

Praktikumsbericht [C1] Erasmus+ Praktikum – Akademisches Jahr 2025 / 2026

Stand: April 2024

Bitte füllen Sie alle Felder des Formulars am Computer aus, NICHT per Hand, und senden Sie es als E-Mail-Attachment an den EU-ServicePoint: eu-servicepoint@international.uni-mainz.de.

Ihre Angaben sollen in anonymisierter Form anderen Studierenden bei der Praktikumssuche zur Verfügung stehen. Bitte achten Sie daher unbedingt darauf, wichtige Internetadressen und weitere hilfreiche Informationen anzugeben!

ALLGEMEIN

Zielland:	Spanien (ES)
Studienfach:	Molekularbiologie
Heimathochschule:	RPTU Kaiserslautern
Berufsfeld des Praktikums:	Laborant
Arbeitssprache:	Englisch/Spanisch
Zeitpunkt des Praktikums:	von 01/10/2025 bis 15/12/2025 (jeweils Tag / Monat / Jahr)

PRAKTIKUMSSTELLE

Name des aufnehmenden Unternehmens:	INSTITUTE OF RESEARCH, DEVELOPMENT, AND INNOVATION IN HEALTHCARE BIOTECHNOLOGY OF ELCHE (IDiBE) – UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE
Straße/Postfach:	<i>Avenida de la Universidad, s/n. Edificio Torregaitán.</i>
Postleitzahl und Ort:	<i>03202 Elche, Alicante</i>
Land:	<i>Spanien</i>
Homepage:	<i>https://idibe.umh.es/en/</i>
E-Mail:	<i>info.idibe@umh.es</i>

VORHER – Informationen zur Vorbereitung auf das Auslandspraktikum

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie die Suche und Vorbereitung abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Praktikumssuche:	Den Anstoß zu einem Erasmus+ Praktikum gab einerseits die Struktur des Masterstudiengangs an der RPTU Kaiserslautern, zum anderen der Vortrag unserer Professorin Frau Prof. Stochova, die als Koordinatorin des Erasmus-Programms fungiert. Des Weiteren habe ich
------------------	--

	den Betreuer meiner Bachelor- und Masterarbeit um Kontaktaufnahme mit Unternehmen gebeten. Bereits bestehende Kontakte zu nutzen, scheint mir in diesem Fall sehr sinnvoll. Nach einer Auswahl von 3 verschiedenen Institutionen spielten die Faktoren 1. Lebenshaltungskosten und Reisedauer, 2. klimatische Bedingungen im Reisezeitraum und 3. Thema der Forschung die größte Rolle bei der Auswahl.
Bewerbung (Ablauf, Initiativbewerbung, Auswahlgespräch, etc.):	Die Bewerbung erfolgte parallel über das Erasmus+-Programm und es wurde mit dem Institut per E-Mail kommuniziert. In Fällen, in denen keine persönliche Interaktion zwischen dem Unternehmen und dem Vermittler oder Praktikanten stattfindet, halte ich die Durchführung einer Videokonferenz für eine sinnvolle Maßnahme. Es ist festzustellen, dass es sich nicht um ein Auswahlgespräch handelte.
Wohnungssuche:	Die Wohnungssuche sollte frühestmöglich in Angriff genommen werden, da in Elche nicht übermäßig viele Wohnungen zur Verfügung stehen. Studentenwohnheime sind meist schnell ausgebucht, zudem ist es ein Urlaubsort und beliebtes Ziel für Austauschstudenten. Je nach Anforderung sollte mit dem Praktikumsgeber gesprochen werden oder Alternativen wie HousingAnywhere oder AirBnB in Betracht gezogen werden. Die städtische Struktur erlaubt vorwiegend mehrgeschossige Gebäude, wodurch Zimmer und Apartments meist kompakt ausfallen oder ganze Wohnungen gemeinschaftlich genutzt werden. Hier sollte bedacht werden, welche Option den eigenen Bedürfnissen entspricht. Zu empfehlen sind die Stadtviertel Altabix und Carrus, wobei alle Stadtgebiete im erweiterten Stadtzentrum unproblematisch sind, die etwas ausgelagerten Gebiete um die Stadt sind ohnehin unvorteilhaft und zusätzlich mit Vorsicht zu betrachten.
Versicherung:	Auch Versicherungen sollten direkt zu Beginn mit abgeklärt sein. Entweder man schließt über DAAD eine neue ab oder hält Rücksprache mit den bisherigen Versicherungsgebern, ob die zurzeit bestehenden Versicherungen (Haftpflcht-/Unfall-/Krankenversicherungen) im Zielland gelten oder für den Aufenthalt ausgeweitet werden können. Unbedingt Rücksprache mit dem Versicherungsgeber halten.
Telefon-/Internetanschluss im Zielland:	Da Spanien nach wie vor zur EU gehört, läuft der übliche Mobilfunkvertrag, der im Heimatland erworben wurde, auch hier weiter ohne Zusatzkosten. Genügend Guthaben ist allerdings wichtig, um nicht in Roaming-Gebühren zu fallen. Des Weiteren besteht in den meisten Haushalten ein WLAN-Anschluss. An der Universität gibt es ein für eingeschriebene Studenten eigenes WLAN, allerdings gibt es auch das in den meisten Universitäten benutzte „eduroam“ als Verbindungsmöglichkeit. Um auf den Heimat-Uni-Server zuzugreifen, könnte ein VPN nötig sein (vorher informieren).
Bank/ Kontoeröffnung:	Je nach Zielland empfehle ich Bargeldmitnahme für die ersten Tage und eine Reserve für die übliche Zeit, gerade für Busfahrten oder ähnliche Transportmittel. Darüber hinaus ist es sinnvoll, mit seiner

	Bank in Verbindung zu treten, um einerseits ein Konto mit Kreditkarte (z.B. Visa) zu eröffnen und dieses mit ausreichend Geld auszustatten, andererseits eine Vertrauensperson in der Nähe der örtlichen Bank mit Vollmachten auszustatten, sodass diese in Notfällen handlungsfähig ist.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges:	https://www.umh.es/?lang=EN (Website Universität) https://elche.avanzagrupo.com (Bus Unternehmen) https://www.airbnb.de (Wohnungen) https://www.ryanair.com/de/de (billige Flüge) https://housinganywhere.com (Wohnungen)

INFORMATIONEN ZUR PRAKTIKUMSSTELLE

Bitte füllen Sie die folgenden Felder detailliert aus und machen genaue Angaben, wie das Praktikum abgelaufen ist (Internetadressen, Hinweise, Kontakte, etc.).

Art des Praktikums:	Im Rahmen eines Erasmus+-Traineeships absolvierte ich ein Laborpraktikum, das mich thematisch auf meine bevorstehende Abschlussarbeit vorbereitete und mir zugleich fortgeschrittene labortechnische Methoden vermittelte, die über das übliche Spektrum des universitären Labors hinausgingen.
Aufgaben im Praktikum: konnten Sie Erlerntes umsetzen? Waren Sie über-/unterfordert? etc.	Während des Praktikums war ich unter anderem mit den folgenden Aufgaben betraut: das Etablieren und Kultivieren von Zelllinien, die Behandlung dieser Linien mit Chemikalien, das Calcium-Sensing an Zellen und isolierten Inseln, Immunhistochemie, ELISA (Enzyme-linked Immunosorbent Assay) und Redox-Sensing mit Redox-Sensoren. Insgesamt kamen sowohl alltägliche als auch spezialisierte Techniken mit neuen Herausforderungen zum Einsatz, die ich unter Aufsicht erfolgreich anwenden konnte und als neu erlernte Fähigkeiten angeben kann. Das Anforderungsniveau war im großen und ganzen keinesfalls überfordernd, dennoch sollte man eine gewisse Arbeitsmoral mitbringen und gut eigenständig Arbeiten da man frühestmöglich alleine und unabhängig arbeitet.
Betreuung: (Einführungs-/Abschlussgespräch, wöchentl. /monatl. Rücksprache, etc.)	Betreuung erfolgte durch den Supervisor und seine Assistentin sowie die anwesenden Laboranten und technischen Angestellten. Mehrere Einführungsgespräche wurden geführt mit Vorstellung der Mitarbeitenden und Rundgang durchs Labor sowie Hinführung zur Projekt-

	arbeit und Bereitstellung von Materialien zum Selbststudium. Anschließend konnte ich bei Rückfragen jederzeit meine Betreuer oder Supervisoren ansprechen.
Soziale Kontakte während des Praktikums:	Die Universität bietet ein sogenanntes Buddy-Programm an, bei dem man im Vorhinein Kontakt mit einem lokalen Studenten mit ähnlichem Studiengbiet aufnehmen kann. Dies ist sehr nützlich, um Fragen zu klären und sehr hilfreich, um in die Studentencommunity hineinzufinden. Die Erasmus-Gemeinde in Elche ist relativ groß und die Leute sind sehr zuvorkommend. Somit ist es hier kein Problem, soziale Kontakte zu knüpfen. Aber auch je nach Studium oder Praktikum finden sich innerhalb der Arbeitsgruppe Personen, die einem den Eintritt in die sozialen Umfeldler ermöglichen.
Sprachkenntnisse (Nutzen, Verbesserung, etc.):	Durch die wissenschaftliche Umgebung wird die meiste Zeit ausreichendes Englisch gesprochen, allerdings ist es hilfreich, sich zuvor ein Maß an Spanisch anzueignen, das für die alltäglichen Bedingungen ausreichend ist. Fachbegriffe sind darin nicht enthalten, diese werden meist sowieso auf Englisch gehalten. Der Mix aus Spanisch und Englisch eignet sich gut, um ein Gefühl für die Sprache zu bekommen, je nachdem, auf welchem Sprachniveau man sich bereits befindet. Und man lernt definitiv die Sprache besser zu verstehen. Um selbst sprechen zu lernen, eignet sich die Kommunikation mit Freunden o. Ä. besser, da hier mehr alltägliche Situationen und Gesprächsthemen stattfinden.
kurze Gesamtbewertung des Aufenthaltes: fachlicher/ privater Nutzen; was waren Ihre Erwartungen – wurden diese erfüllt? Was war besonders gut/ nicht so gut?	Aus fachlicher Sicht würde ich sagen, dass ein Aufenthalt in ausländischen Institutionen stets vorteilhaft ist, sei es für den Lebenslauf oder zur Knüpfung von Kontakten. Darüber hinaus stellen neue Techniken eine bedeutende Qualität dar, besonders wenn sie, wie in diesem Fall, nicht alltäglich sind und nur von wenigen Arbeitsgruppen überhaupt genutzt werden. Privat gilt: Reisen ist immer eine kulturelle Bereicherung. Gerade diese Region zeichnet sich durch ein reichhaltiges kulturelles Angebot aus und die Lebensweise unterscheidet sich deutlich von der deutschen. Darüber hinaus stellt es eine willkommene Abwechslung vom Universitätsalltag dar. Es besteht die Möglichkeit, die spanischen Sprachkenntnisse deutlich zu verbessern oder die spanische Sprache neu zu erlernen, was besonders vorteilhaft ist, da es sich um eine der am weitesten verbreiteten Sprachen der Welt handelt. Des Weiteren bietet sich die Gelegenheit, zahlreiche Kontakte mit Erasmus-Studierenden aus aller Welt zu knüpfen.

Dauer des Praktikums: zu kurz, richtig, zu lang – Empfehlung über optimale Dauer	Die Beantwortung dieser Frage erfordert eine differenzierte Betrachtung, abhängig von der Art des Praktikums. Biologische Praktika erfordern eine gewisse Zeit und Vorbereitung, weshalb ich eine Dauer von mindestens zwei Monaten empfehle. Eine Einschätzung der maximalen Dauer ist nur unter Berücksichtigung der jeweiligen Studienstruktur und der individuellen Personalsituation möglich. Praktika in anderen Fachbereichen können unterschiedliche Anforderungen stellen und somit auch abweichende Zeiträume vorsehen.
Durchschnittliche monatliche Ausgaben im Ausland in €; Mehrkosten ggü. Ausgaben in Deutschland:	Abzüglich der Miete belaufen sich die monatlichen Ausgaben in dieser Weise aufgeteilt: Nahrungsmittel ca. 40€ pro Woche, Genussmittel (Bier, Restaurant, Café etc.) 20€ pro Woche. Pflegeprodukte sollten je nach Länge des Aufenthalts mitgebracht werden, damit fallen diese Ausgaben weg. Somit belaufen sich die monatlichen Ausgaben ca. auf 240€. Dieser Betrag kann meiner Meinung nach von Person zu Person sehr unterschiedlich ausfallen je nach Konsumverhalten. Allerdings lässt sich sagen das gerade Obst, Gemüse und auch Getränke im Vergleich zu Deutschland deutlich günstiger sind und auch Mahlzeiten in einigen Restaurants erheblich preiswerter sind. Zusätzliche Kosten treten abgesehen von möglichen Mietkosten für Wohnungen eigentlich nicht auf.
Was sollte man unbedingt wissen/ beachten?	Erasmus bietet zwar viel Freizeit, doch wie in biologischen Laboren üblich, können manche Experimente einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen und somit zu ausgedehnten Arbeitszeiten führen. Das Team achtet jedoch sorgfältig darauf, dass die Arbeitsbelastung angemessen bleibt, und es besteht keine Gefahr, überarbeitet zu werden. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie eine angemessene Grundausstattung, wie Stifte und Laborkittel, bereit haben.
Sind Sie der Meinung, dass Ihnen das Praktikum bei der Ausübung Ihres zukünftigen Berufs (bitte angeben) von Nutzen sein wird? Wenn ja, in welcher Weise? Wenn nein, warum nicht?	Ich bin der festen Meinung, dass ich als zukünftiger Molekularbiologe mit diesem Praktikum zum einen meinen Wissensbereich und gerade meine Fähigkeiten in Hinsicht auf neu erlernte Methodiken in der Breite erweitern konnte, was mir neue Techniken und Forschungsmöglichkeiten eröffnet. Zum anderen ist ein Auslandsaufenthalt in einer Karriere als Wissenschaftler sehr empfehlenswert um neue Kontakte in der Welt der Wissenschaft zu knüpfen.
Können Sie die Stelle weiterempfehlen? (bitte begründen)	Ich kann diese Praktikumsstelle uneingeschränkt empfehlen. Der freundliche Umgang des gesamten Teams mit den Studenten ist vorbildlich. Zwar können gewisse

Wenn ja, wäre Ihre Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig PraktikantInnen aufzunehmen?	Sprachbarrieren auftreten und wie in der Wissenschaft üblich, kann es zu Verzögerungen in Projekten kommen, aber solche kleinen Herausforderungen gehören einfach dazu. Die Studenten werden wie vollwertige Wissenschaftler behandelt, und es kommt nicht zu einer Ausnutzung unbezahlter Arbeit, im Gegenteil, es wird auf persönliche Interessen und Bedürfnisse geachtet. Ich bin überzeugt davon, dass die Praktikumsstelle offen für neue Studenten oder Praktikanten ist, jedoch ist die Arbeitsgruppe nicht sehr groß, daher muss ein geeigneter Zeitraum gefunden und eine Absprache mit den Betreuern getroffen werden.
hilfreiche Internetadressen/ Sonstiges	UMH – Homepage (Uni-Website) https://play.google.com/store/apps/details?id=org.Ja-yandSoft.BusElche&pcampaignid=web_share (Bus App) Too good to go (App für günstige Lebensmittel) https://bicielx.es (Fahrrad Stationen)

Sind Sie mit einer anonymisierten Veröffentlichung des Berichts auf der Website www.eu-servicepoint.de einverstanden?

Ja ☒ Nein ☐