

# PJ Chirurgie Nara medical university

## Vor dem Aufenthalt

Als ich mich entschloss ein Teil des PJ im Ausland zu absolvieren, war ich mir noch nicht sicher in welches Land es gehen soll. Wichtig war mir vor allem die Möglichkeit auf Englisch kommunizieren zu können und ein nicht-europäisches Gesundheitssystem kennenzulernen. Nach einiger Recherche und Hilfe von Frau Steinhuisen stieß ich schließlich auf Japan. Zuvor hatte ich kaum Berührungspunkte mit dem Land, wusste aber, dass es mit seiner Kultur und einzigartigen Geschichte stark von den Normen und Traditionen, die wir aus Europa kennen, abweicht. Dieser Aspekt machte das Land für mich besonders interessant. Weiterhin war mir wichtig, in einem Land mit einer guten bis sehr guten Gesundheitsversorgung zu arbeiten. Anhand eines vorherigen PJ-Berichtes aus Japan wurde ich auf die Nara medical university aufmerksam. Sie liegt in der kleinen Stadt Kashihara in der Nara Präfektur, nicht weit entfernt von Osaka. Durch die guten Erfahrungen, die dort bereits von MHH-Studierenden gemacht wurden, fasste ich kurzerhand den Entschluss Yuki Koda eine E-Mail zu schreiben. Sie ist die Kontaktperson im international center der Universität. Bereits wenig später bekam ich eine sehr freundliche Antwort mit einem Bogen, in dem ich alle wichtigen Angaben bezüglich gewünschtem Fachbereich und Zeitraum machen konnte. Von da an stand ich in regelmäßigem Kontakt mit Yuki Koda. Sie ist sehr bemüht und freundlich und wenn es Probleme gab, stand sie jederzeit für Hilfe bereit. Folgende Dokumente musste ich per Mail einsenden: Reisepass, ein Transcript of Records, ein Letter of Recommendation, ein Nachweis einer Auslandskrankenversicherung und ein ausgefülltes Immunization record. Letzteres hatte mir Frau Koda zugeschickt und ich bin damit zu meinem Hausarzt gegangen, der alles Weitere in die Wege leiten konnte. Unter anderem sind darauf der Nachweis diverser Impfungen, aber auch ein Röntgenthorax zum Screening auf Tuberkulose gefordert.

Ich entschied mich für einen achtwöchigen Aufenthalt im Department of surgery, das sich vor allem um Allgemein- und Viszeralchirurgie, zu meiner Überraschung aber auch um Brustchirurgie kümmert. Es ist auch möglich nach vier Wochen in eine andere chirurgische Abteilung zu rotieren. Seitens der Abteilung kam ebenfalls eine rasche Bestätigung.

Leider ist Japan weder besonders preisgünstig zu erreichen, noch besticht das Land durch niedrige Lebenshaltungskosten. Deswegen habe ich mich bei Frau Steinhuisen, der ich an dieser Stelle sehr herzlich für ihre Hilfe danken möchte, nach Stipendien erkundigt. Frau Steinhuisen machte mich auf das Promos-Programm aufmerksam, durch welches ich letztendlich auch gefördert wurde. Durch das Stipendium konnte ich einen Großteil der doch recht hohen Kosten gut abfedern.

Ich habe vor meiner Abreise im Dezember einen zwölfwöchigen Japanisch-Kurs gemacht, um die absoluten Basics zu lernen. Das war keine schlechteste Idee, da Englisch bei weitem nicht von allen Japanern gesprochen wird. Man kann dasselbe aber sicherlich auch mit diversen Sprachlernapps erreichen.

Vor dem Flug gibt es nicht viel zu organisieren. Es gibt keine vorgeschriebenen Reiseimpfungen für Japan, lediglich eine Impfung gegen japanische Enzephalitis wird empfohlen. Ich habe mich für die Impfung entschieden, obwohl diese leider mit 200 € sehr teuer war. Falls ihr aber nicht in ländliche Gebiete reist, ist das Risiko, mit dem Virus infiziert zu werden gleich null. Es ist also jedem selbst überlassen.

Zu meinem Glück hat Japan kurz vor Beginn meines PJ-Tertials die Visumpflicht für Einreisende aus vielen Ländern aufgehoben, sodass ich problemlos ohne Visum einreisen konnte. Das gilt für alle deutschen Staatsbürger, die sich weniger als 90 Tage in Japan aufhalten.

## Vor Ort

Da die Universität zwar ein Wohnheim für Studenten besitzt, dieses aber zumeist bereits von einheimischen Studenten bewohnt wird, gibt es nur sehr selten freie Plätze für ausländische Studenten. Man muss sich also selbst um eine Unterkunft kümmern. Es gibt mehrere Möglichkeiten. Frau Koda verwies auf die Webseite „Leopalace“ über die Ausländer für eine kurze Zeit Wohnungen in Japan mieten können. Das japanische System ist dabei gar nicht so einfach, es gibt viele verschiedene Gebühren, die man bezahlen muss. Ohne Japanisch sprechen zu können, ist es nicht einfach da durchzusteigen. Die Wohnungen in Japan sind dabei recht teuer und haben eine andere Bausubstanz als in Deutschland. Um es gelinde auszudrücken war ich überrascht, wie wenig man für relativ viel Geld bekommt.

Eine andere Möglichkeit sind Gastfamilien, damit habe ich allerdings keine Erfahrungen gemacht. Die letzte Möglichkeit sind sogenannte Share houses. Wohngemeinschaften sind in Japan nicht üblich, ich habe selbst nach langer Suche keine gefunden.

Ich entschloss mich für ein Share house, da ich ungern acht Wochen lang alleine in einer kleinen Wohnung leben wollte. Man muss sich ein Share house wie eine Fusion aus einer WG und einem Hostel vorstellen. Grundsätzlich gibt es Einzelzimmer und Mehrbettzimmer, üblich ist zudem ein Aufenthaltsraum mit Gemeinschaftsküche sowie ein gemeinsames Bad. Dabei sind die Preise deutlich geringer, als für eine eigene Wohnung. Durch die nicht besonders zentrale Lage des Krankenhauses war es jedoch nicht einfach ein Share house in der Nähe zu finden. Ich entschied mich am Ende für das „Borderless Share House“ in Higashiosaka. Zur Uni brauchte ich mit dem Zug zwar 45 Minuten, dafür war ich aber sehr schnell in Osakas Zentrum. Außerdem hatte ich so die Möglichkeit, Zeit mit anderen Internationals im Share house zu verbringen. Für mich war das der beste Kompromiss.

Um zum Krankenhaus zu kommen, kann man einen sogenannten „Commuter Pass“ kaufen. Dieser gilt immer nur auf einer festgelegten Strecke zwischen zwei Stationen. Ansonsten ist der öffentliche Nahverkehr im gesamten Großraum von Osaka sehr gut ausgebaut, ihr kommt in Japan generell fast überall mit dem Zug sehr gut von A nach B. Legt euch eine sogenannte „IC-Card“ zu und ihr könnt im gesamten Land fast alle Züge und Busse nutzen.

## Das Praktikum

Ich war mit einer anderen deutschen Studentin im „Department of surgery“ eingeteilt. Am ersten Tag begrüßte uns Yuki Koda um 07:30 im Eingangsbereich des Klinikums der Nara Medical University und gab uns einige Informationen bezüglich der kommenden acht Wochen. Danach sind wir in den Konferenzraum des Department of surgery gebracht worden, wo wir herzlich vom Chef der Abteilung, Professor Sho und einem der leitenden Ärzte, Dr. Ikeda begrüßt wurden. Es gab Kaffee und Kekse und beide waren sehr interessiert und sprachen gutes Englisch. Unser Ansprechpartner für alles Weitere war von da an Dr. Ikeda. Das gesamte Team begrüßte uns in der daraufhin stattfindenden Morgenkonferenz, wir fühlten uns sofort gut aufgenommen.

Dr. Ikeda hielt in jeder Morgenkonferenz, die jeweils montags und mittwochs stattfindet, einen OP-Plan für die nächsten Tage parat. Wir konnten uns dann einfach aussuchen, welche OPs wir gerne sehen möchten. Die Morgenkonferenz wird extra für die ausländischen Studenten auf Englisch abgehalten, an solchen Dingen merkt man, dass der Abteilung viel daran liegt euch eine gute Zeit zu bieten. Grundsätzlich wird erwartet, dass ihr von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr anwesend seid, wir wurden aber häufig früher nach Hause geschickt. Um 12:00 Uhr haben wir für eine Stunde Mittagspause gemacht, es gibt günstiges und gutes Essen in der Krankenhauscafeteria.

In Japan haben Studenten einen anderen Status als in Deutschland, es wird nicht erwartet, dass sie mitarbeiten. Dadurch waren wir auch nur selten für OPs eingeteilt. Einen Großteil des Tages verbringt man zusammen mit anderen japanischen Studenten damit, die OPs auf einem großen Bildschirm im OP anzugucken. Das kann erstaunlich lehrreich sein, vor allem weil man Zeit hat parallel Dinge nachzuschlagen und so einige wichtige chirurgische Grundlagen und Operationstechniken zu wiederholen. Trotzdem waren wir froh, wenn wir mit an den Tisch durften. Vor Beginn und nach Ende der OP gab es immer die Möglichkeit Fragen zu stellen, aber auch während den OPs waren Fragen gerne gesehen. Alle geben sich viel Mühe aufkommende Fragen zu beantworten, trotz manchmal nur geringer Englischkenntnisse. Wir hatten zudem die Möglichkeit, an Nahtkursen oder an Kursen für das DaVinci-System teilzunehmen.

Das OP-Spektrum des Krankenhauses ist sehr groß. Japan hat vor allem in der Entwicklung besonderer Therapien für einige gastrointestinale Tumoren eine große Rolle in der Viszeralchirurgie gespielt. Das Krankenhaus hat eine sehr moderne Ausstattung, viele OPs fanden auch mit dem DaVinci-System statt. Insgesamt hatte ich den Eindruck, in meiner Zeit viele Möglichkeiten geboten bekommen zu haben und dadurch viel gelernt zu haben.

## Alltag und Freizeit

Im Großen und Ganzen kann man sich mit nur geringen Japanisch-Kenntnissen sehr gut durch den japanischen Alltag navigieren. Alles ist zumeist neben Japanisch auch auf Englisch ausgeschrieben. In den Zügen gibt es nahezu immer englische Durchsagen. Dank Google Maps ist die Benutzung des doch ziemlich komplexen Nahverkehrssystems recht einfach zu bewältigen. Wie bereits weiter oben erwähnt lebte ich in Higashiosaka, was so viel wie Ost-Osaka bedeutet. Osaka ist dabei das Zentrum der größeren Kansai-Region. Der Ballungsraum hat ungefähr 20

Millionen Einwohner und schließt neben Osaka auch Kyoto, Kobe und Nara ein. Eine sehr gute Ausgangslage, um Zentraljapan kennenzulernen. Dank einiger Feiertage rund um den Jahreswechsel hatte ich gleich zu Beginn des Praktikums die Möglichkeit, die Region näher kennenzulernen. Dabei muss man sich erstmal an die unglaubliche Größe japanischer Megastädte gewöhnen. Ich habe jeden freien Tag dazu genutzt, verschiedene Städte in der Kansai Region zu besichtigen. Ein Muss ist dabei sicherlich Kyoto, das als ehemalige Hauptstadt Japans sage und schreibe 19 Unesco-Weltkulturerbestätten besitzt. Aber auch Osaka und Kobe sind sehr interessante Städte mit einem ganz eigenen Flair. Neben dem vielen Sightseeing und Tempelhopping ist die Region auch bekannt für ihre hervorragende Küche. Allein Osaka hat gut 100 Restaurants mit mindestens einem Michelin-Stern und Kyoto sogar noch etwas mehr. Das Street-Food-Angebot und die Menge an Restaurants, die es an nahezu jeder Straßenecke gibt, ist unglaublich und die Qualität dabei ausgezeichnet. Und das Beste daran: Essen gehen ist in Japan im Vergleich zu Deutschland sehr günstig. Wenn ihr also etwas für Kulinarik übrig habt, dann kann ich mir kaum ein besseres Land vorstellen als Japan. Wie oben schon einmal erwähnt könnt ihr die gesamte Region bequem mit dem Nahverkehr erschließen, wichtig ist dabei nur, dass ihr eine IC-Karte besitzt, mit der man in Japan üblicherweise in allen Verkehrsmitteln zahlt. Macht euch dazu am besten vorher im Internet schlau. Die Züge sind stets sauber, pünktlich und erstaunlich günstig.

An Wochenenden und Feiertagen nahm ich mir Zeit das Land zu bereisen. Sich vorher einen Plan für eure Ausflüge zu machen, kann euch einiges an Geld sparen. Mit den japanischen Hochgeschwindigkeitszügen, die sich „Shinkansen“ nennen, sind selbst weinentfernte Ziele schnell zu erreichen. Als Beispiel: Wollt ihr von Tokio ins rund 1.100 Kilometer entfernte Fukuoka, braucht der Zug nur gute fünf Stunden. Ihr könnt also sehr flexibel und schnell durchs Land reisen. Ich kann euch einige Ziele besonders empfehlen. Um den Fuji zu besichtigen, bin ich nach Fujiyoshida gefahren. Der Berg versteckt sich sehr gerne hinter Wolken, ich hatte aber ausgezeichnete Sicht, eine großartige Erfahrung! Tokio ist eine gigantische Stadt, die ihr unbedingt besuchen solltet. Mein kurzer Aufenthalt reichte nur um an der Oberfläche von allen Möglichkeiten zu kratzen. Das Nachtleben hier ist einzigartig. Hiroshima ist auch eine Empfehlung wert. Die Umgebung der Stadt und insbesondere die Insel Miyajima sind landschaftlich wunderschön und eignen sich sehr gut zum Wandern. Natürlich steht der Name der Stadt aber auch für den Abwurf der ersten Atombombe. Das Museum dazu ist sehr aufrüttelnd. Einer meiner letzten Reisen ging nach Nagasaki, eine sehr charmante Hafenstadt, die durch ihre äußerst wechselhafte Geschichte und ihre Lage als Brutstätte des modernen Japans gilt. Wiederkommen muss ich trotzdem irgendwann, denn leider hatte ich bei weitem nicht genug Zeit, um alles zu sehen.

## **Fazit:**

Ich hatte eine tolle Zeit in Japan und konnte mich von der Gastfreundschaft der Japaner überzeugen. Vorher hatte ich keinen Bezug zu dem Land, bin nun aber sehr beeindruckt. Dafür, dass ich die Chance hatte, dort zu arbeiten, zu leben und zu reisen, bin ich sehr dankbar. Falls ihr euch entscheidet hierher zu kommen, dann habt ihr als deutsche Studenten in der Nara Medical University auf jeden Fall eine Sonderstellung. Alle sind trotz Sprachbarriere sehr bemüht dafür zu sorgen, dass ihr etwas lernt. Neben dem sehr gelungenem Praktikum bietet Japan eine einzigartige Kultur, atemberaubende Landschaften und eine ausgezeichnete Küche, die das Reisen durch das Land sehr interessant machen.

Ohne besonders große Erwartungen gehabt zu haben, komme ich begeistert zurück und kann jedem, der sich vorstellen kann, ein bisschen weiter von Deutschland wegzugehen, einen Aufenthalt im Rahmen des PJ wärmstens empfehlen.

An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an Frau Steinhusen für die Hilfe bei der Organisation des PROMOS-Stipendiums. Ohne dieses wäre mein Aufenthalt in Japan sicherlich nicht in dieser Form möglich gewesen.

Als Appetitmacher findet ihr auf der nächsten Seite noch ein paar Bilder.

