

# Erfahrungsbericht LMUexchange Medizin

Gastland, Universität: <b>USA, Washington University School of Medicine in St. Louis</b>	Zeitraum des Aufenthalts: <b>20.04.2024 – 14.07.2024</b>
Aufenthaltstyp (Semester, Famulatur, PJ, Forschung): <b>Praktisches Jahr</b>	Fach/Fächer: <b>Innere Medizin (Hämato-/Onkologie)</b>
Kontaktdaten (freiwillig)	
Name: <b>Felix Dubon</b>	E-Mail: <b>felix.dubon@live.de</b>

- Ich bin damit einverstanden, dass der Bericht auch online gelesen werden kann: **JA**

## 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

Zu Beginn eine To-Do-List, sortiert nach Dringlichkeit, die ich so gerne selbst erhalten hätte:

- <https://md.wustl.edu/academics/visiting-students/requirements/> -> Aktuelles überprüfen
- Sprachzertifikat (TOEFL, IELTS)
- B1/B2 Visum
- AAMC Standardized Immunization form
- Laborergebnisse (auf Englisch; Übersetzungen sind möglich, müssen amtlich beglaubigt sein)
- Drogenscreening
- Impfnachweis (Impfausweis wird aufgrund Mehrsprachigkeit akzeptiert)
- Section 6 der Application Form vom Dekanat ausfüllen lassen
- Führungszeugnis
- Student Malpractice Insurance
- Auslandskrankenversicherung
- Restliche Application Form für die WashU und das BJH selbst ausfüllen
- Transcript of Records
- Wohnung suchen
- Flug buchen

Da ich schon immer eine sehr große Affinität zu den USA (Schulaustausch für 3 Monate, Verwandtschaft, Urlaub) hatte, war es für mich schon sehr früh klar, dass ich gerne dort einen Teil meines Studiums verbringen möchte. Die genaue Universität war dann erst zweitrangig, da es als Deutscher sehr schwierig ist überhaupt einen Platz zu bekommen. Jedoch war ich sehr glücklich über die Washington University School of Medicine in St. Louis (WashU), welche glücklicherweise zu den Besten der USA gehört.

Beworben habe ich mich ungefähr ein Jahr bevor mein PJ begonnen hat über die Website von LMUexchange. Nach Einreichung meines Motivationsschreibens und Lebenslaufes, wurde ich zu einem sehr netten Interview eingeladen, in dem ich ein Paar Fragen zu meiner Motivation und Qualifikation auf Englisch beantworten durfte. Nach diesem Gespräch habe ich ca. 7 Tage später eine positive Antwort bekommen und musste erstmal auf weitere Informationen zum weiteren Verfahren warten. Ein Problem war die Inkompatibilität zwischen den deutschen und amerikanischen Prüfungszeiten, was aber Frau Lechner vom International Office der medizinischen

Fakultät zum Glück sehr gut klären konnte. Mit ihr hatten auch alle Stipendiaten im Rahmen der Vorbereitungsphase einen Zoom Call um die gewünschten Zeiten besser abzusprechen. Danach war leider die Informationsdichte nicht mehr so hoch, aber die direkte Kommunikation mit der WashU lief sehr gut.

Die einzelnen Kurse kann man sich über das VSLO der AAMC ansehen, aber abschließend meldet man sich für die Kurse über die Application Form der WashU an, in der man den Kursnamen, Nummer und Zeitraum angibt und das dann an die Universität schickt. Das hat bei mir alles ins Rollen gebracht.

Ein Tipp, den ich gerne sofort erhalten hätte, ist: Sofort alle erforderlichen Voraussetzungen der Gastuniversität (<https://md.wustl.edu/academics/visiting-students/requirements/>) in Erfahrung bringen und die dazugehörige Deadline, welche bei der WashU genau vier Wochen vor Antritt des Besuches ist! Einfach den zuständigen Personen, welche eigentlich immer im Internet zu finden sind, schreiben.

Das hätte mir sehr viel Stress gespart, da ich immer auf weitere Anweisungen der LMU gewartet habe bzw. da auch nachgefragt habe und auf einen späteren Zeitpunkt verwiesen wurde. Als ich dann selbst Initiative ergriffen habe, war das zur Zeit der M2 Lernphase, was unnötigen Stress erzeugt hat.

### **Sprachzertifikat:**

Es lohnt sich auch der direkte Kontakt, um etwaige Zugeständnisse für z.B. das Sprachniveau einzuholen, wenn die Universitäten kooperieren. Dies hat in diesem Fall zugetroffen. Auf der Website steht ein TOEFL Score von mindestens 100, auf Nachfrage waren aber ein TOEFL >94 oder IELTS >7 ausreichend. Es stand auch der Duolingo Sprachtest im Raum, der in naher Zukunft auch akzeptiert werden könnte, was für den Lesenden von Relevanz sein könnte.

Im Februar habe ich mich dann schließlich für einen TOEFL-Test im März angemeldet, die 230 € bezahlt und mich nicht groß darauf vorbereitet, da mein Englisch durch meine bisherigen Erfahrungen sehr gut ist und die Zeit während des 100-Tage-Lernplans eh schon knapp war. Von Freunden, die diesen schon gemacht hatten, hatte ich zudem schon erfahren, dass man den als Deutscher ganz gut meistern kann und mein Englisch für die 94 Punkte locker ausreicht. Kurz zur Vorbereitung zu dem TOEFL-Test: Es gibt 4 Teile, eine Reading-Comprehension, eine Listening-Comprehension, eine Speaking-Section und eine Writing-Section. Ich möchte in diesem Rahmen darauf nicht detailliert eingehen, es gibt sehr viele Videos (unter anderem auch eines von mir) über den Ablauf auf YouTube, welche ich euch sehr ans Herz legen würde, da die Kenntnis über den genauen Ablauf sehr wichtig ist und euch sehr viel Zeit während der Prüfung spart. Meine konkrete Vorbereitung war genauso ein Video am Tag davor und ein Probetest, den man auf der Website des TOEFLs kostenlos machen kann, um seinen Stand zu ermitteln, gemacht zu haben.

(<https://www.ets.org/toefl/test-takers/ibt/about.html>)

Beruhigt durch ein vielversprechendes Probeergebnis, bin ich Anfang März 2024 zum Cambridge Institut in der Residenzstraße 22 gegangen und haben den Test abgelegt. Leider war eine Baustelle akustisch aktiv während des Tests, weshalb ich euch zur Durchführung des Tests zu Hause raten würde. Am Ende des Tests wurde mir schon meine Punktzahl für den Text- und Hörverständnis-Teil angezeigt, da diese ja eindeutig quantifizierbar sind, und ein Datum, an dem ich mein endgültiges

Ergebnis bekommen werde. Genau zwei Wochen später habe ich dann pünktlich mein Ergebnis von 115 Punkten bekommen, auch als Brief, was extra kostet und für die WashU nicht nötig gewesen wäre, da Ihnen die PDF aus dem Online-Profil reicht.

### **AAMC Standardized Immunization form, Laborergebnisse, Impfnachweis, Drogenscreening:**

Dafür bin ich einfach zu meinem Hausarzt gegangen, dem ich das Formular der AAMC gegeben habe und er dementsprechend Labortests durchgeführt hat. Wichtig ist dabei der Tuberkulose-Test, welcher auch nicht ganz günstig ist, er hat mich circa 320€ gekostet, und ein Drogenscreening. Da die Laborergebnisse auch auf Englisch mit abgegeben werden müssen und das leider nicht vom Labor so zu bekommen war, habe ich sie amtlich beglaubigt übersetzen lassen, bei einer Agentur in München, die man sehr einfach im Internet findet. Das ging erstaunlich schnell: Die Dokumente per E-Mail geschickt, 48 Stunden später die Übersetzung als Scan per E-Mail und zwei Werkstage später als Original im Briefkasten für 80 €. Auch muss man einen Nachweis über die üblichen Impfungen abgeben, wie MMR, Tetanus, VZV, COVID-19 und Hepatitis B, wofür der mehrsprachige Impfausweis ausgereicht hat.

### **Section 6 der Application Form vom Dekanat ausfüllen lassen:**

Das ist ein Teil der Application Form der WashU, die ich an das Dekanat ([Studiendekanat07@med.uni-muenchen.de](mailto:Studiendekanat07@med.uni-muenchen.de)) geschickt habe und innerhalb von kurzer Zeit zurückbekommen habe.

### **Führungszeugnis:**

Das kann man ganz einfach unter <https://www.fuehrungszeugnis.bund.de> online beantragen und bezahlen, war nach vier Tagen im Briefkasten. Das Großartige an dem Führungszeugnis ist, dass es mehrsprachig ist und auch von der WashU als Nachweis eines makellosen „criminal record“ akzeptiert wird.

### **Student Malpractice Insurance:**

Das ist der nächste teure Punkt: Ich dachte, man kann da einfach die gratis Auslandsversicherung des Hartmann-Bundes, welche auch in den USA gilt und für die man auch eine englischsprachige Bestätigung bekommt, verwenden, aber weit gefehlt. Der Haken an der Hartmann bzw. Ärzte-Finanz-Versicherung ist, dass die Versicherungssummen nur in Euro angegeben werden und die amerikanischen Universitäten aber einen Nachweis über die Summe in US-Dollar wollen. Deshalb habe ich einfach über Google gesucht und bin bei <https://www.academicgroup.com/ampi-for-med-students> gelandet, habe dort meine Angaben gemacht und nach Zahlung innerhalb von 48 Stunden eine Bestätigung bekommen. Der Kostenpunkt lag bei 649 US-\$.

### **Restliche Application Form:**

In dem Dokument, das man anfangs abschickt, nur um seine Rotationswünsche anzugeben, gibt es noch ein paar Abschnitte, die ausgefüllt werden müssen. Da geht es dann noch um Datenschutz, Notfallkontakte etc. Nicht wundern, was BJH Health Care ist: Das ist der Betreiber des Krankenhauses (steht für Barnes-Jewish-Christian).

### **Transcript of Records:**

Dafür reicht einfach ein englischsprachiger Notenauszug über die LSF-Website der LMU aus: <https://lsf.verwaltung.uni-muenchen.de/qisserver/rds?state=user&type=0>.

## **Applications Fees:**

Man muss auch noch 300 US-\$ an Anmeldegebühr zahlen, dafür bekommt man aber eine E-Mail mit einem Link und der Aufforderung dem nachzukommen. Ganz wichtig: Den Beleg behalten und dann auch bei der WashU einreichen.

## **2. Visum:**

Da konnten mir komischerweise leider weder die LMU noch die WashU helfen. Aber wer sucht, der findet: Es gibt vom Deutsch-Amerikanischen-Institut Tübingen einen sehr hilfreichen Leitfaden, in dem das Thema Visum und PJ/Famulatur in den USA beschrieben wird: [https://www.dai-tuebingen.de/sites/default/files/uploads/usaberatung/famulatur\\_and\\_pj\\_in\\_den\\_usa\\_stand\\_april\\_2021.pdf](https://www.dai-tuebingen.de/sites/default/files/uploads/usaberatung/famulatur_and_pj_in_den_usa_stand_april_2021.pdf)

Long story short: Wer als eingeschriebener Medizinstudent einer nicht amerikanischen Universität für eine Rotation als Gast in die USA kommt, sollte sich für ein B1 (oder B1/B2 Visum) bewerben. Es gibt genau für den Fall eine Bestimmung, die im Folgenden zu finden ist: <https://fam.state.gov/fam/09FAM/09FAM040202.html>, (dort nach „9 FAM 402.2-5(E)(3) (U) Clerkship“ suchen).

Dafür habe ich das DS-160 Formular ausgefüllt, einen Termin beim Konsulat ausgemacht und im Voraus bezahlt. Man muss für den Termin ein den Bestimmungen entsprechendes Passbild, seinen Reisepass, das Bestätigungsdokument mit dem Barcode und noch am besten einen Letter of Acceptance, nach dem man ganz einfach beim WashU International Office nachfragen kann, mitbringen. Nach drei Tagen habe ich dann meinen Reisepass in einem Schließfach in Garching abholen können, man kann ihn sich auch für extra Kosten zuschicken lassen. Das Visum hat 185 US-\$ gekostet.

## **3. Anreise**

Einfach ´nen Flug gebucht und man kann wunderbar mit der Metro vom St. Louis Lambert International Airport in die Stadt fahren. Für den Transport in der Stadt habe ich mir zusätzlich ein Fahrrad besorgt und bin sonst auch ab und zu mit einem Uber gefahren. Im allerbesten Fall hat man in St. Louis ein Auto, muss aber nicht sein. Ich hatte auch das Glück, einen Mitbewohner mit Auto zu haben, dazu aber später mehr.

## **4. Auslandskrankenversicherung**

Ein für mich doch einfaches Thema, da ich privat versichert bin und meine PKV weltweit für 12 Monate gültig ist und man einfach per Selbstbedienungsportal eine englischsprachige Bestätigung herunterladen konnte. Aber für die meisten anderen scheint in diesem Fall die Versicherung der Ärzte-Finanz gut zu sein, scheint nicht so teuer zu sein und für die Zwecke auszureichen.

## 5. Unterkunft

Wenn man alles überstanden hat und seine Nachweise rechtzeitig eingereicht hat, erhält man eine Willkommens-Mail, in der man zu diesem Thema mehrere Informationen und Links bekommt. Es gibt von der Uni auch monatlich buchbare Appartements, die aber um die 1700 US-\$ im Monat kosten. Ich habe mich für ein sehr nettes Airbnb in der Nähe der Uni im sehr schönen und alternativen Viertel „The Grove“ für circa 1100 US-\$ im Monat entschieden. In diesem hatte ich drei super nette MitbewohnerInnen, die mir den Einstieg in die neue Stadt sehr angenehm gemacht haben. Das kann ich jedem nur empfehlen.

## IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

### 6. Organisation des klinischen Praktikums an der Gastuniversität

Ich habe zwei Rotationen à 4 Wochen gemacht, eine im „Medical Oncology Consult Service“ und eine in der „Bone Marrow Transplantation Unit (BMT)“. Für diese gab es eine:n kursverantwortlichen Ärzt:in, mit denen ich immer zu Beginn und am Ende der Rotation ein Gespräch hatte. Die restliche Zeit war ich einem Fellow unterstellt, der im 2-Wochen-Rhythmus gewechselt hat. Zudem habe ich immer mit wechselnden Residents gearbeitet. Eine Besonderheit der BMT-Rotation war, dass ich Montag-nachmittags beim Chefarzt in der Ambulanz war, sonst war ich immer auf Station oder in der ICU.

### 7. Beschreibung des akademischen Inhalts Ihres Aufenthaltes

Der Ablauf der Rotation war runtergebrochen wie folgt: Am Vormittag die betreuten Patienten besuchen, untersuchen etc. (hatte 4 – 6 gleichzeitig), dann gab es eine Tischvisite, jeden Tag mittags eine Vorlesung und dann am Nachmittag ist man Visite gegangen und hat spezielle Prozeduren/Untersuchungen betreut. Ich habe selbst alle 2 Wochen eine Präsentation vor den Ärzten gehalten.

### 8. Anerkennung der erbrachten Leistungen

Generell ist das Klima an der WashU richtig freundlich, konstruktiv und hilfreich. Man wird sofort mit wichtigen Aufgaben betreut, wird aber niemals allein gelassen und kann immer jeden bis hoch zum Attending fragen. Im Gegensatz zur LMU wurde ich dabei nie blöd angemacht, sondern es schien jedem ein ausgesprochenes Bedürfnis mir selbst unwichtig erscheinende Fragen verständlich zu erklären. Dabei wurde ich aber auch selbst immer durch ein Frage-Antwort-Spielen dazu ermutigt, mein Wissen mitzuteilen und dann mit der Expertise der anderen zu erweitern. Ich hatte viel über die exzellente Lehre in den USA gehört und konnte mir nicht vorstellen, warum diese so gut sein soll, bis ich es erlebt habe. Zur Wahrheit gehört auch, dass es an der LMU ähnlich lehrbegeisterte Oberärzt:innen gibt, nur ist an der WashU die komplette Rotation ein einziges 1-on-1-teaching, ohne dass man ärztliche Hilfstätigkeiten, wie die Blutabnahme einer ganzen Station, zu verantworten hat.

Es lohnt sich auch immer bei den Attendings nach einem „Letter of recommendation“ zu fragen. Keiner hat es abgelehnt mir einen zu schreiben, was vor allem für eine mögliche weitere Ausbildung in den USA essenziell ist



## 9. Freizeit und Alltag

Wenn man an St. Louis denkt, kennt man vielleicht den Gateway Arch und die hohe Kriminalitätsrate. Ersterer ist ein sehenswertes Ausflugsziel, vor allem das Museum im Untergrund ist ein Erlebnis. Die Kriminalität ist nicht präsent im Alltag, sie ist auch für amerikanische Großstädte im Allgemeinen nicht ungewöhnlich und solange man mit gesundem Menschenverstand durch die Stadt geht, bleibt man auch gesund.

### **Money, Money, Money:**

Wie man schnell am eigenen Leibe erfährt, sind die USA ein teurer Spaß. Man darf z.B. nicht vergessen, dass der angeschriebene Preis immer ohne die „Sales Tax“ ist, die in St. Louis insgesamt ca. 12% beträgt. Auch sollte man sich informieren, wie viel der Auslandseinsatz der Karte kostet und wie der Wechselkurs dafür festgelegt wird. Als Alternative kann man auch als Inhaber eines B1/B2 Visums ein Konto eröffnen. Ich habe das bei der Bank of America getan. Dort habe ich ein Studentenkonto, welches bei Einlage von 500 US-\$ dauerhaft kostenlos ist, gewählt. Man muss nur seinen Reisepass mit dem Visum, ein zweites Ausweisdokument und einen Nachweis zur Wohnadresse mitbringen. Dafür habe ich einfach die Rechnung von Airbnb ausgedruckt. Und dann kann man bequem über die App „Revolut“ Euro in US-\$ zum Marktpreis umtauschen und dann auf das US-Konto überweisen. Generell keine schlechte Sache ein amerikanisches Konto zu besitzen und eine langfristige Bankbeziehung zu haben, vor allem wenn man vorhat, öfter in die USA zu kommen.

### **Wasser und Wetter:**

St. Louis ist eine im Sommer sehr heiße und feuchte Stadt und im Winter sehr kalt, man sollte sich auf Wetterextreme einstellen. Gleich an meinem ersten Wochenende gab es eine Tornado-Warnung ohne Folgen, generell liegt St. Louis aber nicht in der Tornado-Alley, alle 10 Jahre passiert mal einer die Stadt. Bei dem heißen Wetter ist natürlich Trinken sehr wichtig, was sehr einfach ist in der Stadt: Es gibt überall Wasserspender, an denen man auch seine Flasche auffüllen kann. Man kann das Leitungswasser bedenkenlos trinken, man gewöhnt sich irgendwann vielleicht sogar an den Chlorgesmack.

### **ÖPNV:**

Generell hat mich St. Louis in dieser Hinsicht immer wieder überrascht. Als erstes dürfte die Mobilität in der Stadt interessant sein. Es gibt ein Metro-System mit zwei Linien, die, ähnlich der S-Bahn in München, westlich beginnend beim Medical Campus (Central West End) bis östlich nach Illinois eine Stammstrecke bilden und sich die Strecke teilen. Dadurch ergibt sich ein ganz angenehmer Takt und man kann damit schon viel abdecken. Man hört die unterschiedlichsten Aussagen über die Sicherheit der Metro, in den letzten Jahren scheint sie schlechter geworden zu sein, aber ab 2025 werden die Eingänge nur mit einem Ticket passierbar sein und generell wird in neue Züge investiert. Aber ich habe ehrlich gesagt nie Probleme mit der Metro gehabt, bin immer sicher überall hingekommen. Vielleicht sollte man sich eher im Bereich beim Fahrer aufhalten, erhöht auf jeden Fall das subjektive Sicherheitsgefühl. Preislich kostet eine Einzelfahrt für den Bus 1.00 US-\$, für die Metro 2,50 US-\$, ein Zwei-Stunden-Ticket 3.00 US-\$ und ein Tages-Ticket 5.00 US-\$.



### **Innerstädtischer Individualverkehr:**

St. Louis wird manchmal auch das „LA des mittleren Westens“ genannt, was leider auch zutrifft. Die Stadt, besser gesagt das County, welche städtebaulich nicht getrennt sind, aber unterschiedlich verwaltet werden, erstreckt sich über eine große Fläche und man ist für manche Orte auf Individualverkehr angewiesen, da das Bussystem sehr unzuverlässig ist. Da hilft natürlich immer Uber, ein:e Mitbewohner:in mit einem Auto oder auch ein Fahrrad. St. Louis hat eine Fahrrad-Community und man kann sich auf jeden Fall sicher sich per Rad durch die Stadt bewegen. Meine üblichen Routen waren durch den Forest Park (später mehr zu diesem großartigen Park), zum Sportstudio auf dem Danforth Campus der WashU, zu Whole Foods und zum Tower Grove Park.

### **Einkaufen:**

Zuerst einmal ist der Whole Foods in der Euclid Avenue sehr leicht und bequem zu Fuß oder mit dem Rad von der WashU zu erreichen. Von der Qualität ist er ähnlich wie ein REWE/EDEKA oder ein Denn's, von den Preisen her eher teuer, als Amazon Prime Member kann man aber ganz gute Deals machen und es gibt bequemerweise dort ein Amazon Locker, man kann sich seine Bestellungen dorthin liefern lassen. Besonders empfehlenswert ist die Bäckerei dort, wenn man mal Sehnsucht nach guten Backwaren hat, ist man dort gut aufgehoben. Es gibt sonst auch noch kleinere Grocery Stores, preislich etwas günstiger. Schnucks ist ähnlich der französischen Hypermarchés aufgebaut, man findet dort alles zu einem ganz guten Preis. Ähnlich ist Target. Wenn man Geld sparen möchte, gibt es auch Aldi (Süd), Walmart und, richtig empfehlenswert, Trader Joe's (Aldi Nord), zu denen man aber am besten mit einem Auto fährt. Bei Trader Joe's gibt es sehr gute frische Produkte, der Parmesan ist ein Preis-Leistungs-Schlager und die Gefrierprodukte sind auch erstaunlich gut und erschwinglich.

### **St. Louis Freizeitaktivitäten:**

1904 war St. Louis Gastgeber der Weltausstellung, genauer gesagt der Louisiana Purchase Exposition. Dafür wurde einer der Lebensmittelpunkte der Stadt ausgebaut: Forest Park. Wenn man sich mal diesen Park, der direkt westlich vom WashU Medical Campus beginnt, anschaut, wird man sehr schnell fündig: Es gibt dort das sehr empfehlenswerte Art Museum, das Missouri History Museum, das St. Louis Science Center und den Zoo. Alle sehr gut aufgestellt und das Beste: Komplette kostenlos! Innerhalb des Parks gibt es auch sehr viele Grünflächen zum Entspannen, Fußballfelder mit Toren, Grillplätze, ein Bootshaus mit sehr schönen Wasserflächen, die man befahren kann und gut ausgebaute Fahrradwege. Es gibt ein Amphitheater „The Muny“, die tolle Musical-Aufführungen anbieten und auch dort gibt es kostenlose Plätze, aber auch die Preise für die Bezahlplätze sind bescheiden.

Auch der Botanical Garden ist sehr schön, er kostet etwas Eintritt, außer man besucht ihn zu den gelegentlich stattfindenden Sonderaktionen, wie Musikaufführungen.

Für sportlich Interessierte lohnt sich auf jeden Fall das Sumer Recreation Center der WashU auf dem schon erwähnten Danforth Campus, übrigens für sich schon eine Sehenswürdigkeit. Man trainiert direkt neben den Anlagen der ersten Olympischen Spiele der westlichen Hemisphäre aus dem Jahre 1904. Es kostet 28 US-\$ pro Monat und bietet auch eine Schwimmhalle. Es gibt auch Tennis-Plätze, einen Basketball-Court und In- und Outdoorlaufbahnen.

—

—

—

Der Gateway Arch ist ein Must-see, man kann sich die Mississippi River Ride sparen, aber das Museum, die Dokumentation über den Bau und die Fahrt hoch auf den Arch sind extrem spannend. Das Ganze ist auch, typisch National Park, super ausgestattet und man kann sich dort einen Stempel für seinen National Park Passport holen.

Ein weiteres Highlight ist der Besuch des Busch Stadiums oder CITYPARKs für Baseball- oder Fußballspiele. Die Cardinals sind zwar nicht so gut, aber die Ticketpreise sind bei 10-20 US-\$ sehr erschwinglich und die Saint Louisans sind super begeistert und machen eine geniale Stimmung. Das Stadium liegt sehr schön in Downtown St. Louis, man hat einen atemberaubenden Blick auf die Stadt und auch auf den Gateway Arch. Erreichen kann man das Stadium direkt mit der Metro, es gibt dafür eine eigene Station. Die Stimmung im City Park, dem erst vor 4 Jahren gebauten Stadion des St. Louis CITY SC, ist vielleicht noch besser. Als Fußballromantiker kommt man bei wirklich 90 Minuten non-stop singenden und anfeuernden Fans komplett auf seine Kosten, welche sehr hoch, bei mindestens 70 US-\$ incl. Gebühren, beginnen. Die Mannschaft hat auch ein paar Perlen aus der Bundesliga: Roman Bürki hält hier besser als bei den Borussen, Cedric Teuchert und Marcel Hartel von St. Pauli, Eduard Löwen usw. Sportlich ist die Mannschaft gerade leider durch Verletzungspech geplagt. Auch das Stadion ist bequem über die Metro zu erreichen, einfach bei Union Station aussteigen.

Hier kann man auch ein weiteres Wahrzeichen bewundern: die alte Union Station. Einst einer der größten Bahnhöfe der Welt ist es nun ein Aquarium, Freizeitpark und Hotel. Die ersten beiden sind wieder restlos zu empfehlen, das Aquarium ist aber leider nicht kostenlos.

Auch ist St. Louis Weltmittelpunkt des Schachs und bietet die kostenlose „World Chess Hall of Fame“ inklusive Museums an.

Noch erwähnenswert ist das Museum der Pulitzer Arts Foundation, ein kostenloses Museum der gleichnamigen Stiftung, das sich der zeitgenössischen Kunst verschrieben hat.

Insgesamt gibt es sicher noch vieles, was ich nicht gesehen habe und man kann wirklich seine Zeit gut verbringen. St. Louis hat die höchste Anzahl an Parks aller US-amerikanischen Städte und mag einen immer wieder überraschen zu wissen. Vor allem wenn man sich auf die einzelnen Viertel und deren Kulinarik einlässt, die im nächsten Punkt beschrieben werden.

## **Ausgehen:**

St. Louis ist eine Stadt, die einst größte Wichtigkeit besaß, war sie doch die viertgrößte Stadt der USA für eine lange Zeit. Seit den 1950er Jahren hat sie, wie viele andere Städte, an Wirtschaftskraft und Einwohner:innen verloren. Jedoch wird seit den 1990er Jahren sichtlich viel getan, um die Attraktivität der Stadt zu erhöhen, was sich in einer wieder wachsenden Bevölkerung widerspiegelt. Ein großer Teil des St. Louis Lifestyles ist dabei das Essen.

Jedes der Viertel hat seine eigenen Besonderheiten. Im „Central West End“ kann man zwischen modernen Küchen, wie dem „tacotwist“, einer indischen und mexikanischen Fusion, wo man leckere Tacos auf Naan-Basis und mit vielen verschiedenen, unter anderem indischen, Füllungen bekommen kann und viel Asiatischem, wie „Sushi Koi“, auswählen. Oder sich von Wein-Sommeliers über den Geschmack verschiedenster Trauben beraten. In „The Grove“ geht man in LGBTQIA+ offene Bars und Clubs, in die dort regional ansässige Brauerei oder in „The Gramophone“ und gönnt sich ein legendäres Sub. In Tower Grove kann man gemeinsam mit den erstaunlich Fußball-verrückten St. Louisans in der Amsterdam Tavern sämtliche Spiele ansehen und Bier genießen, während auch das nächste Café nicht weit weg ist. Apropos Cafés: sehr empfehlenswert ist dabei „La Finca“ in der Manchester Avenue, dort gibt es feine kolumbianische Röstungen. Im Krankenhaus ist „Kaldi’s“ der beste Anbieter, rösten auch selbst und in St. Louis. Und wenn es um Brunch geht, führt kein Weg am „Songbird“ in der Chouteau Avenue vorbei: Betrieben von einer sehr netten älteren Lady, die ihren Stammgäst:innen auch ganz gerne mal was aufs Haus mitgibt, kann man hier herrlich seinen Samstagmorgen verbringen oder an jedem anderen Tag sich den wohl besten Cortado der Stadt abholen. Wenn es um BBQ geht, muss man leider zum beliebtesten Platz der Stadt gehen, der auch einfach der Beste ist: „Pappy’s Smokehouse“. Alleine beim langen Warten auf seinen Platz steigt die Vorfreude, wenn man sieht welche Prominenten dort schon diniert haben: Chris Rock, Chris Tucker, Jimmy Kimmel, Hugh Jackman usw. waren alle schon dort. Man sollte sich aber nicht von dem Sergio Ramos Trikot abschrecken lassen, das Essen ist super. Natürlich sind die Ribs sehr empfehlenswert, aber auch Pulled Pork ist richtig gut. In der Cherokee Street kann man wunderbaren Naturwein bei „‘ssippi“ trinken gehen und davor in der „Carniceria Latino Americana“ sehr gute Tacos genießen. „Delmar Loop“ bzw. „University City“ bietet auch ein super Nachtleben mit Musik und Clubs, sowie gutes Essen. „The Hills“ ist das italienische Viertel in „The Lou“ und bietet von Steinofenpizza, am besten in der „Pizzeria di Gloria“ bis zu richtiger Eiscreme bei „Gelato di Riso“, wo man auch auf dem rückwärtigen Platz mit Brunnen eine Runde Schach spielen kann.

## **Wochenendausflüge:**

St. Louis liegt sehr verkehrsgünstig mittig in den USA und hat einen sehr guten internationalen und nationalen Flughafen und einen AMTRAK Bahnhof. Das ermöglicht einem sehr einfach viele Städte der USA innerhalb von 2-4 Stunden Reisezeit zu besuchen. Ich habe z.B. Trips nach Chicago, Seattle und Nashville gemacht, alles sehr empfehlenswerte Städte.

Auch die Natur in Missouri kann etwas, wir haben zum Beispiel die Ozarks besucht, ein sehr großes Flusssystem, um dass es auch einen National Park gibt, wo man wandern, baden und sich einen Stempel für seinen National Park Passport abholen kann.

## 10. Individuelle interkulturelle Erfahrungen

Auch hatte ich das Glück, zwei der wenigen amerikanischen Feiertage erleben zu dürfen: Memorial Day und 4th of July/Independence Day. Ersterer war einfach ein freier Tag und eher unspektakulär, Independence Day hingegen war ein einziger Fiebertraum: Kaum ein:e Amerikaner:in hatte nichts in rot-weiß-blau an, das Extremste, was ich sehen konnte war ein Paar, der Mann mit einem US-Flaggen-Motiv Poloshirt mit Weißkopfadler drauf und die Frau im Bikini, im Flaggen-Style, eingewickelt in eine Flagge. Flaggen kann man zwar jeden Tag viele sehen, aber an diesem Tag ist das ganze nochmal extremer. Es gab eine Parade in Downtown St. Louis, eine Flugshow über dem Mississippi, eine Musik-Festival an der Riverfront über den ganzen Tag und als Abschluss um 22.40 Uhr ein 30-Minuten-Feuerwerk beim Gateway Arch. Auch danach wurde noch viel geböllert.

Freund:innen hatte ich schnell gefunden, jedoch weniger amerikanische als europäische Freund:innen, es sind schon sehr viele internationale Studierende in St. Louis. Die Amerikaner:innen, die ich kennen lernen durfte, abseits von der Arbeit im Krankenhaus, sind hier sehr freundlich, jedoch ist es sehr schwer sich hier näher kennen zu lernen, da scheint viel Vorsicht mit im Spiel zu sein. Vielleicht ist es anders, wenn man dann auch älter und als Ärzt:in hier ist, dann kann man eher was mit Kollegen unternehmen, aber als kleiner Medizinstudent wäre das etwas fehl am Platz, sind doch die Residents gerne auch mal mindestens 5 Jahre älter als man selbst.

## 11. Persönliches Fazit

„We'll meet again, don't know where, don't know when.“ ist eine sehr bekannte Zeile aus dem gleichnamigen Lied, gesungen von Vera Lynn. Und genau dieses Gefühl von Melancholie und gleichzeitig Heimeligkeit befällt mich, während ich hier über meine Zeit in „The Lou“ schreibe: Ich vermisse die super Arbeitsbedingungen der WashU, ich vermisse die Freund:innen, die ich hier gefunden habe, ich vermisse das Leben in den USA, dem immer das Gefühl innewohnte, sich in einem großen Abenteuer zu befinden. Ich sehe das ganze als Zeichen, dass ich unglaublich viel Spaß hier hatte, viel über mich herausfinden konnte und mich einen großen Schritt weiter nach vorne entwickeln konnte. Und man weiß ja nie, vielleicht sieht man sich ja wieder, irgendwo, irgendwann.

## **ONLINE-KURSE**

### **12. Online-Kurse**

Dieses Postskriptum finde ich etwas ungünstig strukturiert, habe ich doch schon weise Worte zum Abschluss für den Lesenden gefunden. Jedoch weiß ich auch über Online-Kurse der WashU zu berichten, die während des Aufenthalts auch mal etwas leere Stunden gefüllt haben. Meistens waren das Zoom-Kurse, die für die jeweiligen Fellows ausgelegt waren und themenspezifisch einen interaktiv weitergebildet haben.