

# Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

## Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Pharmazie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Staatsexamen

Praktikumszeitraum: 01.11.2025 bis 02.03.2026

Praktikumsort: Stockholm

Praktikumsinstitution: Karolinska Institut Stockholm

---

### Vorgaben:

- Der Praktikumsbericht sollte mindestens 4 Seiten lang sein (Times New Roman, 12pt, 1.5 Zeilenabstand)
- Wenn Sie Namen nennen möchten, geben Sie bitte nicht den vollen Namen der Person an. Nutzen Sie nur den Vornamen oder Abkürzungen wie „L.“.
- Bitte beachten Sie bei der Integration von Fotos, dass Ihr Bericht bei der Veröffentlichung und der damit einhergehenden Verbreitung des Bildmaterials gegebenenfalls die Einwilligung der fotografierten Person/en erfordert.
- Speichern Sie Ihren Bericht als Word-Dokument (max. Dateigröße: 8 MB) und laden Sie ihn auf MoveON hoch.
- Falls Sie ein wenig Inspiration für Ihren eigenen Bericht suchen oder Ihre Erfahrungen mit denen anderer Studierender vergleichen möchten, werfen Sie gerne einen Blick auf unsere [Website](#).

Sie können Ihren Praktikumsbericht beispielsweise wie folgt strukturieren:

1. Planung und Vorbereitung (z.B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)
2. Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)
3. Soziale Kontakte
4. Alltag und Freizeit
5. Kosten und Finanzierung (Lebenshaltungskosten, Tipps für Einkäufe)
6. Praktikum und Studium (Konnten Sie im Studium Erlerntes umsetzen, Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert)
7. Fazit (wurden Ihre Erwartungen erfüllt, Herausforderungen, besonders prägende Erfahrungen, Tipps an zukünftige Praktikanten und Praktikantinnen)

Um für das 3. Staatsexamen im Pharmaziestudium zugelassen zu werden, ist es Pflicht, ein praktisches Jahr zu absolvieren. Eine Hälfte davon habe ich am Karolinska Institut in Stockholm gemacht und dort für ein halbes Jahr in einer Forschungsgruppe gearbeitet.

Im Folgenden möchte ich meine Erfahrungen gerne teilen und andere motivieren, auch ein Praktikum im Ausland zu machen.

### **Planung und Vorbereitung**

Während dem Pharmaziestudium bot sich aufgrund der Struktur und Approbationsordnung leider keine Möglichkeit, ein Auslandssemester zu machen, ohne ein Semester dabei komplett wiederholen zu müssen. Im Rahmen des praktischen Jahres wollte ich deswegen die Chance nutzen und mir diesen Traum erfüllen.

Bevor ich mich auf die Suche nach einer geeigneten Praktikumsstelle gemacht habe, habe ich mich zunächst ausführlich über die Vorgaben der Regierung von Oberbayern zur Anerkennung eines PJ-Aufenthalts im Ausland informiert. Schließlich besteht im schlimmsten Fall das Risiko, dass die Auslandszeit nicht angerechnet wird und man eine dritte PJ-Hälfte absolvieren muss. (Das hätte ich vermutlich aber auch in Kauf genommen ;)). Immer häufiger las ich, dass es für die Anerkennung des PJ von Vorteil ist, wenn die betreuende Person selbst Apotheker\*in ist. Über einen Bekannten erhielt ich schließlich den Kontakt zu einem Apotheker, der als Assistent Professor am Karolinska Institut in Stockholm tätig ist. Nach ein paar E-Mails und Zoom-Gesprächen war mein Praktikumsplatz dann auch schon zugesagt. Das Ganze war knapp ein Jahr vor Praktikumsantritt. Da ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste, wie mein 2.

Staatsexamen laufen würde, habe ich das Auslands-PJ bewusst als 2. Hälfte gewählt, auch wenn mich einige Leute darauf hingewiesen haben, dass der Winter in Schweden sehr kalt und dunkel ist.

Da Forschungsgelder nahezu überall knapp sind, machte mich mein Supervisor von Anfang an darauf aufmerksam, dass das Praktikum nicht vergütet wird. Deshalb informierte ich mich beim Career Service der LMU über mögliche Förderprogramme und bewarb mich anschließend für ein Erasmus+ Graduate Internship-Stipendium. Die freundlichen Mitarbeiter\*innen dort waren über die ganze Zeit super Ansprechpartner\*innen und haben mir immer wieder bei Fragen geholfen :).

Weil Schweden in der EU ist, musste ich mich um verhältnismäßig „wenige“ weitere Punkte <sup>2</sup> kümmern.

Neben dem OLS-Sprachtest (meine Praktikumsprache war Englisch) und dem Beantragen der Kranken-, Haftpflicht- und Unfallversicherung (ich kann das Angebot des DAAD da sehr empfehlen), musste ich schließlich noch eine Unterkunft für den Praktikumszeitraum suchen. Mein Supervisor hat mir dabei den Tipp gegeben mich in erster Linie auf ein Zimmer von KI Housing zu bewerben. Das Karolinska Institut hat selbst Zimmer und Wohnungen an verschiedenen Orten in der Stadt, die speziell an Austauschstudierende für max. ein Jahr vermietet werden. Ich habe mich bereits im Februar auf ein Zimmer dort beworben. Im August, also relativ spät, kam dann die erlösende Nachricht, dass ich für den Praktikumszeitraum ein Zimmer direkt am Campus beziehen kann. Ich bin ehrlich, bis dahin hat mir die Wohnungssuche schon ordentlich Kopfzerbrechen bereitet. Die Wohnungssuche in Stockholm ist ähnlich schwierig, wie die in München, weshalb man natürlich auch immer wieder unschöne Geschichten von anderen Studierenden hört. Seid da auf jeden Fall vorsichtig, was scheinbar tolle Wohnungsangebote in irgendwelchen Facebook Gruppen angeht. Dahinter stecken leider ziemlich oft Betrüger.

Einen Sprachkurs habe ich zur Vorbereitung des Praktikums nicht gemacht. In Stockholm sprechen die meisten Menschen nahezu perfektes Englisch, und auch mein Praktikum fand komplett auf Englisch statt, da ich auch in einer sehr internationalen Arbeitsgruppe war. Trotzdem wollte ich gerne zumindest ein wenig Schwedisch lernen und habe deswegen mithilfe von Duolingo und verschiedenen Lehrbüchern begonnen, mir die Sprache selbstständig anzueignen. Um sich vor Ort zurechtzufinden ist das aber definitiv nicht nötig!

### **Praktikumsverlauf**

Mein Praktikum verbrachte ich am Lehrstuhl für Physiologie und Pharmakologie des Karolinska Institutes. Die Labore sind dabei im Biomedicum in Solna. Dieses Gebäude ist wirklich sehr beeindruckend und vereint zahlreiche verschiedene Forschungsgruppen im Bereich der Life-Science-Forschung.

Mein Arbeitskreis beschäftigte sich mit der Rolle von G-Protein gekoppelten Rezeptoren (GPCR) in Bezug auf Krebs und Adipositas. Von besonderem Interesse waren für uns dabei vor allem die sog. Orphan-GPCR, welche bisher nur sehr wenig erforscht sind, aber ein hohes therapeutisches Potential in der Therapie dieser Krankheiten versprechen.

In der Praxis bedeutet das, dass ich die meiste Zeit meiner Arbeitszeit in der Zellkultur verbracht habe. An verschiedenen Zellsystemen und mit unterschiedlichen Reagenzien habe<sub>3</sub> verschiedenste Experimente zur Erforschung von Mutationen durchgeführt, welche die Basis der schwer therapierbaren Erkrankungen bilden.

Ein typischer Arbeitstag begann für mich gegen 9 Uhr trotzdem zuerst im Büro, um einen Plan für den Tag zu machen und Geräte zu buchen, die ich für meine Experimente brauchte. Danach ging es ins Labor. Die Mittagspause haben wir immer zusammen in der Laborgruppe verbracht. In Schweden ist es tatsächlich sehr unüblich, in die Mensa zu gehen. Stattdessen bringen alle ihr eigenes Essen mit, das dann in einer der vielen Mikrowellen, die im Biomedicum zur Verfügung stehen, aufgewärmt werden konnte. Am Nachmittag habe ich die Experimente dann fortgeführt oder das ein oder andere Protokoll geschrieben.

Meine Experimente führte ich stets in enger Abstimmung mit meinem Supervisor durch. Da Versuche häufig unerwartete Ergebnisse liefern, war ein hohes Maß an Flexibilität gefragt. Nicht selten entwickelten sich Projekte anders als geplant, sodass sich die Schwerpunkte im Laufe der Woche verschoben haben oder neue Fragestellungen in den Vordergrund gerückt sind. Normalerweise endete mein Tag im Labor gegen 16 Uhr. Dennoch gab es aber auch zahlreiche Tage, an denen ich viel länger gearbeitet habe, da manche Versuche einfach zeitintensiver sind oder in der Forschung leider oft auch nicht alles so funktioniert, wie man es sich vorstellt.

Wie allgemein in Schweden wird auch am Karolinska Institut sehr viel Wert auf die Work-Life-balance gelegt. Die tägliche Fika (schwedische Kaffeepause) darf dabei natürlich auf keinen Fall fehlen. Jeden Mittwoch wurde von unserem Lehrstuhl eine gemeinsame Fika organisiert. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck stellten jeweils zwei Kolleginnen oder Kollegen ihre aktuellen Forschungsthemen und Ergebnisse vor. Das war wirklich super interessant, da man so auch andere Forschungsbereiche und Wissenschaftler\*innen am KI kennenlernen konnte.

### **Soziale Kontakte**

Soziale Kontakte in Stockholm zu finden war tatsächlich viel einfacher als gedacht. Alleine durch das Praktikum am KI habe ich sehr viele Leute und auch andere Praktikanten kennengelernt, mit denen man auch nach der Arbeit im Labor noch einige Dinge, sei es ein Weihnachtsmarkt- oder Barbesuch unternehmen konnte.

Zu Beginn der Praktikumszeit habe ich mir auch direkt die App „bumble friends“ heruntergeladen und mir so auch einen kleinen Freundeskreis außerhalb des Labors aufgebaut. Eine weitere Möglichkeit, Leute in Stockholm kennenzulernen und dabei auch noch was von der Stadt zu sehen, bietet das Erasmus Student Network (ESN). Wie für fast jede Universitätsstadt gibt es diese Organisation auch in Stockholm. Hier werden sehr viele verschiedene Aktivitäten, wie z.B. Wanderungen, Filmabende, Pub Quiz oder auch die ein oder andere Party angeboten. An den meisten Aktivitäten kann man kostenlos oder für umgerechnet 4€ teilnehmen, weshalb es sich aus meiner Sicht

nicht gelohnt hat, eine ESN Card zu beantragen.

Das Leben im Wohnheim selbst würde ich eher als „anonym“ bezeichnen. Alle Leute sind super nett und respektieren die Privatsphäre sehr. Trotzdem gibt es auch hier manchmal Events im sog. „The Spot“, einer Gemeinschaftsküche in einem der Häuser, wo man ebenso Leute kennenlernen und die ein oder andere Party feiern kann.

### **Alltag & Freizeit**

Die Sonne geht im Winter in Stockholm meistens erst gegen 8 Uhr auf und ab 15 Uhr schon wieder unter. Um gut durch die dunklen Tage zu kommen, hat es mir sehr geholfen, meinen Tag zu strukturieren: Mein Arbeitstag im Labor startete meist gegen 8 Uhr und endete gegen 16 Uhr. Natürlich gab es auch mal Tage, an denen man viel länger im Labor war, weil Experimente einfach länger gedauert haben oder in der Forschung nicht immer alles so funktioniert, wie man sich das erhofft.

Von meiner Unterkunft zum Biomedicum waren es gerade einmal 10 Minuten zu Fuß, was den Morgen deutlich entschleunigte. Im Labor angekommen gab es dann meistens erstmal einen Kaffee. Schweden und Schwedinnen sind sehr starke Kaffeetrinker\*innen, dementsprechend war der Kaffee für alle Mitarbeitenden kostenlos.

Die Wochenenden habe ich meistens in der Stadt oder der Natur verbracht. Stockholm selbst bietet unglaublich viele Möglichkeiten, Dinge zu unternehmen. Dass es hier im Winter sehr dunkel und kalt ist, stimmt auf jeden Fall, aber es ist auch unglaublich schön. Die ersten paar Wochenenden habe ich dazu genutzt, die Stadt selbst zu erkunden und ein paar Touri-Aktivitäten zu machen. Nach und nach habe ich mich aber immer besser eingelebt und mir ein paar Routinen aufgebaut. Schnell gehörten Runclubs, Saunagänge und viele Fikas mit Freunden zu meinem Alltag.

### **Kosten und Finanzierung**

Im Großen und Ganzen ist Stockholm von den Lebenshaltungskosten schon sehr ähnlich zu München. Was das Einkaufen betrifft, sind häufig vor allem Obst, Gemüse und bestimmte Milchprodukte, wie z.B. Butter, teurer als in Deutschland. Dabei kommt es natürlich auch immer ein bisschen darauf an, ob man in einem Discounter, wie Lidl oder Willys, oder in einem großen Supermarkt wie COOP einkaufen geht. Die Auswahl ist aber überall super und man findet auch die Produkte, die man von Deutschland kennt.

Mein persönliches Highlight war, dass die Supermärkte hier größtenteils erst nach 22 Uhr schließen, was man aus München nicht gewohnt ist.

Obwohl ich am Karolinska Institut nicht immatrikuliert war, konnte ich mir eine elektronische Studierendenkarte, die sog. Mecenat-Card ausstellen lassen. Damit bekommt man in verschiedenen Geschäften und Supermärkten Studierendenrabatt (ähnlich wie z.B. Unidays in Deutschland). Dort inbegriffen sind dann auch die vergünstigten Fahrten mit der SL-Card für den ÖPNV in Stockholm. Ein 30-Tage-Ticket kostete mich so nur knapp 64€ anstatt regulär 105€.

Grundsätzlich wird in Schweden wirklich alles mit Karte bezahlt und ich habe bis zum Ende meines Praktikums kein schwedisches Bargeld gesehen. Dadurch, dass die Währung hier schwedische Kronen sind, habe ich mich in Deutschland noch um eine Kreditkarte gekümmert, mit der man kostenlos in einer Fremdwährung bezahlen kann, um Umrechnungsgebühren zu vermeiden.

Hin und wieder begegnet einem hier auch Swish, was für Nicht-Schweden eher unpraktisch ist. Swish ist eine App, die ähnlich wie PayPal funktioniert, allerdings mit dem Unterschied, dass man sich dort nur anmelden kann, wenn man eine „person number“ hat. Eine solche Identifikationsnummer erhält jeder Schwede und jede Schwedin bei der Geburt bzw. kann sie nach einem Mindestaufenthalt von einem Jahr beantragt werden.

### **Praktikum und Studium**

Wie oben bereits erwähnt, war ich für mein Praktikum am Lehrstuhl für Physiologie und Pharmakologie. Durch mein Pharmaziestudium an der LMU hatte ich in diesem Bereich schon ein sehr großes Vorwissen, was es mir auch unheimlich erleichtert hat, mich in der Forschungsarbeit zurechtzufinden. Nichtsdestotrotz waren meine ersten paar Wochen im Laboralltag wirklich sehr anstrengend. Obwohl wir auch während dem Studium sehr viele Stunden im Labor verbracht haben, waren mir doch die meisten Methoden, die tatsächlich in der Forschung verwendet werden, nicht so bekannt. Da war ich wirklich sehr dankbar darüber, dass ich von meinen Kolleginnen und Kollegen so gut eingearbeitet wurde.

Was mein eigenes Thema betrifft, habe ich mich mit sehr vielen Papers immer mehr in die Materie eingelesen, da es auch mein eigener Anspruch war, möglichst viel Wissen aus dem Praktikum mitnehmen zu können. Alles in allem war ich sehr froh, bereits über ein solides Grundlagenwissen in der allgemeinen Pharmakologie und den physiologischen Abläufen des menschlichen Körpers zu verfügen.

Diese Vorkenntnisse haben es mir deutlich erleichtert, auch komplexe und stark spezialisierte Forschungsthemen zu richtig einordnen und anwenden zu können.

## Fazit

Das Praktikum am Karolinska Institut hat meine Erwartungen in jeder Hinsicht voll erfüllt. Die Zeit in Stockholm habe ich sehr genossen und konnte dabei wertvolle Einblicke in die internationale Forschungsarbeit gewinnen. Das KI ist ein wirklich beeindruckender Ort und ich bin sehr dankbar, dass ich die Möglichkeit hatte und mein Praktikum dort durchführen durfte. Nicht nur fachlich, sondern auch persönlich konnte ich während meiner Zeit in Stockholm enorm wachsen. Besonders die schwedische Kultur und die Gelassenheit haben es mir leicht gemacht, mich schnell in Stockholm einzuleben. Ich habe es sehr genossen, viele neue Dinge auszuprobieren und die tägliche Fika wird auch nach meiner Zeit in Stockholm einen festen Platz in meinem Alltag finden ;)

Ich möchte alle, die die Möglichkeit haben, ermutigen, Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Sie sind nicht nur fachlich besonders wertvoll, sondern bieten auch eine tolle Möglichkeit, eine neue Kultur kennenzulernen.

In diesem Sinne,

Hej da!!

