

PORTUGAL - BRAGA

Art des Praktikums:

Forschungsprojekt

Einsatzland / Einsatzort:

Land:	Portugal
Stadt	Braga
Amtssprache	Portugiesisch
Empfohlene Impfungen	Wie in Österreich

Kultur, Sprachen, Religionen, Ausbildungssystem etc.:

Der portugiesische Alltag unterscheidet sich im Großen und Ganzen nicht wesentlich von der österreichischen. Ich habe die Portugiesen als sehr freundlich und hilfsbereit erlebt. Wie man es vielleicht von einem Urlaub im Süden Europas bereits kennt, laufen die Uhren in Portugal etwas langsamer – wir sollten z.B. meist „so um 9 oder halb 10“ im Labor sein, es war auch kein Problem, dass manche MitarbeiterInnen dann erst gegen 10 eintrudelten.

Im Rahmen der zahlreichen *social programs* (siehe unten) konnte ich viel von der portugiesischen Kultur sehen; beeindruckende Architektur (etwa das Mosteiro dos Jeronimos in Lissabon), Azulejos (die typischen bemalten Fliesen), Portwein, Pastéis de Nata (Blätterteigtörtchen mit Pudding) und fado (Musikform) aber auch Wassersport wie Surfen sind typisch für Portugal und absolut sehens- bzw. erlebenswert.

Gesundheitsprofil des Landes / der Region:

Die gesundheitlichen Standards in Portugal sind mit denen in Österreich vergleichbar. Man muss sich meines Erachtens nach nichts extra impfen lassen oder Angst vor irgendwelchen ausgefallenen Krankheiten haben. Es besteht ein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich (e-Card ist gültig), eine Reiseversicherung – wie überall sonst auch – wahrscheinlich dennoch zu empfehlen.

Ausbildungsstätte:

Ich habe meinen Forschungsaustausch an der Universität Minho, Braga, am ICVS (Life and Health Sciences Research Institute) gemacht. Dort gibt es die Abteilungen *neuroscience* (an der ich war), *surgical sciences* und *micobiology and infection*. An allen Departments wird auch an Tieren geforscht – in den Neurowissenschaften hauptsächlich an Mäusen und Ratten, aber auch an *C. elegans*, in den chirurgischen Labors vorwiegend an Schweinen und kleineren Tieren wie Hamstern und in den mikrobiologischen Labors an Mikroorganismen wie z.B. Plasmodien (Malaria).

Ich sollte einen Laptop und einen weißen Labormantel mitbringen.

Arbeit und Ausbildung:

Im Labor war ich gemeinsam mit einer zweiten Austauschstudentin einer Tutorin zugeteilt, die sich unglaublich gut um uns gekümmert hat. Wir starteten meist um ca. 9:30 Uhr morgens und sind bis ca. 15 Uhr im Labor geblieben. Wenn mehr zu tun bzw. zu sehen war, sind wir manchmal (freiwillig) länger geblieben. Es war nie ein Problem, wenn wir aufgrund eines *social programs* früher gehen

mussten. Unsere Tutorin hat versucht, uns während unseres Austausches so viel wie möglich von ihrer Arbeit am ICVS zu zeigen. Im Labor konnten wir PCRs und Western Blots durchführen, Immunfluoreszenz-Färbungen machen, die gefärbten Präparate dann in beeindruckenden Mikroskopen anschauen und bei der Auswertung helfen. Wir durften im Labor im Wesentlichen alles machen, was wir uns zutrauten. Unsere Tutorin war immer für Fragen da. Während längerer Wartezeiten (z.B. bei Waschungen für die Immunfluoreszenz-Färbungen) hat sie uns Fragen beantwortet oder von sich aus Dinge erklärt. An ein paar Tagen war unsere Forschungsgruppe auf einem Kongress in Berlin, weshalb wir (freiwillig) in anderen Forschungsgruppen untergebracht waren. Auch die anderen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler waren super nett und haben uns viel erklärt und versucht, uns so viel wie möglich von ihrer Arbeit zu zeigen.

Im *animal house* durften wir offiziell nur beobachten, da wir kein Zertifikat, das uns zur selbstständigen Arbeit mit Labortieren befugt, hatten. Das Zusehen war aber auch sehr spannend für mich, weil ich zuvor noch nie mit Labortieren gearbeitet hatte. Im *animal house* wurden Verhaltensexperimente und Gehirn-OPs an Mäusen und Ratten durchgeführt. Nach den OPs durften wir die Wunden zunähen während die Tiere noch anästhesiert waren.

Das Klima am ICVS war von den Security-Männern am Eingang über das Kantinen-Personal bis hin zu den Professorinnen und Professoren überaus gut und alle waren sehr freundlich und hilfsbereit. Zweimal wöchentlich gab es Fortbildungen, wo ForscherInnen von anderen Universitäten ihre neuesten Erkenntnisse präsentierten oder ForscherInnen vom ICVS ihre aktuellen Projekte vorstellten und zur Diskussion, Kritik und zum Brainstorming einluden.

Wohnen und Essen:

Wir waren in einem mäßig schönen Studentenheim in einer eher schlechten Gegend in Braga untergebracht, weil das bessere Studentenheim aufgrund eines Fußballcups völlig ausgebucht war. Wir hatten Doppelzimmer mit Dusche und WC im Zimmer. Es gab eine Gemeinschaftsküche für das ganze Studentenheim im Dachgeschoss, wobei nur eine Herdplatte tatsächlich funktionierte. In jedem Stock gab es zumindest drei Mikrowellen, weshalb ich schnell gelernt habe, dass man auch in der Mikrowelle relativ gutes Essen kochen kann.

Es gab eine Kantine direkt beim Studentenheim, wo man zu Mittag und zu Abend essen konnte. Eine Kantine war direkt beim ICVS. Dort musste man das Essen vorbestellen. Ich möchte anmerken, dass ich trotz einiger Nahrungsmittelintoleranzen und Zöliakie immer Essen in der Kantine bekommen habe, das ich gut vertragen habe. Das Personal war wirklich super nett und hilfsbereit trotz Sprachbarriere (manche haben nur portugiesisch gesprochen). Das Essen war für Kantinen-Verhältnisse ziemlich gut und jedenfalls reichlich. Wir haben am Beginn des Austauschs Essenstickets bekommen – für jeden Tag eines.

Für die Wochenenden und manche Abende gibt es in Braga und in allen anderen Städten in Portugal auch köstliche Restaurants mit portugiesischem Essen, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Finanzielles:

Mit welchen Ausgaben muss man rechnen?

- ✓ Vorbereitungskosten: ca. 400 € AMSA-Beitrag, ca. 400 € Flug (mit Billigairlines oder von anderen Flughäfen als Wien – z.B. Bratislava wahrscheinlich auch günstiger)
- ✓ Versicherung (Rückhol- und Berufshaftpflichtversicherung): ca. 50 € für Privatreiseversicherung, Haftpflichtversicherung über die ÖH (keine zusätzlichen Kosten)

- ✓ Ausgaben im bereisten Land: ca. 1200 € für Städtetrips, Ausflüge, Hotels, Öffis, Frühstück kaufen, Essen gehen, Partys, Surfstunden, etc.

Fotos:



Blick über Porto



Blick über Braga



Strand in Aveiro



Mosteiro dos Jeronimos (Lissabon)



Ausflug nach Lissabon



Azulejos in Braga

Freier Teil:

Mein Austausch in Portugal war wirklich eine unvergessliche Erfahrung. Ich habe einen guten Einblick in den Arbeitsalltag einer Forschungseinrichtung erhalten und gesehen, was die Freuden und Widrigkeiten des Forschungsalltags sind. Meinen Tutorinnen, Carina Cunha und Ana João Rodrigues, am ICVS kann ich kaum genug danken. Ich kann ihre Projekte uneingeschränkt weiterempfehlen für jeden, der sich für die Themen Verhalten, Motivation und Belohnungssystem interessiert und auch wirklich motiviert ist, etwas zu lernen.

Die zahlreichen Ausflüge und Freizeitaktivitäten haben riesigen Spaß gemacht und die Personen vom Local Committee in Braga haben sich wirklich Mühe gegeben, uns einen unvergesslichen Sommer zu beschere und erschwingliche Preise für uns zu ergattern. Ich habe während meines Austausches viel von Portugal gesehen, neue Aktivitäten (Surfen, Canyoning) und Essen aus aller Welt (national food and drinks party!) probiert und viele nette Leute kennengelernt. Ich kann jedem, der erwägt, einen Forschungsaustausch in Braga zu machen, nur wärmstens empfehlen, sich zu bewerben – ihr werdet einen unvergesslichen Sommer haben! :-)