

Einrichtung: OSR Vita-Salute San Raffaele, Mailand

Division: Immunology, Transplantation and Infectious Diseases

Unit: Immunogenetics, Leukemia Genomics and Immunobiology

17.03.2025-16.05.2025

Vorbereitung

Die Vorbereitung meines Praktikums lief etwas chaotisch ab. Ursprünglich wäre ich gerne schon nach dem 2. Semester ins Ausland gegangen und hatte daher Anfang Februar meine Mentorin nach Kontakten gefragt. Sie hatte mir den Kontakt in Mailand genannt und ihn auch gleich selbst gefragt ob es möglich wäre, dass ich dort ein Praktikum mache. Leider habe ich dann aber auf meine eigene E-mail keine Antwort erhalten, sodass ich mich von dem Gedanken, ein Auslandspraktikum zu machen, bereits wieder verabschiedet hatte. Im Juli kam dann überraschend doch noch eine positive Rückmeldung, also habe ich beschlossen mein Praktikum für den nächsten März zu planen und dafür meine Masterarbeit etwas später zu beginnen.

Von Seiten der MHH war alles recht unkompliziert. Für die Bewerbung für das Erasmus+ Programm war das von der Gasteinrichtung ausgefüllte Learning Agreement sowie das ausgefüllte Bewerbungsformular nötig. Zusätzlich habe ich, da ich nicht von meiner Praktikumsstelle versichert wurde, noch eine Reiseversicherung (inklusive Haftpflicht- und Unfallversicherung) abgeschlossen.

Von Seiten der Gasteinrichtung war es etwas komplizierter. Diese schickten mir einen Vertrag sowie ein weiteres Formular („Internship request form“) zu, die von mir und meiner Mentorin unterzeichnet werden mussten. Zudem musste ich Antikörpertiter für verschiedene Erreger (Hepatitis, Windpocken, Masern etc.) nachweisen. Diesen Nachweis habe ich beim Hausarzt vornehmen lassen und natürlich selbst gezahlt. Ich musste zusätzlich auch einen Haut-Tuberkulintest machen lassen, der etwa 30 € gekostet hat. Vor Praktikumsbeginn musste ich außerdem einen Online Safety Kurs absolvieren, der aus 20 Einheiten mit vertonten Präsentationen (v.a. auf Italienisch mit englischen Untertiteln) und einem anschließenden Test bestand.

Generell war es auf jeden Fall gut, dass ich letztendlich so viel Vorlaufzeit hatte, da ich teilweise länger auf die Beantwortung von E-mails und das Zurückschicken erforderlicher Dokumente warten musste.

Unterkunft und Anreise

Die Wohnungssuche war nicht ganz einfach. Leider waren Plattformen wie Idealista, spotahome und HousingAnywhere keine Option, da hier noch sehr hohe zusätzliche Gebühren anfallen und die Mindestmietzeit häufig sechs Monate beträgt. Auch in Studentenwohnheimen gibt es eine

Mindestmietzeit von sechs Monaten und zudem sehr wenige Plätze. Fündig geworden bin ich letztendlich auf AirBnB, hier habe ich ein Zimmer in der Wohnung eines Paares gefunden, von der ich etwa 15 min ins Stadtzentrum und etwa 30 min zur Uni gebraucht habe. Dieses hat für den gesamten Zeitraum 2200 € gekostet und ich hatte etwa 2,5 Monate vor Praktikumsbeginn gebucht. In der Wohnung habe ich mir das Badezimmer und die Küche mit den beiden geteilt. Weder die Wohnung selbst noch die Gegend waren außerordentlich schön, aber für zwei Monate völlig in Ordnung. Generell sind Unterkünfte in Mailand sehr teuer, daher ist es sinnvoll früh genug mit der Suche zu beginnen. Um die Mietkosten etwas abzufedern hatte ich außerdem mein WG-Zimmer in Hannover für die Dauer meines Aufenthaltes untervermietet.

Meine An- und Abreise erfolgte mit dem Zug, was sehr entspannt war. Hier ist es auf jeden Fall ratsam früh genug zu buchen und beispielsweise auch die Preise verschiedener Unternehmen zu vergleichen (DB, ÖBB, Trenitalia).

Arbeit im Praktikum

An meinem ersten Praktikumstag hatte ich direkt einen Termin beim dortigen Betriebsarzt für eine Untersuchung sowie Blutabnahme, woraufhin mir meine Arbeitstauglichkeit bescheinigt wurde.

In die Arbeitsgruppe wurde ich von Anfang an sehr herzlich aufgenommen. Die Tage starteten frühestens gegen 9:30 Uhr und haben, je nach Versuch, etwa gegen 17:30 Uhr geendet. Das Arbeitsklima war wirklich sehr freundschaftlich und es wurde auch viel Wert auf gemeinsame Mittags- und Kaffeepausen gelegt.

Im Labor wurden mir alle Schritte sehr genau erklärt und ich hatte immer die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Arbeitsgruppe gehört zur Hämatologie und hat sich mit Rezidiven nach Stammzelltransplantationen bei Leukämien beschäftigt. Zu Beginn habe ich zunächst viele Paper zu den Themen gelesen und wurde in die verwendeten Methoden (Zellkulturtechniken, Isolation von Zellen aus frischem Blut, FACS etc.) eingearbeitet. Im Laufe meines Praktikums bekam ich dann ein eigenes kleines Projekt, bei dem es um die Etablierung einer Methode zu Analyse der Wege der ATP-Produktion für mesenchymale Stromazellen und Leukämiezellen ging. Die Planung und Durchführung der Versuche lief in sehr enger Zusammenarbeit mit meiner Betreuerin ab, sodass ich mich nie alleine oder überfordert gefühlt habe. Im Labor gab es einmal wöchentlich ein Labmeeting, bei dem alle über ihre Arbeit der vergangenen Woche berichtet haben, erste Ergebnisse präsentiert haben und gemeinsam über mögliche Lösungen für Probleme diskutiert wurde.

Die Universität San Raffaele ist eine recht große private Universität mit Klinik. Auf dem Campus gibt es auch verschiedene Kaffeebars, ein Restaurant und einen Supermarkt. Sie liegt etwa 10 km vom Stadtzentrum entfernt und es gibt eine Metrostation etwa 10 min Fußweg entfernt.

In der AG wurde mit mir Englisch gesprochen. Jedoch waren sonst alle Mitglieder der AG Italiener*innen, sodass es oft hilfreich gewesen wäre, wenn ich etwas mehr von der Sprache gekonnt hätte. Im Laufe meines Praktikums habe ich so aber auch wirklich viel Italienisch gelernt, was für mich ein absoluter Bonus war.

Alltag & Freizeit

Um ein Monatsticket für den ÖPNV in Mailand zu besorgen ist eine italienische Steuernummer nötig. Um diese könnte man sich auch schon in der Vorbereitung kümmern, um direkt ein Ticket besorgen zu können. Ich musste hierfür zu Beginn meines Aufenthalts einen Termin bei einer Behörde ausmachen, was etwas nervig war. Das Monatsticket selbst kostet 22 € für unter 27-jährige. Das Metrosystem in Mailand ist wirklich gut ausgebaut und man kommt leicht an alle wichtigen Orte.

Da mein Arbeitstag meist eher spät endete, habe ich an den Arbeitstagen sonst eher wenig gemacht. Meine Freizeitaktivitäten beschränkten sich also vor allem auf die Wochenenden, anfangs bin ich auf eigene Faust los um die Stadt zu erkunden. In Mailand gibt es wirklich sehr viel zu entdecken. Neben den großen Sehenswürdigkeiten wie dem Dom gibt es natürlich auch sehr viele Shoppingmöglichkeiten und generell sehr schöne Stadtviertel wie beispielsweise Brera und Navigli. Da zu Beginn meines Aufenthaltes das Wetter eher schlecht war, habe ich auch einige Museen besucht. Ansonsten bietet die Stadt durch ihre zentrale Lage in Norditalien auch den idealen Ausgangspunkt für Ausflüge. Viele Orte sind auch mit Zügen sehr gut zu erreichen und das italienische Bahnsystem ist wirklich sehr zuverlässig. Es bieten sich beispielsweise Turin, der Comer See (Lecco oder Como) oder auch der Gardasee oder die Alpen an. Mein Aufenthalt erstreckte sich über die Osterfeiertage, diese habe ich für einen Trip an die Küste Liguriens genutzt und Genua sowie die Cinque Terre erkundet.

Um an Erasmusveranstaltungen teilnehmen zu können, muss man sich bei einer ESN-Gruppe anmelden und eine ESN-Card für circa 11 € besorgen. Hier gibt es regelmäßig verschiedene Veranstaltungen und an den Wochenenden werden auch Ausflüge in die Umgebung angeboten. Um Kontakte außerhalb der Arbeit zu knüpfen habe ich zudem Bumble for Friends genutzt.

Fazit

Auch wenn die Vorbereitung etwas stressiger und komplizierter war, als ich es mir vorgestellt hatte, würde ich einen Auslandsaufenthalt auf jeden Fall weiterempfehlen. Ich hatte in Mailand eine wirklich schöne Zeit, was auf jeden Fall auch an meiner tollen Arbeitsgruppe lag. Ich habe fachlich viel neues gelernt und gleichzeitig neue Kontakte geknüpft. Die Wochenenden haben sich angefühlt wie Urlaub und neben der Verbesserung meines Englisch habe ich auch einiges an Italienisch gelernt.

Beste Erfahrungen: meine Arbeitskolleg*innen, die Kaffeekultur und das Essen, die tolle Umgebung und das Flair des Frühlings in Italien

Schlechteste Erfahrungen: die Wohnungssuche und das viele Einmalplastik (das ist in Italien sehr viel gängiger als in Deutschland)