

Erfahrungsbericht LMUexchange Medizin

Gastland, Universität: Japan, Hokkaido University	Zeitraum des Aufenthalts: 18.05.-10.07.2026
Aufenthaltstyp (Semester, Famulatur, PJ, Forschung): PJ	Fach/Fächer: Chirurgie (halbes Tertial)

Kontaktdaten (freiwillig)

Name: Sophia Leonhardt	E-Mail: sophialeonhardt@t-online.de
---------------------------	--

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

Mein Erstwunsch bei der Bewerbung war ursprünglich gar nicht Japan, weshalb ich vorher keine großen Berührungspunkte zur japanischen Kultur hatte (zumindest nicht über das hinaus, was man eben als Allgemeinwissen hat). Ich habe dann im Semester vor meinem Aufenthalt einen Sprachkurs für Anfänger bei der LMU gemacht. Wenn ihr Zeit für so etwas habt, würde ich das sehr empfehlen, da man sich einfach schonmal mit der Sprache und auch der Kultur etwas auseinandersetzt. Ich habe in Japan selbst zwar nicht viel Japanische gesprochen, es hat aber trotzdem extrem geholfen, mich mit den Grundzügen der Sprache auszukennen. Ich empfehle auf jeden Fall Katakana zu lernen (eines der drei japanischen Zeichenalphabete), das dauert nicht sehr lange und kann an vielen Stellen (z.B. bei einigen Schildern o.ä.) schon gut weiterhelfen. Das geht sogar mit Duolingo erstaunlich gut (Duolingo hat einen extra Reiter für die Alphabete). Außerdem lohnt es sich ein paar Floskeln zu lernen, die in Japan gern verwendet werden. Die Japaner freuen sich immer sehr, wenn man ihnen damit etwas entgegenkommt, viele Japaner können nämlich nicht sehr gut Englisch sprechen.

Wenn man den Platz an der HU bekommt, muss man erstmal einen Haufen an Dokumenten besorgen. Dazu gehören vor allem Versicherungen und Gesundheits-Checks. Man braucht auch ein Röntgen-Thorax zur TBC-Kontrolle, was man leider selbst bezahlen muss. Ansonsten fallen erstmal keine größeren Kosten an.

Da ich kein Fan von riesigen Städten bin, habe ich bewusst Sapporo bzw. Hokkaido anstatt einer Uni in Tokio gewählt. Wenn man gern von Natur umgeben ist, kann ich das nur jedem empfehlen. Auch wenn Sapporo für deutsche Verhältnisse auch eher groß ist, grenzt es direkt an schöne grüne Landschaften und das Meer. Auch Hokkaido an sich ist wunderschön und hat viel zu bieten. Man kann kleinere Wanderungen machen, Küsten und Küstenstädte und viele weitere Ausflugsziele besuchen. Wer gerne Ski fährt kommt hier auch im Winter sehr auf seine Kosten. Sapporo ist außerdem für sein Bier bekannt und sogar Münchens Partnerstadt.

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

Wenn man nicht länger als 90 Tage in Japan ist, muss man als Deutscher im Vorhinein kein Visum beantragen. Man muss jedoch eine Zollerklärung abgeben, das macht man am besten schon im Vorhinein online (die Seite nennt sich „Visit Japan Web“), damit man am Flughafen nur noch den QR-Code zeigen muss.

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

Es gibt keine Direktflüge nach Sapporo, sondern nur nach Tokio. Von dort kann man nach Sapporo fliegen (ca 1,5h) oder Zug fahren (ca. 8h und leider deutlich teurer als Fliegen).

4. Auslandskrankenversicherung

Die benötigt man unbedingt. Man muss zu Beginn (ca. ein $\frac{3}{4}$ Jahr vor dem Aufenthalt) verschiedene Dokumente an die HU schicken, wo auch die Auslands-KV dazugehört.

ACHTUNG: Die meisten normalen Auslands-KVs decken maximal 6 Wochen im Ausland ab. Ich habe eine bei der Barmenia, die extra für Medizinstudenten ist und daher auch speziell für das PJ längere Aufenthalte mit abdeckt.

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

Man kann sich für einen Wohnheimplatz bei der HU bewerben. Mein Wohnheim war sehr gut, sauber und vor allem günstig (unter 300€ im Monat, ändert sich aber natürlich je nach Wechselkurs des Yen). Meins war allerdings ganz am Ende des Campus und mit den Öffis eher schlecht angebunden, da die meisten Studenten sowieso ein Fahrrad haben. Im Nachhinein hätte ich evtl. einfach ein Fahrrad für diese Zeit geliehen. Man kommt aber auch ohne Fahrrad gut vom Fleck, wenn man kein Problem mit Laufen hat.

Die anderen internationalen Studenten, mit denen ich zu tun hatte (zufälligerweise alle aus Australien), haben alle keinen Platz im Wohnheim bekommen und haben sich deshalb selbst Wohnungen besorgt, was bei allen aber wohl problemlos ging. Dadurch haben sie deutlich mehr bezahlt (aus Münchner Sicht aber immer noch eher günstig), hatten dafür aber zum Teil auch deutlich bessere Lagen. Da die LMU eine Partner-Uni der HU ist, bekommt man als LMU-Student glaube ich fast immer einen Platz im Wohnheim, wenn man sich dafür bewirbt, auch wenn man vielleicht nicht seinen Erstwunsch bekommt.

Wenn man nur für einen Monat da ist, würde ich nicht das Wohnheim wählen, für 2 Monate fand ich es aber trotz nicht ganz optimaler Lage sehr gut. Vor allem der Preis ist einfach unschlagbar.

IHR AUFENTHALT AN DER GASTEINRICHTUNG

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

Grundsätzlich findet natürlich alles auf Japanisch statt und auch die Dokumentation auf Station ist auf Japanisch, weshalb man immer darauf angewiesen ist, dass jemand für einen übersetzt.

Das Englisch-Niveau der Japaner liegt tendenziell etwas unter dem, was wir aus Deutschland gewohnt sind. Dennoch gibt es auch viele ÄrztInnen, mit denen man sich problemlos unterhalten kann und es geben sich meistens alle viel Mühe mit Übersetzen. Dennoch ist es natürlich je nach Fachrichtung unterschiedlich, wie groß die Sprachbarriere bzw. die Motivation, diese zu überwinden, ist. Man kommt aber überall zurecht denke ich.

Man kann im Vorhinein Wünsche in einer Rangfolge angeben, in welche Abteilungen man möchte. Bei mir wurden es dann auch die ersten beiden Prioritäten. Wenn man fürs PJ da ist, muss man natürlich darauf achten, dass man bspw. für Chirurgie auch nur Fächer wählt, die in Deutschland auch zum allgemeinen Chirurgie Tertial zählen (also z.B. nicht Neurochirurgie).

Ich war je 4 Wochen in der Thoraxchirurgie und Allgemeinchirurgie (Gastroenterological Surgery I). Am nettesten bzw. entspanntesten war der Supervisor aus der Allgemeinchirurgie. Bei ihm kann man den Klinikalltag recht selbstständig je nach Interessen gestalten, z.B. kann man auch viel bei den Kinderchirurgen mitgehen, wenn man daran interessiert ist. Aber auch in der Thoraxchirurgie waren alle total lieb und bemüht, mich im Team aufzunehmen.

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

Der Stations-/OP-Alltag am Hokkaido University Hospital war deutlich entspannter, als ich es von Deutschland gewohnt bin. Manche Fachbereiche operieren nur an ein oder zwei Tagen die Woche, weshalb man als Student dann auch gerne Mal früher entlassen wird, wenn es nichts zu sehen gibt.

Generell werden die Studenten nur als Beobachter gesehen und haben keine festen Aufgaben wie Blutentnahmen oder „Hakenhalten“. Man darf aber trotzdem manchmal mit am OP-Tisch stehen und bekommt vieles erklärt. Dadurch, dass weniger Zeitdruck herrscht, lässt man sich an vielen Stellen mehr Zeit für die Lehre und die Ärzte sind flexibler in der Hinsicht.

8. **Anerkennung der erbrachten Leistungen**

Wenn man als PJlerin dort ist, braucht man einige Dokumente für die Anrechnung (steht alles ganz genau auf der Seite des Prüfungsamtes). Das International Office der LMU und vor allem auch der HU unterstützen einen da aber super und sind sehr bemüht, alle Dokumente so auszustellen, wie man sie braucht.

9. **Freizeit und Alltag**

Ich war gleichzeitig mit einigen StudentInnen aus Australien da, mit denen ich mich super verstanden und viel unternommen habe. Es waren auch noch andere Internationale Studenten da (aus Taiwan und einer aus der Schweiz), mit denen wir aber seltener zu tun hatten. Auch viele der japanischen MedizinstudentInnen waren sehr nett und interessiert. Auch mit ihnen haben wir verschiedene Dinge unternommen und „Geheimtipp-Restaurants“ kennengelernt. Man muss sich also keine Sorgen machen, sich in Sapporo einsam zu fühlen.

10. **Individuelle interkulturelle Erfahrungen**

Wie es ja weithin bekannt ist, ist die japanische Kultur durchaus anders als unsere mitteleuropäische, weshalb es sich durchaus lohnt, sich im Vorhinein etwas damit auseinanderzusetzen. In der japanischen Gesellschaft geht es viel darum, möglichst angeglichen zu sein und nicht herauszustechen. Als blonde Deutsche war das zwar kaum möglich, wenn man sich aber an ein paar grundlegende Verhaltensregeln hält oder sich zumindest einfach bemüht und freundlich verhält, ist das gar kein Problem. Es war eine extrem spannende Erfahrung, die Vor- und auch Nachteile der sehr einzigartigen japanischen Kultur und Denkweise kennenzulernen, die meinen Blick auf die eigene Kultur durchaus verändert und meinen Horizont immens erweitert hat.

11. Persönliches Fazit

Ganz allein mehrere Wochen in einem so fremden Land zu verbringen, war ein großer Schritt für mich, den ich mir vor ein paar Jahren niemals zugetraut hätte. Ich habe so vieles über mich und die Welt gelernt und viele neue Perspektiven auf mein Leben entdeckt. Ich denke diese persönliche Entwicklung, die man aus solch einer Zeit mitnimmt, ist das Wertvollste an so einem Auslandsaufenthalt. Deshalb bin ich auch sehr froh, dass es Japan geworden ist (auch wenn ich das aufgrund der Sprachbarriere zuerst sehr beängstigend fand), da es ein Land ist, das zwar ähnlich globalisiert und entwickelt ist wie Deutschland, aber gesellschaftlich dennoch völlig andere Grundzüge aufweist.

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?)

Ich habe im Vorhinein einen Online-Kurs der LMU besucht, der durchaus hilfreiche Tipps und Perspektiven geboten hat, auf die ich im Laufe der Vorbereitung und des Aufenthalts häufiger zurückgekommen bin.