Erfahrungsbericht zum Erasmuspraktikum in Caparica, Portugal

1. Formalitäten

Schon zu Beginn meines Masterstudiums der Biochemie an der Universität Würzburg war für mich klar, dass ich gerne praktische Erfahrungen im Ausland sammeln möchte. Da mein Studiengang stark forschungsbezogen ist und mehrere Pflichtpraktika beinhaltet, erschien mir ein Erasmus-gefördertes Auslandspraktikum als ideale Möglichkeit, sowohl mein Studium zu bereichern als auch neue wissenschaftliche Perspektiven kennenzulernen.

Um eine passende Praktikumsstelle zu finden, habe ich verschiedene Webseiten von Universitäten und Forschungsinstituten durchstöbert – vor allem in Ländern, die mich sowohl fachlich als auch kulturell interessierten. Nachdem ich mich in die jeweiligen Themen eingeleesen hatte, habe ich mich direkt bei den Ansprechpartnern der Gruppen beworben. Nach einigen Rückmeldungen bekam ich schließlich eine Zusage vom Department of Chemistry, Faculty of Science and Technology an der Universidade Nova de Lisboa (UNL) in Portugal.

Nach einem freundlichen Videogespräch, in dem wir sowohl den Zeitraum als auch das geplante Projekt besprochen haben, stand mein Praktikumsplatz offiziell fest. Mein Aufenthalt erstreckte sich vom 1. Dezember 2024 bis zum 31. März 2025.

Mit diesen Informationen habe ich dann meine Erasmus+ Unterlagen beim International Office der Universität Würzburg eingereicht – mindestens zwei Monate vor Praktikumsbeginn. Die Betreuung durch das International Office sowie durch die Erasmus-Koordination war dabei sehr hilfreich, insbesondere beim Ausfüllen des Learning Agreements und der Förderformulare. Um das Praktikum auch für mein Studium anrechnen lassen zu können, benötigte ich außerdem einen akademischen Betreuer an der Universität Würzburg.

Ein weiterer organisatorischer Punkt war die Auslandskrankenversicherung. Ich habe mich für ein Versicherungspaket bei April International entschieden, das speziell auf Auslandsaufenthalte von Studierenden zugeschnitten ist.

Insgesamt empfand ich den organisatorischen Aufwand für das Erasmus-Praktikum als gut machbar. Mit etwas Eigeninitiative und frühzeitiger Planung lässt sich der Prozess problemlos bewältigen.

2. Anreise und Unterkunft

Für die Anreise nach Portugal habe ich mich für einen Flug entschieden, da es die praktischste und zeitsparendste Option war. Nach der Landung in Lissabon verlief alles sehr unkompliziert – ich habe mir ein Uber genommen, das mich direkt zu meiner Unterkunft gebracht hat. Gerade mit Gepäck war das eine angenehme und stressfreie Lösung.

Die Wohnung hatte ich vorab über Idealista gefunden. Allerdings sollte man dort sehr vorsichtig sein: Es gibt viele betrügerische Angebote, und nicht alle Vermieter bieten einen offiziellen Mietvertrag an.

Untergekommen bin ich schließlich in Costa de Caparica, einem kleinen Ort auf der anderen Seite des Tejo-Flusses – nur etwa 30 Minuten von Lissabon entfernt. Im Gegensatz zur Hauptstadt ist es dort deutlich ruhiger und entspannter. Und das absolute Highlight: Der Strand war nur 10 Minuten entfernt – ein riesiger Pluspunkt, besonders an den Wochenenden oder bei schönem Wetter nach Feierabend.

Ich habe in einer großen WG mit 8 Mitbewohner gelebt. Auch wenn das Zusammenleben mit so vielen Leuten manchmal etwas trubelig war, habe ich durch diese Unterkunft viele neue Freunde gefunden, die mir in der kurzen Zeit sehr ans Herz gewachsen sind. Mein Zimmer war etwa 15 m² groß und kostete 500 Euro im Monat – was für portugiesische Verhältnisse zwar nicht günstig ist, aber angesichts der Lage und der Wohnsituation noch in Ordnung war. Gerade in Lissabon selbst hätte ich für ähnliche Verhältnisse deutlich mehr zahlen müssen.

Was viele nicht wissen: Ab Ende April ziehen die Mietpreise nochmal kräftig an, da dann die Tourismussaison beginnt und viele Vermieter ihre Wohnungen lieber tageweise über Plattformen wie AirBnB anbieten. Deshalb war ich froh, früh genug eine langfristige Bleibe gefunden zu haben.

Rückblickend war Costa de Caparica für mich der perfekte Wohnort – nicht direkt im Trubel der Stadt, aber trotzdem gut angebunden. Und die Kombination aus WG-Leben, Nähe zum Strand und entspannte Atmosphäre hat meinen Aufenthalt definitiv bereichert.

3. Integration in Portugal

Die Integration in meine Arbeitsgruppe verlief von Anfang an sehr herzlich und unkompliziert. Mein betreuender Professor hat mich freundlich empfangen, sich viel Zeit genommen und war während des gesamten Praktikums ein verlässlicher Ansprechpartner. Auch die anderen Mitarbeitenden und Studierenden im Labor waren durchweg offen, hilfsbereit und hatten immer ein offenes Ohr – egal ob es um fachliche Fragen oder Alltagsthemen ging. Die Atmosphäre im Labor war insgesamt entspannt, freundlich und kollegial – Hektik ist mir dort eigentlich nie begegnet.

Auch außerhalb des Labors habe ich mich schnell wohlfühlt. Die Menschen in Portugal habe ich als sehr entspannt, freundlich und lebensfroh erlebt. Die Verständigung war ebenfalls kein Problem, da viele jüngere Leute sehr gutes Englisch sprechen. Das hat die soziale Integration auf jeden Fall erleichtert.

Ein großer Teil meiner Freizeit drehte sich um meine Hobbys, vor allem Tanzen und Fitnessstudio. Im Tanzbereich habe ich einige sehr nette Leute kennengelernt, und auch im Gym bin ich schnell mit anderen ins Gespräch gekommen. Allerdings sind Fitnessstudios in Costa de Caparica nicht so verbreitet, sodass ich regelmäßig etwa 45 Minuten mit dem Bus nach Almada fahren musste. Die Fahrt hat sich aber definitiv gelohnt – sowohl wegen der Ausstattung des kleinen Studios als auch wegen der Menschen, die ich dort kennen gelernt habe.

Ein kleiner Alltags-Tipp: Bei den Bussen sollte man unbedingt ein paar Minuten früher an der Haltestelle stehen – es kommt nicht selten vor, dass sie deutlich vor der geplanten Zeit erscheinen und einfach weiterfahren, wenn gerade niemand wartet. Das war anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, aber mit der Zeit wusste ich damit umzugehen.

Insgesamt habe ich mich sowohl im Labor als auch in Portugal allgemein sehr gut aufgenommen und integriert gefühlt. Die offene Art der Menschen, die entspannte Lebensweise und die Sonne direkt am Atlantik haben definitiv dazu beigetragen, dass ich mich in kurzer Zeit wie zu Hause gefühlt habe.

4. Inhalte des Praktikums

In meinem Praktikum ging es um die Reduktion entzündlicher Reaktionen im Gehirn nach Schlaganfall. Dafür wurden verschiedene MST1/2-Inhibitoren getestet, die eine hemmende Wirkung auf die Entzündung haben könnten.

Ich habe mit BV2-Zellen gearbeitet, bei denen durch LPS eine Entzündung ausgelöst wurde. Anschließend habe ich die Inhibitoren hinzugegeben und die Wirkung mit dem Griess-Assay analysiert – dieser misst die NO₂-Produktion als Marker für Entzündungsaktivität.

Die Arbeit im Labor war sehr praxisnah, ich durfte eigenständig experimentieren und wurde gut betreut. Fachlich konnte ich viel mitnehmen und mein Verständnis für neuroinflammatorische Prozesse vertiefen.

5. Gesamteindruck

Rückblickend kann ich sagen, dass ich mich richtig in Portugal verliebt habe – besonders in die Lebensweise, die Menschen und natürlich das Wetter. Im Dezember hatte ich teilweise 15 °C und Sonnenschein, ich konnte sogar im T-Shirt raus. Wenn aber die Regenzeit beginnt, wird's unangenehm – durch den starken Wind ist man trotz Regenschirm oft komplett durchnässt.

Ich kann mir gut vorstellen, in Zukunft einen Job in Deutschland oder einem anderen Land mit besserer Bezahlung zu finden, der mir die Möglichkeit bietet, für ein paar Monate im Ausland – zum Beispiel in Portugal – zu arbeiten. Dauerhaft in Portugal zu leben und zu arbeiten wäre für mich eher keine Option, da das Gehalt dort leider ziemlich niedrig ist. Auch als Vegetarier ist es dort nicht immer einfach – Fleisch und Fisch dominieren viele Speisekarten, und vegetarische Produkte sind im Vergleich zu Deutschland oft teurer und weniger vielfältig.

Trotzdem: Ich kann ein Praktikum in Portugal nur empfehlen. Die Kombination aus spannender Arbeit, Sonne, Meer und warmherzigen Menschen hat meinen Aufenthalt unvergesslich gemacht.