

**Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Erfahrungsbericht Auslandspraktikum & Abschluss-/Studienarbeit**

Persönliche Angaben	
Name, Vorname:	Mittmesser, Julia
Studiengang an der FAU:	Zell- und Molekularbiologie (M.Sc.)
E-Mail:	j.mittmesser@web.de
Gasteinrichtung:	Chulalongkorn University Bangkok, Faculty of Pharmacology and Physiology
Gastland:	Thailand
Art des Aufenthaltes (z.B. Praktikum)	6-wöchiges Praktikum
Aufenthaltszeitraum (WS, SS oder Jahr):	Sommersemester 2017 (Mai bis Mitte Juni)

1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung)

Die Möglichkeit für das Praktikum ergab sich durch eine Kooperation mit der Fakultät für Pharmakologie und Physiologie der Chulalongkorn Universität in Bangkok und der Arbeitsgruppe für experimentelle Tumorphathologie an der FAU, wo ich auch meine Masterarbeit schreibe. Auf Empfehlung von Frau Prof. Schneider-Stock habe mich dann für das DAAD-PROMOS-Stipendium beworben und wurde glücklicherweise auch angenommen. Außerdem habe ich mich kurz vor der Abreise noch zusätzlich für ein Reisekostenstipendium beworben, das den Flug abdecken sollte, welches während meines Praktikums ebenfalls genehmigt wurde.

An- und Abreise (Flug und Bahn), sowie die Unterkunft habe ich selbst geplant und gebucht. Wichtig war für mich die Nähe zur Uni, da ich noch nie zuvor in Thailand war. Auf AirBnB wurde ich zum Glück schnell fündig und hatte gleichzeitig einen Ansprechpartner vor Ort.

2. Anreise (Flug, Bahn), Visum, Anmeldeformalitäten vor Ort

Ab Erlangen mit dem ICE nach Frankfurt und anschließend mit Thai Airways ein 11-stündiger Flug nach Bangkok. Thai Airways war zum Zeitpunkt meiner Buchung überraschenderweise das günstigste Angebot und ist wirklich eine sehr empfehlenswerte Airline. Hochmodernes Flugzeug, super Personal und ein großes Angebot an Filmen und Beschäftigung an Bord.

VISUM: Darum habe ich mir vor der Abreise viele Sorgen gemacht. Um in Thailand (als Student) arbeiten/lernen zu dürfen, benötigt man ein „Education Visa“ (60€). Als Tourist darf man sich allerdings 30 Tage im Land ohne Visum aufhalten. Es empfiehlt sich in jedem Fall vorher noch einmal das beste Visum auszusuchen (abhängig von der Anzahl der Einreisen ins Land). Unterm Strich hat sich allerdings kein Mensch für mein Visum interessiert. Wenn man also nicht länger als 30 Tage bleibt, kann jeder selbst abwägen, ob ein Visum überhaupt sinnvoll ist.

3. Unterkunft (Wohnheim, privat)

Über Airbnb habe ich eine private Unterkunft eines Local Hosts in einem Condominium gebucht. Das „Rajchadamri Condo“ liegt direkt neben der BTS-Station Ratchadamri in einer guten Gegend mit vielen weiteren Hotels und nur etwa 15 Gehminuten (1 Station mit der BTS) vom Stadtkern Siam und der Chulalongkorn Fakultät für Pharmazie und Physiologie entfernt.

Ich war sehr zufrieden mit der Unterkunft und kann Airbnb nur weiterempfehlen, da man sich meistens auf die Hilfe der Local Hosts und die Bewertungen verlassen kann. Für diese (doch relativ gehobene) Unterkunft habe ich einen sehr großzügigen Rabatt von 40% bekommen, weshalb der Preis pro Nacht etwa bei 33€ lag (zahlt man teilweise auch für ein Einzelzimmer im Hostel!). Mit etwas Glück und mehrmaligem Suchen findet man sicherlich überall eine gute Unterkunft.

Hostels sind perfekt, wenn man neue Leute kennenlernen möchte, allerdings gibt es oft keine Rückzugsmöglichkeit, deshalb habe ich mich auch aufgrund der Dauer meines Aufenthaltes für ein Apartment entschieden.

4. Praktikum/ Abschlussarbeit (Beschreibung der Tätigkeit)

Der Fokus meines Praktikums lag auf dem Erlernen neuer Assays als Teil meiner Masterarbeit im Bereich der Substanztestung für die Krebsforschung. In Asien werden in der traditionellen Medizin viele Pflanzen verwendet, deren volles Potential noch nicht charakterisiert wurde. So haben sich beispielsweise verschiedene Pflanzenstoffe aus Orchideen als vielversprechende Wirkstoffe gegen Krebszellen (auch Krebsstammzellen (CSCs)) erwiesen. Ich habe drei Substanzen, die dort aus Orchideen isoliert wurden für meine Assays erhalten und werde auch in Deutschland mit diesen Substanzen weiterarbeiten. Die Ergebnisse werden teilweise in meine Masterarbeit und teilweise in das Paper einer dortigen PhD Studentin, einfließen.

Folgende Assays habe ich in meinem Praktikum durchgeführt: MTT-Assay, Spheroid Formation Assay, WST-Assay, Migration Assay, Limiting Dilution Assay und Colony Formation Assay.

In der letzten Woche habe ich meine Ergebnisse vorgestellt und wir haben den weiteren Verlauf unserer Kooperation besprochen.

5. Betreuung an der Gasteinrichtung

Der Empfang war sehr herzlich! Ich wurde sehr gut in die Gruppe aufgenommen und habe mich direkt wohl gefühlt. Hauptsächlich war eine der PhDs für meine Betreuung verantwortlich, aber ich konnte mich auch jederzeit auf die Hilfe der anderen Leute im Labor verlassen.

Unterm Strich kann ich sagen: Es war eine einmalige Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Ich habe viel gelernt und durfte wunderbare Menschen kennenlernen, mit denen ich hoffentlich auch noch lange in Kontakt bleiben werde.

6. Ausstattung der Gasteinrichtung (eigener Arbeitsplatz, Kantine)

Das Labor, in dem ich gearbeitet habe, ist eher klein und wird momentan noch an einigen Ecken erneuert/verbessert, da die Arbeitsgruppe noch recht neu ist. Daher waren einige Dinge noch etwas unorganisiert, aber am Ende hat trotzdem irgendwie immer alles geklappt.

Einen eigenen Arbeitsplatz hatte ich nicht wirklich, ich hatte einen halben Tisch und einen Stuhl für mich, alles ziemlich eng und mit mindestens fünf anderen Leuten im Raum. Die meiste Zeit verbringt man aber ja sowieso im Labor, daher war das nicht wirklich tragisch.

Eine Kantine oder Mensa, wie man es aus Deutschland kennt, gab es zwar nicht aber direkt neben dem Unigebäude gab es eine riesige Mall mit wirklich allem, was man sich hätte wünschen können, und auch in den Seitenstraßen gab es immer frisch gekochte thailändische Gerichte zu super guten Preisen.

7. Alltag & Freizeit (Sehenswertes, Kulinarisches, Geld-Abheben, Handy, Jobs)

Bangkok ist eine verrückte Stadt, in der nichts unmöglich ist.

Neben zahlreichen Restaurants ist das berühmte Street Food ein wichtiger Teil der Kultur. Man findet in jeder noch so kleinen Straße wirklich alles, was man sich an traditionellen Speisen vorstellen kann. Besonders gut und auch für empfindliche Personen verträglich sind die frischen Früchte (Mango, Ananas, Papaya, Jackfruit), die es überall schon verzehrfertig zugeschnitten zu kaufen gibt. Mit Chili sollte man hier wirklich aufpassen, denn das Essen ist wirklich scharf. Am besten bleibt man bei Reisgerichten mit Hühnchen oder Gemüse (Mai Ped = „nicht scharf“). Trotzdem gibt es hier alles: Exotische Gemüsesorten, viel gegrilltes Fleisch und Fisch, Nudelgerichte, Suppen und vor allem ganz viele eiskalte Getränke (vor allem Thai-Tee oder Matcha-Tee ist von meiner Seite zu empfehlen). Wichtig ist, dass auch hier alles bis spät in die Nacht geöffnet hat (ca. 22 Uhr). Die kleinen Supermärkte (7-Eleven) haben meistens 24/7 geöffnet.

Daher ist wirklich alles in Bangkok sehr einfach. Es gibt viel zu sehen, man kann jederzeit einkaufen, Handy-Tarife gibt es quasi umsonst, genauso wie das Essen oder irgendwelche Busfahrten mal raus aus der Stadt, um am Wochenende mal etwas anderes zu sehen (was man definitiv tun sollte, es lohnt sich!).

8. Finanzielles (Lebenshaltungskosten, Stipendien)

Die Lebenshaltungskosten in Bangkok sind sehr niedrig! Kleidung und Essen bekommt man quasi umsonst. Street Food, z.B. Reis mit Gemüse/Schwein/Tofu/Hühnchen, Pad Thai, frische Früchte oder kalte Getränke/Smoothies, liegen meist bei 50 Baht (ca. 1,30 €) und selbst im gehobenen Restaurant kosten die meisten Gerichte unter 200 Baht (ca. 5 €)! Auch der Transport mit BTS, Taxi oder Bus ist extrem günstig (Achtung, für Ausländer bieten Taxifahrer und Tuktuks meist viel teurere Festpreise an!). Das Geld der Stipendien habe ich für den Flug und für meine Unterkunft verwendet.

9. Interkulturelles (Was ist z.B. beim Umgang mit Kollegen im Gastland zu beachten?)

Ich wurde sehr gut im Labor aufgenommen und habe schnell Anschluss gefunden. Für mich waren es hauptsächlich positive Erfahrungen, weil alle wirklich sehr nett und hilfsbereit waren. Ich habe dort viele Freunde gefunden und hoffe, dass ich irgendwann die Möglichkeit haben werde sie dort noch einmal zu besuchen!

In Thailand steht die Höflichkeit an oberster Stelle. Generell findet man aber sehr schnell in die Gesellschaft hinein, gerade an den Universitäten wird auch viel Wert auf Internationalität gelegt. Wenn man ein paar Worte Thai lernt, kommt das auf jeden Fall immer gut an und man sollte immer offen für Neues sein, es lohnt sich!

10. Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Am schlimmsten für mich war die Eingewöhnungsphase, weil es doch alles etwas anders ist als in Europa. Bangkok ist riesig, man fühlt sich schnell verloren und man muss sich an einige Dinge erst gewöhnen. Für jemanden wie mich mit wenig Reiseerfahrung kann das anfangs schon sehr schwer sein, aber man kann sich den Leuten hier anvertrauen und sie versuchen stets ihr bestes um den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Die beste Erfahrung waren eigentlich all die netten Leute, die ich hier kennenlernen durfte, dafür bin ich sehr dankbar!

Vermissen werde ich neben den neu gewonnenen Freunden auch die Tatsache, dass hier alles sehr „einfach“ ist. Dinge wie ein Handyvertrag, die medizinische Versorgung, Transport von überall nach überall, der 24 Stunden geöffnete Supermarkt und die sonntags geöffneten Läden, machen das Leben hier einfach leichter und wirklich sehr angenehm!

11. Wichtige Ansprechpartner und Links

- Visum: Thaikonsulat in München (<http://www.thaikonsulatmuenchen.de/>)