

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Biochemie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 23.02.2026 – 24.04.2026

Praktikumsort: Göteborg, Schweden

Praktikumsinstitution: University of Gothenburg

–

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) inklusive der Relevanz des Stipendiums für deren Bewältigung
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)

Planung & Vorbereitung:

Die Vorbereitung des Praktikums verlief in meinem Fall ziemlich reibungslos. Ich habe im November damit angefangen, passende Arbeitsgruppen mit relevanten und spannenden Forschungsthemen anzuschreiben und mich auf eine Praktikumsstelle zu bewerben. Praktikumsstart war erst Ende Februar, deshalb hatte ich keinen Stress und genug Zeit, alles zu organisieren. Nachdem ich die Zusage einer Arbeitsgruppe hatte, habe ich mich bei meiner Fakultät beworben, mein Pflichtpraktikum extern im Ausland durchzuführen. In meinem Master sind mehrere Pflichtpraktika vorgesehen und man kann diese extern durchführen, muss aber hierfür ein Proposal einreichen, mit Motivationsschreiben, akademischer Relevanz, Forschungsthema, etc. Nachdem auch meine Fakultät dem externen Praktikum zugestimmt hatte, befasste ich mich mit der Wohnungssuche und der Bewerbung für das Erasmus+Stipendium. Die Wohnungssuche lief in meinem Fall recht einfach, als Guest Researcher oder Beschäftigter an der Universität kann man sich auf University Housing bewerben. Diese Bewerbung muss vom Supervisor in der Arbeitsgruppe eingereicht werden. Auch hier hatte ich recht schnell ein Angebot und konnte mir aus einer kleinen Auswahl eine Wohnung aussuchen. Hier entschied ich mich für ein 6-people shared apartment in der Nähe von Korsvängen.

Die Bewerbung auf das Stipendium verlief ebenfalls sehr reibungslos und war sehr übersichtlich. Ansonsten gab es keine anderen Vorbereitungen für mich.

Praktikumsverlauf:

In meinem Praktikum beschäftigte ich mich mit möglichen Inhibitoren des Membranproteins human Aquaporin 4 (hAQP4). Die ersten 2 Wochen verbrachte ich damit, die Methodik zu lernen und mit dem Labor vertraut zu werden. Die nächsten 2 Wochen testete ich einige Variationen in der Methodik. Die restlichen 4 Wochen standen dann die eigentlichen Experimente an, wo ich meine Daten sammelte. In meiner letzten Woche hielt ich noch einen Vortrag vor dem Department, wo ich mein Projekt und meine Ergebnisse vorgestellt habe, und war ansonsten mit dem Schreiben meines Reports beschäftigt. Meine Arbeitszeit betrug etwa 30h-35h/Woche, wobei die Tage teilweise variierten, je nach Experiment. Ich war somit gut ausgelastet, aber hatte am Nachmittag/Abend und am Wochenende immer noch genug Zeit für Freizeitaktivitäten.

Soziale Kontakte:

Dadurch, dass ich im Bachelor bereits ein Erasmus Auslandssemester in Schweden gemacht habe, hatte ich immer noch einige Freunde in Göteborg. Außerdem habe ich viel Zeit mit meinen Mitbewohnern verbracht, weshalb ich ein shared Apartment auch sehr empfehlen kann. In dem Wohnheim „Språkskrapan“, wo ich gewohnt habe, sind nur internationale Studenten oder Researcher, wodurch man auch dort gut Anschluss finden kann. Zusätzlich habe ich auch noch einige Freunde in meinem Volleyballtraining bei der Sportstätte „Fysiken“ kennengelernt.

Alltag und Freizeit:

Unter der Woche war ich meistens bis 16 Uhr im Praktikum und habe dann die Abende entweder mit meinen Freunden oder beim Sport verbracht. Die Wochenenden habe ich mir bewusst freigehalten und meine Arbeit vom Praktikum immer unter der Woche erledigt. An den Wochenenden habe ich öfter auch größere Unternehmungen geplant, wie Konzerte, Skifahren oder Kurzurlaub mit Freunden auf dem Land.

Kosten und Finanzierung:

Allgemein sind die Lebenshaltungskosten in Schweden sehr hoch. Einkäufe im Supermarkt sind deutlich teurer als in Deutschland, besonders Milchprodukte und Obst/Gemüse. Leider ist es auch nicht möglich, die Rabatte durch Mitgliedschaft beim Supermarkt wahrzunehmen, da man hierfür eine schwedische Personenummer benötigt, die man nur als Staatsbürger erhält. Die verschiedenen Supermärkte unterscheiden sich aber auch preislich; Coop ist am teuersten, ICA ist vergleichbar mit Edeka, hat also sehr viele hochwertige teure Produkte, aber auch gute Angebote für Grundnahrungsmittel. Willys und Hemköp sind beide preislich gut im Vergleich. Alkohol und Nachtleben ist sehr teuer in Schweden und fällt deutlich mehr ins Gewicht als in Deutschland. Hier lohnt es sich, auf Angebote der Bars/ Clubs zu achten, oft gibt es 2 für 1 Angebote oder freien Eintritt vor einer bestimmten Uhrzeit.

Die Miete war in meinem Fall auch recht teuer (vermutlich da ich kein Erasmus student, sondern ganz normaler Mitarbeiter an der Uni war), und hat knappe 700 Euro im Monat betragen. Vor allem hierfür war das Praktikums-Stipendium von Erasmus+ äußerst hilfreich, da ich diese Miete und die hohen Lebenshaltungskosten nicht alleine hätte tragen können. Hinzu kam, dass ich für 3 Monate die volle Miete Zahlen musste (Februar - April), da es nur möglich war für volle Monate zu mieten.

Praktikum und Studium:

Das Praktikum hat mir sehr geholfen, mein theoretisches Wissen besser zu verstehen und praktisch anzuwenden. Da ich meinen Bachelor in Biologie gemacht habe, fehlen mir manche, vor allem praktische Grundlagen im Bereich Biochemie. Durch das Praktikum konnte ich diese Lücken sehr schnell füllen und meine Grundkenntnisse erweitern. Zusätzlich dazu habe ich sehr viel Wissen im Fachbereich des Praktikums bekommen. Ich habe sehr detaillierte Einblicke in den Forschungsbereich rund um Aquaporine erhalten, und hatte sogar die Möglichkeit, einem Vortrag eines sehr renommierten Wissenschaftlers in diesem Feld (Ole Petter Ottersen) beizuwohnen. Das Praktikum hat mir weiterhin auch geholfen, meine Kerninteressen in meinem Studium und auch die Zukunftspläne für meine akademische Laufbahn klarer zu definieren. Meine Studienmotivation ist auf jeden Fall durch das Praktikum angeregt worden. Alleine die andere Umgebung hatte hier schon einen positiven Effekt auf mich, sowohl im Praktikum, als auch danach mehr Leidenschaft für mein Studium zu zeigen. Zusätzlich ist die Erfahrung einer anderen europäischen Forschungskultur sehr wertvoll für die eigene Herangehensweise an wissenschaftliche Probleme. Meine Einstellung zu meiner zukünftigen beruflichen Laufbahn hat sich durch das Praktikum nur wenig geändert. Was aber auf jeden Fall sehr wertvoll hierfür ist, sind die internationalen Kontakte, die ich in dem Praktikum knüpfen konnte. Außerdem sind internationale Forschungsaufenthalte in Lebensläufen oder bei Jobbewerbungen immer ein Plus, deswegen auch immer ein Arbeitszeugnis bzw. Praktikumsbestätigung ausstellen lassen.

Fazit:

Insgesamt wurden meine Erwartungen auf jeden Fall erfüllt, wenn nicht sogar übertroffen. Das Praktikum und die Arbeitskultur in Schweden haben mir sehr gut gefallen, die anderen Leute im Lab waren alle sehr freundlich und strukturelle Hierarchien waren sehr schwach, was einen sehr freundlichen und direkten Umgang zur Folge hatte. Ich kann ein solches Praktikum im Ausland jeder/jedem empfehlen, besonders in der Forschung und Naturwissenschaft. Hier ist internationale Erfahrung sehr wichtig, nicht nur um Kontakte zu knüpfen, sondern auch, um verschiedene wissenschaftliche Arbeitsweisen zu erlernen. Vor allem mit Angeboten wie dem Erasmus+ Stipendium für solche Praktika ist es auf jeden Fall möglich, trotz eventuell anfallender Mehrkosten.