

Angaben zum Auslandsaufenthalt (Pflicht)

| | |
|--|---|
| Gastland, -stadt, -universität/einrichtung: Japan, Tokio, University of Toyko Hospital | Zeitraum des Aufenthalts: 20.11.2023 - 12.01.2024 |
| Aufenthaltstyp (Studium, Praktikum, Forschung): Praktisches Jahr | Studienfächer: Humanmedizin |

Kontaktdaten (freiwillig)

| | |
|-------------------------|---|
| Name: Kathrin Patzer | E-Mail: Patzer.Kathrin@campus.lmu.de/ kathrinp.98@gmail.com |
|-------------------------|---|

- Ich bin damit einverstanden, dass der Bericht auch online gelesen werden kann: **JA (Nicht zutreffendes bitte löschen)**

Für Teilnehmer am LMUexchange-Programm: Nur wenn Sie uns die Einverständniserklärung zur Veröffentlichung im Internet gegeben haben, wird Ihr Bericht auch online in der LMU-Austauschdatenbank erscheinen. Sie können selbst entscheiden, ob Sie in Ihrem Bericht persönliche Daten (Name und E-Mailadresse) angeben oder, ob Sie den Bericht anonym veröffentlichen möchten.

Wenn Sie nicht am Austauschprogramm LMUexchange teilgenommen haben, sondern eine PROSA^{LMU}-Förderung für einen selbst organisierten Aufenthalt erhalten haben, wird Ihr Bericht nicht veröffentlicht, sondern gehört zu den Nachweisen, die unsere Geldgeber von uns verlangen.

IHR ERFAHRUNGSBERICHT

Bitte lassen Sie die Struktur der Vorlage unverändert und gehen Sie auf die einzelnen Themenfelder ein. Ihre Informationen und Tipps sind für zukünftige Stipendiaten sehr nützlich! Wir möchten Sie deshalb auch bitten, einer Veröffentlichung zuzustimmen. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

VORBEREITUNG

1. **Allgemeine Tipps zur Planung** (Zum Beispiel: Auswahl des Landes und der Gastuniversität, Organisation, Bewerbung bzw. Anmeldung an der Gasthochschule, Sprachkurse zur Vorbereitung...)

Nach Japan zu reisen war seit Jahren ein Traum von mir, den ich mir vor allem wegen der strengen Einreisebestimmungen während der Covid-Pandemie lange nicht erfüllen konnte. Als die Grenzen endlich wieder geöffnet wurden, war schnell klar, dass ich gerne ein (halbes) PJ-Tertial im Land der aufgehenden Sonne verbringen möchte, da, sobald die Assistenzarztzeit angebrochen war, die Zeit für ausgedehnteres Reisen erstmal vorbei sein würde.

Einen PJ-Platz eigenständig zu organisieren ist zwar möglich, jedoch teilweise mit hohen Kosten und großem Zeitaufwand verbunden und, falls zwischen den Heimatuniversitäten keine Kooperation besteht, oft einfach nicht möglich. Umso erfreuter war ich, als ich festgestellt habe, dass das LMUexchange Programm die Möglichkeit zu diversen Austauschen an japanischen Kliniken bietet und habe mich relativ schnell für das University of Tokyo Hospital entschieden. Primär, da die Universität nicht nur national sondern auch international zu einer der renommiertesten gehört und ich trotz Auslandsaufenthalts nicht einfach nur entspannen sondern auch etwas lernen und Positives zu meinem Lebenslauf hinzufügen wollte.

Beworben habe ich mich ca. 1 Jahr im Voraus über das offizielle Portal, nachdem ich direkt mit Frau Lechner des International Office Kontakt aufgenommen hatte, um die Verfügbarkeit von Plätzen zu erfragen. In der Zwischenzeit konnte ich auch meinen Partner von diesem Plan überzeugen, weswegen er sich kurzerhand für einen Platz in der Chirurgie beworben hat während ich mich für die Innere Medizin entschieden hatte. Nach circa einem Monat haben wir die Nachricht bekommen, bei der Gastuniversität für

einen Platz nominiert worden zu sein und nun die finale Entscheidung der University of Tokyo abwarten zu müssen.

Direkt nach der positiven Rückmeldung wurde uns nahegelegt, den Japanischkurs der LMU bei Frau Naritomi zu besuchen, was wir auch für ein halbes Jahr während der Vorbereitung auf das zweite Staatsexamen gemacht haben. Parallel dazu haben wir mit der Wanikani-App über ein Jahr versucht, neben Hiragana und Katakana auch Kanji zu lernen, da diese essenziell für die japanische Sprache sind. Generell ist es zu empfehlen, die Sprache zumindest rudimentär (sich vorstellen, Essen bestellen, durch einen Supermarkteinkauf navigieren) zu beherrschen bevor man für längere Zeit in Japan bleibt.

Nachdem wir über längere Zeit nichts mehr vom International Office gehört hatten, haben wir uns abermals erkundigt, wie es denn um unsere Bewerbung stünde und uns wurde mitgeteilt, dass es nun an der Zeit war, sich online bei der Gastuniversität zu registrieren um sich so offiziell zu bewerben. Als diese Hürde geschafft war, dauerte es wiederum mehrere Wochen bis wir endgültig eine Zusage für den PJ Platz bekommen haben. Das International Office und besonders das Team rund um Herrn David Kipler war aber zu jedem Zeitpunkt erreichbar und sehr hilfsbereit.

2. **Visum** (Zum Beispiel: erforderliche Unterlagen und deren Beschaffung, Dauer des Antragsverfahrens, Kosten etc.)

Da ich insgesamt weniger als 90 Tage im Land verbracht habe, war kein Visum nötig.

Man sollte jedoch auf alle Fälle vorab online auf Visit Japan Web (<https://vjw-lp.digital.go.jp/en/>) alle nötigen persönlichen Daten eingeben, um die Einreiseformalitäten so schnell wie möglich hinter sich bringen zu können.

Sollte man chronisch erkrankt sein und dafür Medikamente für länger als einen Monat mit sich führen bzw. importieren, ist es ratsam, deren Einfuhr vorher online zu beantragen. Das Dokument nennt sich „Yunyu Kakunin-sho“ und die einzureichende Dokumente können in der Beschaffung etwas nervig sein. Die Bearbeitung per se geht danach aber sehr schnell und nach ca. 2 Tagen habe ich den Einfuhrbescheid bereits per Mail erhalten. Obacht vor allem für Kommilitonen, die beispielsweise an AD(H)S erkrankt sind, da viele Psychostimulantien gar nicht eingeführt werden dürfen, was auch zum Beispiel Pseudoephedrin in Aspirin complex inkludiert. (In der Regel wird aber bei der Einreise nicht sehr genau hingeschaut.)

3. **Anreise** (Zum Beispiel: besondere Hinweise zur Anreise, Verkehrsmittel, etc.)

Geflogen sind wir direkt von Frankfurt zum Narita Airport für knapp 1200 € pro Person gesamt für Hin- und Rückflug mit 46 kg Freigepäck aufgeteilt auf zwei Gepäckstücke.

Prinzipiell geht das auf alle Fälle auch günstiger, jedoch haben wir erst gebucht, als wir von der Gastuniversität die sichere Zusage hatten (circa Juni für Ende November). Tokyo verfügt außerdem über zwei Flughäfen, wobei sich der Flughafen Haneda um einiges näher am Zentrum der Stadt befindet. Mit den Öffis war die Anreise jedoch alles

in allem kein Problem, da diese hier unfassbar gut strukturiert sind und auf Google Maps in fast allen Lebenslagen Verlass ist.

Ich würde generell dazu raten, falls man ein iPhone besitzt, vor der Ankunft eine der ortsüblichen IC-Cards (Suica, Pasma etc.) zum Wallet hinzuzufügen. Mit dieser kann man nicht nur für so gut wie alle (von beispielsweise Shinkansen und Limited Express Zügen abgesehen) Öffis bezahlen, sondern auch an vielen der unzähligen Vending Machines und fast allen Conbini-Kassen.

4. Auslandsrankenversicherung

Ich habe für meine Auslandsversicherung wahrscheinlich eher den faulen und vielleicht nicht den kosteneffizientesten Weg gewählt und es gibt bestimmt andere günstige Optionen wenn man sich ein wenig erkundigt. Da ich ohnehin über den Marburger Bund bei der Deutschen Ärzteversicherung/ AXA Versicherung versichert war und meine Haftpflichtversicherung fürs PJ verlängern musste, habe ich mich direkt dazu entschieden, dort auch die Unfall- und Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen, das diese auch die Schweiz inkludierten, wo ich ein anderes Tertial verbringen wollte. Insgesamt habe ich für alles knapp 370€ für das gesamte PJ bezahlt.

5. Unterkunft (Zum Beispiel: Wohnheim, Privatunterkunft, Kosten, Hinweise zur Wohnungssuche etc.)

Da es für Ausländer hier sehr schwierig ist, eine Wohnung zu mieten, Airbnbs sehr schnell sehr kostspielig werden und die Uni selbst leider über kein Wohnheim verfügt, wurde vom International Office der University of Tokyo die Agentur Sakura House empfohlen, die darauf spezialisiert ist, mittel- bis langfristig Immobilien an Nicht-Japaner weiterzuvermieten.

Am besten ist es dabei, die Agentur direkt zu kontaktieren und Ihnen die Vorstellungen und Wünsche die Unterkunft betreffend mitzuteilen. Im Normalfall bekommt man innerhalb von zwei Tagen eine Rückmeldung über potentiell leer stehende Zimmer, die diesen Ansprüchen entsprechen. Mein Partner und ich haben uns für ein Shared-House in Shinjuku in der Nähe der Stationen Yotsuya Sanchoime und Akabonobashi entschieden, da man vor allem von ersterer ohne Umsteigen mit den Öffis direkt das Uniklinikum erreichen kann. In diesem Shared-House haben wir eine Wohnung mit nur zwei Zimmern gewählt und jeweils eines davon gemietet, sodass wir zusammen die gesamte Unit für uns hatten. Meiner Erfahrung nach sind die Wohnungsangebote von Sakura House solide und der Preis (95000 Yen/ca. 590€ pro Monat) für Tokio angemessen. Jedoch lässt die Sauberkeit und allgemeine Zustand der Wohnungen manchmal zu wünschen übrig, da man bedenken muss, dass die Wohnungen immer nur für kurze Zeit untervermietet werden und Menschen dazu tendieren, Dinge, die nicht Ihr Eigentum sind, nicht wirklich mit Sorgfalt zu behandeln. Außerdem empfehle ich, vor allem in den Wintermonaten, warme Kleidung auch für drinnen einzupacken, da die meisten Häuser über eine sehr mangelhafte Isolierung verfügen und die Zimmertemperatur sich sehr schnell den Außentemperaturen angleicht, sobald man die Klimaanlage ausschaltet.

Alles in allem waren wir jedoch zufrieden, da es sich um ein wirklich komfortables und relativ unbürokratisches Procedere handelt, die Unterkunft auf diese Weise zu mieten. Prinzipiell kann man sich jedoch auch bei anderen Shared-House Anbietern nach günstigeren Alternativen umsehen.

IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

6. Organisation des Studiums/ Forschungsaufenthaltes/ Praktikums an der Gastuniversität (Zum Beispiel: sprachliche Voraussetzungen und Unterrichtssprache, Kurswahl und Prüfungen, Betreuung und Unterstützung durch Gastuniversität, wichtige Anlauf-/Infostellen, etc.)

Wie vorhin schon erwähnt, haben wir im Vorhinein den Japanischkurs bei Frau Naritomi besucht und auch parallel dazu selbstständig Kanji gelernt. Das war primär für den Alltag nützlich, am Klinikum selbst wurde mit mir Englisch gesprochen, auch wenn Kanji zu beherrschen vor allem für das Computersystem sehr nützlich war. Um vor allem im medizinischen Bereich fließend Japanisch zu beherrschen, ist meiner Meinung nach jahrelange Übung und weitaus spezifischere Vorbereitung nötig. Ich hatte das Glück, dass die personelle Situation sehr gut war, und ich, wenn es um die körperliche Untersuchung und Anamnese der mir zugeteilten Patienten ging, immer von einer Ärztin/ einem Arzt begleitet werden konnte. Diese Person hat meist nicht nur übersetzt, sondern auch direkt dabei nochmals Lehreinheiten eingebaut.

Was die Betreuung und Unterstützung durch die Gastuniversität betrifft, kann ich nur mein größtes Lob aussprechen und ich bin sehr dankbar dafür, diese Art von Organisation und Verfügbarkeit sowie Präsenz erfahren haben zu dürfen. Die japanische Arbeitsmoral und dass die University of Tokyo zu den besten Universitäten des Landes gehört, hat sich auf alle Fälle im International Office widergespiegelt. Die Verantwortlichen waren jederzeit erreichbar und es war das erste Mal, dass ich als Studentin erfahren durfte, nicht allem nachlaufen zu müssen oder lästig zu sein.

Das erste Treffen mit dem International Office fand am Freitag vor Praktikumsbeginn statt und inkludierte die Übergabe von Diensttelefon, Bibliotheksausweis, Zugangskarte und einer genauen Beschreibung des Computersystems. Außerdem hat sich der Verantwortliche zusätzlich nach der Zufriedenheit mit der Unterkunft erkundigt und jederzeit seine Unterstützung angeboten, falls Probleme dabei auftreten sollten.

7. Beschreibung des akademischen Inhalts Ihres Aufenthaltes (Zum Beispiel: Niveau und Methodik im Vergleich zur LMU, Arbeitsaufwand)

Wer viel Wert darauf legt, sehr viel Freizeit zu haben, ist hier wahrscheinlich leider an der falschen Adresse. Natürlich kommt es immer auf die Fachrichtung und das Team an, jedoch habe ich teilweise mindestens genauso viel Zeit für meine Tätigkeit am University of Tokyo Hospital aufgewendet wie meine Kommilitonen zu Hause.

Ich war für 8 Wochen in der Gastroenterologie eingeteilt, wo der Arbeitstag meistens gegen 8:15 Uhr (außer montags, da dann die zweistündige Chefarztvisite meist um 9 Uhr beginnt) mit einer Morgenbesprechung der Patienten des jeweiligen Teams (Pankreas, Leber, GI) beginnt. Je nach anwesendem Attending findet dabei auch Teaching der Residents statt, das in meiner Anwesenheit oft in Englisch gehalten

wurde, wovon ich sehr profitieren konnte. Diese Morgenbesprechung kann bis 1,5-2 Stunden dauern.

Prinzipiell habe ich während der Zeit alle zwei Wochen einen neuen Rotationplan erhalten, in dem alle Veranstaltungen, die ich besuchen konnte, vermerkt waren. Neben den oft stattfindenden One-on-One Teachings mit dem jeweiligen Supervisor der Rotation, konnte ich so viele endoskopische Eingriffe mitverfolgen, bei denen mir wahnsinnig viel erklärt wurde und ich wirklich viel mitnehmen konnte, auch wenn japanische Klassifikationen teilweise von den deutschen Abweichen. Außerdem konnte ich bei vielen Radiofrequenzablationen und ebenso mehrere Tage bei endosonografischen Interventionen dabei sein, sowie bei ERCPs und Nekrosektomien nach akuten Pankreatitiden, was ich sehr spannend fand. Zusätzlich fanden alle zwei Wochen Kurse zur Abdomensonographie statt, die ich auch jederzeit besuchen durfte.

Von diesen Aktivitäten abgesehen, war es meine Hauptaufgabe, mich um die mir zugeteilten Patienten zu kümmern, die ich meist zu Beginn der Rotation kennengelernt habe. Das inkludierte ihre Akten zu sichten, sie körperlich zu untersuchen, soweit wie möglich eine Anamnese zu erheben, sie bei all ihren Untersuchungen zu begleiten und am Ende einen mehrseitigen Bericht inklusive Differentialdiagnosen, Leitlinien und kritischer Auseinandersetzung mit ihrer Therapie über sie zu erstellen. Außerdem musste ich einen ausgewählten Patienten am Ende meiner jeweiligen Rotation, das heißt alle zwei Wochen, bei der „chefärztlichen Überprüfung“ mit einer Powerpoint-Präsentation vorstellen und Fragen zu ihm und seiner Erkrankung beantworten. Zusätzlich wurde mir zu Beginn jeder Rotation eine rezente Publikation zugeteilt, die ich bis zum Ende (ebenso der chefärztlichen Überprüfung) lesen, aufarbeiten und ebenso präsentieren sollte. Das klingt auf den ersten Blick sehr unangenehm, war aber vor allem durch die angenehme Lernatmosphäre gar nicht schlimm und ich konnte von meiner genauen Auseinandersetzung mit den jeweiligen Erkrankungen und des derzeitigen Forschungsstandes dazu sehr profitieren. Ich muss dazu sagen, dass alle Patientenakten natürlich auf Japanisch waren und ich am Anfang Probleme damit hatte, mich in dem Computersystem zurechtzufinden, jedoch konnte ich jederzeit Hilfe erhalten und GoogleLens und DeepL wurden zu meinen besten Freunden.

Generell waren alle Ärzte angefangen von den Assistenzärzten über Fach- und Oberärzte bis hin zum Chefarzt sehr freundlich und bemüht und stets bereit, meine Fragen zu beantworten. Man muss bedenken, dass JapanerInnen oft als schüchtern gelten und es manchmal eine gewisse Zeit dauert, bis man mit ihnen ins Gespräch kommen kann. Alle waren aber durch die Bank sehr an mir/ dem Medizinstudium in Deutschland interessiert und haben von sich aus sehr oft Tipps zu meinem Aufenthalt in Japan oder Restaurantempfehlungen gegeben.

Die Medizinstudierenden der University of Tokyo hatten eine weniger strenge Anwesenheitspflicht mit meist nur 1-2 Veranstaltungen pro Tag, waren deswegen auch nicht sehr präsent und hatten generell auch in Gruppen von 5 bis 6 Personen Rotationspläne von zweiwöchiger Dauer, weswegen es schwer war, diese näher kennenzulernen. Leider muss man ehrlicherweise sagen, dass es auch oft an ihren Englischkenntnissen gemangelt hat und ich sehr glücklich darüber war, wenn in der Gruppe eine oder zwei Personen dabei waren, mit denen man eine aktive Unterhaltung auf Englisch führen konnte. In diesem Fall waren die Studierenden aber sehr nett, aufgeschlossen und hilfsbereit. Generell muss man aber sagen, dass Smalltalk zwischen

den Studierenden selbst oft auch nicht existiert und sie häufig stundenlang lernend nebeneinander sitzen ohne zu tratschen, was für mich eher befremdlich war.

Der große Sprung in den Englischkenntnissen zu den Ärzten ist häufig dadurch zu erklären, dass diese meist 1-3 Jahre Forschungsaufenthalte in den USA verbringen, da dies vom Klinikum sehr gefördert bzw. sogar erwartet wird, wenn man an der Karriereleiter weiter aufsteigen möchte.

8. Anerkennung der erbrachten Leistungen

Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich noch nichts zur Anerkennung versprechen, vor allem da die bürokratischen Hürden der LMU häufig nicht zu unterschätzen sind. Jedoch gab es prinzipiell bei der Ausstellung sämtlicher notwendigen Dokumente und Bestätigungen seitens des Klinikums, des Betreuers oder ganz besonders des International Office keine Probleme und alle waren sehr bemüht, sämtliche Unterschriften und Siegel zeitgerecht zur Verfügung zu stellen.

9. Freizeit und Alltag

Während der Woche blieb im Alltag leider wenig Zeit für große Erkundungstouren, jedoch ist einfach in Tokio zu leben schon eine Erfahrung für sich. Einfach zu „sein“ ist schon ein Erlebnis und ich kann jedem nur ans Herz legen, einfach durch die verschiedenen Viertel Tokios zu spazieren und die Stadt auf sich wirken zu lassen.

Da dies unser erstes Tertiäl war, hatten wir uns dazu entschieden, früher anzureisen und eine Rundreise vor Beginn des Praktikums zu machen, was ich jedem nur empfehlen kann. Dies hilft nicht nur dabei, sich zu akklimatisieren und den Jetlag loszuwerden, sondern auch die Kultur kennenzulernen und die Menschen besser zu verstehen. Sollte dafür keine Zeit bleiben, liegt Tokio glücklicherweise im Verkehrsnetz sehr zentral und durch die optimale Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind wunderschöne Wochenendausflüge jederzeit möglich.

Am besten hat mir der Trip nach Fujiyoshida und die Fahrradtouren rund um die Seen um Mount Fuji gefallen, da man endlich der Großstadtheftik entfliehen konnte. Weitere empfehlenswerte Trips wären Kamakura, Hakone mit Owakudani, Nokogiriyama, oder natürlich große Städte wie Kyoto mit Nara oder Osaka oder wenn man in die Berge möchte Nagoya und Yamagata.

Tokio selbst hat natürlich auch unfassbar viel zu bieten, von den unzähligen Restaurants abgesehen. Sei es in die Anime/Manga/Tech-Welt von Akihabara einzutauchen, ein bisschen Natur im Gyoen National Garden zu erleben, die Atmosphäre der Schreine und Tempel wahrzunehmen oder in Shibuya mit unzähligen Menschen über die Straße zu scramble. Empfehlenswert sind natürlich auch die Museen inklusive TeamLab oder sich in einem Don Quijote dem Konsumrausch beim Shoppen hinzugeben.

10. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Japan ist einfach anders. Man kann das jetzt positiv oder negativ auslegen und es gibt bestimmt für beide Kategorien genügend Punkte, die man auf seiner persönlichen Pro- und Conraliste abwägen muss. Die Gesellschaft ist unfassbar uniform und man wird hier auch trotz sehr angepasstem Verhalten ein Gaigokujin oder noch schlimmer Gaijin bleiben. Es gibt strenge gesellschaftliche Normen, denen man als AusländerIn zwar nicht zwingend entsprechen muss, man aber schon teilweise durch Blick gerichtet wird und ich habe nie erwartet, das einmal zu sagen, aber ich habe mich schon sehr darauf gefreut, nicht mehr aufzufallen.

Die generelle Haltung AusländerInnen gegenüber kommt natürlich immer stark auf die individuelle Persönlichkeit an und vor allem in ländlicheren Regionen gibt es viele sehr interessierte und aufgeschlossene Personen, die dir als BesucherIn ein wahnsinniges Maß an Gastfreundschaft entgegenbringen.

Ich bin normalerweise eine Person, die von menschlichen Interaktionen lebt, mit Ehrlichkeit besticht und durch ein gewisses Maß an Selbstironie Freundschaften knüpft. Dies sind leider Persönlichkeitsqualitäten, die in Japan nicht sehr geschätzt werden, da Leute ihre ehrliche Meinung gerne für sich behalten bzw. kontroverse Themen erst gar nicht angeschnitten werden. Obwohl ich mich sehr bemüht habe, mit den lokalen StudentInnen ins Gespräch zu kommen, war es für mich oft nur mit denjenigen Personen möglich, die länger im Ausland gelebt und schon davor ausländische Freunde hatten und mit deren Art umzugehen gelernt haben. Natürlich verhält sich niemand direkt gemein oder ablehnend, aber die JapanerInnen bleiben gerne unter sich und sind wirklich eher zurückgezogen, was hier selbstverständlich auch an der Sprachbarriere liegen kann. Wie zuvor schon erwähnt, hatte ich dieses Interaktionsproblem mit den ÄrztInnen selbst eher weniger. Nichtsdestotrotz sollte man ein gewisses Maß an Einsamkeitsresilienz mitbringen, wenn man über längere Zeit hier ist (vor allem in der dunklen Jahres- und Weihnachtszeit), primär den Aufenthalt mit einer anderen Person planen oder sich bei Bekanntschaften an anderen Expats orientieren, von denen es Gott sei Dank einige gibt.

Als positive Eigenschaft dieses Landes ist selbstverständlich die Sauberkeit und Sicherheit hervorzuheben, wobei ich mich als Frau auf Letzteres nach Sonnenuntergang auch nicht 100-prozentig verlassen würde. Sexuelle Belästigung oder zu japanisch Chikan ist hier sehr stark vertreten und man sollte durchaus für sich einstehen können. Generell muss man sich hier wegen der Kriminalität jedoch wirklich sehr wenig Sorgen machen, Diebstahl beispielsweise ist so gut wie gar nicht existent.

Was mich außerdem überrascht hat, war die Kulinarik des Landes. Man sollte japanisches Essen schon sehr mögen, wenn man längere Zeit verbringt da die abweisende Immigrationspolitik des Landes dazu beigetragen hat, dass sehr wenig authentisches Essen anderer Kulturen hier erhältlich ist (von koreanischen oder indischen Restaurants eventuell abgesehen). Außerdem ist es hier für Personen mit Lebensmittelallergien oder besonderen Ernährungsweisen wie beispielsweise Veganismus sehr schwierig, auswärts zu essen, da die meisten japanischen Gerichte primär Fisch und Fleisch beinhalten und selbst wenn sie auf den ersten Blick vegetarisch oder vegan erscheinen, es oft leider nicht sind. Was auch auffällt, ist, dass vor allem Obst hier teilweise wahnsinnig teuer ist, was nicht nur den strengen Importregelungen und der Tatsache, dass die meisten Lebensmittel im Land selbst produziert werden, geschuldet ist, sondern auch, dass Früchte eine ganz andere

gesellschaftliche Bedeutung haben und oft als Geschenke für besondere Anlässe überreicht werden (Hochzeiten, Einzug in eine neue Wohnung, etc.). Man kann natürlich auch Glück haben und zum Beispiel günstigere importierte Weintrauben oder saisonale Früchte zu leistbaren Preisen erwischen.

11. Persönliches Fazit

Den temporären Schritt ins Ausland zu wagen kann ich auf alle Fälle empfehlen, alleine, um den persönlichen Horizont zu erweitern. Auch wenn ich medizinisch praktisch vielleicht nicht allzu viel Neues dazugelernt habe, konnte ich in der Theorie und vor allem im akademischen Aspekt sehr von dem Aufenthalt profitieren. Man war sehr gefordert, seine persönliche Komfortzone zu verlassen und sich als Mensch weiterzuentwickeln. Der Aufenthalt hat mir auch dabei geholfen, wieder die positiven Seiten des Lebens in der Heimat zu sehen- sei es jetzt privat oder beruflich.

Ich habe viele Erfahrungen in diesem Land gesammelt, das sehr viel zu bieten hat. Mich hat die reiche Kultur in ihren Bann gezogen und der inklusive Ansatz ihrer Religionen, in denen sich jeder willkommen fühlen kann. Von der wunderschönen Natur muss ich erst gar nicht anfangen. Falls jemand mehr Zeit mitbringt und eine andere Jahreszeit für dieses Abenteuer auswählt würde ich ihr oder ihm einen Abstecher nach Okinawa sehr ans Herz legen oder eine Besteigung des Mount Fuji, der wirklich magisch wirkt.

Generell finde ein halbes Tertial hier vollkommen ausreichend, da man in seiner (nicht-) ärztlichen/ studentischen Tätigkeit am Klinikum sehr behütet wird und man wenig Verantwortung übernehmen muss, wobei man im PJ in Deutschland dabei oft ins kalte Wasser geschmissen wird und somit die Kompetenzen für den baldigen Berufseinstieg besser vermittelt werden. Ich finde diese Schwäche wird aber schnell dadurch wettgemacht, dass man neue Ansätze und viele (andere!) Erkrankungen kennenlernen darf, mit denen man zu Hause nur selten Kontakt gehabt hätte.

Wenn ihr also mit dem Gedanken spielt und von meinem Bericht nicht vom dem Plan, nach Japan zu gehen, abgebracht worden seid: Go for it! Ihr werdet es nicht bereuen.

Ich bin auch gerne noch über längere Zeit bei Rückfragen erreichbar und beseitige gerne restliche Unsicherheiten, viel Spaß und habt eine gute Zeit! :)

ONLINE-KURSE

12. Online-Kurse (Falls Sie an Online-Kursen teilgenommen haben, was waren Ihre Erfahrungen? Haben Sie die Kurse von Deutschland oder vom Gastland aus besucht?)

In meinem Fall haben mehrmals wöchentlich online Fortbildungen zu Themen des jeweiligen Spezialgebiets des Gastroenterologie (z.B. Leber-, Pankreas-, GI-Trakt) stattgefunden, an denen ich jederzeit teilnehmen durfte. Falls die Vortragenden von meiner Anwesenheit wussten, wurden entweder die Folien in Englisch gestaltet oder der gesamte Vortrag auf Englisch gehalten, sodass ich ohne Probleme die Lerninhalte verstehen konnte. Während dieser Vorträge wurden die wichtigsten Themen der

Gastroenterologie aufgegriffen, was auf alle Fälle eine gute Vorbereitung auf das nahende dritte Staatsexamen war.