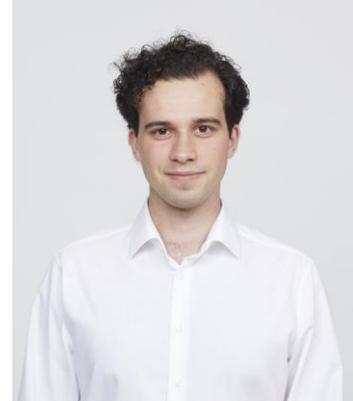


## USMLE Step 1 Erfahrungsbericht

von *Daniel Mayr*

### **Daniel Mayr**

Ludwig Boltzmann Institute  
for Rare and Undiagnosed  
Diseases, Vienna



### **Die USMLE Prüfungen**

Die United States Medical Licensing Examination (USMLE) ist eine dreiteilige Prüfung, die benötigt wird, um in den USA eine Facharztausbildungsstelle (Residency) anzutreten und später als Facharzt zu arbeiten. Ich habe den ersten Teil der Prüfung, den USMLE Step 1, im September 2020 absolviert. Motivierend war für mich auch, dass die Prüfung in vielen Ländern außerhalb der USA als Medizinausbildungsnachweis angesehen wird. Abgesehen davon ist der USMLE eine gute Möglichkeit den im Studium gelernten Stoff zu rekapitulieren und auszubauen, denn die unten vorgestellten Lernunterlagen übertreffen an didaktischer Qualität die deutschsprachigen Lehrbücher bei Weitem.

Der USMLE Step 1, der in diesem Artikel näher beleuchtet wird, ist eine achtstündige Prüfung im Multiple Choice Format und ist die Eintrittsbarriere in eine amerikanische Residency Bewerbung. In der NBME Aussendung vom 12. Februar 2020 wurde jedoch bekannt, dass der USMLE Step 1 ab Januar 2022 nicht mehr mit Punkten bewertet wird, sondern auf Pass-Fail umgestellt wird. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass es für internationale Bewerber schwerer wird, sich gegenüber den amerikanischen Mitstreitern zu beweisen und dass ein größerer Fokus, auf den bislang im Hintergrund stehenden USMLE Step 2 CK gelegt wird, der weiterhin mit Punkten bewertet werden wird. Während der USMLE Step 1 eher vorklinisch orientiert ist, ist der USMLE Step 2 CK ein sehr klinisch orientierter Test im selben Format, dessen Bestehen ebenfalls Voraussetzung für den Erhalt einer Residency Stelle ist. Bisher mussten Bewerber ihre praktischen Fähigkeiten mit dem USMLE Step 2 CS in einer OSCE-ähnlichen Prüfung unter Beweis stellen, seit der Aussendung vom 26. Januar 2021 scheint dieser Test jedoch in Zukunft obsolet zu werden.

### **USMLE Step 1 - Target Scores, Lernaufwand und Anmeldung**

Der USMLE Step 1 ist mit einem beträchtlichen Lernaufwand verbunden, welcher exponentiell mit dem als Ziel gesetzten Target-Score ansteigt. Während fast alle Bewerber den USMLE Step 1 bestehen, ist es bislang das Ziel jedes Anwärters sich mit einem überdurchschnittlichen Score von amerikanischen Medizinstudenten abzuheben, um eines der begehrten Facharztstellenangebote zu

erhalten. Daher sollte man sich als Bewerber vornehmen ein Testergebnis zu erreichen, das über dem Durchschnittswert von 230 Punkten liegt. Sollte man jedoch eine der kompetitiveren Fachrichtungen oder renommiertere Klinik anstreben, kann es sehr schnell passieren, dass Punktwerte zwischen der 80. und der 90. Perzentile notwendig werden. Um den Target Score herauszufinden, orientiert man sich am besten an den jährlich erscheinenden Residency Match-Statistiken des NBME (*Charting Outcomes in the Match: International Medical Graduates 2020*). Den Lernaufwand für die jeweiligen Scores kann man am besten unter dem Reddit Thread *r/step1* einschätzen, wo hunderte USMLE Absolventen nach einem vorgefertigten Schema ihre Erfahrungen und Testscores berichten. Ich selbst habe im Mai 2020 angefangen halbtags für den USMLE Step 1 zu lernen, habe dann ab August 2020 mein Lernpensum erhöht und Ende September 2020 den Test in Frankfurt geschrieben.

Habt ihr euch dann endgültig dafür entschieden den Test zu schreiben, solltet ihr beachten euch rechtzeitig für den Test anzumelden. Die Anmeldung ist zuweilen sehr komplex und nimmt über einen Monat in Anspruch. Strategisch sollte man sich mindestens sieben Monate vor dem Test anmelden, so kann man am Ende der Anmeldung rechtzeitig das Testdatum bei einem der Testzentren buchen. Nach Überweisung der hohen Testgebühr steigt die eigene Motivation zu lernen enorm, was den Beginn der aktiven Lernphase in der Regel beschleunigt. Generell empfiehlt es sich den USMLE Step 1 zwischen dem 4. und dem Ende des 6. Studienjahres zu schreiben. Durch die baldige Testumstellung auf Pass-Fail ist es empfehlenswert den Test noch vor der Umstellung im Januar 2022 zu schreiben, um sich mit dem überdurchschnittlichen Testergebnis in den USA profilieren zu können.

### **USMLE Step 1 Lernunterlagen**

Im Folgenden habe Ich einige empfehlenswerte USMLE Step 1 Unterlagen aufgelistet und zusammengefasst:

**First Aid for the USMLE Step 1:** Dieses Kult-Buch muss von jedem USMLE Bewerber beherrscht werden. Im Gegensatz zu klassischen Lehrbüchern wird in diesem Review Buch der USMLE Stoff grob umrissen und mit Eselsbrücken einprägsam vermittelt.

**Uworld:** Die bekannteste der Question-Banks, welche aus dreitausend dem Test sehr ähnlichen Fragen besteht. Die Fragen und sämtliche Antworten werden sehr ausführlich kommentiert, sodass Uworld zweifelslos die Lernressource mit dem größten Lerneffekt ist. Ich empfehle die Q-Bank einmal im Random-Timed Modus zu absolvieren und dann die falsch beantworteten Fragen zu wiederholen.

**Pathoma Videos:** Diese Vortragsreihe führt anschaulich und einprägsam durch sämtliche Kapitel der Pathologie, wobei das Fach Pathologie in den USA nicht nur die Pathohistologie, sondern auch Physiologie, Genetik, Pathophysiologie und Klinik umfasst.

**Goljan Audio Lectures + Rapid Review Pathology:** Edward Goljan umreißt in seiner Vorlesung ebenfalls das gesamte Gebiet der Pathologie, zwar ohne Videomaterial aber dafür umso unterhaltsamer und einprägsamer. Sein dazu passendes Buch ist mit 600 Seiten sehr umfangreich, aber empfehlenswert, um hohe Target Scores zu erreichen.

Sketchy Medical: Ein absolutes Muss, um sich die anspruchsvollen Mikrobiologie Inhalte des USMLE anzueignen. Der Lerneffekt beruht auf visuellen Eselsbrücken, die derart gekonnt gezeichnet und erzählt werden, dass man noch Monate später die Eigenheiten von Rickettsia Prowazekii rezitieren kann.

Divine Intervention Podcasts: Die mittlerweile über 250 Podcasts sind auf Spotify verfügbar und behandeln nahezu das gesamte Stoffgebiet von USMLE Step 1 und Step 2CK in überraschender Tiefe und ergänzen gut die restlichen hier genannten Lernunterlagen.

NBME Probetests: Die NBME Probetests, von denen es Anfang 2020 dreißig Versionen gibt, wurden von den Machern des USMLE entworfen, damit Bewerber ihr Wissen und die Testbedingungen vor dem Testtermin einschätzen können. Es empfiehlt sich zu Beginn und während der intensiveren Lernphase wöchentlich einen Test durchzuführen, um den Lernerfolg zu verfolgen. Die Reihenfolge diese Probetests zu nehmen ist nicht unerheblich, es gibt hierzu im Internet zahlreiche gute Vorschläge.

### **Resümee**

Der USMLE Step 1 ist mit einem erheblichen Kostenaufwand verbunden. Bei Nutzung sämtlicher aufgelisteten Ressourcen ergeben sich Kosten von etwa 2200 Euro inklusive der Testgebühr von 1100 Euro. Ebenfalls sollten die Opportunitätskosten berücksichtigt werden, denn die 6 Monate intensiven Lernens hätten auch in eine vielversprechende Forschungsarbeit, eine Weiterbildung oder ein persönliches Projekt fließen können. Ich bin dennoch froh den USMLE geschrieben zu haben, denn die solide Wissensbasis gibt Selbstvertrauen im klinischen Alltag und ein gutes Testergebnis öffnet nicht nur in den USA viele Türen, sondern ist auch von vielen Klinikleitern im deutschsprachigen Raum hoch angesehen.

### **Kontakt**

Bei Fragen zu Daniel Mayrs USMLE Erfahrungen, oder bei Fragen an Daniel Mayr persönlich, wenden Sie sich direkt an die GI-Redaktion. Schreiben Sie uns ein

E-Mail an: [media@goinginternational.org](mailto:media@goinginternational.org)

Haben Sie Fragen zu den Themen Arbeiten & Weiterbildung oder Jobsuche & Karriere? Dann schreiben Sie an Frau Mag. Seitz: [office@goinginternational.org](mailto:office@goinginternational.org)

Veröffentlicht in GI-Mail 04/2021 (Deutsche Ausgabe), ISSN: 2312-0819, Going International, Wien 2021

All rights reserved. For permission to reprint, reproduce or to cite this article contact the publisher under the e-mail [media@goinginternational.org](mailto:media@goinginternational.org) or phone +43-1-798 25 27

Alle Rechte wie Nachdruck und Vervielfältigung, auch auf elektronischem Wege, bleiben vorbehalten. Jede Verwendung – auch auszugsweise – bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Herausgebers.

E-Mail: [media@goinginternational.org](mailto:media@goinginternational.org), Tel.: +43-1-798 25 27

© GOING INTERNATIONAL »medicine & health«

### **Zitation:**

Mayr, Daniel: **USMLE Step 1 Erfahrungsbericht** (In: Polak, G. [Hg.]: GI-Mail 04/21, ISSN: 2312-0819 Going International, Wien 2021)