

Erfahrungsbericht zu einem Praktikum and der University of Sydney

Bereits zu Beginn meines Masterstudiums der Ernährungsmedizin (Nutritional Medicine) war mir klar, dass ich eines der Blockpraktika Übersee im Ausland durchführen möchte. Da ich bereit war dieses Praktikum für eine längere Auslandserfahrung auszudehnen, hatte ich mir vorgenommen im 4. Semester ins Ausland zu reisen, auch um bis in den Sommer hinein bleiben und reisen zu können. Zu Beginn des 2. Semesters habe ich dann angefangen Initiativbewerbungen an Arbeitsgruppen und Forschungseinrichtungen in die USA, Australien und Neuseeland zu schicken. Vielen hat dafür das Zusenden eines Lebenslaufs und eine ausformulierte E-Mail gereicht. Auf die Hälfte der Bewerbungen habe ich keinerlei Rückmeldung bekommen (oder erst mehrere Monate später). Letztendlich, habe ich gegen Juni eine Zusage von der University of Sydney (USYD) erhalten, um im Januar des nächsten Jahres mit dem Praktikum zu beginnen.

In den Monaten vor der Abreise habe ich mich um meinen Flug (ich habe meinen im Juli gebucht, je früher desto günstiger) und um mein Visum gekümmert. Da ich an der Uni in Sydney als „Research assistant/ affiliate“ registriert wurde, konnte ich mich um ein Forschungsvisum bewerben und die benötigten Unterlagen von meiner Betreuerin erhalten. Evtl. könnte man auch mit einem Work and Holiday Visum das Praktikum machen. Um bereits vor meiner Ankunft eine Unterkunft sicher in der Hand zu haben, habe ich mich bei einigen Studentenwohnheimen beworben. Das schien leider nicht so einfach, wenn man keine australische StudentIn ist oder nicht an der Uni eingeschrieben ist. Es gab ein paar Angebote für Externe und einige Plätze an den Colleges, jedoch waren diese extrem teuer. Im Allgemeinen muss man für die Miete in Sydney mit mindestens 300 AUD für ein Zimmer pro Woche rechnen. Bei „Flatmates.com.au“, der australischen Version von „WG-gesucht“ habe ich nur Angebote gefunden, bei denen man persönlich und nicht online besichtigen konnte. Letztendlich habe ich einen Platz im Wohnheim der Western Sydney University erhalten (für nur 240 AUD pro Woche), aber musste dann auch ungefähr eine Stunde zur Uni pendeln. Da ich nach meiner Ankunft auch festgestellt habe, dass die meisten Busse nach 20 Uhr außerhalb des unmittelbaren Stadtzentrums nicht mehr fahren und ich an den Abenden nach der Arbeit und am Wochenende gerne noch unterwegs war, bin ich Anfang März in eine WG in der Nähe der USYD umgezogen (und habe in Kauf genommen mehr zu zahlen). Es würde also evtl. Sinn machen sich für die ersten 2-3 Wochen nach der Ankunft in der Stadt ein Hostel zu buchen und dann auf WG-Jagd zu gehen. Der Wohnungsmarkt ist aber sehr umkämpft. Auf „Flatmates“ und „Gumtree“ werden außerdem viele der Zimmer von Immobilienfirmen angeboten, die sich als Privatpersonen aufgeben und heruntergekommene/ baufällige Zimmer mit photogeshopten Bildern vermarkten.

Ich kann auch empfehlen sich mindestens 6 Wochen vor der Reise um Reiseimpfungen zu kümmern. An der Lübecker Uniklinik gibt es eine Abteilung für Reisemedizin, die einen sehr gut berät. Ich hatte das leider nicht so ganz auf dem

Schirm und musste mir kurz vor Weihnachten/Neujahr umständlich Impfstoffe und Termine organisieren.

Nun aber zum Praktikum selbst: Ich habe 4 Monate bei einer Arbeitsgruppe im Department of Nutrition verbracht, die unter anderem australisches Urgetreide (native grains) und dessen Einsatz bei der Prävention von chronischen Krankheiten bei Aborigines untersucht. In Australien herrscht aufgrund der Kolonialisierung immer noch eine große Gesundheitslücke zwischen der indigenen und nicht-indigenen Bevölkerung. Dadurch ist beispielsweise die Lebenserwartung bei Aborigines und Torre-State Islanders 10 Jahre niedriger, was teilweise an einer hohen Prävalenz von ernährungsbedingten Krankheiten liegt. Das Ziel meiner Arbeitsgruppe in Sydney war es, gemeinsam mit einer der größten Aborigines Gemeinschaften, daran zu arbeiten Urgetreide wieder in den Speiseplan zu integrieren und den Menschen landesweit zu ermöglichen wieder in Kontakt mit ihrem kulturellen Erbe zu kommen.

Meine Aufgabe in der Arbeitsgruppe war die physiologische Untersuchung des Getreides, dabei mit Schwerpunkt auf die Auswirkung auf den Blutzucker. Dafür habe ich mit einer Kollegin eine klinische Studie geplant und durchgeführt, um den glykämischen Index (GI) zu messen. Außerdem habe ich Laboruntersuchungen durchgeführt, um die Menge an Amylose, Amylopektin und lösliche und unlösliche Ballaststoffe zu messen. Anschließend wurde ich bei der Organisation und Entwerfung einer Mikrobiota Studie zum Urgetreide einbezogen und hatte die Möglichkeit für eine kurze Zeit im Landesinneren von Australien das Team und die Menschen vorort kennenzulernen.

Die Arbeitsatmosphäre und die Ausstattung der Uni war sehr gut. Ich bin vom Team sehr offen und freundlich aufgenommen worden und hatte immer jemanden an den/der ich mich bei Fragen wenden konnte. In den ersten zwei Wochen musste ich, bevor ich mit meiner eigentlichen Arbeit anfangen konnte, an mehreren Einführungen in den verschiedenen Gebäuden und Laboren teilnehmen. Dafür musste man einen kleinen Onlinekurs bestehen und an persönlichen Führungen teilnehmen. Auch sonst gab es am Anfang viele organisatorische Einzelheiten zu erledigen. Was Bürokratie betrifft, gibt es an der USYD ziemlich Vieles, das kompliziert abläuft, was ab und zu ziemlich nervig werden kann. So muss man zum Beispiel im Laufe des Praktikums öfters mehrere Formulare ausfüllen und E-Mails schreiben, um simple Materialien fürs Labor zu bestellen. Davon abgesehen, verlief das Praktikum größtenteils sehr interessant und abwechslungsreich. Ich durfte viele meiner eigenen Ideen einbringen und selbstständig arbeiten. Die Arbeitszeiten waren sehr locker gehalten und ich konnte mir selber einteilen wann ich anfangen, wie lange ich arbeite und ob ich am Institut oder im Homeoffice arbeiten möchte. Das Wetter in Sydney war meistens sehr extrem. Bei besonders schönen Tagen, konnte ich mir durch die flexible Arbeitszeit ab und zu spontan einen Wochentag frei nehmen und ersatzweise einen Wochenendtag bei strömenden Regen zu Hause arbeiten. Im Institut habe ich wie die meisten in offenen Großraumbüros gearbeitet. Am Anfang war das etwas ungewohnt,

nur durch Trennwände abgegrenzt von anderen zu arbeiten, aber mit der Zeit habe ich mich daran gewöhnt und Ohrstöpsel oder Kopfhörer mitgenommen, wenn ich konzentriert an etwas arbeiten musste. Fast jede Woche wurde in meiner Arbeitsgruppe ein Labormeeting veranstaltet, bei dem wir uns auf den neuesten Stand gebracht haben und gemeinsam die nächsten Schritte geplant haben. Es wurden auch regelmäßig Seminare und Gastvorträge durchgeführt, bei denen ich ebenfalls eingeladen wurde und teilnehmen konnte.

Abgesehen von mir, waren auch viele andere PraktikantInnen aus aller Welt an der USYD. Auch viele australische StudentInnen haben an den verschiedenen Instituten gearbeitet, um ihre Abschlussarbeiten zu schreiben oder sind nach ihrem Abschluss als research assistants eingestellt worden. Bei einigen Veranstaltungen und im Aufenthaltsraum bei Mittagessen hatte ich die Gelegenheit Einige von ihnen kennenzulernen und mich mit ihnen anzufreunden.

Im Februar, zu Semesterbeginn wurden wochenlang rund um den Campus verschiedene Veranstaltungen für Studierende durchgeführt. Meine Arbeitsgruppe hat mich netterweise ermutigt dafür ab und zu den halben Tag frei zu nehmen, um möglichst viel aus meiner Auslandserfahrung rauszuholen. Ähnlich wie in den USA gab es an der USYD viele Clubs und Societies, an denen man teilnehmen kann. Auch als externe Studentin hatte ich die Möglichkeit teilzunehmen. Dadurch konnte ich an kostenlosen Kursen der yoga-society teilnehmen, mit der Bushwalk-society in Nationalparks wandern und bei der Surf-society surfen lernen. Abgesehen davon, wurden viele Konzerte und Comedy Abende veranstaltet und man konnte auch als externe StudentIn Rabatte bei den Unicafés und -bars bekommen.

Abschließend kann ich sagen, dass ich sehr froh über meine Entscheidung bin, ein Praktikum im Australien zu machen. Es war sehr spannend zu sehen, wie anders die Uni und die Arbeitsweise dort im Vergleich zu Deutschland ist. Die KollegInnen und meine Betreuerin von dort sind wichtige Kontakte, die ich mit in mein Berufsleben nehmen kann. Auch mit den Aborigines zu arbeiten und bei einem so wichtigen sozialen Projekt mitgewirkt zu haben, war sehr schön und bereichernd. Von der Arbeit abgesehen, bin ich auch aus persönlichen Gründen sehr glücklich mit meiner Zeit im Ausland. Dadurch, dass ich für halbes Jahr in Australien gelebt habe, hatte ich die Gelegenheit die Menschen und die Kultur besser kennenzulernen, als ich es bei einem Urlaub hätte tun können. Ich habe großartige Menschen kennengelernt und wunderschöne Landschaften gesehen und vieles erleben dürfen.

Also an alle, die mit dem Gedanken spielen ein Auslandspraktikum zu machen: Tut es!