



## Erfahrungsbericht eines ERASMUS Auslandspraktikums in Viterbo, Italien

### Persönliche Daten:

Name	[REDACTED]
Studiengang	Biologie
Land	Italien
Stadt	Viterbo
Universität/Unternehmen	Universita degli Studi della Tuscia
Austauschprogramm	ERASMUS Traineeship
Zeitraum des Aufenthalts	15.01.2024 bis 15.04.2024

### Vor der Abreise:

Im Laufe meines Bachelorstudiums wurde mein Interesse an einen Auslandsaufenthalt geweckt, da ich unbedingt die Menschen und die Kultur eines anderen Landes tiefgreifend kennenlernen wollte und es mir die Möglichkeit bot berufliche Erfahrungen in einem internationalen Kontext zu sammeln. Allerdings aufgrund der Pandemie und organisatorischen Schwierigkeiten, konnte ich dann erst zum Ende meines Masters ein Auslandspraktikum durchführen.

Für die Organisation habe ich als erstes eine für mein Interessengebiet, der Ökologie, relevante Arbeitsgruppe gesucht. Hierbei hat mein Supervisor, bei dem ich meine Bachelorarbeit geschrieben hatte und auch Hiwi war, sehr geholfen. Zuerst hatte ich es bei einer Arbeitsgruppe in Sevilla, Spanien versucht gehabt, allerdings bekam ich, trotz einer anfänglich positiven Rückmeldung, eine Absage. Danach habe ich Prof. Dr. David Costantini angeschrieben, der ein Experte für oxidativen Stress in Viterbo, Italien ist. Nach einem online Meeting wurde ich letztendlich von ihm angenommen und die eigentliche Organisation hat begonnen. Ich habe hierfür mehrere Beratungstermine mit der ERASMUS Koordination der TU Braunschweig wahrgenommen und dann die nötigen Dokumente ausgefüllt sowie an die italienische Universität weitergeleitet. Es war dann nicht einfach mit

den verschiedenen Instanzen der italienischen Universität in Kontakt zu kommen und es hat sehr viel Zeit benötigt, um alle nötigen Dokumente für ein ERASMUS zusammenzubekommen. Ich hatte mit der Organisation ca. 3 Monate vorher angefangen, allerdings war diese Zeit ziemlich knapp. Aufgrund der Unsicherheit mit der italienischen Universität, habe ich auch erst spät mit der Wohnungssuche begonnen. Die Università degli Studi della Tuscia verfügt zwar über ein Studenten Hostel mit Zimmern für ERASMUS Studenten, allerdings muss man sich auf sie bewerben und es war schwer in Kontakt mit den zuständigen Personen zu kommen. Daher habe ich selbstständig nach eine Wohnung gesucht, konnte allerdings innerhalb Deutschlands keine Wohnung finden und habe deshalb für die Anfangszeit ein günstiges Hotel im Zentrum von Viterbo gebucht.

### **Nach der Ankunft:**

Ich bin am 15. Januar in Rom gelandet und dann mit dem Zug weiter nach Viterbo gefahren. Für den restlichen Tag gab es dann keine Verpflichtungen für mich. Am nächsten Tag habe ich mich mit dem Professor getroffen und das weitere Vorgehen besprochen. In der ersten Woche gab es allerdings vergleichsweise wenig Arbeit für mich und ich habe mich auf die Wohnungssuche konzentriert. Hierbei hat mich auch die gesamte



Ausblick auf die Innenstadt von Viterbo

Arbeitsgruppe unterstützt. Die Wohnungssuche hat sich als nicht einfach herausgestellt, da viele Wohnungen nur für 6 Monate oder nur für weniger als drei Monate vermietet werden. Zudem sprechen viele Italiener kein Englisch, was die Kommunikation erschwert hat. Eine weitere Schwierigkeit bei der Wohnungssuche war, dass in der Regel für Verträge auch im Fall eines Mietvertrages ein Codice fiscale (die italienische Steuernummer) gebraucht wird. Die Universität hat mir allerdings bei der Beschaffung geholfen und ich habe sie in wenigen Tagen bekommen. Es ist jedoch notwendig sie auf eigener Initiative zu beantragen und im besten Fall organisiert man sie sich vor der Anreise. Letztendlich bin ich zum 1. Februar in eine WG mit zwei Italienern gezogen, die etwas außerhalb des Zentrums gelegen war.

Ansonsten habe ich mich in der ersten Woche vor allem orientiert. Ich habe beispielsweise verschiedene Supermärkte ausprobiert und versucht ein wenig den Alltag sowie die Vorgehensweise der Italiener kennenzulernen. Generell war mein Einstieg aber ziemlich entspannt. Ich hatte allerdings keine Universitätsveranstaltungen, Kennenlertreffen und es gibt für Viterbo meines Wissens auch eher keine ERASMUS Veranstaltungen, weswegen ich sehr von der Arbeitsgruppe abhängig war.

### **Studium:**

Ich habe ein dreimonatiges Praktikum in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. David Costantini gemacht, um Methoden zur Messung von oxidativen Stress zu erlernen. Dementsprechend habe ich an keinen Kursen der Universität teilgenommen und war auch nie in der eigentlichen Universität, sondern habe aktiv in der Arbeitsgruppe mitgearbeitet und war immer in der Abteilung für ökologische und biologische Wissenschaften, welche sich nicht bei der eigentlichen Universität (Hauptcampus) befindet.

Zu Beginn des Praktikums habe ich zuerst eine andere Arbeitsgruppe besucht, mit der die Arbeitsgruppe von Prof. Costantini kooperiert. Dort konnte ich mehr über Zellkulturen erfahren, allerdings auch über Methoden wie der Western Blot und Fluoreszenzmikroskopie lernen. Die Fluoreszenzmikroskopie ist zudem wichtig für die Durchführung eines Comet assays, was eine Methode zur Feststellung von (oxidativen) DNA-Schäden ist. Diese Methode wurde gerade in der Arbeitsgruppe von Prof. Costantini etabliert, wodurch ich den gesamten Prozess einer Etablierung einer neuen Methoden begleiten konnte. Zudem wurden mir noch weitere Methoden zur Messung von oxidativen Schäden erklärt. Im Laufe des Praktikums habe ich die Anwendung und Auswertung verschiedener Enzymaktivitätsassays gelernt. Dazu gehört die Messung der Aktivität der Superoxiddismutase, Katalase sowie Glutathionperoxidase, die die drei großen Hauptgruppen der Antioxidantien bilden. Diese Methoden konnte ich anschließend aktiv in Projekten der Arbeitsgruppe anwenden und habe einem Masterstudenten bei der Verwendung der Methoden geholfen. Ich konnte dabei auch Erfahrungen bei der Extraktion von Antioxidantien bei Kaulquappen und Tintenfischen mittels einer FastPrep sammeln. Zum Abschluss habe ich an einem Seminar zum Thema oxidativen Stress teilgenommen und habe meine bisherige wissenschaftliche Arbeit an der TU Braunschweig in der Arbeitsgruppe zur Evolutionsbiologie in einer ca. 1 stündigen Präsentation inklusive Diskussion vorgestellt.

## Leben in Viterbo:

Viterbo, auch Stadt der Päpste genannt, liegt in der Region Latium und ist nicht weit von Rom entfernt. Die Region und die Stadt waren bereits zu den Zeiten der Etruskern besiedelt und verfügen über eine lange Geschichte. Ich fand es aufregend die vielschichtige Geschichte der Region mittels Ausflüge zu Museen, Galerien und Städten zu entdecken. Ein Highlight für mich war der Besuch der etruskischen Nekropole in Tarquinia. Die Gegend von Viterbo ist sehr idyllisch mit mehreren angrenzenden Naturschutzgebieten, einigen Seen wie der Lago di Vico sowie der Berg Monte Cimini und eignet sich daher perfekt für Wanderungen. Außerdem sind neben Rom auch die bekannten toskanischen Städte Siena, Florenz und Pisa gut erreichbar für Wochenendausflüge mit Übernachtung.



Links: Ausblick auf den Monte Cimini;

Rechts: Das Kolosseum in Rom

Die Arbeit und das Leben in Italien empfand ich als deutlich entspannter als in Deutschland. Es ist nicht so schlimm hier ein paar Minuten zu spät zu kommen, was allerdings auch personen- und situationsabhängig ist. Auf der Arbeit unterhält man sich häufiger zwischendurch mit Kollegen bei einem Espresso und es wird dabei gerne gescherzt. Zudem ist es beliebt nachmittags mit Freunden einen Aperitivo zu trinken. Der Verkehr ist dagegen äußerst hektisch und Ampeln sowie insbesondere Zebrastreifen sind teils nur Zierde für die Autofahrer. Dementsprechend war es zu Beginn eine Herausforderung viel befahrene Straßen zu überqueren.

Italien ist unter anderem auch bekannt für seine Küche. Ich fand es besonders interessant Delikatessenläden zu besuchen, da sie häufig regionale Produkte anbieten und manchmal auch regionstypische Sandwiches (Panini) auf Nachfrage zubereiten. Es bietet sich auch an eine Küstenstadt zu besuchen, um verschiedene Meeresfrüchte und Fischgerichte zu probieren. Eins der beliebtesten Gerichte ist Fritto misto (frittierte Garnelen und

Tintenfische), aber ich fand auch den gegrillten Oktopus sehr gut. Die wohl größte Herausforderung im Alltag für mich, aber auch während des gesamten Auslandsaufenthaltes war die Sprache. Ich konnte vor der Reise quasi kein Wort italienisch und nur wenige Italiener, insbesondere im ländlichen Gebiet, können Englisch sprechen. Daher war es besonders zu Beginn schwierig mit Einheimischen zu kommunizieren und sich zurecht zu finden. Italiener sind allerdings normalerweise sehr entspannt und helfen einem trotz der Sprachbarriere gerne.



Ausblick auf den Strand von Civitavecchia

### **Linktipps:**

Ich kann für die Region Latium die Trenitalia App für Zugfahrten und die Cotral App für Busfahrten empfehlen. Ansonsten ist eine gute Übersetzungs- und Karten App nützlich. Für die Wohnungssuche ist die Website oder auch die App idealista sehr gut.

### **Mein persönliches Fazit:**

Wie bei jedem Weg gab es sowohl schwierige als auch aufregende Momente. Letztendlich bin ich aber froh, dass ich mich nicht von der Bürokratie und dem Verlassen meiner Komfortzone abschrecken lassen habe. Denn am Ende ist die Zeit in Viterbo für mich eine unersetzliche Erfahrung und Erinnerung geworden. Ich kann jedem mit Interesse empfehlen ein Auslandsaufenthalt zu machen. Die Erfahrungen, die ihr während der Zeit macht, könnt ihr nicht durch einen einfachen Urlaub bekommen und es kann eine einmalige Chance sein ein Land auf diese Weise zu entdecken.