

Praktikum in Trondheim

Studienfach:	Molekulare Medizin (MSc)
Praktikumsplatz:	Center of Molecular Inflammation Research (CEMIR), Norwegian University of Science and Technology (NTNU), Trondheim Arbeitsgruppe: Trude Helen Flo
Dauer:	05.09 – 22.12.2016
Stipendien:	ERASMUS+ und Auslandszuschlag des Max Weber-Programms

Zum Praktikum:

Ich habe ein knapp 4-monatiges Praktikum an der NTNU in Trondheim im Center of Molecular Inflammation Research (CEMIR) gemacht. Im CEMIR arbeiten vermutlich etwa 100 Leute an verschiedenen Themen, die mit Entzündung und angeborener Immunität (innate immunity) zusammen hängen. Ich war in der Arbeitsgruppe von Trude Flo, die sich mit mykobakteriellen Infektionen beschäftigt. Dort wird vor allem an *Mycobacterium avium* und *M. tuberculosis* geforscht, wobei ich nur mit *M. avium* gearbeitet habe, da das Arbeiten mit den Tuberkulose Bakterien sehr hohe Sicherheitsvorkehrungen benötigt. *M. avium* hingegen ist für Leute mit intaktem Immunsystem in der Regel ungefährlich.

Ich wurde von einem PostDoc betreut, dessen Arbeitsschwerpunkt beim Imaging liegt. Daher ging es in meinem Praktikum zunächst einmal darum fluoreszente Rezeptoren zu klonieren, die vermutlich an der Erkennung des Bakteriums beteiligt sind und nach Behandlung der Zellen mit verschiedenen synthetischen Rezeptorliganden mittels ELISAs zu testen, ob diese auch mit Fluoreszenz-Tag noch funktionell sind. Später ging es dann um die Untersuchung der Rolle der Rezeptoren bei Infektion der Zellen mit den Bakterien.

Meine Arbeitszeiten konnten je nach Experiment sehr unterschiedlich sein, aber in der Regel arbeitete ich etwa von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr, aber es gab auch ab und an Tage an denen ich erst um 19.00 Uhr fertig war. Dafür war es aber kein Problem auch zweimal ein verlängertes Wochenende zu machen als ich Besuch aus Deutschland hatte. Die Zeiten waren mir aber eigentlich auch selbst überlassen, da ich meine Versuche nach nachdem ich eingearbeitet war weitestgehend selbst plante.

Mir hat sehr gut gefallen, dass ich sehr viel selbstständig arbeiten konnte aber trotzdem gut betreut war und auch alle in der Arbeitsgruppe immer geholfen haben, wenn ich irgendetwas nicht wusste.

Arbeitssprache im Labor war hauptsächlich Englisch und zwischendurch auch ab und an Norwegisch, je nachdem ob die Leute aus Norwegen kamen oder nicht.

Zur Bewerbung:

Ich hatte mich zuvor einfach initiativ für das Praktikum beworben und einfach per E-Mail ein Anschreiben (direkt in die E-Mail) und einen Lebenslauf geschickt habe. Nachdem ich die

Zusage vom Labor hatte, konnte ich mich bei der NTNU als *exchange student* bewerben. Das ist wichtig, damit man die Keycard für den Zugang zu den ganzen Laboren und Gebäuden bekommt. Außerdem hat man dann auch die Möglichkeit sich für einen Platz in einem Studentenwohnheim des Sit (= Studentenwerk) zu bewerben.

Zum Wohnen/Leben in Norwegen:

Leider habe ich keinen Platz in einem Wohnheim bekommen, da es im Herbstsemester anscheinend immer mehr Bewerber als Plätze gibt und ich mein Praktikum nicht zum Semesterstart angefangen habe, was vermutlich ein K.o.-Kriterium war. Im Frühlingsemester scheint es weniger problematisch zu sein einen Platz zu bekommen. Die Wohnheime sind vermutlich die billigste Möglichkeit in Trondheim zu wohnen und die meisten internationalen Studenten wohnen in Moholt. Da dort hauptsächlich internationale Studenten wohnen, ist dort immer viel los und man kann schnell viele Leute kennen lernen, aber eher keine Norwegerer...

Ich habe nach einiger Suche ein Zimmer in einer WG in der Innenstadt mit drei super netten Norwegerinnen gefunden. Die vierte Mitbewohnerin war für ein Semester im Ausland. Es ist nicht ganz einfach ein Zimmer für ein Semester zu finden, weil die meisten Zimmer erst ab einem Jahr vermietet werden. Allerdings kann man auf der Seite hybel.no, die insgesamt zum WG suchen sehr gut ist (sonst auch finn.no), wenn man „korttidsleie“ (=“Kurzzeit-Miete“) angibt einige Zimmer finden, die für ein Semester untervermietet werden.

Es war letztendlich sehr cool in einer Norweger-WG zu wohnen, da ich dadurch einfach mehr von der norwegischen Lebensweise mitbekommen habe, als die meisten, die in einem Wohnheim gewohnt haben. Außerdem haben wir in der WG soweit es möglich war nur norwegisch geredet (Ich habe davor in Erlangen 2 Semester norwegisch gelernt).

Die Lebenshaltungskosten in Norwegen sind auf jeden Fall höher als in Deutschland. Grundnahrungsmittel sind in der Regel vom Preis her in Ordnung aber gerade frisches Gemüse ist relativ teuer. Allerdings gibt es sehr oft in den verschiedenen Supermärkten irgendwelche Angebote, die dann vergleichsweise ziemlich billig sind. Extrem teuer ist Alkohol und auch die Eintrittspreise in die Clubs sind nicht ziemlich astronomisch. Drum geht man in Trondheim gerne donnerstags weg, weil man da in der Regel kostenlosen Eintritt bekommt.

Freizeit:

Es gibt in Trondheim ein sehr großes Sportangebot vom NTNU (Hochschulsport) und auch einige Fitnessstudios, die in Trondheim verteilt sind. Ansonsten ist man aber auch ganz schnell in der Bymarka, einem Gebiet westlich oberhalb von Trondheim. Da gibt es einige schöne Seen und man kann dort ganz schöne Wanderungen machen oder Laufen gehen. Zum Teil kann es dort sehr sumpfig sein, sodass dicke Schuhe von Vorteil sind. Besonders schön fand ich immer den Geitfjellet, weil man von dort oben einen super Blick über Trondheim den Fjord hat.

Außerdem sollte man unbedingt die Hütten-Kultur in Norwegen ausnutzen. Es gibt beispielsweise über 20 Hütten vom NTNUI (<http://org.ntnu.no/koiene/index.php>), auf denen man als Mitglied Schlafplätze reservieren kann. Eine Übernachtung kostet als NTNUI Mitglied 30 Kronen und als Nicht-Mitglied 60 Kronen. Der norwegische Wanderverein DNT hat ein riesiges Hüttensystem in ganz Norwegen (www.ut.no) mit sehr schönen Hütten, die aber im Vergleich etwas teurer sind.

Ansonsten kann man in Norwegen aufgrund des „Jedermannsrechts“ fast überall wild Zelten, was so lange es noch warm ist auch sehr zu empfehlen ist!

Insgesamt sollte man meiner Meinung nach einfach ausnutzen das es in Norwegen unendlich viel tolle und unberührte Natur gibt und so viel wie möglich raus gehen.

In Trondheim gibt es auch einiges anzuschauen und vor allem das Viertel Bakklandet ist mit den vielen bunten Holzhausern besonders schön. Da lohnt es sich auch mal einen nicht ganz billigen Kaffee trinken zu gehen 😊.