

## Persönlicher Erfahrungsbericht

**Gasthochschule/Institution:** The Academic College at Wingate / Tel Aviv Sourasky Medical Center

**Stadt, Land:** Netanya / Tel Aviv, Israel

**Aufenthaltsdauer:** 15.10.19 – 29.02.20

**Unterbringung:** Studentenwohnheim

**Für den Aufenthalt nützliche Links:** moovit.com; persofoto.de, <https://embassies.gov.il/berlin>

**Belegte Kurse:** Genetic basis of performance

Die Vorbereitung für mein Auslandssemester begann ca. 6 Monate vor meinem Hinflug. Da ich in Israel mein Pflichtpraktikum sowie mein Forschungsprojekt (im Master vorgeschrieben) absolvieren wollte, musste ich mit der Leiterin des International Departments des Academic College at Wingate absprechen, wo ich diese beiden Projekte durchführen kann. In meinem Anschreiben hatte ich zuvor die Bereiche genannt, die mich interessieren. Die Suche dauerte eine ganze Weile und es wurden unzählige Mails hin- und hergeschrieben, einmal telefonierten wir auch. Währenddessen beantragte ich bei der israelischen Botschaft ein Studentenvisum. Das kostet 42€ und dauert ca. 4 Wochen. Die dafür notwendigen Unterlagen kannst du auf der Internetseite der israelischen Botschaft einsehen. Die Passbilder im US-Amerikanischen Format habe ich im Internet (persofoto.de) bestellt. Man kann dort ein Foto hochladen und der Anbieter schickt sie dir innerhalb von ein paar Tagen per Post. So spart man sich die Kosten für einen Fotografen. Die meisten Passbildautomaten in Deutschland kann man nicht benutzen, da sie nur das EU-Format auswerfen.

Meine Auslands-Krankenversicherung habe ich bei der Envivas Versicherung abgeschlossen, die mit der Techniker Krankenkasse kooperiert.

Die Wohnungssuche war kein Problem, da ich in einem Studentenwohnheim in Netanya wohnen konnte. Dort lebte ich mit einem litauischen Studenten in einer 3-er WG, mit kleiner Küche, Bad, WC und den drei Zimmern. Das Wohnheim war frisch gebaut worden und dementsprechend ziemlich modern. Die Miete war ziemlich teuer, wie generell fast alles in Israel. Für mein Zimmer zahlte ich ca. 470€ pro Monat. Die Lebensmittelpreise im Supermarkt sind ebenfalls happig, vieles ist ca. doppelt so teuer als in Deutschland. Früchte und Obst sind dagegen nur ein bisschen teurer (Avocados sind sogar viel günstiger). Wenn man sich nach einer gewissen Zeit besser im Supermarkt zurechtfindet, findet man aber auch viele Lebensmittel, die bezahlbar sind (kommt natürlich immer auf die jeweiligen Ansprüche an). Bars und Restaurants sind auch meistens relativ teuer, vor allem alkoholische Getränke. Ein Bier gibt's ab ca. 7€, im Supermarkt ab ca. 1,50€.

Da in Israel hebräisch gesprochen wird, wird natürlich auch die hebräische Schrift verwendet. So ist es oft nicht so einfach, sich zurechtzufinden (bspw. im Supermarkt oder im ÖPNV). Der Scanner von google translate hilft beim Einkaufen mehr schlecht als recht - also am besten Israelis fragen. Viele Israelis sprechen sehr gutes Englisch, einige aber leider auch fast gar nicht. Das kommt immer darauf an, wo du bist, Tel Aviv ist viel internationaler als bspw. Netanya. Dort gibt es eher Russen und Franzosen (es gibt auch einige russische Supermärkte).

Der öffentliche Nahverkehr ist in Israel zumindest nach meinen Erfahrungen nicht sehr verlässlich. Der Zug war zwar immer ziemlich pünktlich (wenn auch sehr überfüllt morgens), die Busse von Netanya Richtung Tel Aviv waren aber überhaupt nicht zuverlässig. Oft kamen sie zu früh (gerne auch mal 20min) dann kamen sie wieder 20 Minuten zu spät. Die Strecke zwischen Netanya und Tel Aviv ist die meistbefahrene Israels, zu den Hauptverkehrszeiten ist hier immer sehr viel los. Das wirkt sich dann oft über den ganzen Tag auf den Busverkehr aus. Der Nahverkehr innerhalb der Städte ist meistens aber recht pünktlich. Die App „moovit“ hilft einem sehr, manchmal sind die Namen der Bushaltestellen dort aber nur auf Hebräisch hinterlegt. In diesem Fall kannst du den ID-Code der Bushaltestelle abgleichen (eine fünfstellige Nummer). Die App sagt dir beispielsweise, wann du aussteigen musst und navigiert dich zu den Haltestellen, an denen dein Verkehrsmittel kommt. „Realtime“ ist sie aber leider nicht. Nach einigen unangenehmen Verspätungen wurde mir die App „Bus nearby“ empfohlen. Diese App ist ziemlich zuverlässig im Anzeigen, wann denn nun tatsächlich der nächste Bus kommt. So habe ich meistens beide Apps zusammen benutzt, „moovit“ zum Planen der Route, „Bus nearby“ um zu schauen, wann die Busse kommen. Wichtig ist außerdem, dass du dem Busfahrer zuwinkst, wenn dein Bus kommt, als Zeichen, dass du mitgenommen werden willst. Sonst kann es passieren, dass der Bus ohne zu halten an dir vorbeifährt. Demensprechend gilt: nicht zu sehr ins Smartphone vertieft sein! Um mit dem ÖPNV fahren zu können, braucht man die sogenannte „Rav-Kav“ eine Karte, mit der man bargeldlos bezahlen kann. In den Bussen wird zwar noch Bargeld akzeptiert, aber mit der Rav-Kav bekommt man als Student 50% Rabatt. Beantragen kann man sie an den zentralen Bus- bzw. Zughaltestellen. Dafür brauchst du deinen Reisepass und deinen (israelischen) Studierendenausweis (ob ein internationaler Studierendenausweis reicht, weiß ich nicht, ich bezweifle es aber). Eine Fahrt innerhalb Tel Avivs kostet ca. 1€, von Netanya nach Tel Aviv ca. 1,50€ und von Tel Aviv nach Jerusalem ca. 3,00€ (jeweils Rabatt eingerechnet). Wichtig: Am Shabbat, also zwischen Freitag um ca. 15 Uhr und Samstag ca. 19 Uhr, fahren keine öffentlichen Verkehrsmittel (bis auf ein paar wenige Ausnahmen innerhalb Tel Avivs). Auch die meisten Geschäfte und Restaurants sind geschlossen. Alternativen zum ÖPNV sind die „Sheruts“, kleine Sammeltaxis, in die in der Regel neun Menschen reinpassen. Sie sind teurer als reguläre Busse (5,50€ von Netanya nach Tel Aviv) aber viel billiger als Taxis. Sie fahren ziemlich regelmäßig, einen klaren Fahrplan haben sie aber nicht, meistens fahren sie los, wenn das Sammeltaxi voll ist. Feste Bushaltestellen gibt es auch nicht, man muss dem Fahrer sagen - oder besser zurufen - wenn man aussteigen möchte. Am Anfang etwas komisch, aber man gewöhnt sich schnell daran. Sie folgen festen Routen, diese herauszufinden, um dann irgendwo auf dem Weg dem Fahrer zuzuwinken, damit er einen mitnimmt, ist aber nicht so einfach. Da muss man sich einfach durchfragen.

Am Academic College at Wingate habe ich nur einen Kurs belegt und zwar „Genetic basis of performance“. Da es kein Learning Agreement zwischen dem Institut für Sport und Sportwissenschaft und dem Academic College at Wingate gibt, habe ich diesen Kurs nur aus Interesse besucht. Mach dich darauf gefasst, dass im Master (zumindest in Wingate) viele Menschen Ü30 studieren. Aufgrund des Wehrdienstes sind die Studierenden generell deutlich älter als in Deutschland und zusätzlich arbeiten viele nach dem Bachelor erst mal eine Weile, bevor sie ihren Master anfangen.

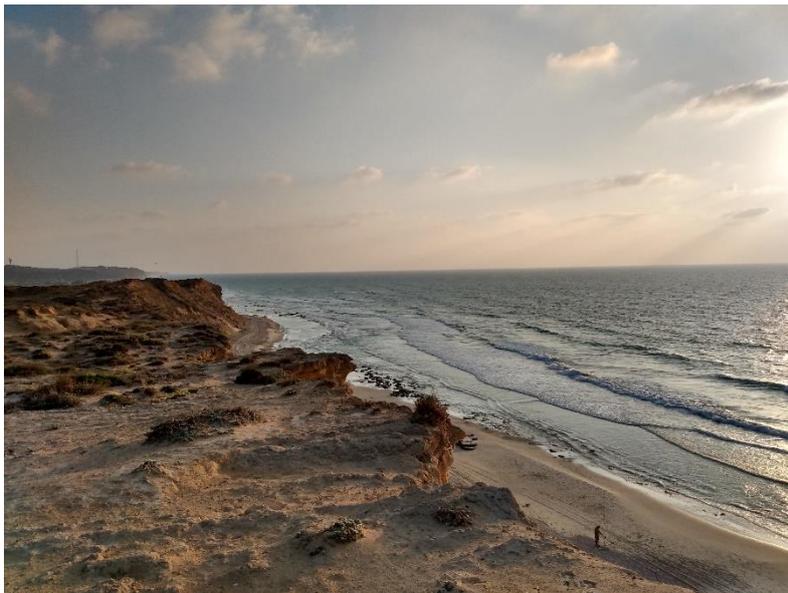
Mein Hauptaugenmerk lag auf dem Praktikum im Tel Aviv Sourasky Medical Center, in Israel kennt eigentlich jeder das zweitgrößte Krankenhaus des Landes unter dem Namen „Ichilov Krankenhaus“. Während des Praktikums arbeitete ich bei einer großen Studie mit Diabetes Patienten mit. Meine Aufgabe war es, verschiedene funktionelle Tests (30s sit-to-stand, TUG-Test, div. Balance-Tests, etc.) und die bioelektrische Impedanzanalyse durchzuführen, sowie die Daten in Excel zu übertragen. Ursprünglich sollte ich mein Forschungsprojekt in einem anderen Krankenhaus in der Nähe von Tel Aviv absolvieren, aufgrund diverser Verspätungen im Ablauf war dies leider nicht möglich (generell sollte man in Israel darauf gefasst sein, dass alles ein bisschen länger dauert und Pünktlichkeit nicht gerade eine Stärke der Israelis ist :-D). Daher machte ich auch mein Forschungsprojekt am Ichilov

Krankenhaus. Hier führte ich eine Studie durch, bei der es darum ging, zu bestimmen, welche Formel bei älteren Diabetes-Patienten am besten geeignet ist, um den Grundenergieumsatz zu schätzen. Dafür maß ich diesen mittels indirekter Kalorimetrie und verglich die verschiedenen Formeln mit den gemessenen Werten. Momentan bin ich dabei, dazu einen Forschungsartikel zu schreiben, der auch in einer Zeitschrift veröffentlicht werden soll.

An Sehenswürdigkeiten hat Israel unglaublich viel zu bieten, kulturelle Vielfalt zeigt sich an den beiden größten Städten des Landes: Das traditionelle und religiöse Jerusalem - die Stadt der gegensätzlichen Kulturen – steht im Gegensatz zur modernen, weltoffenen Party-Stadt Tel Aviv. Wer sich lieber in der Natur aufhält, kommt auch nicht zu kurz, hier sind die unzähligen Mittelmeerstrände, das Tote Meer, die Negev-Wüste, das Rote Meer oder die Oase Ein Gedi zu nennen. Im Anschluss an den Israel Aufenthalt bietet sich ein mehrtätiger Trip nach Jordanien mit einem der sieben modernen Weltwunder, der Felsenstadt Petra, an.

Alles in allem war mein Israel-Aufenthalt eine super Erfahrung, die sich bestimmt vom klassischen Erasmus-Aufenthalt innerhalb Europas unterscheidet. Also für Menschen, die gerne ein kleines bisschen Abenteuer während ihres Auslandsaufenthalts erleben möchten, ist Israel definitiv der richtige Ort.

Jonathan



Strand von Netanya



Wingate Institute



Studentenwohnheim



Aussicht über Tel Aviv aus dem Tel Aviv Sourasky Medical Center



Jerusalem-Trip mit den anderen internationalen Studierenden



Totes Meer