

PORTUGAL - COIMBRA

Art des Praktikums:

Forschungsprojekt

Zeitraum:

September, 2018

Einsatzland / Einsatzort:

Land	<i>Portugal</i>
Stadt	<i>Coimbra</i>
Amtssprache	<i>Portugiesisch</i>
Empfohlene Impfungen	-

Kultur, Sprachen, Religionen, Ausbildungssystem etc.:

Die Portugiesen waren durchweg freundlich. In Coimbra gibt es viele studentische Traditionen, denen man Mitte September beiwohnen kann. Ca. 80% der Bevölkerung sind katholisch, sodass man Sonntags zufällig eine Prozession mitbekommen kann.

Gesundheitsprofil des Landes / der Region:

Schwierig zu beurteilen nach einem Forschungsaustausch.

Ausbildungsstätte:

Ich war im „Laboratory of mitochondrial Biomedicine and theranostics“ der Universität Coimbra. In diesem Labor geht es um verschiedene mitochondriale Erkrankungen. Es wird nicht nur Grundlagenforschung betrieben, sondern auch die Diagnostik und Therapie beforscht.

Arbeit und Ausbildung:

Im Labor hatte ich meinen eigenen Arbeitsplatz, an dem ich viele Forschungsartikel an meinem Laptop gelesen habe. Diesen mitzubringen wäre von großem Vorteil!

Morgens um 9:30 Uhr fing ich an und blieb je nachdem bis 16 oder 18 Uhr. Größtenteils bestand das Aufgabenprofil aus lesen, da gerade zu dieser Zeit viele bioinformativen Aufgaben die Forscher beschäftigten. Nichtsdestotrotz hatten alle ein offenes Ohr. Vor allem in den letzten zwei Wochen habe ich viele Methoden kennenlernen und selbst ausprobieren können (Zellkultur, Luminometrie, Spektrophotometrie und Real-time PCR).

Die Betreuung war sehr gut, man wurde in Team integriert und konnte an den Labormeetings, sowie an einem Kongress teilnehmen.

Wohnen und Essen:

Die Unterkunft war ein Studentenwohnheim in der Nähe des Universitätskomplexes. Zu Fuß um die

15 Minuten Gehzeit.

Theoretisch wurde man in Zweierzimmern untergebracht, es wurde durchgemischt, sodass manche mit Portugiesen auf einem Zimmer waren. Ich hatte das Glück, keinen Zimmergenossen zu haben.

Für den Monat hat man 20 Essensmarken bekommen für ein Mensaessen.

Dieses war wirklich das Geld wert, da man jeden Tag die Auswahl zwischen Fleisch, Fisch oder etwas Vegetarischem hatte. Das Fischgericht ist meistens eine gute Wahl 😊

Finanzielles:

Kosten für ein Visum oder Impfungen hatte ich nicht, da ich meine Impfungen schon letztes Jahr habe auffrischen lassen. Ein Impfnachweis wird nicht vom Labor gefordert.

Insgesamt kann man Portugal sehr günstig bereisen. Eine Busverbindung zwischen Coimbra und Lissabon kostet um die Zehn Euro und in 2/1/2 Stunden ist man dort.

Das Essen und vor allem der Alkohol sind sehr günstig im Vergleich zu Resteuropa. Nicht umsonst gilt Portugal als eines der günstigsten Länder.

Welche Internetadressen empfiehlst Du:

Duolingo zum Portugiesisch lerne. Der Vorteil ist, dass es umsonst ist, der Nachteil, dass man nur brasilianisches portugiesisch lernen kann. Diese unterscheidet sich etwas in der Aussprache und bei manchen Worten. Verstanden wird man aber trotzdem 😊

Welche Bücher kannst Du empfehlen:

Kauderwelsch: Portugiesisch Wort für Wort. Nettes Wörterbuch, mit dem man in alltäglichen Situationen zurecht kommt.