

## **Praktikum in Umeå – April bis Juni 2011**

Ich habe ein dreimonatiges Praktikum (April bis Juni 2011) in Schweden in Umeå an der Universität in einem Forschungslabor gemacht. Für mein Studium (Master Molecular Life Sciences) sind im 3. Semester zwei Praktika vorgesehen und ich hab mich dafür entschieden eines davon im Ausland zu absolvieren.

### **Praktikumssuche**

Nach dem ich vom ERASMUS-Büro einen Stipendiumsplatz zugesichert bekommen habe, habe ich mich um einen Platz in einem Labor gekümmert, in dem ich direkt Arbeitsgruppenleiter am Institut UCMR (Umeå Centre for Microbial Research) angeschrieben habe. Ich bin dann in der Arbeitsgruppe *Antifungal Immunity* gelandet.

### **Wohnungssuche**

Als nächstes habe ich mich um eine Unterkunft gekümmert. Dafür habe ich mich bei der staatlichen Wohnungsgesellschaft *bostaden* online registriert unter <http://www.bostaden.umea.se/eng>. Man kann sich regelmäßig Nachrichten über freie Zimmer in Studentenwohnheimen schicken lassen und sich dann auf diese bewerben. Die Zimmer werden an die Bewerber vergeben, die schon am längsten im System registriert ist. Daher lohnt es sich, sich schon so früh wie möglich bei *bostaden* anzumelden.

In Umeå gibt es mehrere Studentenwohnheime, die um die Uni herum angesiedelt sind. Ich habe ein Zimmer im Wohnheim Ålidhem bekommen, das am nächsten an der Uni gelegen ist und in dem die meisten Studenten wohnen. Es ist eher schon ein Studentenwohnviertel, mit vielen Grillstellen und Grünflächen, zwei Supermärkten, einem Pub und einer Disco, Sportplatz und Beachvolleyballfeldern. Mein Zimmer war in einem Flur mit neun anderen Mitbewohnern, mit denen ich mir die Küche geteilt habe. Das Zimmer war möbliert mit dem wichtigsten und hatte ein eigenes Badezimmer. Waschmaschinen standen auch zur freien Benutzung zur Verfügung, so dass insgesamt mit einer Miete von umgerechnet 265€ das Preis-Leistungsverhältnis super war!

### **Praktikum**

Mein Praktikum habe ich für 12 Wochen im Labor in der Arbeitsgruppe *Antifungal Immunity* gemacht, die von Dr. Constantin Urban geleitet wird, und das zum Umeå Centre for Microbial Research gehört. Ich wurde von einer Doktorandin betreut und hatte ein eigenes Projekt, das einen Teilaspekt ihrer Doktorarbeit behandelt hat. In der Gruppe wird vorwiegend an der Interaktion zwischen Neutrophilen und dem Pilz *Candida albicans* gearbeitet. Am Institut fanden regelmäßig Seminare (Journal Club, PhD Seminar und International Seminar) statt, zu denen ich immer gehen konnte. Ich konnte sehr selbständig meinen Laboralltag und die Experimente planen und durchführen.

### **Alltag und Freizeit**

Da ich im Frühling in Umeå war, hat sich meine Freizeit vor allem draußen abgespielt. Als ich Ende März ankam, war zwar noch alles schneebedeckt und der Fluss Umeälven und der Nydalasee zugefroren, doch das Tauwetter fing sehr schnell an und es wurde immer grüner. Trotzdem kann man bis Mitte Mai an den Straßenrändern noch Schneeberge sehen! Am Nydalasee kann man super grillen, Sonnenuntergänge angucken, joggen oder bei sehr gutem Wetter auch baden und Kanu fahren. Überall um den See herum stehen kleine Holzhütten, es wird geangelt und ist sehr idyllisch. Feuerholz wird ab Mai von der Stadt an die Feuerstellen

geliefert und kann von jeden benutzt werden. Und abends, wenn die Sonne untergeht, kann es richtig kalt werden, sodass ein wärmendes Feuer durchaus zu empfehlen ist. Außerhalb von Umeå gibt es auch ein paar nette Ausflugsziele, die mit einem Mietauto gut erreichbar sind. Ich war zum Beispiel wandern im Skuleskogen, der an der Höga Kusten liegt. Ein Ausflug auf die Insel Norrbykär ist auch sehr zu empfehlen! Mit dem Fahrrad bin ich zum Naturschutzgebiet Strömbäck/Kont gefahren, das am Ostseeufer liegt. Auf dem Campus und in Ålidhem sind ein paar Clubs aber auch in der Innenstadt kann man weggehen. Doch das Feierverhalten der Schweden unterscheidet sich ziemlich von dem der Deutschen, denn ab Punkt 2 Uhr ist immer Sperrstunde und die Diskos schließen. Ende April zur Walpurgisnacht (Tanz in den Mai in Deutschland) gibt es ein großes Fest mit Feuer und Auftritten von Bands und dem Studentenchor auf dem Campus. Mitte Mai findet die sogenannte Kulturnacht (kulturnatta) statt, wo in der gesamten Innenstadt ganz viele Bühnen aufgebaut sind und ganz viele Bands spielen. Am letzten Maiwochenende findet immer ein großes Sportturnier statt, das Brännbollsyran, wo eine schwedische Version von Brennball gespielt wird und sich die Mannschaften lustig verkleiden! Ab Juni wird es dann ruhiger in der Stadt, weil die meisten Studenten über den Sommer nach Hause fahren. Sogar die Geschäfte haben dann verkürzte Sommeröffnungszeiten.

### **Andere wichtige Infos**

Ich habe vor meiner Reise nach Schweden einen Sprachkurs gemacht, und auch versucht in Umeå meine Kenntnisse mit Lesen, Fernsehen und Radiohören zu verbessern. Aber wenn man kein Schwedisch spricht, kommt man auch überall mit Englisch zurecht. Es empfiehlt sich sehr sich in Umeå ein Fahrrad zuzulegen. Denn vom Univiertel (etwas auf dem Berg gelegen) in die Stadt geht man zu Fuß durchaus 30 bis 40 Minuten und auch die 30 Minuten zum Nydalasee von Ålidhem aus, kann man mit dem Rad verkürzen! Außerdem ist eine Kreditkarte in Schweden sehr nützlich! Es wird dort nicht nur sehr viel mit Karte bezahlt, sondern manchmal, wie zum Beispiel im Bus, kann man gar nicht bar sondern nur mit der Kreditkarte zahlen. Die Anreise von Hamburg aus nach Umeå geht am schnellsten per Flugzeug mit airbaltic. Um noch einen guten Preis zu bekommen sollte man ungefähr drei Monate vorher buchen. Und man muss beachten, dass die Verbindung immer über Riga geht, aber auch nicht jeden Tag geflogen wird. An der Uni gibt es ein paar Restaurants zum Mittagessen gehen, doch dort kosten die Menüs immer um 8€. Deshalb habe ich mich an die schwedische Gewohnheit angepasst, selber Essen mitzubringen und es im lunch room in den zahlreich vorhandenen Mikrowellen warm zu machen.

Abschließend kann ich sagen, dass mir meine Zeit in Umeå super gefallen hat und diese Ecke von Europa ein sehr schönes Fleckchen Erde ist! Allen zukünftigen Austauschstudenten wünsche ich viel Spaß!



**See auf dem Campus vor der Bibliothek**