

# Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

## Angaben zum Praktikum

Studienfach: Biologie (Master Molecular and cellular biology)

Bachelor/Master/Staatsexamen: abgeschlossener Master

Praktikumszeitraum: 6. August 2024 - 6. Dezember 2024

Praktikumsort: Utrecht, Niederlande

Praktikumsinstitution: UMC Utrecht

---

## 1. Planung und Vorbereitung

Mein Erasmus+ Praktikum habe ich im Anschluss an meinen Master geplant. Ich wollte mich mit anderen akademischen Umfeldern vertraut machen, bevor ich mich entscheide, einen PhD zu beginnen oder nicht. Da ich im Vorfeld bereits wusste, dass ich im Bereich extrazellulärer Vesikel arbeiten wollte, habe ich meinen damaligen Betreuer gefragt, ob er mich mit anderen Arbeitsgruppen in Verbindung setzen kann, die ebenfalls in diesem Feld arbeiten. Ich habe mich größtenteils bei Arbeitsgruppen aus den Niederlanden beworben, da ich gerne dorthin wollte.

Ich habe mich bereits Anfang des Jahres initiativ bei einigen Gruppen beworben und den Praktikumsbeginn für Anfang Herbst geplant. Da längere Praktika für Labore meist von Vorteil sind habe ich mich für ein viermonatiges Praktikum beworben. Von einer AG in Utrecht habe ich schließlich - nach ein paar Zoom Meetings, wo man sich kennenlernte und über das Projekt redete - eine Zusage erhalten und habe mehrere Monate vor meiner geplanten Ankunft bereits nach Unterkünften Ausschau gehalten. Die Suche in Utrecht hat sich als recht schwer entpuppt, besonders da viele WGs keine internationalen Studenten wollten, sondern nur niederländische Mitbewohner. Aber ich hatte das Glück, durch das Krankenhaus, in dem meine Arbeitsgruppe arbeitete, Unterstützung zu erhalten. So habe ich schließlich ein Zimmer in einem Wohnheim des Krankenhauses erhalten. Dieses lag zwischen der Innenstadt und dem UMC Utrecht, eine ideale Lage und mit dem Fahrrad war beides schnell zu erreichen.

Bei der Vorbereitung meines Praktikums und meines Aufenthalts war mein Betreuer in Utrecht eine riesige Hilfe und hat mir auch viele Tipps zu Orten in Utrecht gegeben, die man besuchen sollte.

Sprachlich habe ich mich persönlich nur wenig vorbereitet durch Babel, Duolingo und andere Online Tools, aber keinen Sprachkurs belegt. Da die meisten Leute mit denen ich in den Niederlanden Kontakt hatte aber auch Englisch sprachen war dies gar kein Problem! In Utrecht angekommen habe ich dennoch schnell einige Sätze aufgegriffen und ab und an leichte Gespräche mit Kollegen auf Niederländisch gehalten.

Von Zuhause aus ging es dann Anfang August mit meiner Schwester im Auto nach Utrecht - da es eine recht lange Fahrt, knapp 10 Stunden, sind, haben wir daraus auch

einen kleinen Urlaub gemacht und haben einige Tage in Alkmaar, einer Stadt am Meer, verbracht.

## 2. Praktikumsverlauf

Mein Praktikum war auf etwa 40 Stunden die Woche angelegt, wobei ich an manchen Tagen etwas länger und an manchen Tagen etwas weniger gearbeitet habe. Die ersten Wochen habe ich viel mit meinem Betreuer zusammengearbeitet und er hat mich eingearbeitet, mir das Labor gezeigt und alles erklärt. Da ich mein Praktikum im August begonnen hatte, waren die ersten Wochen kaum andere Studenten dort, aber ich habe mich auch mit den anderen Leuten im Labor sehr gut verstanden. Nach einiger Zeit konnte ich großteils meine eigenen Experimente planen und habe mich mit meinem Betreuer meist nur getroffen, um über die Pläne zu reden oder vorherige Experimente und deren Ergebnisse zu besprechen. Ich fand es sehr toll, selbst so viel Verantwortung für meine Experimente zu tragen und sie selbst zu planen. Während meinem Projekt habe ich an der endozytose extrazellulärer Vesikel gearbeitet. Da ich die extrazellulären Vesikel aus menschlichen Krebszellen isolieren musste, musste ich diese in Zellkultur wachsen und hegen. Dies dauerte meist etwa 4 Tage, ehe ich extrazelluläre Vesikel isolieren konnte, was einen weiteren Tag dauerte. Mit diesen Vesikeln habe ich dann weitere Experimente durchgeführt, meistens Uptake-Experimente, in denen ich andere Zellen mit Vesikeln behandelte und dann RNA aus diesen isolierte um diese in qRT-PCRs zu analysieren. Einige Tage, beispielsweise wenn ich extrazelluläre Vesikel isolierte, RNA isolierte oder qPCRs machte, waren sehr arbeitsaufwändig, aber an anderen Tagen hatte ich dafür mehr Zeit außerhalb des Labors. Aber im großen und ganzen fand ich genug Zeit für Freizeit und verließ das Labor meist zwischen 16 und 17 Uhr.

Da ich meine Zeit großteils selbst einteilen konnte, habe ich, sofern keine Arbeit im Labor und keine Meetings anstanden, auch manche Tage von zuhause gearbeitet und Daten analysiert oder Paper gelesen.

In den Niederlanden sind "Borrels" auch sehr beliebt, also Snacks und Getränke nach der Arbeit. Oft hatten diese auch ein Thema, und man hat sich ein wenig verkleidet oder es gab passende Musik und Snacks - beispielsweise gab es ein Sintaklaas Borrel, bei dem Geschenke verlost worden oder ein Tier-Borrel, bei dem Leute sich als Tiere verkleideten.

Ein besonderes Erlebnis während meines Praktikums war der Besuch einer Konferenz.

Zuvor hatte ich keine Konferenz besucht und war begeistert von den Talks und Posterpräsentationen. Dort hatte ich die Möglichkeit, mit anderen Studenten und Doktoranden zu reden und mich auszutauschen.

### 3. Soziale Kontakte / Alltag und Freizeit

Da zu Beginn meines Praktikums gerade Semesterferien waren, habe ich im Labor wenige Studenten kennengelernt. Auch in meiner Unterkunft waren die ersten Wochen recht leer, da der Großteil der Bewohner erst Anfang September einzog. Deshalb bin ich die ersten Wochen nach dem Labor viel alleine in die Stadt und Cafes gegangen und habe mich ab und an mit Leuten von Bumble BFF getroffen - was ich sehr empfehlen kann, so habe ich zwei gute Freundinnen kennengelernt mit denen ich in Utrecht viel Zeit verbracht habe!

Das Wohnheim, in dem ich war, hatte Anfang September auch ein Kennlern-Event für alle Bewohner des Hauses. Zwar war ich am Anfang nicht ganz sicher, ob ich hingehen sollte, habe es aber doch getan und bereue es kein bisschen. Dort habe ich eine Gruppe von Leuten kennengelernt, die über meine Zeit in Utrecht meine engsten Freunde geworden sind. Viele dieser Leute arbeiteten durch Zufall auch im selben Labor wie ich, wodurch wir uns sehr viel gesehen haben. Der Großteil meiner Freunde in Utrecht waren somit Leute aus dem Wohnheim und wir haben gemeinsam oft die Stadt erkundet, sind feiern gegangen, oder haben gemeinsame Koch- und Spieleabende verbracht.

Da Utrecht einen großen Bahnhof und super Anbindungen hat, bin ich mit Freunden auch oft in andere Städte gefahren - Rotterdam, Amsterdam, Groningen, ....

Besonders toll fand ich Rotterdam, wobei diese Stadt sich nicht ganz wie der Rest der Niederlande angefühlt hat und einem eher wie eine moderne Großstadt vorkam. Am liebsten habe ich meine Zeit dennoch in Utrecht verbracht, wo man durch die Kanäle Kayaken konnte, an den Grachten sitzen und Kaffee trinken oder Pizza essen konnte, oder einfach durch die verschiedenen Straßen und Gassen spazieren und neue Läden entdecken konnte. Utrecht hat meiner Ansicht nach einen besonderen Charme und ich muss gestehen, ich habe mich auch in die Stadt mit den etwas schiefen Häusern und Grachten verliebt. Im Gegensatz zu Amsterdam ist Utrecht - abgesehen von der Mall direkt am Bahnhof - auch nicht zu überrannt, dennoch sind die Restaurants und Bars abends gut gefüllt und man trifft viele Studenten.

Auch im Labor kamen neue Studenten und mit denen habe ich mich ebenfalls gut

verstanden. Wir haben oft gemeinsam Kuchen für das Labor gebacken oder auch Fußballspiele besucht.

Generell waren die meisten Leute, die ich in Utrecht kennenlernte, sehr herzige und nette Menschen. Doch die meisten meiner Freunde waren ebenfalls Internationals, und ich hatte das Gefühl, es war etwas schwieriger in "niederländische Freundesgruppen" zu kommen.

#### 4. Kosten und Finanzierung

Da ich einen Wohnplatz über das Krankenhaus erhalten habe, musste ich relativ wenig Miete zahlen - 450 € im Monat. Das meiste Geld habe ich für Freizeit und Essen ausgegeben, wobei mir stark aufgefallen ist, dass Lebensmittel in den Niederlanden recht teuer sind. Da ich meist mit Leuten aus dem Wohnheim gekocht habe, haben wir alle etwas Geld gespart. Ich hatte ein Fahrrad über Swapfiets ausgeliehen, da ich in Utrecht fast überall mit dem Fahrrad hingefahren bin (und da Busse recht teuer waren). Da ich auch öfters in andere Städte gefahren bin, habe ich mir eine Karte für öffentliche Verkehrsmittel geholt und zudem ein Abonnement abgeschlossen, durch welches ich außerhalb der Stoßzeiten und am Wochenende 40% Rabatt erhielt. Trotzdem habe ich meist etwa 100€ für Reisen im Monat gezahlt. Da mein Praktikum nicht bezahlt wurde habe ich mir meinen Aufenthalt durch das Erasmus+ Stipendium und Ersparnes bzw. Hilfe meiner Mutter finanziert.

#### 5. Praktikum und Studium

Da ich mein Praktikum bereits nach meinem abgeschlossenen Studium begonnen habe, habe ich keine Credits oder ähnliches erhalten. Doch ich fand das Praktikum sehr hilfreich bei der Entscheidung über meine Zukunft. Denn meine Zeit in Utrecht hat mir gezeigt, dass ich doch sehr begeistert von Laborarbeit, insbesondere Forschung an extrazellulären Vesikeln, bin. Während des Praktikums hatte ich auch die Gelegenheit, eine Konferenz zu besuchen und mit anderen Studenten und Doktoranden zu reden, was mich weiter darin bestärkt hat, einen Doktor machen zu wollen.

## 6. Fazit

Kurz bevor ich in mein Praktikum startete, hatte ich einige Zweifel - was, wenn ich keine Freunde finde? Die Arbeit im Labor schrecklich ist oder die Leute? - doch meine Zweifel waren schnell weg. Dies war meine erste Auslandserfahrung und die Zeit, die ich in den Niederlanden verbracht habe, kommt mir rückblickend viel zu kurz vor.

Im Labor stand ich vor einigen Herausforderungen - volle Verantwortung für die Planung und Ausführung von Experimenten, anspruchsvolle Experimente und Auswertungen, meine "Nachgängerin" einarbeiten und ihr einige Methoden erklären - doch habe diese meines Erachtens nach gut gemeistert und bin nun sicherer in meinen Fähigkeiten als Wissenschaftlerin. Von meinem Betreuer habe ich ebenfalls sehr gutes Feedback erhalten und kann hoffentlich in nächster Zeit in dieses Labor zurückkehren.

Da ich mit einigen meiner Freunde sowohl zusammen gearbeitet als auch gewohnt habe, gab es manchmal kleinere Auseinandersetzungen, doch wir haben gut darüber geredet und diese meist schnell gelöst.

Alles in allem bin ich sowohl als Wissenschaftlerin als auch als Person gewachsen und habe auch einiges über mich selbst herausgefunden.

Als Praktikumsstadt kann ich Utrecht sehr empfehlen, muss aber warnen - sowohl ich als auch alle meine Freunde haben uns in die Stadt verliebt und wollen weiter dort leben!