehört zur Medizin. Altersmedizin ist aber auch Teamwork. Ohne Interprofessionalität geht nichts. Alle Therapien, die Pflege und weiter an der Behandlung beteiligten Dienste haben ein gemeinsames Ziel: die möglichst schnelle Rückkehr der Patientinnen und Patienten in ihre ursprüngliche Umgebung. Das braucht Teamgeist und Koordination, man muss das gut managen können.

Möchten Sie mehr wissen?

Schauen Sie doch einfach einmal vorbei und lassen sich inspirieren.

Alte Menschen können faszinierend sein, medizinisch und überhaupt.

PD Dr. med. Thomas Münzer

hoch Health Ostschweiz

Das HOCH Health Ostschweiz Kantonsspital St.Gallen (KSSG) ist das Zentrumsspital der Ostschweiz und mit über 680 Betten und mehr als 6'000 Mitarbeitenden eines der grössten Spitäler der Schweiz mit einem umfassenden medizinischen Angebot und exzellenten Forschungsleistungen. Das HOCH ist aber auch eine bedeutende Aus- und Weiterbildungsstätte. So auch für angehende Ärztinnen und Ärzte im Rahmen des Joint Medical Masters St.Gallen.

Zusammen mit der HSG und der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich ist das HOCH mitverantwortlich für die Ausbildung der Studierenden in den medizinischen und naturwissenschaftlichen Fächern. Zu den Vorzügen des Studiengangs des Joint Medical Masters St.Gallen zählt unter anderem das kompetenzorientierte Lernen. In Ergänzung zum theoretischen Wissen wird besonders viel Wert auf das Erlangen von praktischen Fertigkeiten gelegt. Um die entsprechenden Lernziele zu erreichen, werden die klinischen Kurse am HOCH denn auch wenn immer möglich am Krankenbett durchgeführt.

Für das Lernen komplexerer Eingriffe oder solche, die für Patientinnen und Patienten unangenehm sein können, bietet das HOCH für die Studierenden ein spezielles «Skills-Training» mit Simulationen an Phantomen an. Das Skills Training ist ein wichtiges Ausbildungselement und gibt den Studierenden die Möglichkeit, invasive und technische Fertigkeiten an realitätsgetreuen Puppen im Rahmen einer standardisierten Lehrveranstaltung zu üben. Alle Studierenden haben an diesem Training die Möglichkeit, unter direkter Supervision durch eine Fachärztin oder einen Facharzt mehrmals eine Magensonde einzulegen, Lumbalpunktionen durchzuführen, um Hirnwasser zu gewinnen, venöse Zugänge zu legen, Blasenkatheter einzulegen, sowie weibliche und männliche Geschlechtsorgane und deren krankhafte Veränderungen zu untersuchen.

Neben der Betreuung durch Ärztinnen und Ärzte verschiedener Disziplinen werden die Studierenden im Skills Training auch interprofessionell durch Dipl. Pflegefachpersonen HF/Bsc oder durch Expertinnen und Experten NDS Notfall-, Intensiv-, Anästhesiepflege ausgebildet, so zum Beispiel im „Naht- und Spritzenkurs“, wo verschiedene Injektions-, Infusions- und Nahttechniken gelehrt werden. Durch den interprofessionellen Ansatz werden die Studierenden stets durch erfahrenes Fachpersonal angeleitet. Gleichzeitig fördert dies das gegenseitige Verständnis

verschiedener Berufsgruppen und die gelebte Interprofessionalität, für welche das HOCH bekannt ist.

Die täglichen Leistungen werden am HOCH in einer Atmosphäre des respektvollen Umgangs vollbracht und vor allem mit dem Willen, sich gegenseitig bei der Arbeit für die Patientinnen und Patienten zu unterstützen. Diese Kultur des «Miteinanders» ist am HOCH stark ausgeprägt. Und so bleibt der Hinweis, dass die bisherigen Studentinnen und Studenten viel Sicherheit bei der Durchführung der technischen Skills aus dem Training mitgenommen haben und sich sehr auf die praktische Anwendung während des Wahlstudienjahrs freuten. Viele von ihnen als Unterassistentinnen und Unterassistenten in den verschiedenen Kliniken des HOCH. Ja, das HOCH ist auch für Unterassistentinnen und Unterassistenten eine sehr gute Adresse und bietet eine grosse Auswahl an interessanten Praktikumsplätzen. Man sollte sich aber schon frühzeitig damit befassen. Einzelne Kliniken bzw. Fachrichtungen sind ganz besonders gefragt. Die UA-Stellen werden übrigens über das HOCH-Stellenportal unter www.hoch.ch ausgeschrieben.

Studierst du ergonomisch richtig? - Expertentipps der Kliniken Valens für Studierende

Gerade für Studierende, die viel Zeit an einem Schreibtisch und vor dem Computer verbringen, sind eine optimale Körperhaltung und ein ausgleichendes Bewegungstraining wichtig. Wie der Schreibtisch ergonomisch eingerichtet wird und wie du durch gezielte Bewegungsübungen langes Sitzen unterbrechen kannst, liest du in den folgenden Tipps von Experten der Kliniken Valens:

1 Tischposition im Raum

Die Tischposition im Raum beeinflusst die Beleuchtung des Arbeitsplatzes. Platziere den Tisch und den Bildschirm so, dass das Licht von der Seite einfällt. Dadurch werden Lichtreflexionen auf dem Bildschirm verhindert. Achte darauf, dass sich die Beleuchtungskörper nicht auf dem Bildschirm spiegeln. So ermüden die Augen weniger.

2 Einstellen des Stuhls

Stelle die Sitzhöhe so ein, dass deine Oberschenkel ganz auf der Sitzfläche aufliegen. Dabei sollen deine Füsse vollen Kontakt zum Boden haben. Zwischen Ober- und Unterschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Rumpf sollte sich ein offener Winkel (mindestens 90°) ergeben. Der Abstand zwischen der Vorderkante der Sitzfläche und den Kniekehlen sollte mindestens zwei Finger breit sein.

3 Einstellen der Tischhöhe

Beim aufrechten Sitzen sollte die Tischhöhe auf Ellbogenhöhe sein. So können die Unterarme bequem auf dem Tisch aufliegen. Diese Regel gilt auch für die Tischhöhe beim stehenden Arbeiten. Kleinere Personen benötigen manchmal einen Fussschemel, damit die Regel der richtigen Tisch- und Stuhlhöhe erfüllt ist.

4 Position von Bildschirm, Tastatur und Dokumenten

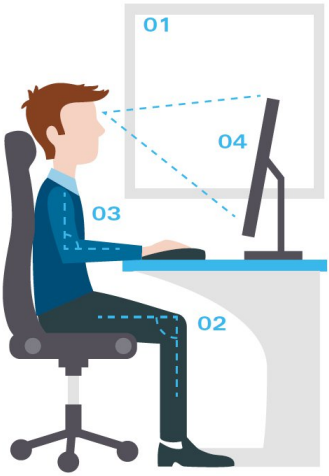
Positioniere den Bildschirm und die Tastatur gerade vor dir, parallel zur Tischkante. Die empfohlene Sehdistanz beträgt 60 bis 80 cm, bei grösseren Bildschirmen auch etwas mehr. Die Bildschirmoberkante soll auf Augenhöhe oder etwas darunter liegen.

Papierdokumente legst du am besten zwischen die Tastatur und den Bildschirm. Eine schräge Dokumentenauflage ist bei langem Schreiben ab Vorlage ein gutes Hilfsmittel.

5 Körperhaltung, Unterbrechungen und Bewegung

Wechsle beim Arbeiten öfters deine Körperhaltung. Schalte deine Rückenlehne frei, sodass sie beim Zurücklehnen mitschwingt. Zur Unterbrechung von längerem Sitzen eignen sich einfache Streck- und Dehnübungen. Besonders wichtig ist ein regelmässiges körperliches Training. Du solltest dich dreimal 30 Minuten pro Woche so intensiv bewegen, dass du dabei ins Schwitzen kommst. Dies trägt nicht nur zur Verhütung von Gelenks- und Muskelbeschwerden bei, sondern hat auch einen allgemeinen gesundheitsfördernden Effekt.

www.kliniken-valens.ch/





Ostschweizer Kinderspital

Was zeichnet das Ostschweizer Kinderspital St. Gallen aus?

Wir sind gross genug, (fast) das ganze Spektrum der Pädiatrie und Kinderchirurgie abzudecken, von der Grundversorgung bis zur Hochspezialisierten Medizin, und doch klein genug, dass man sich noch kennt und den persönlichen Austausch pflegen kann. Das Ostschweizer Kinderspital ist eine pädiatrische und kinderchirurgische Zentrumsklinik für Kinder und Jugendliche aus den Kantonen St. Gallen, Appenzell Innerrhoden, Appenzell Ausserrhoden, Thurgau und dem Fürstentum Liechtenstein. Es bietet eine umfassende Versorgung als medizinisches Zentrum der Tertiär-Stufe, und ist als Weiterbildungsstätte für Kinder- und Jugendmedizin für 4 Jahre anerkannt. Neben den regulären Bettenstationen besteht eine hämatologisch-onkologische Spezialabteilung sowie eine pädiatrisch-kinderchirurgische Intensivstation für Neugeborene und grössere Kinder. Eine interdisziplinäre Notfallstation, ein Ambulatorium mit pädiatrischen Spezialsprechstunden sowie eine Abteilung für Neuropädiatrie, Rehabilitation und Entwicklungspädiatrie runden das Angebot ab. Gemeinsam mit der Frauenklinik des Kantonsspitals St. Gallen wird das Ostschweizer Perinatal-zentrum betrieben.

Wie würden Sie die Unternehmenskultur beschreiben?

O: offen **K**: konstruktiv **S**: sozial

Wie viele Betten hat das Spital?

Wir haben am OKS 80 Planbetten. Das Ostschweizer Kinderspital betreut jährlich ca. 4‘000 Patienten stationär und rund 35‘000 ambulant, mit über 20'000 Konsultationen auf der Notfallstation.

Wie viele Personen arbeiten im Spital?

Insgesamt rund 700 Personen, davon rund 100 Ärzt:innen und 190 Pflegende.

Warum sollte man sich als Unterassistent:in im Kispi St. Gallen bewerben?

Am Ostschweizer Kinderspital kann man einen Einblick in das gesamte Gebiet der Kinder- und Jugendmedizin erhalten, von der Versorgung eines banalen Infektes oder einer einfachen Verletzung auf der Notfallstation bis zum schwerstkranken Kind, das mit einer komplexen Erkrankung stationär betreut wird.

Wir bieten eine persönliche Betreuung und die Möglichkeit verschiedene Bereich der Pädiatrie kennenzulernen. Dazu gehören auch Einsätze auf der Notfallstation. Neben dem Weiterbildugsprogramm für die Assistentenzärzte:innen wird spezifisch ein Teaching nur für die Studierende angeboten, welches zweimal pro Woche stattfindet und durch die Kaderärzte:innen erteilt wird.

Bei Interesse an einer Unterassistenzstelle dürfen Sie Ihre Bewerbung direkt an unserem Human Resources zustellen: info.hr@oks.ch

Was wollen wir den Medizinstudierenden heute mitgeben?

Nutzen Sie das Praktikum, um möglichst viel zu sehen und zu lernen. Vieles, was man später als Arzt oder Ärztin braucht, lernt man im Praktikum, und nicht aus Büchern.

INTERESSENVERBAND

FÜR ÄRZTE UND ANDERE AKADEMISCHE BERUFE

Der Interessenverband wurde 1980 vom Zürcher Assistenz- und Oberärzteverband gegründet. Dabei handelt es sich um eine Non-Profit-Organisation im Bereich Vorsorge und Versicherungen, speziell ausgerichtet für Personen aus dem medizinischen Umfeld. Mittlerweile zählt der Interessenverband über 12‘000 Mitglieder.

Der Schwerpunkt des Interessenverbandes liegt einerseits in der Unterstützung der jungen Studierenden der diversen medizinischen Fakultäten u.a. kostenlose Abgabe des Lehrbuchs „Innere Medizin“ von Dr. Gerd Herold, verschiedenste Medizin-bezogene Projekte (SWIMSA, STEWI, Mentoring-Programm, Blutspende-Aktion, etc.) sowie Sponsoringaktivitäten während des Staatsjahres. Andererseits bietet der Interessenverband attraktive Angebote aus dem ganzen Vorsorge- und Versicherungsbereich, speziell ausgerichtet für angehende Ärztinnen und Ärzte, an:

Kein Schimmer von Vorsorge und Versicherungen? Steht grad ein Wohnungswechsel an, aber noch keine Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung in der Hand? Den Europatrip mit dem Zug schon gebucht, aber noch keine Reiseversicherung? Das erste eigene Auto vor der Wohnung, aber noch keine Motorfahrzeugversicherung? Keine Bange, das ist unser daily business, seit 1980. Wir beraten immer individuell, umfassend, unverbindlich und kostenlos. Herzrasen beim Ausfüllen der Steuererklärung? Auch hier haben wir die richtige Ansprechperson für Sie.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Jetzt oder auch später bei Bedarf.

Interessenverband für Ärzte und andere akademische Berufe

Löwenstrasse 25

8001 Zürich

Tel. +41 44 213 20 60

www.interessenverband.ch