

Erfahrungsbericht Erasmus April 2024

Vorbereitung und Unterkunft

Innsbruck war mehr eine zufällige Wahl und sie hat sich als gute Entscheidung erwiesen. Nach längerer Suche bin ich auf eine selbstständige Diätologin gestoßen. Eine Mitschülerin und ich haben uns unabhängig voneinander für 4 Wochen, bei der gleichen Diätologin beworben und wurden beide genommen. Die Organisation im Voraus mit der Suche nach einem Airbnb als Unterkunft und der Planung was alles zu bedenken ist, wurde dadurch deutlich vereinfacht. Zusätzlich konnten wir unsere ganzen Erlebnisse in unserem Praktikum wie auch in unserer Freizeit teilen.



Leben in Innsbruck

Innsbruck ist eine wirklich schöne Stadt und das meiste ist gut fußläufig oder mit dem Fahrrad zu erreichen. Die Stadt ist wirklich schön und hat tolle Cafes und Restaurants. Insgesamt kann man bei Innsbruck von einer Studierendenstadt sprechen. Die Diätologin hat dafür gesorgt, dass wir so mit Diätologiestudierenden aus Innsbruck neue Kontakte knüpfen konnten. Außerdem lädt die Stadt zum Bummeln ein mit vielen kleinen netten Geschäften.

Praktikum

Wie die Selbstständigkeit es schont sagt, ist man „selbst und ständig“ unterwegs. Die Diätologin hat uns ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Um alle interessanten Termine mitzunehmen, hatten wir keine festen Arbeitszeiten. Besonders Ernährungsvorträge finden meistens abends statt. Wir haben die Möglichkeit bekommen, Patient*innen selbst zu beraten und Online-Kochkurse anzubieten. Zwei Gelegenheiten haben sich angeboten, in denen wir bei der Patientin zuhause, gemeinsam mit ihrem Sohn kochen durften und sie von unseren Kochkenntnissen gezeehrt haben und wir wie häufiger im Praktikum in die Österreichische Sprache eingeführt wurden. Der Sohn der Patientin ist mir besonders im Gedächtnis geblieben, denn er hat im Anschluss eine Bewertung für uns geschrieben, die uns zu Tränen gerührt hat.

An einem anderen Tag haben wir eine Lipödemchirurgin in ihrer Praxis besucht, dort hatten wir die Möglichkeit Patientinnen persönlich kennenzulernen und zwei Wochen später bei einer Operation, einer Liposuktion zu hospitieren. Das Krankheitsbild ist noch nicht so bekannt und durch die Operationen kann man die Patientinnen von ihren jahrelangen Schmerzen befreien, das hat mich nachdrücklich beeindruckt. Dieses Thema hatten wir bisher leider nicht in der Ausbildung und umso glücklicher bin ich diese Erfahrung in Innsbruck gemacht zu haben.

In der zweiten Woche hatten wir die Chance ein Unternehmen kennenzulernen, welches es erst seit Herbst letzten Jahres gibt und in der Schnittstelle zwischen Medizin und Wellness, Anwendungen anbietet. Nach einem Vortrag haben wir die Möglichkeit genutzt, die Kältekammer mit -110 Grad die die Regeneration von Sportlern unterstützt, selbst auszuprobieren.

Außerdem wurde gerade zu der Zeit ein Zeitungsartikel der Diätologin, mit dem Thema Sport und Ernährung veröffentlicht. Dafür hat ein passendes Foto gefehlt, also haben wir gemeinsam in

Sportkleidung, mit Fahrrädern und Sportsnacks ein Foto produziert. Dahingehend fordert die Selbstständigkeit Kompetenzen die in der Diätschule nur angeschnitten werden.

Ansonsten haben wir auch einige Zeit im Homeoffice verbracht und dabei ein Online-Seminar zum Thema FODMAP unterstützt und Themen selbstständig erarbeitet. Wenn wir bei der Diätologin mittags zuhause waren, haben wir gemeinsam Tiroler Speisen hergestellt, von Kaspressknödel über Topfenknödel bishin zu Palatschinken mit herzhaften und süßen Füllungen.

Freizeit

In unserer Freizeit hatten wir das Glück, dass unsere Diätologin uns schöne Orte zum Wandern gezeigt hat. Beispiele dafür waren das Öztal und Seefeld, hier links der Ausblick vom Gschwandtkopf.



Der April macht was er will und so hatten wir in unserem Praktikum alle möglichen Temperaturen, von 2-30 Grad war alles dabei. Bei 30 Grad haben wir uns an den Baggersee gelegt, der ist zu dieser Jahreszeit kostenlos zugänglich. Außerdem haben wir einen Tag in Salzburg verbracht und die Liegemöglichkeiten am Inn genutzt um Bücher zu lesen und das schöne Wetter zu genießen. Oder wir haben in der Stadt tolle Cafes mit Tiroler Sepzialitäten, wie Sachertorte oder Apfelstrudel getestet.

Fazit

Ich hatte ein wirklich tolle und erlebnisreiche Zeit in Innsbruck und möchte sie nicht missen. Ich bin auf so viele herzliche Menschen getroffen und bin sehr dankbar, diese Chance genutzt zu haben.

Für das nächste Mal in den Bergen werde ich mir Wanderschuhe zulegen und eine bessere Kleidungsauswahl für jede Wetterlage mitnehmen.

Das Praktikum hat mir einen tiefen Einblick in die Selbstständigkeit gegeben und die Unterschiede der Ernährungsberatungen zu Deutschland aufgezeigt.

Im ersten Moment hat mich der Dialekt einiger Menschen etwas überfordert, aber ich habe mich nach einigen Tagen gut reingehört und auf Nachfrage sind immer sehr amüsante Situationen entstanden, wenn es um die Betonung und Bedeutung von Wörtern geht.

Innsbruck und Tirol generell ist auf jeden Fall eine Reise wert!