

Erfahrungsbericht Erasmus+

Mein Name ist Lea, mache meine Ausbildung zur Diätassistentin und ich war für vier Wochen Praktikum in Innsbruck, Tirol, Österreich.

Mein Praktikum habe ich bei einer Selbstständigen Diätologin in ihrer Firma Edburg Edlinger Ernährungsmanagement absolviert. Die Firma möchte ich im Folgenden einmal näher beschreiben. Dabei wird deutlich wie vielfältig das Praktikum in der Aufgabengestaltung gewesen ist.

Edburg hat 1997 ihren Bachelor of Science als dipl. Diätologin & ernährungsmedizinische Beraterin absolviert. Sie hat zuerst im angestellten Verhältnis in verschiedenen Strukturen gearbeitet und sich 1999 dazu entschlossen in die Freiberuflichkeit zu gehen. Anfangs noch begleitend im Angestellten Verhältnis, seit vielen Jahren, übt sie die Selbstständigkeit in Vollzeit aus. Nebenbei hat sich Edburg weitere Zusatzausbildungen in verschiedenen Bereichen absolviert wie z.B. in den Bereichen Psychologie, Didaktik, betrieblicher Gesundheitsförderung, Sport und viele weitere. Somit konnte sich Edburg verschiedene Fachbereiche erarbeiten, die sie nun in der Freiberuflichkeit anwenden kann. Unter anderen gehört auch das MONASH-FODMAP-Zertifikat, Beraterin für Essstörungen, Gesundheitszirkel-moderatorin und Beraterin für Betriebliche Gesundheitsförderung dazu.



Mit ihrer Firma verfolgt und begleitet Edburg unterschiedliche Projekte und Tätigkeiten. Sie bietet Ernährungsmedizinische Beratung mit einer Analyse der Körperzusammensetzung mithilfe der Bioelektrischen Impedanz Analyse an, sowie verschiedene Ernährungsprojekte in Alters- und Pflegeheimen, Apotheken und Reformhäusern, Firmen, Sporteinrichtungen, Schulen und Ausbildungseinrichtungen und Hotels. Auch hält sie Fachvorträge und Publikumsvorträge auf Kongressen, diversen Institutionen und Vereinen. Außerdem gibt sie Ernährungsseminare und Workshops zu allen möglichen Ernährungsthemen und macht Öffentlichkeitsarbeit in Print-, Radio-, und TV-Medien, indem sie Beiträge schreibt oder Interviews gibt. Zusätzlich ist sie auch an der Ausbildung angehender Kollegen interessiert und unterrichtet aktuell an der Fachhochschule St. Pölten bei den Studiengängen Diätologie und Angewandte Ernährungstherapie mit. Auch die Arbeit mit Praktikanten bereitet Edburg immer viel Freude so sind meine Kollegin und ich die Praktikanten 123 und 124. Auch die Betreuung von Bachelorarbeiten ist für ein Teil ihrer Arbeit mit angehenden Kollegen. All diese großartigen und abwechslungsreichen Tätigkeiten führt sie unter ihrem Credo, Motto und Leitsatz „Genussvoll besser Essen“ aus.

Die Dienstzeiten waren flexibel gehalten und an die aktuellen Termine angepasst. So hatten wir auch mal Tage, die haben morgens um 8 Uhr begonnen mit einem Termin, hatten dann

Zeit für Ausarbeitungen im Homeoffice, eine lange Mittagspause und am späten Nachmittag oder frühen Abend noch einen Termin oder Veranstaltung. Die Termine und Veranstaltungen waren immer unterschiedlich. Von Online-Terminen mit Klienten bis zu Onlineveranstaltungen, Präsenzveranstaltungen oder persönliche Treffen mit Klienten.

Ich habe mich immer sehr gut aufgehoben gefühlt, dazu muss ich aber sagen Edburg ist eine selbstsichere Frau, die weiß, was sie will. Also gibt es klare Ansagen wie sie sich etwas vorstellt, lässt einem dabei aber auch eigenen Gestaltungsfreiraum. Ich kann die Praktikumsstelle durchaus weiterempfehlen, ihr solltet euch aber auch bewusst sein, dass das Praktikum ein umfassendes Arbeitspensum mit viel eigenständiger Arbeit ist und ein grundiertes Fachwissen gefordert ist.

Während des Aufenthalts habe ich in einem Air BnB gewohnt. Glücklicherweise konnte ich mir die Wohnung mit einer weiteren Erasmuspraktikantin teilen, die ich hier aus Hannover kenne. Wir waren auch gemeinsam im Praktikum. In Innsbruck gibt es auch zahlreiche Studentenwohnheime. In diesen ist es allerdings sehr schwierig einen Platz zubekommen. Da gilt je früher, desto größer die Chance. Wenn ihr also einen Erasmus-Aufenthalt dort plant, bewirbt euch frühzeitig, das erleichtert die Wohnungssuche um einiges, denn ein Air BnB ist sehr teuer. Die Lage des Air BnBs, welches ich bezogen hatte lag sehr zentral. Zum Bahnhof und in die Innenstadt habe ich jeweils 10 min zu Fuß benötigt. Grundsätzlich muss ich aber sagen hat Innsbruck eine angenehme Größe hat und auch die Termine in Innsbruck durch die zentrale in max. 30 Minuten Fußweg erreicht sind. Zusätzlich hatte ich noch mein Fahrrad dabei, damit war ich mehr als flexibel unterwegs und wenn du dich etwas in das Fahrradwegesystem eingefuchst hast, macht das Radfahren dort sehr viel Spaß und Freude. Durch die Lage im Inntal ist Innsbruck an sich sehr flach und auch für uns Flachlandmenschen, die keine richtigen Berge gewohnt sind, gut zu meistern.

Innsbruck ist eine vielfältige Stadt. Sie hat viel zu bieten von verschiedenen sportlichen Aktivitäten über ein abwechslungsreiches kulturelles Angebot bis zu einer angenehmen Barkultur. Klar gibt es auch viele Touristischen Ecken und Seiten in Innsbruck, du kannst aber auch schnell die Plätze finden wo die Einheimischen ihre Freizeit verbringen und dort Anschluss finden. Innsbruck ist eine sehr junge Stadt mit vielen Studenten, also wenn du Leute kennenlernen willst, einfach losziehen, dann lernst du auch wen kennen.





Ich konnte während meiner Zeit in Innsbruck das Klettersteig gehen ausprobieren. Es ist nichts für jemanden der Höhenangst hat, aber wenn du frei davon bist, rate ich dir diese großartige Erfahrung unbedingt einmal auszuprobieren. Auch zum Wandern ist Innsbruck eine fabelhafte Stadt, durch den gut ausgebauten Nahverkehr, kannst du mit der Tram oder den Bus zu schönen Wandertouren fahren, die unmittelbar hinter der Stadt beginnen. Dann bist du in der schönsten Natur mitten am Berg in den



Tiroler Alpen. Auch bekannte Urlaubs- und Skigebiete, wie der Stubai-Gletscher, das Zillertal oder Seefeld liegen nicht weit von Innsbruck entfernt und gut mit den Öffis zu erreichen. Sodass du, wenn du im Winter dort bist auch das abwechslungsreiche Wintersportangebot nutzen kannst.

Auch der Weg nach Südtirol ist nicht weit entfernt, einmal über den Brenner und man ist dort. Um sich weitere

österreichische Städte anzuschauen, benötigt man

durchaus etwas mehr Zeit. Die nächstgrößere Stadt, die es zeitlich lohnt zu besichtigen ist Salzburg.



Meine Begeisterung für die Tiroler Küche ist während der Zeit vor Ort ins unermessliche gestiegen. Ich habe die Knödelvielfalt absolut für mich entdeckt! Meine absoluten Favoriten waren dabei die Kaspressknödel. Aber auch Spinatknödel mit brauner Butter und Parmesan schmecken prima. Dazu ein frischer bunter Salat mit einem dunklen Balsamico Dressing. Wenn wir Homeoffice bei Edburg daheim hatten, haben wir bei ihr typisch Tirolerische Küche zubereitet. Verschiedene Knödel wie Topfenknödel, Kaspressknödel, Spinatknödel und Palatschinken mit herzhafter und süßer Füllung.

Im Großen und Ganzen kann ich euch das Erasmusprogramm nur empfehlen. Es war eine wundervolle, aufregende und abwechslungsreiche Zeit, ich bin Tirolverliebt. Mir hat die Zeit unfassbar gut gefallen, das hängt aber auch damit zusammen das ich persönlich die Berge lieben gelernt habe und der Blick auf die Berge auch nach über vier Wochen noch etwas Besonderes für mich war. Ich freue mich auf den nächsten Besuch dort und auch die Bekannten wiederzutreffen, die ich in der Zeit dort kennengelernt habe.