

Erfahrungsbericht – Uppsala University

Department of Chemistry for Life Sciences; Biochemistry

Mein Praktikum an der Uppsala University habe ich über das Auslandsangebot des Chemiestudiengangs der LUH organisieren können. Darüber konnte mir zum Glück auch ein Kontakt im Bereich Biochemie vermittelt werden. Im Januar 2025 habe ich mich bei meiner Gastarbeitsgruppe für ein viermonatiges Praktikum ab September 2025 beworben. Ich habe mich mit Lebenslauf und Anschreiben gemeldet und erhielt auch zeitnah eine Zusage. Daraufhin konnte ich dann mit dem Ausfüllen des Learning Agreements beginnen und ich habe mich beim Uppsala Housing Office für eine Wohnung registriert – für welche ich im April auch schon ein Angebot erhalten habe (ca. 880€ für 30 m², 10 min fußläufig von der Uni; Appartement für 1-2 Personen [ich bin zusammen mit meinem Verlobten angereist]).

Später im Juni hatte ich meinen ersten mündlichen Kontakt mit meiner Gastprofessorin per Meeting, wo wir Thema, Aufenthalt etc. besprochen haben.

Angekommen in Uppsala (ich bin mit dem Auto angereist), habe ich als erstes festgestellt, wie freundlich alle in Uppsala sind. Sowohl in der Uni als auch außerhalb, die Kommunikation über Englisch funktioniert in 99 % der Fälle!

Im Labor habe ich 1:1 mit meiner direkten Betreuerin zusammen an ihrem Projekt gearbeitet. Die Ausstattung und Hilfestellungen bei der Arbeit sind sehr gut. Mir hat auch gut gefallen, dass es jede Woche ein wissenschaftliches Seminar mit dem Departement sowie ein Meeting mit meiner Gastarbeitsgruppe gab, wo abwechselnd die eigene Arbeit oder ein Paper vorgestellt wurden. In meiner Zeit hier habe ich mit meiner Arbeitsgruppe mehrere Gruppenaktivitäten (Escape Room, Teambuilding, Essen gehen) unternehmen können, sodass die Integration in die Gruppe sehr schnell ging! Grundsätzlich sind hier alle sehr nahbar und auch die Gruppenleiter*innen werden geduzt. Meine Arbeitszeiten waren fair und ich habe auch genug Zeit zum Schreiben des Protokolls bekommen. Sich mal freinehmen war nach Absprache auch in Ordnung.

Uppsala ist eine Studierendenstadt, es gibt 13 Nations (Studierendenverbindungen), die viele Veranstaltungen bieten (Spieleabend, Yoga, Joggen, Escape Room) und alle ein Pub und Restaurant haben, wo man günstig essen/trinken kann. Wenn man an der Uppsala Universität in einem Studiengang eingeschrieben ist (was ich leider nicht war), kann man günstig (~35€ pro Semester) eine Mitgliedskarte kaufen. Ansonsten kann man auch Gästekarten erwerben (~40€ im Monat). Für manche Sachen wird sogar keine Mitgliedschaft benötigt, es lohnt sich auf jeden Fall, sich dort mal umzuschauen. Für Sport gibt es das Campus1477 mit einem Gym und verschiedensten Fitness/Teamsport-Kursen, hier hat die Mitgliedschaft, glaube ich, ~180€ pro Semester gekostet (inkl. der Kurse), aber es lohnt sich auf jeden Fall, wenn man gerne Sport macht. Ansonsten habe ich mehrere Wanderungen in und um Uppsala gemacht und Stockholm kann man mit dem Zug innerhalb einer Stunde auch sehr gut erreichen (Tagesticket ~30€). Es gibt zudem ein paar kleinere Discgolf-Parcours um Uppsala. Ich habe auch viel Zeit mit 3D-Drucken verbracht, denn man kann an der Uni kostenlos an einem 2h Einführungskurs teilnehmen und anschließend kostenfrei die 3D-Drucker an der Uni nutzen (Materialien werden gestellt).

Im Allgemeinen bin sehr beeindruckt, wie gut sich der Aufenthalt organisieren lässt und wie freundlich und hilfsbereit hier alle sind. Die Innenstadt ist sehr schön und man kann dort sehr gut bummeln oder Zeit in Cafés verbringen.

Nachteilig in Schweden ist, dass vieles per Swish (~schwedisches PayPal) bezahlt wird (z.B. Fahrradmarkt, manche Discgolf Parcours, Weihnachtsmärkte) und man Swish nur mit einer schwedischen Personenummer bekommen kann (diese bekommt man, wenn man mind. 1 Jahr in Schweden ist). Das Dauerparken mit dem Auto ist recht teuer, aber ich konnte einen günstigeren Parkplatz neben dem Schlossgarten finden. Dieser ist zwar nur für Angestellte der Universität, aber da ich als Gastwissenschaftlerin registriert war, konnte ich das Erlaubniszertifikat an der entsprechenden Unirezeption ganz einfach bekommen (Infos dazu gibt es auf der Uni-Website). Je nach Lage der Unterkunft, kann man in Uppsala das meiste Fußläufig erreichen. Wenn man weiter weg wohnt, lohnt sich ein Fahrrad (es gibt große Fahrradmärkte immer zu Beginn des Semesters [bezahlen mit Cash oder Swish]), man muss aber aufpassen: Die Fahrräder werden hier sehr häufig gestohlen. Dementsprechend habe viele hier ein schlechtes Fahrrad, um es unattraktiver zu machen. Ich würde empfehlen, wenn man hier Fahrrad fahren möchte und sich eins auf dem Fahrradmarkt kauft, eigene Lampen und ein Schloss mitzubringen. Generell sind Reflektoren, die man auch an der Kleidung tragen kann, sehr zu empfehlen, wenn man über den Winter bleibt, damit man besser gesehen wird.