

Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	██████████
██████████	██████████
Stipendienprogramm	DAAD RISE
Förderzeitraum	08/2025-09/2025
Gastland/-ort	Kolumbien
Gastinstitution	Universidad de Manizales

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthaltes eingehen: Vorbereitung des Aufenthaltes, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte - Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens (Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)

Während meines Bachelorstudiums der Biowissenschaften hatte ich die Möglichkeit, ein sechswöchiges Forschungspraktikum im Bereich der Biochemie an der Universidad de Manizales in Kolumbien durchzuführen, gefördert durch ein DAAD-Stipendium. Ziel des Praktikums war die Untersuchung der Wirkung von Polyphenolen auf die mentale Gesundheit und der Vergleich des Polyphenolgehaltes zwischen der Kartoffel und Cidra.

Für die Vorbereitung des Praktikums ist es wichtig einen Reisepass zu besitzen, der zum Zeitpunkt der Ausreis noch sechs Monate gültig ist. Weiterhin braucht man eine Kredit- oder Debitkarte, mit der man in Kolumbien Geld abheben kann. Bei dem Abheben von Geld entstehen Gebühren von circa 5€, es empfiehlt sich daher direkt möglichst viel Geld abzuheben. Die Währung in Kolumbien ist

Pesos, 1 € entspricht circa 4500 Pesos. Generell empfiehlt es sich bei sämtlichen Fragen bezüglich des Aufenthalts in Manizales sich an das internationale Büro der Universität zu wenden. Dort sind die Mitarbeiter total nett und hilfsbereit und können jegliche Fragen beantworten. Es gibt meines Wissens nach keine verpflichtenden Impfungen um in das Land einzureisen, dennoch würde ich empfehlen die Gelbfieber- und Tollwutimpfung durchzuführen. Eine kolumbianische Sim-Karte kann direkt am Flughafen gekauft werden oder auch in vielen kleinen Läden in Manizales wie beispielsweise „susuerte“ oder „Claro“. Ein Visum ist solange sich der Aufenthalt in Kolumbien nicht länger als drei Monate ist nicht nötig, das Internationale Büro der Universidad de Manizales stellt ein Dokument aus, dass bei Einreise in das Land bei der Passkontrolle vorgezeigt werden sollte. Um nach Manizales zu reisen fliegt man zunächst nach Bogota. Von Bogota kann man entweder den Bus nehmen, der jedoch sehr lange dauert, oder nach Manizales oder Pereira fliegen. Von Pereira kann man dann einen circa einstündigen Bus nach Manizales buchen. Bei der Wohnungssuche in Manizales ist es sinnvoll sich ebenfalls an das Internationale Büro der Uni zu wenden, da diese teilweise Kontakte zu lokalen Vermieter/innen von Unterkünften haben.

Ich habe dadurch ein Zimmer in einer WG in der Nähe der Universität gefunden, das umgerechnet circa 150 € pro Monat gekostet hat. Innerhalb der Stadt gibt es viele Busverbindungen, eine Busfahrt kostet meist umgerechnet nur circa 1 €. Allerdings sind die Busrouten zunächst etwas verwirrend und es empfiehlt sich vorher zu informieren welcher Bus wo genau hinfährt. Taxi-Fahrten sind vergleichsweise sehr günstig und auch sicher, alternativ kann man auch eine Fahrt über Uber oder Indrive buchen. Die Uni ist recht klein und dadurch sehr übersichtlich. Es ist sehr leicht Leute kennenzulernen sowie Freundschaften zu knüpfen und aufgrund der Größe der Universität sieht man bekannte Gesichter ständig wieder. Weiterhin hat die Universidad de Manizales ein für Studierende kostenfreies Fitnessstudio zu bieten und zahlreiche Kurse wie zum Beispiel Töpfern, Tanzen, Karate oder auch Klavier. Es gibt die Möglichkeit sich Mittagessen in der Kantine für circa 3 € zu kaufen, was eine große Hauptspeise, eine Suppe und einen Saft inkludiert. Allerdings sind die Gerichte sehr fleischhaltig. Alternativ kann man sich aber natürlich auch eigenes Essen mitbringen und in den vorhandenen Mikrowellen erwärmen.

Während des Praktikums arbeitete ich eng mit dem für mich zuständigen Professor zusammen. Er hat mich sehr gut betreut und hatte immer ein offenes Ohr für mich. Der Professor ist ein wirklich sehr hilfsbreiter, liebenswürdiger Mensch, der zum einen ein sehr kompetenter Ansprechpartner im Labor war, zum anderen aber auch ein Freund wurde. Auch die anderen Professor/innen und Assistentinnen im Labor waren immer total freundlich und hilfsbereit zu mir. Ich war an allen Schritten des Projekts beteiligt – von der Planung und Durchführung experimenteller Arbeiten bis hin zur Datenauswertung und Literaturrecherche. Dabei konnte ich sowohl meine Kenntnisse in Biochemie und Molekularbiologie erweitern als auch weitere Erfahrungen im Labor sammeln.

Im Projekt stand das Thema Polyphenole im Vordergrund. Ich war konkret an zwei Forschungsfragen beteiligt. Zum einen an dem Vergleich des Polyphenolgehaltes zwischen der Kartoffel und dem kolumbianischen Gemüse „Cidra“ und zum anderen an dem Zusammenhang zwischen dem Polyphenolgehalt und der mentalen Gesundheit. Für letzteres habe ich zusammen mit dem Team Fragebögen über die Ernährung und mentale Gesundheit erstellt, die von circa 20 Professor/innen ausgefüllt wurden. Weiterhin wurden Urinproben der Teilnehmer/innen gesammelt und im Labor auf den Polyphenolgehalt getestet. Die Ergebnisse werden derzeit in einem wissenschaftlichen Manuskript zusammengefasst, das in Zusammenarbeit mit den betreuenden Professor/innen veröffentlicht werden soll. Durch die Arbeit an diesem Projekt habe ich nicht nur meine analytischen und experimentellen Fähigkeiten vertieft, sondern auch gelernt, Forschungsergebnisse in einen klinisch relevanten Kontext zu übertragen. Generell ist der Professor

immer sehr offen und interessiert für neue Ideen. Falls ihr also eine eigene Idee im Zusammenhang mit Polyphenolen habt könnt ihr diese auf jeden Fall äußern und vermutlich sogar umsetzen.

Für das Forschungspraktikum an der Universidad de Manizales sind Spanischkenntnisse nicht zwingend nötig, da der betreuende Professor sehr gutes Englisch spricht. Allerdings sind Sprachkenntnisse dennoch vom großen Vorteil und haben mir sehr geholfen Freunde außerhalb des Labores kennenzulernen und an sämtlichen Aktivitäten teilzunehmen.

Die Universität hat zu dem Zeitpunkt meines Praktikums auch einen Deutschkurs für Studierende angeboten, die ein Semester in Deutschland studieren wollen. Dabei habe ich gerne geholfen und den Deutschlehrer unterstützt, was nicht nur sehr viel Spaß gemacht hat, sondern mir auch sehr dabei geholfen hat Kontakt zu den Studierenden zu finden. Dadurch hatte ich die Möglichkeit auch in meiner Freizeit etwas mit den Studierenden zu unternehmen.

Beispielsweise empfiehlt es sich in Manizales sehr heiße Quellen zu besuchen, sich die Stadt und die Kathedrale anzuschauen, den Nationalpark Nevado Ruiz zu besichtigen und an einer Kaffee-Tour teilzunehmen. Generell ist Manizales eine sehr sichere Stadt. Trotzdem sollte man natürlich immer vorsichtig sein und auf die Wertsachen achten. Die Stadt ist recht überschaulich und eher ruhig, es gibt aber trotzdem die Möglichkeit abends auszugehen und viele Sachen zu entdecken.

Am Wochenende habe ich mir sehr gerne Städte in der Nähe von Manizales angeschaut wie beispielsweise Medellin, Salento oder Jardín. Der Busbahnhof Manizales hat sehr gute Busverbindungen zu vielen Städten und ein Ticket kostet meistens zwischen 15 - 30 €. Bustickets können online oder direkt beim Busbahnhof gekauft werden.

Abschließend kann ich sagen, dass ich eine total schöne Zeit an der Universidad de Manizales hatte. Ganz besonders sind mir die Leute, die ich dort kennengelernt habe ans Herz gewachsen, aber auch aus wissenschaftlicher Sicht hat mich das Praktikum durch das eigenständige Planen und Durchführen der Experimente sehr viel weitergebracht.

Ich kann wirklich allen ans Herz legen diese Möglichkeit zu nutzen und euch für Manizales zu bewerben, ihr werdet es nicht bereuen;))