

Erasmus Erfahrungsbericht: Medizin-Austausch in Innsbruck

Vorbereitung und Ankunft

Circa im Februar habe ich erfahren, dass ich den Erasmusplatz für Innsbruck bekommen habe und konnte mit der Vorbereitung starten. Für Innsbruck bewirbt man sich immer für ein ganzes Studienjahr. Die Bewerbung lief über das International Office mit Frau Steinhusen ab. Da es jedoch für Innsbruck mehr Bewerber*innen (5) als Plätze (2) gab, wurde letztendlich gelost.

Als erstes für die Vorbereitung ging es an die Kurswahl (Learning Agreement) für Innsbruck. Da es mein Ziel war, auch trotz des Erasmus ohne Zeitverzug weiter studieren zu können, musste ich bei der Kurswahl ein paar Dinge beachten: da ich zum Erasmus ins 4. Studienjahr gekommen bin, aber die Kurse des 4. Studienjahres natürlich nicht identisch mit denen in Innsbruck sind, musste ich bei der Kurswahl ein bisschen kreativ werden, also habe ich meine Kurse so gewählt, dass ich die Kurse aus fünf verschiedene Quintilen des 4. und 5. Studienjahres an der MHH in Innsbruck belegen kann. Genauer hat das bedeutet, dass ich alle Kurse aus dem 4 B, C,D Quintil und dem 5 B und C Quintil in Innsbruck gewählt habe, dafür konnte ich gut äquivalente Kurse finden. Warum das ganze? Die Wiedereinteilung ohne Studienverzug an der MHH nach Rückkehr, klappt am besten durch das Studierendendekanat, wenn einem immer nur komplette Quintile fehlen und nicht einzelne Kurse. Ob das also Quintile aus dem 3., 4. oder 5. Studienjahr sind, ist dafür erstmal recht egal.

Um das zu erreichen habe ich mir zuallererst einmal den aktuellsten Studienverlaufsplan angeschaut, um einen Überblick über die einzelnen Kurse der verschiedenen Quintile zu bekommen (https://www.mhh.de/fileadmin/mhh/medizin-studiengang/downloads/Curriula/2023_2024/Studienverlaufsplan_Medizin_2023_24.pdf). Das habe ich dann noch einmal mit dem Curriculum (<https://www.mhh.de/medizinstudium/studienjahre>) und Prüfungsbezeichnungen auf Fact > Prüfungsleistungen verglichen, um sicherzugehen, dass ich aus dem Studienverlaufsplan auch alle Kurse vernünftig abdecke. Als nächstes habe ich dann probiert, die passenden Kurse im Curriculum aus Innsbruck zu finden (<https://www.i-med.ac.at/mitteilungsblatt/2023/58.pdf>). Dafür ist es am wichtigsten, dass die Kursbezeichnungen der Kurse an der MHH und Innsbruck übereinstimmen, also wenn man an der MHH Neurologie belegen möchte, dass man dann auch in Innsbruck einen Kurs „Neurologie“ auswählt. Für Immunologie – „Infektiologie und Immunologie“ etc. Eine weitere Sache die man beachten kann, in Innsbruck gibt es zum Beispiel super oft Kurse mit Teil 1 im WS und Teil 2 im SS (wie Neurologie 1 und 2), hier ist es dann wichtig, dass man am Ende auf jeden Fall Neurologie 2 bestanden hat, um es im Learning Agreement anerkannt zu bekommen, ob man Neurologie 1 belegt oder bestanden hätte, wäre dann sogar egal. Andersherum würde das dann aber dementsprechend natürlich nicht gehen, also würde es einem nichts bringen Neurologie 1 zu belegen ohne Neurologie 2 für die Anerkennung von dem Kurs Neuro an der MHH. Ich habe leider nicht für alles perfekte Kursäquivalente gefunden, weil zum Beispiel Arbeits-, Umwelt-, Sozialmedizin und Public Health in Innsbruck mit einem einzigen Kurs „Mensch in Familie, Gesellschaft und Umwelt“ abgedeckt werden, es in Hannover aber eben einzelne Kurse sind. Dafür wird man aber super von Herrn Dr. Fischer betreut und es wird so gut wie immer eine Lösung gefunden. Bei Fragen konnte ich sogar persönlich einen Termin vereinbaren und er hat sich meine Kurse nochmal mit mir angeschaut. Am Ende konnte ich nur für Geriatrie keinen passenden Kurs in Innsbruck finden. Die Quintile die ich nach diesem Prinzip gut in Innsbruck belegen konnte, waren dadurch wie gesagt folgende:

Block 4B							Block 4C							Block 4D						
1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo	7. Wo	1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo	7. Wo	1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo	7. Wo
Notfallmedizin			Anästhesie			Prüfungen Blöcke 4 A - D	Chirurgie, Urologie, Orthopädie						Neurologie	Bildgebende Verfahren, Strahlentherapie, Strahlenschutz		Sozialmedizin, Public Health II		Rechtsmedizin		Prüfungen Blöcke A - D WHT-Prüfungen aus 3. Quartal
Dermatologie*							Wissenschaftsmodul							Wissenschaftsmodul						
Wissenschaftsmodul							Wissenschaftsmodul							Wissenschaftsmodul						

Block 5B							Block 5C									
1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo	7. Wo	1. Wo	2. Wo	3. Wo	4. Wo	5. Wo	6. Wo	7. Wo			
BP Chirurgie**			Innere Medizin II**			Prüfungen Blöcke 5 A - C	Palliativmedizin		Arbeitsmedizin, klin. Umweltmedizin		Medizin des Alterns und des alten Menschen (Geriatric)		Infektologie, Immunologie (Infektiologie)		Blockpraktikum Allgemeinmedizin***	
Psychiatrie und Psychotherapie**							Wissenschaftsmodul									

Wenn ihr eure Kurse dann alle ausgewählt habt, die ihr belegen wollt, müsst ihr euch das frühzeitig von Herrn Dr. Fischer bestätigen lassen. Dabei unbedingt die vorgegebenen Deadlines einhalten. Danach geht das Learning Agreement dann nochmal zu Frau Schlager, denn eventuell muss noch was angepasst werden bei der Kurswahl, aber sobald es auch von der Seite bestätigt ist sollte dann alles safe sein.

Allgemein zu den Kursen vielleicht noch, Wahlfächer zu wählen, auch nur aus Interesse lohnt sich enorm. Da gibt es wirklich ein paar coole Angebote. Ansonsten lohnt es sich auch das Angebot vom Lernzentrums „Skalpell“ zu nutzen, das ist quasi wie unser Skillslab und ich habe zum Beispiel richtig gut nochmal Sono und Echo dadurch vertieft. Gerade die Advanced Sono Kurse waren es echt wert, aber auch alle anderen Kurse sind super! Hier der Link zur Buchungs- und Kursauswahlseite (<https://kurse.skalpell.at>)

Das Nächste, womit ich mich dann beschäftigt habe, aber dann auch erst so Ende Mai, Anfang Juni, war die WG-Suche. Es gibt zwar Studierendenwohnheime, ich wollte aber lieber in eine WG. Dafür kann man zum Beispiel „WG-Gesucht“ gut nutzen oder verschiedene Facebookgruppen zur WG-Suche, darüber hab ich letztendlich mein Zimmer gefunden, da gibt's nämlich echt nochmal einiges was nicht bei WG-Gesucht drin ist.

Die WG-Zimmer Preise sind deutlich teurer als in Hannover und je früher ihr anfangt zu suchen desto besser. Ab Mitte August würde ich sagen ist es echt ein Glücksspiel was zu finden, weil dann alle suchen und in Innsbruck ist der WG Markt schon eher härter umkämpft als in Hannover. Von den Stadtteilen her finde ich Wilten am schönsten, ist auch einfach super nah an der Klinik, am Ende gibt's aber viele schöne Ecken und in Saggen, Pradl, etc findet man definitiv auch tolle WGs.

Erste Eindrücke

Bei meiner Ankunft in Innsbruck habe ich die Stadt direkt ins Herz geschlossen. Ich habe mich bis zum Ende nicht an den Anblick der Nordkette gewöhnt und finde es immer noch so schön wie am Anfang. Ich bin definitiv traurig aus Innsbruck wieder weg zu gehen! Zu Beginn gibt es eine Erasmusgruppe, die ESN, über die man super viele Menschen kennenlernen und bei allen möglichen Events mitmachen kann. Aber Innsbruck macht es

einem auch einfach super leicht Menschen kennenzulernen, sobald man Lust auf Berge und den Sport da hat. Man findet so leicht Menschen über USI-Kurse, zum zusammen an den Berg gehen, Radln etc. Ich habe meine Freunde deswegen auch eher so über den Sport, meine WG und die Uni gefunden ☺

Studium und Universitätsleben

Das Medizinstudium für uns im Erasmus ist super organisiert und gut machbar. Zu Beginn muss man einmal zu Frau Schlager ins Büro um den Letter of Enrollement abzuzeichnen und da kriegt man dann auch all die Zugänge für die Mail, Lernplattform etc, und wird weitergeschickt zur Immatrikulation wo man ca. 20€ als „Studiengebühr“ bezahlt und sich einschreibt und damit ist auch alle Orga vor Ort schon erledigt. Ich fands praktisch mich schnell überall mal anzumelden und einzuloggen, weil gerade für die Praktika, wo man Anwesenheitspflicht hat, wird super viel über Mail noch verschickt mit Treffpunkt, was man mitbringen soll zum ersten Tag und soweit und auf Moodle, der Lernplattform, sind teilweise auch Onlinetests oder E-Module, die man vor Praktikumsbeginn absolviert haben sollte. Also da lohnt es sich, sich dann direkt vor Unistart in alle Kurse, die man das Semester hat, auch einzuschreiben. Vor Unistart kriegt man von Frau Schlager ebenfalls PDFs mit den Stundenplänen fürs Semester – ich hatte Kurse aus dem 5., 7. und 9. Semester in Innsbruck und musste mir damit alle meine Praktika und Seminare wo wie gesagt Anwesenheitspflicht ist, dann nochmal extra rausschreiben. Für die Praktika und Seminare ist man immer in einer Gruppe eingeteilt und diese bleibt auch gleich für alle Praktika in dem jeweiligen Semester. In welcher Gruppe man ist erfährt man über eine Exceltabelle von Frau Schlager. Die ganzen Praktika finden abwechselnd für die verschiedenen Gruppen im Semester super oft statt, weswegen das Tauschen von Praktikaterminen auch super einfach ist und man seine Freizeitgestaltung in Innsbruck noch umso mehr ausnutzen kann. Was man definitiv auch sollte :D. Generell würde ich sagen, hat man in Innsbruck deutlich weniger Anwesenheitspflicht übers Semester als in Hannover und gerade im Erasmus kann man dadurch die Stadt so richtig ausnutzen. Ich habe auch die Dozierenden und Organisation als viel entspannter erlebt und man konnte quasi für alles immer über eine Tauschanfrage mit Tauschpartner*in nochmal die Praktika verschieben oder nachholen, wenn man mal krank war. Dafür gibt es eigentlich immer Kontaktdaten von den Modulverantwortlichen in den WhatsApp Jahrganggruppen und dann schickt man da die Anfrage einfach da hin.

Freizeit und Soziales

Wenn man Bergsport mag, ist Innsbruck ein Traum. Ich habe mir direkt am Anfang das Freizeitticket geholt (<https://www.freizeitticket.at>). Damit kann man das ganze Jahr lang die Gondeln und Lifte benutzen – im Sommer zum Wandern, Mountainbiken und im Winter für's Ski- oder Snowboardfahren. Das Ticket ist natürlich mit um die 600€ nicht so günstig, es gibt aber nochmal eine Early Bird Option die ein bisschen günstiger ist, also am besten direkt im Oktober kaufen und ich muss auch sagen, ich hatte den Preis vom Ticket quasi alleine mit den ersten 2 Wochen Skifahren wieder drin. Man kann damit aber sogar noch zusätzlich das ganze Jahr quasi in alle Hallen- und Freibäder in Innsbruck umsonst oder im Winter damit umsonst Schlittschuhlaufen gehen. Ein paar andere Vergünstigungen gibt's auch noch. Das Freizeitticket hat sich mit Abstand am meisten für mich gelohnt. Freunde von mir hatten aber zum Beispiel auch sich anstatt des Freizeittickets die Snow Card Tirol geholt, das Ticket gilt im Vergleich zum Freizeitticket wirklich für alle Lifte in allen Skigebieten in ganz Tirol, beim Freizeitticket sind hingegen vor allem die wichtigsten Skigebiete um Innsbruck mit dabei, aber zum Beispiel nicht Sölden, Pitztal oder Zillertal. Dafür ist die Snow Card nochmal deutlich teurer und gilt auch nur für die Skisaison und nicht fürs ganze Jahr. Falls ihr euch für

die Snow Card entscheidet, fragt unbedingt nach dem Einheimischenrabatt, damit ist es nochmal deutlich günstiger als ohne, aber dafür müsst ihr natürlich in Innsbruck gemeldet sein. Das solltet ihr aber eh machen, weil das in Innsbruck schon relativ streng gehandhabt wird und wenn ihr euren Hauptwohnsitz anmeldet, kriegt ihr dann sogar so Vorteile wie die Klimapauschale, also Geld geschenkt ☺. Anmelden könnt ihr euch dann hier beim Bürgerservice (<https://www.innsbruck.gv.at/leben/servicecenter/buergerservice>). Das Abmelden wenn ihr am Ende vom Erasmus abreist nicht vergessen.

Zur Fortbewegung in Innsbruck, ist ein Rad perfekt. Ansonsten könnt ihr aber mal für Tickets für die Busse und Züge hier schauen: <https://www.vvt.at/page.cfm?vpath=index>. Es gibt zum Beispiel sowas wie Klimaticket oder EurregioStudent, womit man dann günstig in Tirol mit Bussen und Zügen reisen kann und somit auch gut zum Skifahren von Innsbruck aus kommt. Ein Semesterticket von der Uni gibt es nämlich leider nicht, dafür aber eben auch nur 20€ Studiengebühren.

Routen fürs Wandern, Trailrunning, Radln habe ich mir eigentlich fast immer über Komoot rausgesucht. Ansonsten ist Innsbruck quasi der Hotspot für Skitourengehen und es gibt die coolsten Bergevents, wie Boganza, Ugly Skiing Day, Axamer Hoadl.

Das KI (Kletterhalle in Innsbruck) ist natürlich auch genial und vom Unisport (USI - <https://usi.uibk.ac.at/usi/page>) gibt's die coolsten Sportkurse – Skitechnik, Klettern, Trailrunning und mega viel mehr. Es gibt auch immer wieder Sportfestivals wie das Crank Works (Mountainbiking) oder IATF (Trailrunning) in Innsbruck was die Stadt super besonders macht. Generell gibt es rund um Sport so viele Community Events jede Woche zum Mitmachen - mitlaufen/radeln. Wie zum Beispiel die Trail- Radel, Skitouren-Communityevents von der Base Five, einem Fitnessstudio in Innsbruck, oder Rennradrunden vom Karaffu, einem Café in Wilten. Aber auch DNA Trails bieten Community Läufe an oder @ride_kiss, wo du beim wöchentlichen "date night" treffen in den Feierabend mit dem Rad mitfahren kannst.

Falls ihr Equipment, ein Rad oder sonst Möbel für euer Zimmer braucht, lohnt es sich, sich Willhaben runterzuladen (das ist quasi wie Kleinanzeigen nur für Österreich). Ansonst gibt es zu Beginn der Skisaison, direkt im Oktober, auch die Möglichkeit bei Verkäufen, wie der Skibörse (<https://www.skiboerse.info/innsbruck>) sich Skisachen günstig zu holen. Haltet da die Augen offen für Events beim Tivolistadion.

Noch ein Tipp, es gibt einen Reparaturboni in Österreich, da kriegt man einfach 50% von dem was man für eine Reparatur gezahlt hat zurück, wenn ihr eure elektronischen Sachen, wie Handy, zum Reparieren abgibt. Lohnt sich also sehr! <https://www.reparaturbonus.at>

Fazit

Mein Erasmus-Aufenthalt in Innsbruck war einfach mega! Die Berge, der Sport, dass gefühlt alle in Innsbruck so viel am Berg unterwegs sind und man darüber einfach so gut Freundschaften schließen kann, haben mein Erasmus wirklich zu einer unvergesslichen Zeit für mich gemacht. Ich komme definitiv für mein PJ zurück und hoffe ihr werdet eine mindestens genauso tolle Zeit in Innsbruck haben.

Meine beste Erfahrung: mein erster Trailrun bei dem ich beim IATF gestartet bin!

Meine schlechteste Erfahrung: Ich hatte eine unglaublich tolle WG, aber leider ist zum Winter hin ganz arg Schimmel in alle Räume gekommen, hat sich ausgebreitet und wir mussten leider damit ganz kurzfristig aus der WG ausziehen. Das war ungefähr kurz vor Weihnachten und für mich wirklich ungewiss, weil ich quasi innerhalb von einer Woche eine neue WG finden musste. Ich habe dann aber einfach mit meinem einen Mitbewohner gemeinsam eine neue WG gefunden. Und die neue Wohnung war einfach die schönste Wohnung überhaupt, die ich bisher in Innsbruck gesehen hatte, wir sind mit der coolsten neuen Mitbewohnerin zusammengezogen, quasi wie Familie, und ich habe ein viel, viel schöneres Zimmer als zuvor bekommen und das alles wirklich für kaum mehr Geld als vorher. Damit ist es am Ende irgendwie echt das Beste gewesen was mir hätte passieren können, obwohl ich es in dem Moment bestimmt nicht hätte glauben können.