

Auslandssemester in Umeå, Schweden WiSe 2025/26

Ums kurz und knapp zu machen: Ich hatte super viel Spaß während meines Auslandssemesters an der Umeå University und würde es jedem wärmstens empfehlen! Es war eine unfassbar schöne Zeit, ich habe viele internationale Freundschaften geschlossen und Schweden ist einfach ein schönes Land! Im Wintersemester nach Umeå zu gehen, bringt natürlich mit sich, dass es die meiste Zeit kalt (wir hatten bis -24°C , die sich mit Wind aber wie -29°C anfühlen können) und dunkel ist (Im Dezember ist es max. 4 Stunden pro Tag hell). Aber dafür wird man belohnt mit wunderschönen Polarlichtern direkt vor der Haustür, ganz viel Puderschnee und zugefrorene Seen ;)

Hier kommen jetzt die meiner Meinung nach wichtigsten Infos für ein Auslandssemester in Umi ;)

Zellbio Praktikum

Wir konnten das Zellbio Praktikum vorziehen, es gab dafür extra eine eigene Praktikumsgruppe für alle, die ein Auslandssemester machen wollen. Das war sehr gut organisiert und hat super funktioniert.

Anreise:

Ich bin mit dem Nachtzug von Hamburg über Stockholm direkt nach Umeå Östra (das ist die Bahnstation quasi direkt neben der Uni) angereist. Das war recht praktisch, da nicht so teuer (bucht die Zugtickets unbedingt über die SJ-Website und kauft Studententickets!!!). Außerdem hat man dann keine Gewichtsbeschränkungen für die Koffer.

Wohnheim:

Ich habe mein Wohnheimzimmer über die Uni bekommen. Auf der Housing Seite der Uni gibt es dazu viele Infos (<https://www.umu.se/en/education/student-life/accommodation/tuition-fee-paying-students--exchange-students/student-housing-through-the-university/>). Es ergibt Sinn, sich möglichst schnell auf Wohnheimzimmer zu bewerben, sobald diese online sind, damit man möglichst sein Wunschzimmer bekommt. Ich habe in der Ålidhem in der Straße Historiegränd gewohnt, die Straßen Fysikgränd und Stipendiegränd sind da ganz in der Nähe und von der Ausstattung sehr ähnlich. Das Gebäude wurde aber nach unserer Abreise grundsaniert, deshalb kann ich nichts dazu sagen, wie es inzwischen dort aussieht. Die Region Ålidhem kann ich sehr empfehlen, es sind mit dem Fahrrad ca. 5min bis zur Uni und zu IKSU und zum nächstgelegenen See Nydala braucht man auch nur ca. 7min. Mitten in Ålidem gibt es zudem einen Lidl, Ica und einen Coop, zum City centre fährt man ca. 15min. mit dem Rad.

Zimmer im Wohnheim:

In jedem Zimmer sind standardmäßig Bett, Tisch, Stühle, eine Kommode, ein Schrank und ein Regal (<https://www.umu.se/en/education/student-life/accommodation/tuition-fee-paying-students--exchange-students/student-housing-through-the-university/housing-information/>). Die allermeisten Zimmer haben auch ein privates Bad mit Toilette und Dusche. Die Küche teilt man sich meist mit seinen 6-12 Mitbewohnern. Die Ausstattung und Sauberkeit der Küchen variiert stark und ist von den jeweiligen Mitbewohnern abhängig. Die Wäscheräume teilt man sich zT mit mehreren Fluren, meistens gibt es 1-2 Waschmaschinen und Trockner, die man kostenlos benutzen kann.

Fahrrad:

Ein Fahrrad empfiehlt sich sehr, es ist die schnellste und einfachste Möglichkeit zur Uni, zum Nydala oder in die City zu kommen, auch im Winter. Ich habe mein Rad bei "Umeå Wheels" in Ålidhem gekauft, da wird man aber gerne preislich abgezogen, deshalb sollte man auch zB bei Facebook Marketplace schauen oder in den WhatsApp-Gruppen fragen.

Öffentliche Verkehrsmittel:

In Umeå fährt jeder immer mit dem Rad. Bei schweren Koffern und besonderer Eisglätte empfiehlt sich trotzdem der Bus. Tickets kauft man am besten über die App "Ultra - Umeås lokaltrafik" in der kann man seine Kreditkarte hinterlegen. Für die regionalen Busse braucht man die App "Tabussen.nu". Ansonsten kann man auch direkt im Bus Tickets per Kreditkarte kaufen, dann sind sie aber teurer.

Uni:

Für die Kurse im 5. Semester MLS muss man Immunology und Genetics II belegen. Diese Module kann man sich dann für Molekulare Medizin und Molekularbiologie anrechnen lassen. Wir haben extra so geplant, dass wir im Oktober keine Präsenzveranstaltungen hatten und reisen konnten. Wir mussten insgesamt 24 ECTS belegen und haben deshalb zusätzlich Neurobiology und Introduction to Language and Culture in Northern Scandinavia gewählt. Wenn man den Oktober nicht unbedingt zum Reisen braucht, kann man stattdessen im Oktober auch Bacterial physiology belegen.

Immunology (September (100%))

- Vorlesungen, Seminare, Gruppenpräsentation, Laborarbeit; am Ende Klausur

Genetics II (Dezember-Januar (100%))

- Vorlesungen, Seminare, online Labore (Abgabe von 2 Praktikumsberichten), eigene Präsentation eines Papers; am Ende Klausur

Neurobiology (November (100%))

- Vorlesungen, freiwillige Seminare, Laborarbeit; am Ende Klausur

Introduction to language and Culture of Northern Scandinavia (September-Januar (25%); nur online)

- Buch lesen, insgesamt 3 Essays, 2 Comments und eine online Diskussion

IKSU:

IKSU ist das Fitnessstudio in Umeå, IKSU-Sport liegt direkt in Ålidhem. Eine IKSU-Mitgliedschaft ist zwar teuer (ca. 300€ für 4 Monate), kann sich aber sehr lohnen. Durch die Mitgliedschaft hat man Zugang zu fast allen IKSU-Standorten. Im IKSU-Sport kann man in den Fitnessbereich, in die Schwimmhalle, Beachvolleyball-Felder buchen, in die Kletterhalle etc. und zusätzlich noch alle möglichen Kurse besuchen (Badminton, Yoga, Squash...). Wenn man nicht direkt eine Mitgliedschaft möchte, gibt es auch Tagestickets für 200SEK.

Fritidsbanken:

In Ålidhem gibt es eine Fritidsbanken-Filiale direkt beim Lidl. Dort kann man sich komplett kostenlos (!) Sport-Equipment für bis zu 2 Wochen ausleihen. Ich habe zB Boulder-Schuhe, Schlittschuhe, Langlaufski, Eishockeyschläger und Volleybälle ausgeliehen.

Buddy Programm:

Das Buddy programme wird von der Uni organisiert und ist dazu gedacht, Freunde zu finden und sich generell leichter einzuleben. Ich würde definitiv empfehlen, sich dort anzumelden. In der ersten Woche finden Kennlernveranstaltungen wie zB das Campus-Race statt. Später wird man einer Buddy group zugeteilt, die Buddies sind meist schwedische Studenten, die einmal pro Woche eine freiwillige gemeinsame Aktivität planen. Jeden Monat finden zudem größere Veranstaltungen statt, zB ein Brennballturnier, der Ausflug zur Moose-Farm und international Pubs.

Reisen:

Von Umeå aus kann mit der Fähre nach Vaasa, Finnland fahren und dort zB ein AirBnB mieten. Nördlich von Umeå hat man in Luleå manchmal mehr Glück mit Schnee. Außerdem bieten sich natürlich Trips nach Stockholm an. Wir sind in einer kleineren Gruppe außerdem mit dem Zug nach Narvik in Norwegen gefahren. Dort haben wir ein Auto gemietet und sind weiter auf die Lofoten. Dort ist es wirklich wunderschön! Die Reise sollte man aber spätestens im Oktober machen, danach wird das Wetter zu schlecht und die meisten Wanderungen sind dann zu gefährlich.

Clubs:

In Ålidhem gibt es das Rouge und im City centre das Rex und Cinco. In Schweden geht man sehr früh feiern, die Clubs schließen schon um 02:00, oft gibt es Studentenrabatte, wenn man vor 23:00 im Club ist. Vortrinken sollte man im Wohnheim, das öffentliche Konsumieren von Alkohol ist in der City verboten. Alkohol kann man ausschließlich bei dem staatlichen Geschäft Systembolaget kaufen.

Kreditkarte:

Eine Kreditkarte empfiehlt sich sehr, gerade da man diese in Apps wie Ultra hinterlegen kann oder zum Auto mieten benötigt.

Tipps:

- Winterschuhe, in die man mehrere Paar Socken anziehen kann und eine Winterjacke, unter die mehrere Schichten passen (besonders gut sind Mäntel, die auch gleich die Beine warm halten)
- eigenen WLAN Router mitbringen!
- Macht alles Mögliche an Aktivitäten einfach mal mit! So findet man am besten Freunde, mit denen man dann auch die kalte und dunkle Zeit gut übersteht ;)
- Auch bei Dunkelheit raus und (irgend-)etwas unternehmen, selbst ein kleiner Spaziergang kann schon die Stimmung bessern!

Was sollte man nicht vergessen?

- Grillen an den Feuerstellen am Nydala (Marshmallows!)
- Baden im Nydala und Eisbaden im Ume älven (Umeå Kallbad)
- mit dem Buddy programme zur Moose Farm und Elche knuddeln!!!
- Tickets für Eishockeyspiele besorgen und Björklöven-Ultrafan werden
- Aurora hunting!!! (App zB „Meine Polarlicht-Vorhersage“ oder Aurora Facebook-Gruppen beitreten)
- auf dem zugefrorenen Nydala und/oder Tavelsjö (9km präparierte Strecke!) Schlittschuhlaufen
- Taco-Thursdays im Rouge (79SEK Taco-Buffer)
- Fika wann immer es geht, für das schwedische Lebensgefühl ;)

Ganz viel Spaß in Umi ;)

