

Im letzten Jahr meines Medizinstudiums habe ich mich dazu entschlossen, einen Teil meines praktischen Jahres im Ausland zu absolvieren. Aus diesem Grund bin ich einen Monat nach meinem Staatsexamen im November für 3,5 Monate nach Bali geflogen. Ich wollte nicht nur eine neue Kultur, sondern vor allem auch ein mir neues Gesundheitssystem kennen lernen. Ich habe mich für den Bereich der Inneren Medizin entschieden, da ich insbesondere an den indigenen, tropischen Erkrankungen interessiert bin, welche man in Deutschland in der Regel nicht zu Gesicht bekommt.

Beworben habe ich mich an der Udayana University und dem dazugehörigen Udayana University hospital (Rumah Sakit). Die Auslandsberatung der medizinischen Fakultät der Ruhruniversität, insbesondere Herr Dr. Burger waren mir bei der Anerkennung des Praktikums eine große Hilfe. Ich musste einen Äquivalenzantrag bei dem Landesprüfungsamt für Medizin in Düsseldorf stellen. Dieser wird aber in der Regel relativ schnell bewilligt, sollten die vorgegebenen Kriterien erfüllt sein.

11 weitere Studenten anderer Universitäten waren ebenfalls zur selben Zeit mit mir in dem dortigen Krankenhaus. Der Großteil von Ihnen kam aus Deutschland und hat ihr Praktikum in der Chirurgie absolviert. In der Facebook Gruppe „PJ Bali“ findet ihr Gleichgesinnte.

Leider gibt es keine Direktflüge nach Bali, sodass ein Stopp eingelegt werden muss. Aus diesem Grund sollte man schon mit 20-25 Stunden für einen Weg rechnen. Die Kosten belaufen sich dabei je nach Buchungszeitraum und Reisedauer zwischen 800 und 1400 Euro (für Hin- und Rückflug).

Bei dem Visum war mir eine von der dortigen Universität beauftragte Agentur behilflich. Diese ist leider zwingend notwendig, um die Unterlagen beim Immigration office ausfüllen zu können. Die Kosten belaufen sich hierbei auf ca. 400 Euro.

Die Studienkosten an die Universität betrugen xxx pro Monat.

Auf Bali und auch einem Großteil der anderen indonesischen Inseln ist das Fortbewegungsmittel der Wahl ganz klar der Scooter. Die Straßen sind krass, der Verkehr ist krasser. Wer GTA gespielt hat, war hier sicherlich im Vorteil. Ich muss leider dazu sagen, dass ein Großteil meiner Freunde einen Unfall hatte. Fährt man aber IMMER mit Helm und nicht allzu schnell, kommt man in der Regel mit ein paar Schürfwunden davon.

Das Wetter auf Bali ist sicherlich gewöhnungsbedürftig. Es sind das ganze Jahr tagsüber 30 Grad, nachts wird es nicht wirklich kälter. Insbesondere die hohe Luftfeuchtigkeit hat einen schnell ins Schwitzen gebracht. Die UV-Belastung ist extrem, vergleichbar mit Australien. Da ich während der Regenzeit dort war, hat es gelegentlich mal geregnet. Die Schauer hielten meistens aber nicht lange an und waren zudem oftmals nachts. Der tropische Regen auf Bali ist aber nicht mit dem Regen bei uns in Deutschland zu vergleichen. Er gleicht mehr einem Monsun und es ist davon auszugehen, dass Teile der Straße zu einem Fluss werden. Einen Regenschirm braucht man da gar nicht erst aufspannen. Aber Regen bei 30 Grad hat auch etwas für mich.

Die indonesische Bevölkerung ist sehr zuvorkommend und gastfreundlich. Sie ist sehr an unserer Kultur interessiert und jeder Zeit hilfsbereit. Nichtsdestotrotz sollte man immer Mitdenken, um nicht klassisch abgezockt zu werden.

Gefahren gibt es auf Bali nicht viele. Ich habe mich überall rund um die Uhr sicher gefühlt. Von Übergriffen oder Ähnlichem habe ich noch nie etwas gehört. Dies trifft allerdings nicht für alle indonesischen Inseln zu. Auf Bali sollte man sich lediglich vor drei Schlangenarten, sowie vor Mücken in Acht nehmen. Auf Schlangen trifft man in der Regel wenn überhaupt

nur im tiefen Dschungel, welcher vor allem im Norden der Insel zu finden ist. Beim Surfen sind wir einmal einer der tödlichen Wasserschlange begegnet, diese jagt aber zu unserem Glück keine Menschen.

Das Auftragen von Mückenspray ist vor allem in der Regenzeit zu empfehlen. Das Dengue Virus ist in Indonesien sehr verbreitet und kann bei unglücklichem Verlauf grade in mittlerem Alter gelegentlich tödlich verlaufen. Diese schweren Fälle treten in der Regel nur nach erneuter Infektion auf. Auch gibt es Fälle von Malaria, eine medikamentöse Schutzprophylaxe ist meiner Meinung nach aber nicht nötig. Klar, es gibt diese Gefahren, das sollte man immer im Hinterkopf haben, sie sind aber eher eine Seltenheit.

Aufgrund seiner geographischen Lage kommt es gehäuft zu Naturkatastrophen. Es gibt jede Woche Erdbeben in Indonesien, nur die allerwenigsten sind spürbar. Man findet auf Straßen beispielsweise Fluchtschilder für Evakuierungswege im unwahrscheinlichen Falle eines Tsunamis. Nun aber genug von Gefahren, gibt deutlich gefährlichere Orte.

Das Land Indonesien besteht aus über 17 500 Inseln. Die hinduistisch geprägte Insel Bali ist sicherlich der Tourismus Hotspot. Bis auf Bali sind die meisten dieser Inseln muslimisch geprägt und zudem deutlich weniger touristisch, somit aber auch deutlich ärmer.

Indonesien und insbesondere Bali zählt aufgrund seiner Lage im indischen Ozean zu den besten und beliebtesten Surfspots weltweit. Es gibt kaum einen anderen Ort auf der Welt, an dem ganzjährig ausnahmslos jeden Tag gesurft werden kann. Zudem sind die Bedingungen traumhaft, das Wasser ist türkis und hat angenehme xx Grad. Der „surfer-Vibe“ ist auf der gesamten Insel spürbar, das Leben ist einfach stressfrei und es lässt sich problemlos abschalten. Auch ich habe auf Bali das Surfen für mich entdeckt und kann mir nun einen Urlaub ohne Surfen nur noch schwer vorstellen.

Auf Bali sollte man auf jeden Fall den Norden mit seiner schönen Natur und seinen Vulkanen besuchen. Ebenfalls ist der spirituelle Ort Ubud mit seinen Tempeln und Reisterassen ein Muss. Feiern gehen tut man am besten in Canggu, Seminyak oder Uluwatu. In Uluwatu hat es mir am besten gefallen, dort gibt es meiner Meinung nach die schönsten Strände Balis (nicht nur zum Surfen), zudem sind die Straßen dort nicht so verstopft wie beispielsweise in Canggu.

Ich habe in Jimbaran, 2 min von meinem Krankenhaus entfernt gewohnt. Ich habe mir diesen Ort aufgrund seiner zentralen Lage ausgesucht. Ich war sowohl in Uluwatu, als auch in Canggu innerhalb einer halben Stunde. Außerdem ist der Tourismus dort noch nicht so spürbar gewesen, wie in den anderen Hotspots. Ich wollte gerne so nahe an der balinesischen Bevölkerung leben wie möglich. Untergekommen bin ich im Bali Bobo Hostel. Ursprünglich hatte ich dort nur ein Zimmer für die ersten zwei Wochen gebucht. Aufgrund der familiären Atmosphäre habe ich das Hostel letztendlich nie wieder verlassen. Ich habe dort unzählige Freunde gefunden und mich rund um die Uhr wohl gefühlt. Ralf, der Besitzer, welcher vor 30 Jahren aus Deutschland ausgewandert ist, hat maßgeblich dazu beigetragen, dass sich jeder integriert fühlt.

Das Leben auf Bali ist deutlich günstiger als auf Deutschland. Ein Hostel kostet in der Regel zwischen 5 und 10 Euro pro Nacht. Essen gehen kostet inkl. Getränk zwischen 1 und 5 Euro, je nachdem wo man hingeht. Ich habe in der gesamten Zeit nur zweimal gekocht. Die indonesische Küche ist vor allem asiatisch geprägt, Reis gab es fast immer. Auch europäisches Essen ist überall aufgrund des Tourismus zu finden. Sich gesund zu ernähren kann unter Umständen schon mal schwieriger sein als gedacht. Selbst wenn man sich vegetarisch ernährt, ist trotzdem der Großteil der Gerichte frittiert oder enthält reichlich Öl.

Die anderen indonesischen Inseln waren sicherlich das Highlight meines Aufenthaltes. Inlandsflüge gibt es schon für 30 Euro, die Überfahrt mit einem Boot kostet zwischen 10 und 20 Euro. Empfehlen kann ich Nusa penida, Gili Islands, Lombok und mein persönlicher Favorit, die Komodo Islands. In diesem Nationalpark habe ich eine vier-tägige Bootstour gemacht und durfte dort die unberührte Natur Indonesiens mit all seinen Lebewesen genießen.

Es gibt unzählige weitere Inseln Indonesiens, die ich noch gerne besucht hätte.

Die Freizeit auf Bali ist sicherlich nicht zu kurz gekommen. Mir war es jeden Tag möglich, nach meinem Praktikum etwas zu unternehmen. Mein Tag fing in der Regel zwischen 8 und 9 Uhr mit der Visite an und endete so gut wie nie später als 15 Uhr. Die Dauer meines Arbeitstages richtete sich stark nach den Patienten und deren Fällen. So kam es vor, dass ich an manchen Tagen schon nach zwei Stunden gehen konnte, an anderen wiederum aber fast 7 Stunden da war. Dies machte mir aber nichts aus, da ich an diesen Tagen am meisten gelernt habe. Auch war es mir möglich, einen Einblick in andere Fachabteilungen des Krankenhauses zu erlangen. Ebenso durfte ich mich regelmäßig während der Arbeitszeit zurückziehen und an meiner Dissertation weiterschreiben, wenn mal grade nichts zu tun war.

Die sprachliche Barriere hat mich nicht wirklich eingeschränkt, da das gesamte Personal fließend Englisch sprach. Dies traf leider nicht für die Patienten zu, sodass meistens ein Mitarbeiter übersetzt hat. Mitgefühl und Empathie in einer Fremdsprache in dem richtigen Maße zu zeigen, ist sicherlich gewohnungsbedürftig. Die englischen medizinischen Fachbegriffe habe ich mir durch Grays Anatomy und etwas Internet-Recherche angeeignet.

Nach dem Einblick in das indonesische Gesundheitssystem könnte ich mir später nicht vorstellen, als Arzt in Indonesien zu arbeiten. Mir ist es teilweise schwer gefallen zu akzeptieren, dass einem Großteil der Einwohner aus finanziellen Gründen nicht ausreichend geholfen werden konnte, obwohl es aus medizinischer Sicht möglich gewesen wäre. Viele der Einwohner sind nicht krankenversichert, dies bedeutet, dass Sie die hohen Kosten für die medizinische Behandlung selbst tragen müssen, was sie in der Regel nicht können. Aus diesem Grund kann eine einfache Fraktur oder eine unkomplizierte chronische Erkrankung aufgrund der minimierten Therapie oftmals mit einer deutlich erhöhten Krankheitslast und somit einer verkürzten Lebenszeit einhergehen.

Dies ermöglichte mir jedoch, dass ich Erkrankungen in einem weitaus fortgeschrittenen Stadium sehen konnte, als man diese in Deutschland zu Gesicht bekommen hätte. Als Beispiel sind hier infektiöse Erkrankungen, gegen die in der Regel jeder in Deutschland geimpft ist, oder die HIV-assoziierten Erkrankungen aufzuführen. Aufgrund der guten und frühzeitig eingeleiteten antiviralen Therapie trifft man in Deutschland nur noch selten auf diese Stadien der Erkrankung.

Zusammenfassend kann ich jedem dieses Praktikum wärmstens weiterempfehlen. Ihr werdet super viele neue Bekanntschaften machen, die Zeit eures Lebens haben und nebenbei noch euer Englisch aufbessern. Indonesien, und insbesondere Bali ist traumhaft schön. Medizinisch lernt man sicherlich auch einiges Neues, inwieweit dies einem im späteren Berufsleben jedoch behilflich sein wird, ist fraglich.

Mein Tipp an euch, geht nicht in der Trockenzeit, es ist deutlich teurer und die Insel ist selbst in der Nebensaison schon überlaufen. Und lasst euch gegen Tollwut impfen, es gibt jede Menge freche Affen.

