

Angaben zum Aufenthalt

Studienfach bzw. -fächer	PhD-Program in molecular and genetic Epidemiology
Vorhaben (z. B. Studium, Praktikum, Sprach- o. Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Spain, Vigo
Gastinstitution	University of Vigo, Dep. of Analytical Chemistry & Food
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	25.04.2025 bis 20.10.2025

Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld sollen mind. 750 Zeichen geschrieben werden.

Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Das akademische Ziel des Aufenthalts war es, meine Forschung im Bereich der Food-Metabolomik weiter zu vertiefen, mit besonderem Fokus auf die Untersuchung der Abbauwege von Ballaststoffen durch Laborexperimente, die die gastrointestinale Verdauung und kolonische Fermentation simulieren. Im Mittelpunkt der Arbeit stand die Validierung meiner jüngsten Forschungsergebnisse, bei denen ich Methanol als vielversprechenden Biomarker für vorteilhafte Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Mikrobiom identifizierte. Ein weiteres Ziel war die Verbesserung des Verständnisses der Fermentationsdynamik durch die Analyse von Stoffwechselnebenprodukten, einschließlich kurzkettiger Fettsäuren, Veränderungen der mikrobiellen Zusammensetzung und Polyphenolstoffwechsels.

Neben diesen akademischen Zielen verfolgte ich persönliche und berufliche Entwicklungsziele, darunter die Verbesserung meiner Spanischkenntnisse, ein besseres Verständnis der spanischen Kultur sowie die Erfahrung eines anderen Forschungsumfelds und von Arbeitspraktiken in einem internationalen Labor.

Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution, Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft, Krankenversicherung, Kosten)

Der Kontakt zur Hochschule in Vigo ist durch die bestehende Kooperation zwischen meiner Heimatuniversität und der Institution entstanden.

Aufgrund meiner deutschen Staatsangehörigkeit und der Zugehörigkeit Spaniens zur Europäischen Union war für meinen Praktikumsaufenthalt kein Visum erforderlich.

Zu berücksichtigen ist bei den Flugverbindungen, dass der Flughafen in Vigo sehr klein ist und nur wenige Direktflüge anbietet. Bessere Alternativen von Deutschland (insbesondere von Memmingen) aus sind daher Flüge zum nahegelegenen Flughafen Santiago de Compostela oder eine Anreise über Madrid mit anschließendem Transferflug nach Vigo.

Meine Krankenversicherung wurde von der Gastuniversität Vigo übernommen.

Bezüglich der Wohnungssuche, waren die Portale Idealista und Fotocasa sehr hilfreich. Allerdings war es wegen der in Spanien üblichen Kündigungsfrist von sechs Monaten nicht sehr einfach, eine Unterkunft zu finden.

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsaufenthalt gemacht?

(Bedingungen der Hochschule/Institution, belegte Kurse und Prüfungen, Tagungen, Workshops)

Während meines Praktikums in Vigo erhielt ich umfassende Betreuung im Labor, was mir erlaubte, eigenständig und strukturiert zu arbeiten. Ich konnte wertvolle Einblicke in die praktischen Abläufe im Labor erhalten und meine wissenschaftlichen Fähigkeiten erweitern. Zusätzlich zum Laborzugang bot mir das Institut einen eigenen Arbeitsplatz für die Bearbeitung und Auswertung meiner Versuchsdaten.

Im Fokus meines Praktikums stand das Forschungsvorhaben; entsprechend waren keine formalen Kurse oder Workshops eingeplant.

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

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

Bereits vor meinem Praktikum belegte ich einen Sprachkurs auf B1-Niveau, um meine Spanischkenntnisse zu verbessern. Obwohl Spanisch an der Universität aufgrund des internationalen Umfelds, in dem überwiegend Englisch gesprochen wurde, nicht zwingend erforderlich war, erwiesen sich meine Sprachkenntnisse im Alltag als sehr hilfreich.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität, prägende Erlebnisse, Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Der Alltag vor Ort unterscheidet sich vom deutschen Alltag. Die Arbeit beginnt meist gegen 10 Uhr und dauert bis etwa 18–19 Uhr, die Mittagspause liegt zwischen 14:00 und 15:30 Uhr, und das Abendessen findet oft gegen 21:00–22:00 Uhr statt. Die Mentalität der Menschen in Vigo ist entspannter und weniger reglementiert, gleichzeitig aber ausdrucksstärker/emotionaler.

Besonders beeindruckend ist die festliche Stimmung während Feiertagen (insbesondere der Weihnachtszeit), wenn die Straßen Vigos mit zahlreichen Lichtern geschmückt sind. Die Meeresfrüchte, besonders die regionale Spezialität „Pulpo“ (Oktopus), waren eine neue und empfehlenswerte Erfahrung.

Bezüglich meines Praktikums ermöglichte mir die Laborarbeit, mein Promotionsprojekt im Bereich der Lebensmittel-Metabolomik voranzubringen und von einer rein computergestützten Forschung hin zu einem interdisziplinären biologischen Ansatz im Labor zu erweitern.

Mein Praktikumsaufenthalt im Ausland war eine bereichernde Erfahrung, die meine Erwartungen erfüllte und mich sowohl fachlich als auch persönlich weitergebracht hat.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt geben? (z. B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Während meines Forschungsaufenthalts in Vigo hat sich die Mobile App „Moovit“ als besonders nützlich für den Nahverkehr erwiesen, da Busverbindungen auf Google Maps oft nicht angezeigt werden und Uber in der Stadt nicht verfügbar ist. Für Busfahrten empfiehlt sich zudem die Beantragung einer Buskarte, mit der man deutlich günstiger unterwegs ist. Auch die Kenntnis der Standorte von Aufzügen und Rolltreppen in der Stadt ist hilfreich, da Vigo sehr hügelig ist und viele steile Anstiege und Abhänge aufweist.

Zu beachten ist, dass die Universität Vigo auf einem Berg liegt, etwa eine Stunde mit dem Bus bzw. rund 25 Minuten mit dem Auto von der Innenstadt entfernt. Eine Wohnung direkt neben der Universität wurde mir allerdings nicht empfohlen, da dort weder Einkaufsmöglichkeiten noch Angebote des städtischen Lebens vorhanden sind.

Grundkenntnisse der spanischen Sprache sind insbesondere im Alltag sehr empfehlenswert, da sie den Austausch mit Einheimischen erleichtern und viele Situationen des täglichen Lebens, wie Arztbesuche, Einkäufe oder Behördengänge, deutlich vereinfachen.