

Final report

Internship abroad

Personal data and general information on the internship

Subject of studies: Biochemistry

Bachelor/Master/State exam: Master student

Time of internship: 19.05.2025-19.09.2025

Place of internship: Stockholm, Sweden

Internship institution: Karolinska Institutet

Praktikumsbericht – Karolinska Institute, Stockholm

1. Planung und Vorbereitung

Die Bewerbung für mein Praktikum am Karolinska Institute verlief unkompliziert. Über die Website des Instituts konnte ich gezielt interessante Arbeitsgruppen finden. Ich schrieb etwa fünf bis zehn Labore direkt an und erhielt relativ schnell Rückmeldungen. Nach einem kurzen Zoom-Interview wurde ich in das Labor für Molecular Metabolism im Biomedicum aufgenommen. Das Biomedicum liegt in Solna, relativ zentral in Stockholm, umgeben von Cafés und Restaurants, und beherbergt auf sieben Stockwerken zahlreiche Forschungsgruppen in unterschiedlichsten Bereichen. Für die Unterkunft nutzte ich das KI Housing, ein Wohnheim für internationale Studierende, das nur etwa zehn Gehminuten vom Institut entfernt liegt. Für die Bewerbung dort brauchte ich lediglich eine Zusage eines Labors sowie mein Erasmus-Learning-Agreement. Um in dem Institute zu arbeiten, reicht es aus einen englischen Sprachnachweis zu besitzen. Da sowieso die meisten Mitarbeiter aus aller Welt kommen, ist es nicht notwendig schwedisch zu können. Rund ein bis zwei Monate vor Praktikumsbeginn erhielt ich die Zusage für ein Zimmer in einer Vierer-WG. Die Zimmer sind sehr gut ausgestattet, bereits möbliert und eine ausgestattete Küche. Daher konnte ich mit nur einem Koffer nach Schweden reisen.

2. Praktikumsverlauf

Mein Praktikum war geprägt von einer sehr angenehmen Arbeitsatmosphäre und spannenden Aufgaben, z.B musste ich im Rahmen des Praktikums ich einen theoretischen und praktischen

Kurs vollbringen um mit Mäusen zu arbeiten. Generell lernte ich meine Experimente selbstständig zu planen, was eine perfekte Vorbereitung für meine weitere Karriere ist. Die Arbeitstage begannen in der Regel gegen 9 Uhr und endeten gegen 16 Uhr, was eine gute Work-Life-Balance ermöglichte. Besonders typisch für Schweden waren die regelmäßigen „Fika“-Pausen, entspannte Kaffeepausen, die dem sozialen Austausch und der Erholung dienten. Im Labor arbeitete ich mit verschiedenen molekularbiologischen Methoden, daher wurde es nie langweilig und war sehr vielfältig. Ich nahm an spannenden Konferenzen teil, präsentierte Papers im Journal Club und konnte mich aktiv in das Team einbringen. Der enge Kontakt zu meinem PI und die Möglichkeit, sehr selbstständig zu arbeiten, waren besonders wertvoll und eine optimale Vorbereitung für meinen geplanten PhD. Besonders gefallen haben mir die zahlreichen Seminare und Konferenzen mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus aller Welt, die spannende Einblicke in aktuelle Forschungsthemen gaben und mir die Möglichkeit gaben zu networken und mögliche Labore für mein PhD auffindig zu machen.

Ein besonderer Aspekt, den man bei der Planung berücksichtigen sollte, ist die Jahreszeit des Praktikums: Nach dem großen Mittsommerfest („Midsommar“) Mitte Juni, dem wichtigsten Feiertag der Schweden, sind viele Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler bis August im Urlaub. Das bedeutet, dass im Sommer weniger Arbeit und Betreuung für Studierende zur Verfügung stehen kann. Wer möglichst viel Laborerfahrung sammeln möchte, sollte dies bei der Zeitplanung berücksichtigen und entweder im Frühjahr beginnen oder im Herbst.

3. Soziale Kontakte

Die meisten sozialen Kontakte knüpfte ich über das Wohnheim. Dort lebten viele internationale Studierende, und es wurden regelmäßig Veranstaltungen organisiert, die den Austausch erleichterten, beispielsweise ein Willkommens-Fika wo gemeinsam Zimtschnecken („Kanelbullar“) und Kaffee genossen wurde. Besonders viele Freunde habe ich am International-Dinner kennengelernt, wo jeder ein Gericht aus seinem Heimatland mitbrachte. Ich möchte, wie international alles hier war und man wirklich mit Menschen aus aller Welt in Kontakt treten konnte. Leider war es sehr schwer mit Einheimischen in Kontakt zu treten, da man doch eher in einer „Erasmus-Bubble“ bleibt, was allerdings für mich kein Problem war. Fast jedes Wochenende fanden gemeinsame Ausflüge oder Events statt. Das Wohnheim verfügt über einen Gemeinschaftsraum „The Spot“, in dem Geburtstagsfeiern, Spieleabende und gemeinsame Dinner organisiert wurden.

4. Alltag und Freizeit

Obwohl Stockholm an sich eher eine ruhige Hauptstadt ist, was manche als eher langweilig empfinden können, bietet die Stadt zahlreiche Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten. An den Wochenenden unternahm ich Ausflüge in den wunderschönen schwedischen Archipelago mit Inseln wie Grinda oder Vaxholm, die man per Boot in ein bis zwei Stunden erreicht. Hier geniesst man eine Zimschnecke am Wasser, geht schwimmen (falls es das Wetter erlaubt) oder wandert durch die wunderschöne Natur. Aber auch Wochenend-Trips in andere Gegenden waren möglich. Besonders beeindruckend fand ich eine Kreuzfahrt nach Helsinki. Darüber hinaus gibt es in Stockholm viele gemütliche Cafés, Second-Hand-Läden sowie ein lebendiges Nachtleben mit Partys und Clubs. Direkt hinter dem Wohnheim liegt ein weitläufiger Park, der sich ideal zum Joggen eignet, sowie ein See, in dem man im Sommer schwimmen kann. Schweden ist insgesamt ein wunderbares Land, um die Natur zu erkunden. Im Winter wird es dagegen früh dunkel, weshalb ich entschieden habe im Sommer mein Praktikum zu machen. Ich empfehle daher, wenn möglich, den Sommer zu wählen, um von den langen hellen Tagen zu profitieren und Feste wie Midsommar mitzuerleben.

5. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten in Stockholm sind im Vergleich zu Deutschland etwas höher, aber noch gut kalkulierbar. Die Miete im KI Housing betrug etwa 600–700 Euro pro Monat. Für Lebensmittel gab ich rund 400 Euro pro Monat aus, für Freizeitaktivitäten wie Feiern oder Shoppen etwa 200-300 Euro zusätzlich. Restaurants sind in Schweden generell teurer, daher kochte ich meist selbst und nahm mein Essen mit zur Universität. Ab und zu besuchte ich mit Freunden die Mensa, welche allerdings etwa 12 Euro pro Mahlzeit kostete, allerdings ein Salatbuffet und Brot zusätzlich zum Hauptgericht enhielt. Ein guter Spartipp ist der Kauf eines gebrauchten Fahrrads, die häufig von Studierenden im Wohnheim angeboten werden. Stockholm ist sehr fahrradfreundlich, sodass man problemlos auf öffentliche Verkehrsmittel verzichten kann.

6. Praktikum und Studium

Während des Praktikums konnte ich viele im Studium erlernte Inhalte praktisch anwenden und vertiefen. Besonders wertvoll war die Möglichkeit, eigene Experimente zu planen und selbstständig durchzuführen. Das entspannte, aber gleichzeitig sehr professionelle Arbeitsklima ermöglichte es mir, viel zu lernen. Diese Erfahrungen haben meine Studienmotivation gestärkt und meinen Wunsch, später in der Forschung tätig zu sein, weiter gefestigt. Das Karolinska Institutet ist ein exzellentes Forschungszentrum und bietet

zahlreiche Chancen für die weitere Karriere, etwa durch den Besuch von Seminaren und den Austausch mit anderen Laboren auf Konferenzen. So konnte ich Einblicke in unterschiedliche Forschungsbereiche gewinnen und mich beruflich orientieren. Für mich war es die perfekte Gelegenheit, vor dem Start meiner Promotion noch einmal den Laboralltag im Ausland kennenzulernen und dabei meine Anpassungsfähigkeit und mein Gespür für internationale Zusammenarbeit zu vertiefen.

7. Fazit

Insgesamt hat das Praktikum meine Erwartungen voll erfüllt. Ich konnte wertvolle Einblicke in die internationale Forschungsarbeit gewinnen und mich sowohl fachlich als auch persönlich weiterentwickeln. Die Freundschaften welche ich hier knüpfen konnte, werden für immer wertvoll bleiben und ich freue mich alle wiederzusehen und auf der ganzen Welt zu besuchen. Künftigen Praktikantinnen und Praktikanten empfehle ich, sich frühzeitig für das Wohnheim zu bewerben und mehrere Arbeitsgruppen zu kontaktieren, um die Chancen auf eine Zusage zu erhöhen. Außerdem lohnt es sich in den Zoom-Calls, nach einer KI-E-Mail-Adresse zu fragen, da diese den Zugang zum kostenlosen KI-Gym und zu zahlreichen Studentenrabatten ermöglicht.