

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Molecular and Cellular Biology

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 24.11.25 – 30.01.26

Praktikumsort: Linz, Österreich

Praktikumsinstitution: Johannes Kepler Universität Linz

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)

1. Planung und Vorbereitung

Da mein Masterstudium ein obligatorisches Forschungspraktikum vorsieht, stand für mich früh fest, dass ich diese acht Wochen im Ausland verbringen möchte. Ich hatte bereits während meines Masterstudiums ein Erasmus-Semester in den Niederlanden absolviert und wollte die Gelegenheit nutzen, noch einmal in einem anderen internationalen Forschungsumfeld zu arbeiten. Die Wahl fiel dabei auf die Johannes Kepler Universität (JKU) in Linz. Die JKU hat einen sehr guten Ruf und bot mir durch die Nähe zum Kepler Universitätsklinikum genau die Infrastruktur, die ich gesucht habe. Mein Fokus lag darauf, eine Arbeitsgruppe in der Krebsforschung zu finden, die direkt mit Patientenproben arbeitet und nicht nur rein theoretisch forscht. Das Profil der Gruppe in Linz hat perfekt zu meinen Interessen gepasst. Im Gegensatz zu vielen anderen Forschungsgruppen war der Bewerbungsprozess unkompliziert: Ich habe die Gruppe direkt angeschrieben, mein Interesse begründet und nach einem kurzen Online-Gespräch die Zusage bekommen. Was die Sprache angeht, war das Team im Labor international gemischt. Die Arbeitssprache war daher Englisch. Einen Sprachkurs im Vorfeld habe ich allerdings nicht benötigt, da ich durch mein Auslandssemester in den Niederlanden bereits genug Routine in der englischsprachigen Kommunikation gesammelt hatte. Die Vorbereitung verlief insgesamt reibungslos und war absolut ausreichend, um einen nahtlosen Übergang vom Studium in München in den Forschungsalltag in Linz zu ermöglichen.

2. Praktikumsverlauf

Mein Arbeitsalltag im Labor war meist klar strukturiert, was mir den Einstieg in die komplexen Abläufe der Krebsforschung sehr erleichtert hat. Ein typischer Tag begann für mich meist gegen halb neun. Die erste Stunde gehörte der Planung: Ich habe die anstehenden Experimente für den Tag vorbereitet und die Protokolle im Detail durchgesehen. Danach folgte eine kurze Absprache mit meinem Betreuer, um sicherzustellen, dass die Prioritäten richtig gesetzt sind und wir bei den Zeitplänen für die Zellkulturen oder die Patientenproben auf einer Linie liegen.

Der Vormittag war fast ausschließlich der praktischen Laborarbeit gewidmet. Dabei wurde ich mit einer Vielzahl von Methoden betraut, die ich im Studium bisher nur

theoretisch kannte. Besonders spannend war der direkte Umgang mit den klinischen Samples. Da wir im Team sehr eng mit dem Klinikum zusammengearbeitet haben, war die Relevanz der eigenen Handgriffe im Labor ständig präsent. Die Auslastung war dabei genau richtig, nur selten musste ich länger im Labor bleiben als geplant.

Ein fester Bestandteil des Tages war das gemeinsame Mittagessen. Die gesamte Abteilung traf sich in der Mensa des Klinikums, was eine super Gelegenheit war, um auch die Leute aus den anderen Arbeitsgruppen kennenzulernen. Hier wurde oft fachübergreifend diskutiert, aber auch privat gequatscht, was die Arbeitsatmosphäre sehr locker gemacht hat.

Nachmittags lag der Fokus dann auf der Dokumentation und der Auswertung der Daten. Ich habe die Ergebnisse des Vormittags in meinen Lab Report eingearbeitet und die nächsten Schritte für den Folgetag vorbereitet. Gegen 16 Uhr war meistens Feierabend.

Durch das internationale Team war die Arbeitssprache im Labor durchgehend Englisch. Da ich durch mein vorheriges Semester in den Niederlanden schon Routine im akademischen Englisch hatte, fiel mir die Kommunikation leicht. Dennoch habe ich gemerkt, dass sich mein Fachvokabular in der Krebsforschung durch die täglichen Diskussionen und das Schreiben der Reports noch einmal deutlich vertieft hat. Ich habe in diesen acht Wochen methodisch viel dazugelernt und ein echtes Gespür dafür bekommen, wie Forschung auf professionellem Niveau funktioniert.

3. Unterkunft im Gastland

Die Suche nach einer passenden Unterkunft für einen Zeitraum von nur acht Wochen gestaltete sich zunächst als Herausforderung. Da die meisten regulären Mietverträge oder Wohnheimplätze Kündigungsfristen von mindestens drei Monaten haben, ist es für Kurzzeitpraktika oft schwierig, etwas Passendes zu finden. Meine Strategie war es daher, so früh wie möglich mit der Recherche zu beginnen.

Gefunden habe ich mein Zimmer schließlich über das Portal „WG-gesucht“. Ich hatte großes Glück und habe direkt eine Zusage für ein Zimmer in einer sehr zentralen Lage

bekommen. Da der Zeitraum von zwei Monaten eigentlich nicht in das typische Vermietungsschema passt, konnte ich mich mit meiner Mitbewohnerin auf einen individuellen Deal einigen. Ohne diese Kompromissbereitschaft von privater Seite wäre es deutlich komplizierter geworden, eine bezahlbare Unterkunft im Zentrum zu finden.

Von den Institutionen, also weder von der LMU als entsendender noch von der JKU als aufnehmender Universität, habe ich bei der konkreten Wohnungssuche keine Unterstützung erhalten. Man ist hier komplett auf Eigeninitiative angewiesen. Rückblickend würde ich jedem empfehlen, den privaten Wohnungsmarkt in Linz intensiv zu nutzen und bei den Anfragen ehrlich zu kommunizieren, dass es sich um ein befristetes Forschungspraktikum handelt. Die zentrale Lage meiner WG war für mich im Alltag ein riesiger Vorteil, da ich nicht nur schnell im Labor war, sondern auch das Leben in der Stadt direkt vor der Haustür hatte.

4. Soziale Kontakte

Ein entscheidender Faktor dafür, dass ich mich in Linz von Anfang an wohlfühlt habe, war mein privates Umfeld. Ich hatte das große Glück, dass eine enge Freundin von mir bereits vor drei Jahren für ihr Medizinstudium nach Linz gezogen ist. Da sie am selben Campus des Universitätsklinikums studiert, auf dem auch mein Labor lag, haben sich unsere Wege täglich gekreuzt. Sie hat mich sofort in ihre bestehende Freundesgruppe integriert, was ein riesiger Vorteil war. Dadurch hatte ich vom ersten Tag an Anschluss an die lokale Bevölkerung und musste mir keine Sorgen um Einsamkeit in einer neuen Stadt machen. Dieser soziale Rückhalt hat den Übergang extrem erleichtert und mir viele Einblicke in das Leben in Linz ermöglicht, die man sonst vielleicht verpasst hätte.

Aber auch innerhalb der Arbeitsgruppe gestalteten sich die Kontakte sehr positiv. Die Kollegen waren ausgesprochen nett und aufgeschlossen. Da das Team international besetzt war, herrschte eine sehr offene Atmosphäre, in der ich mich schnell integriert fühlte. Der Austausch beschränkte sich nicht nur auf die fachliche Ebene während der Versuche oder der Lab Reports. Da mein Praktikum in die Vorweihnachtszeit fiel, haben wir auch außerhalb der offiziellen Arbeitszeiten Zeit miteinander verbracht. Ein Highlight war der gemeinsame Besuch auf dem Weihnachtsmarkt am Domplatz vom Mariendom. Solche gemeinsamen Aktivitäten im Team haben viel dazu beigetragen, dass die

Zusammenarbeit im Labor reibungslos funktionierte und man sich als vollwertiges Mitglied der Forschungsgruppe gefühlt hat. Die Mischung aus dem bestehenden Freundeskreis meiner Kommilitonin und den herzlichen Kollegen im Labor hat dafür gesorgt, dass ich mich in Linz sehr schnell heimisch gefühlt habe.

5. Alltag und Freizeit

Linz hat als Stadt eine angenehme Größe, man ist schnell überall, hat aber trotzdem das volle Angebot. In meiner Freizeit war die Landstraße mein zentraler Anlaufpunkt. Das ist die Haupteinkaufsstraße, auf der man von großen Ketten bis zu kleineren Läden alles findet, was man für den Alltag braucht. Da ich auch während der acht Wochen nicht auf Sport verzichten wollte, habe ich mich bei McFit angemeldet. Die Abos dort sind im Vergleich zu anderen Studios sehr günstig, was für das studentische Budget natürlich perfekt ist.

Kulturell ist Linz unter anderem für das „Ars Electronica Center“ bekannt. Ein Besuch dort ist absolute Pflicht, besonders wenn man ohnehin in der Forschung arbeitet. Die Ausstellungen zur Verbindung von Technologie, Kunst und Gesellschaft sind extrem beeindruckend und modern gestaltet. Da mein Praktikum im Winter lag, habe ich viel Zeit auf den verschiedenen Weihnachtsmärkten verbracht. Die Atmosphäre am Hauptplatz oder im Klosterhof ist wirklich schön und war nach dem Feierabend im Labor ein fester Treffpunkt mit Freunden. Für den Sommer wurde mir von allen Seiten erzählt, dass sich das Leben vor allem an das Donauufer verlagert – darauf muss man sich also einstellen, wenn man im Sommersemester dort ist.

Was die Mobilität angeht, kommt man in Linz eigentlich nicht an der „Bim“, wie die Straßenbahn dort genannt wird, vorbei. Das Netz ist super ausgebaut, und man kommt vom Zentrum aus in kürzester Zeit zum Hauptbahnhof oder zum Hauptcampus. Mein Campus, der am Klinikum lag, war allerdings fußläufig. Für Ausflüge in die Natur bietet sich der Pöstlingberg an. Man kann entweder hochwandern oder ganz entspannt mit der Pöstlingbergbahn fahren, von wo aus man einen schönen Blick über die ganze Stadt und die Donau hat. Wenn es einen mal ganz aus der Stadt rauszieht, ist die Lage von Linz ideal: Wien ist mit dem Zug nur knapp eineinhalb Stunden entfernt. Das habe ich für einen Wochenendausflug genutzt, was ich jedem nur empfehlen kann, da die Anbindung sehr unkompliziert ist.

6. Kosten und Finanzierung

Ein Gehalt habe ich für die acht Wochen im Labor nicht bekommen, was in der akademischen Forschung leider oft der Standard ist. Da ich jedoch den Erasmus+ Zuschuss erhalten habe, war der Aufenthalt für mich überhaupt erst finanzierbar. Diese Förderung hat einen großen Teil der Mehrkosten gedeckt, die durch die doppelte Haushaltsführung und die Reisekosten entstanden sind.

Beim Thema Wohnen zeigt sich ein deutlicher Unterschied zu München. Ich habe für mein WG-Zimmer in Linz ca. 500 Euro warm bezahlt. Was im ersten Moment nach einem normalen Preis klingt, ist im Vergleich zu Münchner Verhältnissen eigentlich ein Luxus, wenn man bedenkt, dass ich dafür 24 Quadratmeter in absolut zentraler Lage bekommen habe. In München wäre ein Zimmer dieser Größe und Lage für diesen Preis kaum zu finden.

Interessanterweise schienen mir die allgemeinen Lebenshaltungskosten in Österreich etwas höher als in Deutschland. Das gilt nicht unbedingt für die Grundnahrungsmittel, aber besonders in der Drogerie (wie bei BIPA oder DM) merkt man einen Preisunterschied bei Markenprodukten. Was die Supermärkte angeht, gibt es in Linz vor allem Billa, Spar und Hofer. Ein wichtiger Tipp für den Einkauf: Man sollte sich nicht täuschen lassen: Hofer (das österreichische Aldi) ist bzgl. des Preisniveau oft sehr nah an Spar oder Billa dran. Es ist also nicht unbedingt der klassische "Billig-Discounter", wie man es aus Deutschland gewohnt ist. Dennoch kommt man mit einer guten Planung und dem Fokus auf Eigenmarken gut durch den Monat.

7. Praktikum und Studium

Das Praktikum in Linz war für mein weiteres Studium extrem wertvoll. Ich konnte viele theoretische Grundlagen, die ich in den bisherigen Master-Semestern in München gelernt hatte, endlich in der Praxis anwenden. Besonders im Bereich der Molekularbiologie und der Onkologie konnte ich mein Wissen durchaus erweitern. Durch die Arbeit mit den echten Patientenproben im Labor habe ich ein viel tieferes Verständnis dafür entwickelt, wie Forschungsprozesse in der Realität ablaufen und wie wichtig Präzision bei klinischen Samples ist.

Ein riesiger Vorteil ist der Zuwachs an methodischer Kompetenz. Ich habe in den acht Wochen neue Labor-Methoden gelernt, die ich zuvor höchstens aus Vorlesungsfolien kannte. Das ist ein extremer Pluspunkt für meine anstehende Masterarbeit. Wenn ich mich

jetzt auf Stellen bewerbe, die genau in diesem Forschungsbereich liegen, kann ich bereits auf fundierte praktische Erfahrungen und Routine im Umgang mit den geforderten Techniken verweisen.

Meine Einstellung zum künftigen Beruf hat sich ebenfalls gefestigt: Das Praktikum hat mir gezeigt, dass ich definitiv im Bereich der Krebsforschung bleiben möchte, da mich die Kombination aus wissenschaftlicher Genauigkeit und dem potenziellen Nutzen für Patienten sehr anspricht.

8. Fazit

Abschließend lässt sich sagen, dass meine Erwartungen an das Praktikum in Linz voll erfüllt wurden. Ich wollte ein internationales Forschungsumfeld erleben, das eng mit der klinischen Praxis verzahnt ist, und genau das habe ich an der JKU und dem Universitätsklinikum gefunden.

Herausforderungen gab es natürlich auch, besonders wenn Experimente nicht auf Anhieb so funktionierten, wie man es sich erhofft hatte. Das musste ich auch erstmal lernen. In der Forschung gehört das Scheitern aber dazu, und durch die tolle Unterstützung meines Teams habe ich gelernt, solche Rückschläge eher als Teil des Lernprozesses zu sehen. Mein persönliches Highlight war definitiv die Zusammenarbeit im internationalen Team und die Gewissheit, dass man an Projekten arbeitet, die wirklich einen Unterschied machen können. Für jeden, der im Bereich Life Sciences tiefer in die klinische Forschung eintauchen möchte, kann ich ein Praktikum in Linz nur wärmstens empfehlen.