

Angaben zum Aufenthalt

Studienfach- bzw. Fächer	Humanmedizin
Aufenthaltsart (z. B. Studium, Praktikum, Sprach-/Fachkurs)	Praktikum (Praktisches Jahr)
Zielland, Stadt	Nepal, Pokhara
Gastinstitution	Manipal Teaching Hospital Pokhara
Aufenthaltszeitraum (von mm/jjjj bis mm/jjjj)	17.11.2025 - 11.01.2016

*Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld müssen **mindestens 750 Zeichen** geschrieben werden.*

<p>Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?</p> <p>Ich wollte schon lange nach Nepal reisen, unter anderem wegen der beeindruckenden Bergwelt und der besonderen Spiritualität, die das Land ausstrahlt. Im Verlauf meines Medizinstudiums ist dann immer stärker der Wunsch entstanden, klinische Erfahrungen auch außerhalb Europas zu sammeln und Gesundheitssysteme kennenzulernen, die unter anderen oft deutlich ressourcenärmeren Bedingungen arbeiten. Diese Motivation wurde auch durch frühere Auslandsaufenthalte im Studium noch verstärkt, bei denen ich bereits unterschiedliche medizinische und kulturelle Umfelder kennenlernen durfte und gemerkt habe, wie bereichernd diese Erfahrungen für mich waren.</p> <p>Besonders spannend fand ich dabei die Frage, wie Medizin in anderen Settings praktisch umgesetzt wird und wie sich der klinische Alltag im Vergleich zu Deutschland gestaltet. Gleichzeitig ging es mir darum, meinen Blick zu erweitern, Gewohntes zu hinterfragen und ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie unterschiedlich medizinisches Arbeiten weltweit sein kann, nicht nur fachlich, sondern auch im Hinblick auf Kommunikation, Prioritäten und Entscheidungen im Alltag.</p> <p>Eine Mischung aus medizinischer Neugier, interkulturellem Interesse, Freude am Reisen und dem Wunsch nach einem bewussten Perspektivwechsel hat den Aufenthalt für mich schließlich besonders attraktiv gemacht und meine Entscheidung für Nepal geprägt.</p>
--

Wie haben Sie sich auf den Aufenthalt vorbereitet? Worauf ist besonders zu achten?

(Bewerbung an der Gasthochschule/-institution, Organisation von Visum, Flug, Unterkunft, Krankenversicherung, Finanzierung etc.)

Die Bewerbung lief etwa ein Jahr im Voraus über die Website des Krankenhauses und war unkompliziert. Nach kurzer Kommunikation per E-Mail habe ich schnell eine Zusage erhalten. Eine kurzfristigere Bewerbung wäre sicher ebenfalls möglich gewesen.

Das Visum konnte problemlos direkt bei der Einreise beantragt werden. Den Flug habe ich selbst organisiert, hier lohnt es sich, frühzeitig zu buchen und Preise zu vergleichen.

Wichtig ist auch, sich rechtzeitig um Impfungen und eine Auslandskrankenversicherung zu kümmern. Vor allem, wenn man plant, in Nepal trekken zu gehen, ist es sinnvoll zu prüfen, ob Bergrettung, zum Beispiel per Helikopter, und Einsätze in größeren Höhen von der Versicherung übernommen werden.

Bei der Unterkunft habe ich mich im Voraus bewusst nicht festgelegt. Am Anfang habe ich in Pokhara in einem Hostel im Lakeside-Viertel gewohnt, was den Einstieg sehr einfach gemacht hat und eine typische Backpacker-Atmosphäre bietet. Danach bin ich in ein Homestay etwas außerhalb gezogen und konnte so das Leben in einer nepalesischen Familie intensiver miterleben. Gleichzeitig war ich dadurch im Alltag etwas abhängiger, da ich zum Beispiel täglich zur Klinik gefahren wurde. Auf Dauer war mir ein eigenes Zimmer in einem Guesthouse in Lakeside lieber, weil ich dort mehr Privatsphäre und Flexibilität hatte, aber trotzdem auch Kontakt zu Einheimischen.

Generell sollte man sich darauf einstellen, dass vieles vor Ort weniger durchgeplant ist als in Deutschland. Offenheit und Flexibilität helfen dabei sehr.

Welche Erfahrungen haben Sie während Ihres Auslandsaufenthalts an Ihrer Gastinstitution gemacht? (Bedingungen der Gasthochschule/-institution, belegte Kurse und Prüfungen, Teilnahme an Tagungen oder Workshops)

Ich war hauptsächlich in der Allgemeinchirurgie eingesetzt und habe den Alltag im OP, auf Station und in der Ambulanz begleitet. Der praktische Lerneffekt war insgesamt geringer als in Deutschland, da man die meiste Zeit eher in einer beobachtenden Rolle war. Gelegentlich war es möglich, im OP bei kleineren Eingriffen zu assistieren oder zu nähen, das war jedoch sehr team- und situationsabhängig und erforderte viel Eigeninitiative. Es bestand grundsätzlich die Möglichkeit, auch bei Operationen anderer Fachbereiche wie Neurochirurgie, Gynäkologie oder HNO zuzuschauen oder nach Absprache für einzelne Tage in andere Abteilungen zu wechseln, was sehr unkompliziert organisiert wurde.

Ergänzend gab es einzelne Teaching-Angebote, zum Beispiel einen gut organisierten Nahtkurs sowie einen Vortrag im Bereich Community Medicine, der einen guten Überblick über das Gesundheitssystem gegeben hat. Im Rahmen dessen konnte man auch Community Visits begleiten, bei denen Studierende Patient:innen im häuslichen Umfeld besucht haben.

Fachlich habe ich dennoch einiges mitgenommen, vor allem durch Krankheitsbilder, die man so in Deutschland seltener sieht, und das Verständnis dafür, wie Medizin in einem Low-Resource-Setting funktioniert. Gleichzeitig sollte man berücksichtigen, dass es sich um eine Privatklinik handelt, in der Abläufe nicht unbedingt repräsentativ für die allgemeine Versorgung im Land sind.

Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?

(z. B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Die Kommunikation mit dem medizinischen Personal war auf Englisch insgesamt gut möglich, da Englisch im klinischen Alltag die offizielle Arbeitssprache ist. Dadurch hat die Zusammenarbeit im Team gut funktioniert. Mit Patient:innen wurde jedoch meist Nepali gesprochen, wodurch man bei Visiten, in Sprechstunden und auch bei den Community Visits häufig nicht alles verstehen konnte. In vielen Situationen war man daher auf Übersetzung angewiesen, konnte Inhalte nur eingeschränkt nachvollziehen und war stärker auf Beobachtung und Kontext angewiesen.

Das war an manchen Stellen durchaus frustrierend, hat mir aber auch sehr klar gezeigt, wie wichtig Sprache im medizinischen Alltag ist und wie stark sie darüber entscheidet, wie gut man in klinische Abläufe eingebunden wird.

Außerhalb des klinischen Kontexts war die Verständigung in Nepal sehr unkompliziert. Auf Englisch konnte man sich in der Regel gut verständigen, und auch wenn es sprachlich einmal schwieriger war, fand sich meist trotzdem ein Weg.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt, und wie bewerten Sie diesen insgesamt? (Alltag vor Ort, kulturelle Unterschiede, prägende Erlebnisse, wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Der Aufenthalt in Nepal hat mich auf vielen Ebenen geprägt. Besonders beeindruckt hat mich die Offenheit und Herzlichkeit der Menschen, ich habe mich sehr schnell willkommen gefühlt. Gleichzeitig ist mir auch die kulturelle Vielfalt des Landes sehr in Erinnerung geblieben, in dem Hinduismus und Buddhismus sowie verschiedene religiöse Traditionen selbstverständlich nebeneinander existieren.

Der Alltag in Pokhara war für mich eine besondere Mischung aus Ruhe und Lebendigkeit. Gerade in der Gegend rund um Lakeside gab es viele schöne Cafés mit Blick auf den See, kleine Bars mit Live-Musik am Abend und insgesamt eine entspannte Atmosphäre. Über Silvester fand dort außerdem das große Lakeside-Festival statt, das die gesamte Umgebung in eine sehr lebendige und besondere Stimmung versetzt hat, mit vielen nationalen Tourist:innen, traditioneller Musik und Tänzen.

In meiner Freizeit habe ich regelmäßig Yoga, Meditation und auch Sound Healing ausprobiert, was gut zum eher entschleunigten Rhythmus vor Ort gepasst hat und für mich eine richtig tolle Ergänzung zum klinischen Alltag war. Neben dieser ruhigen Seite gab es viele Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen, von Reisenden unterschiedlichen Alters bis hin zu Locals, wodurch sich eine sehr offene und vielfältige soziale Umgebung ergeben hat.

Besonders war auch das Leben im Homestay, da ich dort einen intensiven Einblick in den Alltag einer nepalesischen Familie bekommen habe und viel Gastfreundschaft erleben durfte. Da ich bereits einige Wochen vor Beginn des PJ nach Nepal reisen konnte, hatte ich viel Zeit, das Land zu bereisen und mehrere Trekkingtouren in den Bergen zu machen. Diese gehören definitiv zu den Highlights meines Aufenthalts und waren durch die Landschaft und Atmosphäre für mich sehr besondere und eindruckliche Erlebnisse.

Insgesamt habe ich fachlich vielleicht weniger gelernt als in Deutschland, dafür aber umso mehr über andere Gesundheitssysteme, Lebensweisen und auch über mich selbst. Nepal hat sich sehr in mein Herz geschlichen, und ich freue mich schon jetzt darauf, irgendwann zurückzukehren.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt mitgeben? (z. B. Zeitpunkt im Studium, Reisezeit, Finanzierungsmöglichkeiten, sprachliche Vorbereitung etc.)

Ich würde empfehlen, genügend Zeit einzuplanen, um neben dem Praktikum selbst auch ausreichend Gelegenheit zu haben, das Land wirklich zu erleben. Nepal bietet dafür sehr viele Möglichkeiten, besonders im Bereich Trekking, aber auch Safaris sind möglich. Kathmandu, die Hauptstadt, fand ich ebenfalls sehr spannend und hätte dort gerne mehr Zeit verbracht. Trekkingtouren lassen sich vor Ort zudem sehr gut und deutlich günstiger direkt organisieren, was viel Flexibilität ermöglicht. Ich war von November bis Januar dort, was für mich eine ideale Reisezeit war: Ende der Trekking-Saison und insgesamt eher Nebensaison, wodurch weniger los war. In Pokhara waren die Temperaturen tagsüber meist angenehm mild um die 20 Grad, fast immer sonnig und mit klarer Sicht auf die Berge. Erst im Januar wurde es vor allem nachts deutlich kälter.

Im Krankenhaus ist Eigeninitiative wichtig, gleichzeitig sollte man sich darauf einstellen, dass man nicht immer aktiv eingebunden wird und häufig eher beobachtend mitläuft. Rückblickend würde ich, wenn möglich, eher ein öffentliches Krankenhaus wählen, um einen noch besseren Eindruck des Gesundheitssystems zu erhalten und vielleicht auch vielfältigere Krankheitsbilder zu sehen. In Pokhara selbst ist allerdings nur diese eine Klinik auf der offiziellen Länderliste verfügbar, sodass hier keine große Auswahl besteht.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Finanzierung: Die Studien- bzw. Klinikkosten lagen bei etwa 125 USD pro Woche, weshalb es sinnvoll ist, sich frühzeitig um Finanzierungshilfen zu kümmern. Besonders hilfreich war in meinem Fall das PROMOS-Stipendium, das einen großen Teil der Kosten abgedeckt hat. Insgesamt eignet sich der Aufenthalt sowohl für das PJ als auch für eine Famulatur und ist vor allem persönlich eine sehr bereichernde Erfahrung.