

Erfahrungsbericht

Erasmus +

Studiengang	Toxikology Master
Praktikum Erasmus +	Laborpraktikum am I3S Institut in Porto (März + April 2025)

Vorbereitung

Im Rahmen meines Masterstudiengangs ist ein sechs Wochen dauerndes Laborpraktikum vorgesehen, das extern absolviert werden muss. Diese Vorgabe nutzte ich als Chance, um ein Praktikum im Ausland zu machen. Ich recherchierte online nach geeigneten Instituten, erstellte eine Liste potenzieller Einrichtungen und bereitete meine Bewerbungen vor. Doch noch bevor ich mich bewerben konnte, erhielt ich über eine Doktorandin einen vielversprechenden Kontakt in der Forschungsgruppe „Aging and Aneuploidy“ am I3S-Institut in Porto, Portugal. Ich nahm Kontakt mit ihm auf und erhielt zeitnah eine Zusage für das Praktikum. Anschließend informierte ich meine Studiengangskoordinatorin, ließ das Praktikum offiziell genehmigen und bereitete die Teilnahme am Erasmus+-Programm vor. Drei Monate vor Beginn konnte ich zum Glück alle erforderlichen Unterlagen im Portal „Placement Online“ hochladen, auch wenn es mit dem Stempel vom I3S Institut sehr lange gedauert hat. Um die Erasmus+-Förderung zu erhalten und ausreichend Zeit für die Einarbeitung in mein Thema zu haben, entschied ich mich, das Praktikum auf acht Wochen zu verlängern.

Unterkunft in Porto

Etwa zwei Monate vor meiner Anreise begann ich mit der Wohnungssuche in Porto. Dafür nutzte ich vor allem die Plattform Idealista sowie verschiedene Facebook-Gruppen. Allerdings stellte sich schnell heraus, dass viele Inserate auf Idealista erst kurzfristig veröffentlicht werden und meist Mietzeiten von fünf Monaten oder länger voraussetzen. Über Facebook erhielt ich zwar einige Rückmeldungen, welche sich dann aber oft als Scams herausstellten (Kaution überweisen vor Reiseantritt usw) bzw allgemein sehr unseriös wirkten. So entschied ich mich schließlich, über Uniplaces ein Zimmer online zu buchen, in der Hoffnung, auf MitbewohnerInnen in meinem Alter zu treffen. Diese Entscheidung erwies sich als Glücksgriff: Wir waren insgesamt zu fünf und haben uns auf Anhieb gut verstanden,

am Ende kam dann auch noch eine sechste Person hinzu. Die Wohnung lag direkt an der Metrostation Marquês – ideal für mich, da das I3S-Institut nur drei Stationen nördlich lag und die Innenstadt ebenfalls gut erreichbar war, sogar zu Fuß.

Praktikum am Gastinstitut i3S

Meine Arbeitszeiten im Praktikum waren insgesamt recht flexibel. In der Regel begann ich gegen 10 Uhr und konnte zwischen 17 und 18 Uhr nach Hause gehen. An besonders arbeitsintensiven Tagen blieb ich auch mal bis zu 11 Stunden im Labor, hatte dafür aber an anderen Tagen die Möglichkeit, früher zu gehen oder Pausen zwischen den Experimenten zu nutzen, um an meiner Abschlusspräsentation oder meinem Praktikumsbericht zu arbeiten. Mein Betreuer war jederzeit erreichbar, sehr unterstützend und sympathisch. Wir trafen uns regelmäßig, um den Fortschritt meines Projekts zu besprechen und gemeinsam Entscheidungen zu treffen. Jeden Montag von 14:30 bis 17:00 Uhr fand ein Lab-Meeting statt, in dem jeweils eine Person aus der Arbeitsgruppe ihr aktuelles Projekt präsentierte, inklusive anschließender Diskussion. Ende April durfte auch ich mein Projekt vorstellen. Das Praktikum war insgesamt sehr zeitintensiv, aber absolut wert: Ich konnte viele neue Methoden erlernen und zum ersten Mal ein eigenes Projekt selbstständig planen und durchführen. Dabei habe ich besonders zu schätzen gelernt, wie wertvoll eine hilfsbereite und offene Arbeitsgruppe ist und dass Projekte sich oft verändern, da Experimente selten wie geplant verlaufen. Im Labor wurde ich von einer PhD-Studentin einer anderen Arbeitsgruppe betreut. Sie zeigte mir neue Methoden, stand mir bei Laborfragen zur Seite und stellte mir Räumlichkeiten sowie Equipment zur Verfügung. Da ich keinen eigenen Zugang zu deren Labor hatte, war ich bei Türöffnung und Raumreservierung immer auf Unterstützung angewiesen, was manchmal etwas umständlich war. Gleichzeitig führte das dazu, dass ich schnell mit allen PhD-Studierenden in Kontakt kam und mich gut in deren Gruppe integrieren konnte. Insgesamt bin ich sehr glücklich über die Entscheidung für dieses Praktikum. Ich hatte eine großartige Zeit, konnte viel lernen und habe wunderbare neue Menschen kennengelernt, denen ich für ihre Unterstützung und Hilfsbereitschaft sehr dankbar bin. Auch wenn die letzten Wochen etwas stressig waren, ist mein Projekt erfolgreich verlaufen. Sowohl meine Arbeitsgruppe als auch ich waren mit den Ergebnissen sehr zufrieden. Nach meiner Abschlusspräsentation sind wir gemeinsam essen gegangen - ein schöner Abschluss!

Alltag und Freizeit

Vor allem in den ersten Wochen meines Aufenthalts in Porto habe ich verschiedene Angebote von ESN und anderen Erasmus-Organisationen genutzt, um neue Leute kennenzulernen. Diese boten zahlreiche Aktivitäten wie Ausflüge, Workshops und Barabende an. So nahm ich unter anderem an

Wanderungen in Valongo, einem Tagestrip nach Nazaré und einem Tile-Painting-Workshop teil. Mit der Zeit entwickelte sich ein Freundeskreis aus internationalen Studierenden und meiner WG. Eine meiner Freundinnen absolvierte sogar ebenfalls ein Praktikum am I3S-Institut. Leider spielte das Wetter während meines gesamten Aufenthalts nicht besonders mit, es regnete und gewitterte auffällig viel, weshalb wir uns abends oft in Bars trafen und ich mich in einem Salsa-Kurs einschrieb. Doch wenn das Wetter schön war und ich nicht im Labor arbeiten musste, nutzte ich die Zeit, um Porto und dessen wunderschöne Parks (meine Favoriten: Sao Roque, Palacio de Cristal und Serralves) zu erkunden oder an nahegelegene Strände wie Praia Azul in Espinho zu fahren. Besonders empfehlen kann ich auch Tagesausflüge mit dem Auto, das sich in Portugal günstig mieten lässt. Ein Highlight war der Besuch des Nationalparks Gerês und deren Lagunen, etwa 1,5 bis 2 Stunden von Porto entfernt. Auch kleinere Städte wie Guimarães oder Aveiro lohnen sich, dorthin gelangt man mit günstigen „Urbano Comboio“-Zugtickets, die zeitlich flexibel nutzbar sind.

Zusätzliche Infos bezüglich Kosten

Da mein Gastinstitut keine Versicherungen bereitstellte, musste ich diese selbstständig abschließen und finanzieren. Die Mietpreise in Porto sind im Vergleich zu den dortigen Einkommen relativ hoch, aber noch ein Stück günstiger als in Berlin. Die Metrokarte für Personen über 23 Jahre ist kostenpflichtig. Dafür benötigt man eine Andante-Plastikkarte, die sich unkompliziert in einem der Andante-Offices ausstellen lässt. Ich entschied mich für die Variante, die alle Zonen abdeckt (40 € pro Monat), da man damit flexibel unterwegs ist – unter anderem zum Stadtstrand Matosinhos oder nach Gaia auf der gegenüberliegenden Seite des Flusses. Die Lebensmittelpreise sind mit denen in Deutschland vergleichbar. Ich habe meistens bei Lidl oder Pingo Doce eingekauft. Kosmetikprodukte waren auffällig teuer, nehmt also am besten gleich von zu Hause eine Sonnencreme und euer Lieblingsshampoo mit.

Fotos – die Stadt Porto und das Abschlussessen mit meiner Labor-Arbeitsgruppe

