

Erfahrungsbericht LMUexchange Medizin

Gastland, Universität: Japan, Tokyo University	Zeitraum des Aufenthalts: 23.02.26 – 19.04.26
Aufenthaltstyp (Semester, Famulatur, PJ, Forschung): PJ	Fach/Fächer: Innere Medizin

Kontaktdaten (freiwillig)

Name: Marie Everard	E-Mail: Marie.everard@gmail.com
-------------------------------	---

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

VORBEREITUNG

- Allgemeine Tipps zur Planung:** Ich habe Japan ausgewählt, da ich ca. 5 Jahre lang den Japanisch-Sprachkurs an der LMU besucht habe und schon ein paar Mal in Japan war, wobei es mir jedes Mal sehr gut gefallen hat.
Die Universität Tokio wurde mir von Frau Naritomi aus dem Sprachkurs empfohlen. Ich wäre aber tatsächlich mit jeder Stelle in Tokio sehr glücklich gewesen.
Tokio habe ich ausgesucht, weil es einfach eine so große Stadt ist und sehr viel zu bieten hat. Ich wollte außerdem einmal die Möglichkeit haben, die Erfahrung zu machen, in einer solchen Millionenmetropole zu leben.
- Visum:** Für ein unbezahltes Praktikum darf man sich mit einem deutschen Reisepass bis zu 90 Tage ohne Visum in Japan aufhalten. Ich habe aus diesem Grund nur ein halbes Tertial dort verbracht, da ich so die 90 Tage nicht überschritten habe und mir auch keine weiteren Gedanken über ein Visum etc. machen musste.
- Anreise:** Ich hatte das Glück, dass ich die erste Hälfte des Tertials in einem Haus verbracht habe, wo ich mir durch Wochenend- bzw. Feiertagsdienste ein paar freie Tage erarbeiten konnte, ohne Fehltage zu haben, und konnte so ca. 4 Tage vor Beginn des Tertials schon anreisen. Ich bin mit der Lufthansa von München nach Haneda geflogen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man dann gut ins Zentrum. Am Flughafen kann man sich eine Suica-Karte bzw. Pasma-Karte (je nach Flughafen, glaube ich) kaufen, die man dann an Automaten immer wieder auffüllen kann und für den gesamten öffentlichen Verkehr benutzen kann (an den Automaten kann man nur mit Bargeld zahlen!)
(Achtung: Es gibt verschiedene Anbieter für U-Bahn etc. Mit diesen sogenannten IC-Cards kann man aber alle Angebote nutzen, was sehr praktisch ist. Außerdem kann man an fast jedem Automaten, aber auch in Convenience Stores etc. damit bezahlen.) Suica gibt es auch für das iPhone im Wallet, was noch einfacher ist.
- Auslandsrankenversicherung:** Hatte ich keine besondere. Ich habe meiner Versicherung allgemein Bescheid gesagt, dass ich ein Praktikum im Ausland mache. Das hat ihnen gereicht.
- Unterkunft:** Ich habe meine Unterkunft recht spontan im Internet gefunden und über hmllet.com eine Wohnung für 3 Monate gemietet. Das war zwar ziemlich teuer, aber dafür sehr praktisch und unkompliziert.
Die gesamte Kommunikation und Organisation lief schnell und einfach per E-Mail. Auch der Kundenservice war sehr gut. Der Check-in war ganz unkompliziert mit einem Code, den ich per E-Mail bekommen habe. In der Wohnung war alles vorhanden, was man so braucht, auch z.B. Internet. Auch der Check-out war sehr einfach, ich musste einfach die Keycard in den Briefkasten werfen. Eine Kautions musste ich nicht bezahlen und auch sonst musste ich mich um nichts kümmern.

Die Wohnung lag außerdem in einem sehr belebten Viertel (Asakusa) und war nicht weit von der Uni entfernt. Insgesamt war das für mich daher die perfekte Lösung.

IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

- 6. Organisation des Studiums / klinischen Praktikums / Forschungsaufenthaltes an der Gastuniversität:** Um PJ an der Tokyo University machen zu können, wurden grundlegende Japanischkenntnisse vorausgesetzt. Da ich 5 Jahre lang den Japanischkurs belegt hatte, war diese Voraussetzung für mich erfüllt.

Nachdem man die Zusage von der LMU erhalten hat, kann man sich online bei der Tokyo University bewerben. Den entsprechenden Link und weitere Informationen bekommt man per E-Mail. Bei der Bewerbung kann man angeben, in welchen Fachbereichen man sein PJ machen möchte. Dafür muss man ein Ranking der gewünschten Fachrichtungen erstellen und für jede Fachrichtung zusätzlich ein Motivationsschreiben verfassen.

Herr Kipler und Frau Enomoto vom International Office waren dabei immer erreichbar und sehr hilfreich.

Im Endeffekt konnte ich dann 2 Wochen in der Hämatologie und Onkologie sowie 6 Wochen in der Nephrologie und Endokrinologie verbringen.

- 7. Beschreibung des akademischen Inhalts Ihres Aufenthaltes:** Das PJ in Japan unterscheidet sich sehr vom PJ in Deutschland. Grundsätzlich dürfen japanische Medizinstudierende die Patienten kaum anfassen bzw. nur sehr wenig praktisch an den Patienten durchführen, sodass man als PJler eigentlich hauptsächlich zuschaut.

In der Hämatologie und Onkologie herrschte eine sehr entspannte Stimmung. Allgemein konnten die Ärzte dort nicht besonders gut Englisch, weshalb die Kommunikation meist gemischt auf Japanisch und Englisch bzw. teilweise über ChatGPT lief. Die Ärztin, die sich primär um mich gekümmert hat, hat mich am ersten Tag abgeholt, mir alles gezeigt und mir jeden Tag eine E-Mail geschrieben, was ich mir an dem jeweiligen Tag anschauen konnte. Dazu gehörten vor allem Knochenmarkspunktionen, die Verabreichung von z. B. CAR-T-Zellen, viele Sprechstunden, in denen mir die Ärzte sehr viel erklärt haben, sowie Frühbesprechungen und Oberarztvisiten. Allgemein waren alle Ärzte sehr froh, ausländische Studierende dabei zu haben, und haben sich bemüht, mir so viel wie möglich über die Patienten und die jeweiligen Krankheitsbilder, aber auch über allgemeine Abläufe im Krankenhaus und die medizinische Versorgung in Japan zu erklären.

Der Professor, der sich in der Nephrologie um mich gekümmert hat, konnte sehr gut Englisch und hat deshalb immer alles für mich übersetzt, z. B. auch in Besprechungen. Auch in der Nephrologie und Endokrinologie, die in diesem Krankenhaus zusammengehören, war ich vor allem bei den Sprechstunden, bei Visiten und bei Konsilen aber auch z.B. in der Notaufnahme mit dabei. Außerdem konnte ich an Frühbesprechungen, Arbeitsgruppenmeetings sowie Vorträgen und besonderen Veranstaltungen teilnehmen, wie z. B. einem Treffen von Spezialisten für Nierentransplantation. Darüber hinaus konnte ich mir Nierenbiopsien, Schilddrüsenbiopsien und viele Ultraschalluntersuchungen anschauen. Die Ärzte haben wirklich immer versucht, mir etwas Spannendes zu zeigen und zu erklären, und waren sehr bemüht, mir möglichst viel beizubringen.

Ich glaube, dass sich das Tertial allgemein sehr individuell gestalten lässt. Je mehr Interesse man zeigt und je mehr man nachfragt, desto mehr kann man sich auch anschauen.

In meinem Fall hatte ich zum Beispiel erwähnt, dass ich Neuro spannend finde. Daraufhin hat mich der Professor mit auf die Intensivstation und auf die neurologische Station genommen, um Patienten zu sehen, die er dort konsiliarisch mitbetreut hat.

- 8. Anerkennung der erbrachten Leistungen:** Für die Anerkennung des Tertials habe ich die PJ-Bescheinigung ausfüllen und stempeln lassen. Außerdem habe ich mir ein Tätigkeitszeugnis

unterschreiben und stempeln lassen sowie mein Logbuch ausfüllen lassen. Diese Unterlagen habe ich anschließend alle eingereicht.

Frau Enomoto vom International Office kennt sich damit gut aus und weiß, welche Unterlagen von der LMU gefordert werden. Sie kontaktiert einen auch frühzeitig, sodass alle Dokumente bis zum Ende des Tertials fertig sind.

Wichtig ist, dass die Stempel der Universität und des Krankenhauses offiziell übersetzt werden müssen. Dies war in München bei Frau Waldenberger sehr zuverlässig und auch kurzfristig möglich.

9. **Freizeit und Alltag:** Tokyo ist für mich einfach eine fantastische Stadt. Obwohl die Stadt so riesengroß ist, finde ich, dass insgesamt eine sehr ruhige Atmosphäre herrscht, wenn man sich nicht unbedingt an den großen Touristenhotspots aufhält. Mein Tag hat meistens um 9 Uhr gestartet und je nachdem, was alles an dem Tag stattgefunden hat, war ich entweder nach dem Mittagessen oder gegen 16/17 Uhr fertig.

Allgemein hatte ich auch genug Freizeit, um die Stadt ein bisschen zu erkunden. Das U-Bahn- und Zugnetz in Tokyo ist auf den ersten Blick ziemlich komplex und kann gerade am Anfang etwas überwältigend wirken. Mit Google Maps kommt man aber sehr gut zurecht. Auch wenn man aufgrund der Größe der Stadt teilweise recht lange unterwegs ist, fand ich die öffentlichen Verkehrsmittel insgesamt sehr praktisch und zuverlässig. Man muss nur ein bisschen aufpassen, da die letzten Züge meist gegen Mitternacht fahren und man danach nicht mehr nach Hause kommt!

Ich persönlich habe in meiner Freizeit sehr viel Zeit damit verbracht, verschiedene Cafés zu testen. Ich bin eigentlich nach dem PJ regelmäßig mit der U-Bahn einfach planlos irgendwohin gefahren, dort ausgestiegen und habe ein bisschen die Gegend erkundet. Gerade dadurch habe ich viele verschiedene Viertel kennengelernt und hatte das Gefühl, immer wieder neue Seiten der Stadt zu entdecken. An den Wochenenden kann man auch sehr gut Tagesausflüge von Tokyo aus machen, z. B. nach Nikko, zum Mount Takao oder nach Kamakura, oder man erkundet einfach mal eine andere Ecke der Stadt. Ich habe mir auch an ein paar Wochenenden ein Fahrrad gemietet und eine kleine Tour gemacht, z. B. entlang des Arakawa Flusses oder auch um die Kasumigaura Bay.

Ich hatte an der Uni Tokyo nicht so viel Kontakt mit den japanischen Studierenden und auch die anderen ausländischen Studenten waren eher in der Chirurgie eingeteilt, sodass wir uns nie gesehen haben. Es war aber eine andere PJlerin von der LMU an einer anderen Uni in Tokyo, wo sie auch mehr Kontakt mit japanischen Studierenden hatte. Wir haben dann manchmal etwas zusammen unternommen, z. B. einen Abend beim Karaoke verbracht oder einfach verschiedene Viertel in Tokyo erkundet.

Was natürlich auch wunderbar war, ist das Essen in Japan. An jeder Ecke gibt es einen Convenience Store, wo man sich mal eben ein Onigiri oder einen Snack holen kann, aber auch die ganzen Restaurants waren alle sehr, sehr lecker und vergleichsweise sehr günstig. Ich habe eigentlich kaum zu Hause gekocht. Auch im Krankenhaus gibt es Convenience Stores und Cafés, wo man sich schnell und einfach etwas zu essen holen kann. Gerade dadurch war es sehr unkompliziert, auch im Krankenhaus oder unterwegs spontan etwas zu essen zu bekommen.

Außerdem hatte ich das Glück, zur Cherry Blossom Zeit da zu sein. Da die Uni sehr nahe am Ueno Park liegt, der ein Hotspot für Cherry Blossom Viewing ist, bin ich manchmal durch den Park nach Hause gelaufen, was natürlich besonders schön war.

Allgemein ist die Stadt so groß und hat so viel zu bieten, dass man wahrscheinlich selbst nach mehreren Jahren noch nicht alles gesehen hat. Trotzdem hatte ich durch die vergleichsweise kurzen Arbeitstage genug Freizeit, um Tokyo auch wirklich als Stadt zu erleben und nicht nur zwischen Krankenhaus und Unterkunft zu pendeln. Ich hatte nie das Gefühl, dass mir langweilig wird, und konnte eigentlich jedes Wochenende etwas Neues entdecken. Dadurch habe ich Tokyo während dieser Zeit noch einmal ganz anders kennengelernt und viele Orte gesehen, die ich bei einem normalen Urlaub wahrscheinlich nie entdeckt hätte.

10. Individuelle interkulturelle Erfahrungen: Ich hatte, wie gesagt, nicht so viel Kontakt zu den japanischen Studierenden an meiner Uni. Dafür hatte ich vor allem viel Kontakt zu den Ärzten. Teilweise waren auch andere Gastärzte für ein oder zwei Tage in der Abteilung, und dann hat der Professor alle Gäste, mich inklusive, zum Mittagessen eingeladen. So kam ich immer wieder mit Ärzten aus verschiedenen Ländern und Fachbereichen ins Gespräch.

In der Nephrologie hatte ich einen festen Platz im Forschungslabor des Professors und habe dort auch die PhD-Studierenden kennengelernt, die alle selbst Ärzte waren. Mit ihnen habe ich dadurch ebenfalls recht viel Zeit verbracht und konnte mich auch außerhalb des klinischen Alltags gut mit ihnen austauschen.

Da ich vor einigen Jahren schon einmal bei einer Gastfamilie in der Nähe von Tokyo war, konnte ich diese Familie während meines Aufenthalts auch am Wochenende besuchen. Das war natürlich besonders, da ich dadurch noch einmal einen ganz anderen, persönlicheren Einblick in das Leben in Japan bekommen habe.

Insgesamt habe ich die Offenheit und das Interesse der Menschen, denen ich während meines Aufenthalts begegnet bin, als besonders positiv erlebt. Viele der Ärzte waren sehr neugierig darauf, wie das Leben und Arbeiten in Deutschland aussieht, und dadurch haben sich zahlreiche interessante Gespräche ergeben. Für mich war gerade dieser persönliche Austausch ein wichtiger Teil des Aufenthalts, weil ich Japan dadurch nicht nur als Tourist, sondern auch aus der Perspektive der Menschen, mit denen ich dort gelebt und gearbeitet habe, kennenlernen konnte.

11. Persönliches Fazit: Allgemein habe ich in diesem halben Tertial wirklich sehr viel gelernt, da jeder, wie gesagt, alles Mögliche gemacht hat, um mir eine interessante und lehrreiche Zeit zu bieten. Ich wurde in beiden Abteilungen am ersten Tag der gesamten Abteilung vorgestellt, sodass jeder Bescheid wusste, wer ich bin. Außerdem hatte ich einen Platz, an dem ich meine Sachen ablegen oder mich auch kurz ausruhen konnte.

Auch wenn das jetzt vielleicht nicht nach etwas besonders Außergewöhnlichem klingt, hat mir das auf jeden Fall das Gefühl gegeben, dass ich überall wirklich erwünscht und willkommen war. Man wird als ausländischer PJler quasi wie ein „Special Guest“ empfangen, und ich habe mich insgesamt sehr gut betreut gefühlt. Jeder war sehr nett und zuvorkommend, und ich habe mich in beiden Abteilungen absolut wohlfühlt.

Tokyo als Stadt hat mir auch einfach wieder besonders gut gefallen. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung kann ich dieses Tertial nur empfehlen!

ONLINE-KURSE

12. Online-Kurse /