

Persönliche Daten

Name des/der Studierenden (freiwillige Angabe)	Carlotta Fleckinger
E-Mail (freiwillige Angabe)	Carlotta.Fleckinger@student.i-med.ac.at
Gasthochschule	Med. Uni. Innsbruck
Aufenthaltsdauer	von 16.02 bis 25.06.2024
<input type="checkbox"/> vorbereitender Sprachkurs	von bis
Ich habe das 8. Semester im Ausland absolviert.	

Allgemeines

Wo haben Sie Informationen über die Gastuniversität gefunden?	https://www.wum.edu.pl/en
---	---

Welche Unterstützung bei der Organisation wird im Gastland vom International Office geboten und wer ist der Ansprechpartner?	Super gute Betreuung beim Erasmus office Frau Katarzyna Szałapska-Kręcioch
---	--

Wo findet man Informationen zum Studium (Kursplan, etc.)?	https://ed.wum.edu.pl/students/curriculum/
---	---

Welche Kurse wurden besucht?	all. Chirurgie, Gerichtsmedizin, Transplantologie (Nephro), Humangenetik, Infektiologie (extra für ESN organisiert)
------------------------------	---

Welche Kurse sind empfehlenswert?	Infektiologie, Gerichtsmedizin
-----------------------------------	--------------------------------

Ist die Organisation von Famulaturen einfach?	nicht möglich!!!
---	------------------

Kosten

Wie hoch waren die **monatlichen Kosten**?

Unterbringung	€ 580 (geht aber auch deutlich niedriger)
Verpflegung	€ 200
An-/Abreise (Flug, Zug, Auto)	€ 110 Hinflug, 160 mit dem Zug Rückreise
Kosten für Unterlagen, Bücher, etc.	€ keine
Sonstiges (Nightlife)	€ 100

Sprachkurs (falls zutreffend)

Haben Sie im Jahr vor dem Aufenthalt einen vorbereitenden Sprachkurs absolviert?	Ja <input type="checkbox"/> Nein <input checked="" type="checkbox"/>
Wenn ja, wo/bei welcher Einrichtung (z.B. MUI-Sprachkurs, etc.):	
Wie zufrieden waren Sie?	
Kosten des Sprachkurses:	€ keine

Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft im Gastland gefunden?	<input checked="" type="checkbox"/> selbst gesucht : https://pepehousing.com/ <input type="checkbox"/> Gasthochschule hat Wohnungs-/Zimmersuche übernommen/war behilflich <input type="checkbox"/> Freunde <input type="checkbox"/> andere:
Wie zufrieden waren Sie?	10/10
Tipps für andere Studierende (z.B. Homepages, Zeitungen, Preis, ...)	Bucht ein Zimmer mit pepehousing, dann seid ihr mit andere ESN Studenten auch aus andere Fakultäten

narrativer Erfahrungsbericht-Warschau Sommersemester 2024, Carlotta Fleckinger

PRE-ERASMUS: Wahl, Reisevorbereitung usw.

Bevor ich überhaupt mit dem „informativen“ Teil beginne, will ich eine sehr radikale aber dennoch ehrliche Aussage bringen: mein Erasmus-Semester in Warschau war mitunter die schönste Zeit meines Lebens!! Abgesehen davon, wo ihr einen Platz bekommt, egal ob es die erste, zweite oder dritte Wahl ist, egal welches Land oder Teil Europas: diese Erfahrung im Ausland wird euch so und so prägen, deshalb kann ich nur JEDEN empfehlen sich in dieser fantastischen und intensiven Lebenserfahrung rein zu stürzen.



In Bezug auf meine Wahl: ich habe noch ganz genau den Tag in Erinnerung, wo ich eine Absage für meine erste Wahl (wäre Riga gewesen) bekommen habe: das war eine große Enttäuschung für mich, denn mein Traum war von dort aus nach Skandinavien zu reisen.

Jetzt im Nachhinein bin ich unglaublich dankbar, Warschau als zweite Wahl angegeben zu haben, denn diese Stadt bzw. Land hat unglaublich viel anzubieten! Sie ist geographisch gesehen die Mitte Europas und ist wirtschaftlich eine sehr sich weiterentwickelnde Stadt. Es gibt wirklich für jeden was, für Reise und Kultur Begeisterte, Partysuchende, Geschichte-Politik Faszinierte usw.

Mir ist wichtig, dass jeder eine Chance an Polen gibt und die Vorurteile in Bezug auf Osteuropa, die leider in unsere Gesellschaft herrschen, verlässt und sich auf eine unglaubliche Zeit einlässt!



REISEVORBEREITUNG

Generell ist es ganz gut sich von der Stadt eine Idee zu bilden, bevor man dort hinzieht. Mal paar fun facts zu Warschau: ist fast genauso groß wie Wien (1,7Mio) und hat eine sehr interessante Geschichte, denn Polen wurde bis zu den 90er Jahren von zwei verschiedenen totalitären Regime menschlich und faktisch zerstört: einmal die Zerstörung Warschaus durch die Hand Hitlers in 1943 und dann post Zweiten Weltkrieg durch die Sowjetunion und die ganz harte kommunistische Zeit, welche immer noch heute die Lebensweise der Leute prägt.

Allerdings ist sehr interessant zu sehen, wie die Stadt jetzt drauf reagiert und wie der stark fortschreitender Kapitalismus sehr zu spüren ist: Warschau ist nämlich nach Frankfurt die Stadt mit der höchsten Anzahl an Skyscrapers in Europa!



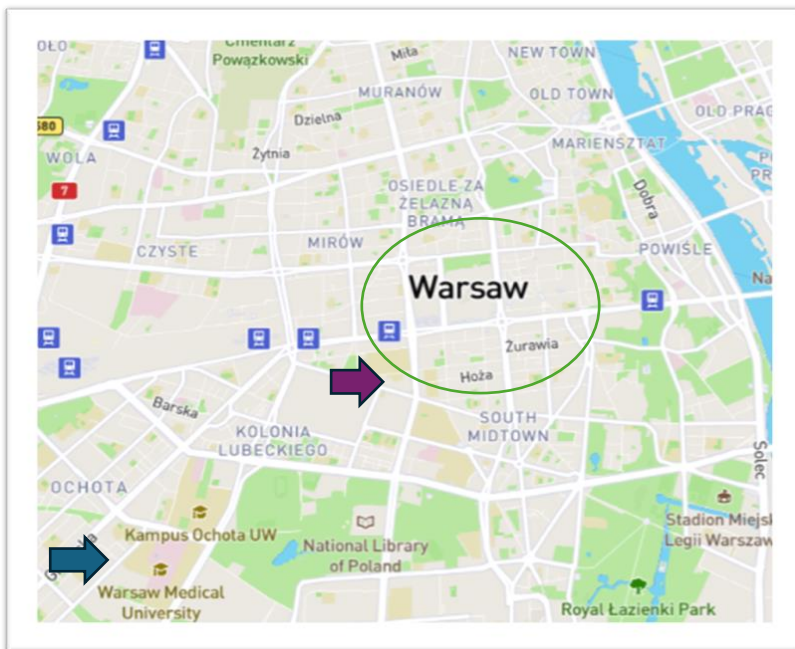
Versicherung: Grundsätzlich ist man ja in Europa überall gleichfalls versichert, aber ich habe trotzdem eine zusätzliche Versicherung mit dem „Weißen Kreuz“ in Italien abgeschlossen, die mich in jegliche Situationen ,egal wo in Europa, mich wieder nach Italien gebracht hätte (egal ob Unfall,Naturkatastrophe, Krieg usw.)

Kontaktaufnahme mit der Gastuni: lief alles super, denn die Ansprechpartnerin (Katarzyna) im Erasmus-Buero ist super nett und antwortet meistens wirklich in eine Stunde bzw. maximal am nächsten Tag zu jeder Email. Bezüglich Learning Agreement muss man auf jeden Fall wissen, dass es unmöglich ist, Famulaturen in Polen auszumachen und dass Katarzyna sich 1 bis 1,5 Monate vor dem Beginn des Aufenthalts bei euch melden wird: zu dem Zeitpunkt ist es wichtig schon ein Learning Agreement verfasst zu haben und die gewünschte Kurse zu kriegen (first comes first-Prinzip). Ich empfehle euch ehr alles früher abzuhacken, damit die letzten Wochen am besten dann genießen könnt.

Überblick der Stadt:

wichtige Stadtvierteln:

- **old town/ Stare Miasto** (Stadtviertel des alten Zentrum, wurde 1943 komplett von Hitler zerstört und wurde dann erst Anfang der 50 Jahre wiederaufgebaut)
- **Śródmieście** (Stadtviertel des neuen Zentrum, von Stalin erbaut mit dem berühmten Palace of Culture)
- **Powisle** und **Mariensztat** sind an der westlichen Seite der Wisla (Fluss) und dort befindet sich die sog. „Copernicus-Promenade“ mit ganz viele Bars und Orte wo man chillen kann
- **Praga** an der östlichen Seite des Flusses: generell eher schlechten stark negativ emphatisierter Ruf (stimmt gar nicht, würde aber nicht alleine nachts rumspazieren, deshalb auch nicht zum Wohnen geeignet), es gibt aber sehr schöne second hands shops
→ siehe Targowa street
- **Ochota**: Stadtviertel vom Flughafen Chopin



Es gibt zwei Campus der Meduni (mit den Pfeilen markiert):

- einer ist in Ochota- blau
- einer in Śródmieście- violett

Unterkunft

Sehr wichtig, dass man mindestens drei/vier Monate im Voraus beginnt zu suchen, ich war leider sehr spät dran (2 Monate vorher), aber mit dem Link <https://pepehousing.com/> kann man richtig gute WGs finden, mit Leute die genauso Erasmus machen und auch von anderen Fakultäten sind.

Ps. Ich war eigentlich nie mit Mediziner unterwegs und ich kann es nur empfehlen, sich ein bisschen aus der typischen „med-bubble“ zu entfernen für einen Semester!

Es besteht die Möglichkeit über die Meduni dort einen Zimmer in den Studentenheime zu bekommen aber ich würde euch stark vom Wohnheim abraten, denn man bekommt meistens nur einen Doppelzimmer und man ist sehr vom Stadtzentrum entfernt (Stadtviertel Ochota) (<https://ed.wum.edu.pl/student-dorm/#:~:text=MUW%20Dormitory,first%20come%20first%20served%20basis.>)

Empfehle im grün gekreisten Raum (**Śródmieście**) eine Wohnung zu suchen.

MEINE ERASMUS-AUFENTHALT

Abreise und Ankunft am Studienort:

Ich bin von Mailand (Bergamo) mit einem Flug nach Warschau geflogen, bis zum Modlin Flughafen. Da ich mit ziemlich viel Gepäck unterwegs war, habe ich von dort aus einem billigen Taxi (30euro für 40km) gebucht. War ein bisschen einen Schock, denn der Taxifahrer war kein Polner und ich habe versucht mit google translate deutsch-polnisch zu kommunizieren und er hat kein Wort verstanden. Das erzähle ich, um euch eins zu erklären: es gibt sehr viele nicht Polner in Warschau, denn es ist eine Großstadt, die einerseits konstant am wachsen ist und andererseits durch die Nähe an der Ukraine/Weißrussland natürlich auch viele Kriegsflüchtlinge hat. Diese sind aber sehr gut in der Gesellschaft integriert, nur können die meistens kein English/Polnisch.

Im Nachhinein kann ich aber sagen, dass man sich nach dem initialen „Schock“ ganz gut dran gewöhnen kann. Wichtig ist es, sich im Vornehinein drauf einzustellen und dann kann nichts mehr schief gehen... im Gegenteil kann man eine gute Anpassungsfähigkeit für das Leben mkitnehmen.

Die Abgabe vom Wohnungsschlüssel mittels eines PepeHousing Mitarbeiter lief problemlos und ich konnte meine Aufenthalt in der Stadt anfangen. Das war mein Ausblick aus meiner Wohnung, Mitte im Zentrum der Stadt 😊 Grzybowska Street mit dem Symbol der Stadt, der Palace of Culture!



Ps. Nur als zusätzliche Infos zur Anreise:

In Warschau gibt es zwei Flughafen:

- WAW (Warsaw Chopin): eher zentral, 7 km von der Stadt (Linie 175 fährt Richtung Stadtzentrum)
 - WMI (Warsaw Modlin): in der Peripherie, 40 km von der Stadt (jede halbe Stunde fahren Shuttles Richtung Stadt, man muss in Modlin einmal umsteigen und dann den Zug nach Warschau nehmen)
- und ein Hauptbahnhof (Warszawa Centralnia). Alternativ kann man mit einmal Umsteigen in Wien mit dem Zug nach Warschau fahren. Sind insgesamt ca. 11h Fahrt. Außerdem gibt es auch einen direkten Nachtzug Salzburg-Warschau.

STUDIUM:

Da gibt es nicht viel zu sagen, denn ich habe wirklich die Zeit in Erasmus genossen, um möglichst wenig mit Medizin zu tun zu haben. Dementsprechend habe ich auch die Kurse nicht so ernst genommen. Das Niveau der Lehre ist generell sehr niedrig, denn die Lehrende in 80% der Fälle wirklich gebrochenes English. Liegt an der Tatsache, dass Polen bis zu den 90er Jahren unter dem Regime der Sowjetunion war und als zweite Sprache Russisch in der Schule unterrichtet wurde. Es ist natürlich deshalb auch schwierig sich mit dem meisten Patienten zu verständigen, von dem her ist das *bedside teaching*, welcher Standard ist während den Praktikas, auf jeden Fall anders als wie wir es kennen. Dennoch muss ich zugeben, dass ich dabei sehr tolle positive Erfahrungen mitnehmen konnte: die Symptome einer Person zu verstehen nur durch eine körperliche Untersuchung und mittels non verbale Kommunikation ist etwas, was man sonst in Österreich nicht lernt!!

Um den Learning Agreement zu gestalten, muss man eine Ahnung haben von den Fächern, die überhaupt angeboten werden. Dies ist sehr leicht mittels Curriculum von der WUM (<https://ed.wum.edu.pl/students/curriculum/>). Achtung: man kann nicht Fächern, die sowohl im SS und im WS angeboten werden, getrennt nur im WS oder im SS belegen!

Zu den Fächern, die ich belegt habe:

-*Chirurgie*: langweilige Seminare, aber coole Praktische Teile

-*Infektiologie*: sehr motivierte Chef-Ärztin auf Station, die euch möglichst viel mitgeben will und sehr human ist (redet gerne über Polen und fragt euch wie ihr euch fühlt), extra für Erasmus Studenten organisiert im SS

- *Gerichtsmedizin*: jeden Tag eine andere Abduktion und ein Seminar (sehr lehrreich aber eher strikt)

-*Nephrologie* (Transplantologie): langweilige Seminare, praktische Teile ganz abhängig vom betreuende Arzt, aber gute Möglichkeit viele ECTS in NUR eine Woche zu machen

-*Humangenetik*: man kann entweder im 2.Jahr (Basics Genetics) oder im 3. Jahr (clinical genetics): beides ist anrechenbar, ich empfehle 3. Jahr denn es ist in eine Woche vorbei, denn das 2. Kurs ist einmal pro Woche über zwei Monate

Abgesehen davon, dass man im Erasmus die Prüfungen nicht unbedingt bestehen soll, sind diese in Warschau kinderleicht, bestehen immer nur aus 80% Altfragen und können dementsprechend in 5 min vorbereitet werden. Ich werde den Tag nie vergessen, wo ich die Nacht durchgemacht habe, am nächsten Prüfung um 8 geschrieben hatte und diese einfach blind versucht habe zu bestehen (habe nur die Antworten kurz durchgelesen und teilweise manchmal auch vergessen zu antworten), aber das war so ein tolles Freiheitsgefühl mal sagen zu können „egal wie die Prüfung läuft, Spaß geht vor!!“, denn damit habe ich mich aus diesem toxischen Leistungsdruck des Medizinstudiums distanzieren können.

Meine Einstellung zum „Studieren im Erasmus“ war sicherlich sehr radikal, aber somit ist mir sehr viel Zeit übrig geblieben für...

STUDENTENLEBEN IN WARSZAWA

Am Anfang vom Semester gibt es Events (Orientation Week) tags und nachtsüber, insgesamt teilweise mehr als 10 Veranstaltungen pro Tag. Ich kann es nur stark empfehlen, zu so viele Events wie möglich am Anfang zu gehen.. dort habe ich meine Freundschaftsgruppe kennengelernt.

Diese Veranstaltungen werden von den verschiedenen Erasmus Abteilungen der Unis angeboten:

- *ESN PW* (Polytechnika), https://www.instagram.com/esn_pw/ : beste Events!!!!
- *ESN UW* https://www.instagram.com/esn_uw/ (University of Warsaw)
- *ESN WUM* (medical university of Warsaw): eher langweilig, für Mediziner halt 😊

und sind entweder auf Facebook oder auf Instagram zu finden. Hier eine Liste der schönsten Events überhaupt:

- **Old Town Guided Tour** (kostenlos), oft auch mit netten Citygames verbunden
- **Pub Crawls** at Pawilony (Ortschaft zum Feiern mit sehr viele Shotbars): da kriegt man das ultimative erasmus party feeling!! **Bar Żyrafa** bei *Nowy Swiat*
- **Cheers to your Country**: jeder repräsentiert seine eigene Nationalität
- **Time Capsule**: man schreibt einen Brief an euch in 5 Monate; man bekommt dann den Brief allerdings nur am Ende vom Erasmus: war sehr emotional meine Erwartungen im Nachhinein zu lesen, denn sie wurden mehr als überschritten!
- **Polish your polish**: Polnisch Kurs von polnische Studenten organisiert, im Irish Pub mit Bier
- **Art and Wine**



Sonst eine Liste der besten Erasmus Orte:



- **Chicas and Gorillas** : besonders am Montag günstige Drinks (Shots für 50cent), jedes vierte Mittwoch gibt es *BierPong*, ist generell die Vorglühbar für Erasmus Studenten

- **The Shamrock Irish Pub**: Ort vom *Polish your Polish*, generell treffen sich sehr viele auch nur für ein Bierchen dort am Abend

Welche Clubs?

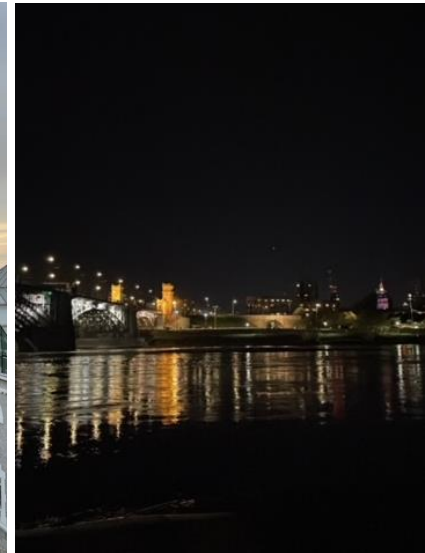
- Techno: Smolna, **KBar** (absurd in eine Bruecke gebaut)

- Reggaeton: Cubano (am Montag kostenlos, Cuba Libre 2,50)

- sonstige: Bank Club, Capitol, Level 27 (rooftop), **Bar Studio** (offene Disco im Palace of Culture), **LaPose** (LGTO friendly)

Ps. absolute Hit ist **Multipub** am Mittwoch, da kriegt man für 7 Euro von 22 Uhr bis 1 Uhr unlimitedes Bier zum Trinken und da geht gefühlt jeder Erasmus Student hin!

-**Copernicus Promenade** mit der Main Library (wahnsinnig schöner botanischer Garten)



- **Pole Mokotowskie und Lazienski Park**: riesengroße Park, mit mega schöne Spotts

- **Plaža Poniatówka**: Strand an der östlichen Seite des Flusses: man kann da ganz gut grillen

Ps. Sunset Spott: **Park Szczęśliwicki**, siehe letzten Bild

Musik:

Im Sommer gibt es am Sonntag um 12 und 16 Uhr die Chopin Konzerte, kostenlos im Royal Lazienki Park (<https://www.lazienki-krolewskie.pl/en/wydarzenia/koncert-chopinowski>) und am Freitag um 21 Uhr am Fluss ein schönes Wasser/Musikspiel mit ABBA Musik (<https://www.kopernik.org.pl/en/planetarium/abba-under-stars>). Sonst gibt es echt sehr oft Konzerte von berühmten Sänger im Stadion Narodowy.



Kultur:

Jeden Tag gibt es verschiedene Museen die kostenlos sind. <https://go2warsaw.pl/en/visit-warsaws-museums-for-free/>

Mustsee sind auf jeden Fall :

- **POLIN Museum** (Geschichte der Juden vom 13 bis zum 21 Jhr.)
- **Uprising Museum** : durch dieses Museum konnte ich die wahre Geschichte Polens verstehen!
- Museum of PRL (Geschichte des Kommunismus)
- Chopin Museum

Sport:



Nachdem die Orientation Week zu Ende war, war ich wirklich sehr sehr glücklich und ich hatte viele Leute aus den verschiedensten Länder kennengelernt. Das einzige was mir tatsächlich gefehlt hat, war eine Art und Weise, Sport zu betreiben. Und dann kam von einem Kollege die Idee, unsere Freundschaftsgruppen und Bekannten alle zu vereinen, um am Turnier „National Erasmus Games“ teilzunehmen.



Dies ist ein Turnier mit drei verschiedenen Ballsportarten : Basketball, Volleyball und Futsal und wird mit einer Mannschaft 50% Jungs 50% Mädels gespielt. Als sehr ballsportbegeisterte hatte ich am Wochenende des Turniers eine der

besten Zeiten meines Erasmus: wir haben gegen andere Mannschaften auch bestehend aus Erasmus Studenten gespielt und haben sowohl bei Volleyball als auch bei Futsal die Pool gewonnen und konnten uns somit schlussendlich für die polnische Finale der Erasmus Games qualifizieren. Diese hat im Breslau ein Monat später stattgefunden gegen ESN Krakow, Gdansk usw. und war ein mega schönen Ausflug in einer der schönsten Städte in Polen!

Bin sehr dankbar diese Erfahrung gemacht zu haben, denn ich hatte seit langem nicht ein so tollen Gemeinschaftsgefühl mit einer Gruppe an Leuten, welche sogar aus den verschiedensten Länder in Europa bestand: Italien, Deutschland, Frankreich, Portugal, Österreich, Niederlande, Großbritannien, Bosnien... eine sehr tolle Mischung, die schlussendlich mein Erasmus ausgemacht hat : die Internationalität ist ein sehr hohes Pluspunkt, den ihr sonst in euren Leben selten auf diese Art und Weise erleben werdet!

Essen:

Pierogi, Pierogi, Pierogi: das absolut traditionellste Gericht in Polen! Einfach probieren!

Traditional polish food: <https://gosciniac.waw.pl/> , <http://www.restauracjazapiecek.pl/>



Generell ist das Essen in Polen um einiges billiger als in Österreich und das ermöglicht es auch, dass man viel öfters mit Freunden was essen geht und die traditionelle polnische Küche gänzlich ausprobieren kann. Außerdem gibt es zusätzlich zu den ganz normalen Restaurants, die polnische „**bar mleczny** (deutsch: Milchbar) „: das sind Restaurants in der Art einer Kantine , die primär traditionelle polnische Küche zu sehr günstigen Preisen als Mittagstisch anbietet. Man kann da mit 3,50 Euro ein gesamtes Menu kriegen, mitsamt Nachspeise und Getränke. Um den historischen Hintergrund kurz zu erklären: sie wurden in der Zeit des sowjetischen Regimes eingeführt und waren für die Arbeiter gedacht, damit sie in der Mittagspause schnell was zum Essen bekommen konnten. Deshalb sind sie jetzt auch nur bis um 5 Uhr nachmittags offen. Sie sind definitiv mal auszuprobieren!

- moderne Version:
<https://thefabryk.com/blog/milk-bars-warsaw>
- traditionale alte Version:
https://www.tripadvisor.at/Restaurant_Review-g274856-d3598375-Reviews-Bar_Mleczny_Familijny-Warsaw_Mazovia_Province_Central_Poland.html



Ansonsten ist die Stadt sehr vegetarisch/vegan friendly, was wir uns allen wirklich nicht gedacht hätten. Meine beste Freundin dort war vegan, weshalb wir immer dementsprechend vegan essen gegangen sind. Hier ein paar vegane Empfehlungen:

- <https://vegemiasto.pl/> : bester Restaurants, mit vielfältigen Angebot
- pollypizza neopolitan : sehr gute vegane Pizza
- **Pierogarnia "U Kresowiaka"**: beste vegane Pierogi
- **BAJA Vegan Patisserie**: beste vegane Kuchen

Foodhalls:

- **Hala Koszyki**: <https://koszyki.com/> , ein sehr schöne Essenshalle
- <https://elektrowniapowisle.com/en/food-hall-i-bary/> : Essenshalle direkt an der Copernicus Promenade und 5 min zu Fuß von der Hauptbibliothek
- https://www.inyourpocket.com/warsaw/nocny-market_151318v : nur in Sommer offen, aber perfekt um unterschiedliche Essenskulturen auszuprobieren

nette Coffees und Restaurants:

- **Caffe Kafka**
 - **Wrzenie Świata**: sehr eigenartig, perfekt für den Sommer, denn es ist im Schatten
 - **Klubojadalnia Młodsza Siostra**: Lieblingsort zum Essen und Trinken, asiatische Hauptgerichte, Snacks und das beste Kuchen in der Stadt, das alles in eine charmante, studentenfreundliche Location
- Ps. Gran Caffe Nero werdet ihr um jedes Eck finden: teuer und entspricht den Ruetz!

Einkaufen:

- **Zabka**: in Warschau gibt es ein Spruch, den ich am Anfang fast nicht glauben konnte: in 100 m Blick, egal ob rechts, links, hinten oder vorne gibt es einen Zabka: das stimmt! Das sind schnelle Supermarkets, wo ihr Basics und Snacks + Getränke ihr euch hohlen könnt, ist aber nicht für große Einkäufe empfehlenswert, denn ist teurer als andere
- **Biedronka**: der „*polnische Hofer*“, beste Qualität-Preis Verhältnis
- Interspar: es gibt einen großen in der **Hala Koszyki**
- **Carrefour**: wenn man was Spezielles finden mag, ist dies perfekt, denn es hat eine sehr sehr umfangreiche Auswahl an Produkte (es gibt auch die Carrefour Express Version = Zabka)
- **Rossmann**: das „*polnische Dm*“, funfact: hat alle gleiche Produkte vom dm, auch mit deutschen Beschreibungen, denn die Firma stammt ursprünglich aus Deutschland, dies erleichtert das Einkaufen sehr!
- **Empik**: das „*polnische Mueller*“ für Schreibwaren
- Einkaufszentrum Warschau: <https://zlotetarasy.pl/>, sehr zentral gelegen

Reisen:

War mein Hauptziel vom Erasmus und es hätte nicht besser klappen können, denn da das Leben in Polen generell sehr billig ist, konnte sehr viel in meinen geplanten reisen investieren!

Innerhalb von Polen:

In Polen kann man ganz gut und sehr sehr billig mit dem Zug reisen und praktisch alle polnische Städte bieten sich ganz gut an, um Wochenendtrips zu machen. Webseite um Züge zu buchen: <https://www.intercity.pl/pl/> , wichtig zu beachten, Studentenrabatte nur falls man die polish student card besitzt, Bsp. ist die ISIC (international student card) nicht gültig. Teilweise bin ich für 10 Euro Hin und Retour zu den größten Städten in Polen gefahren, und das mit sehr sehr schnelle Züge. Hostels sind in Polen auch sehr modern und billig (um die 10-15 euro pro tag)

-**Gdansk:** an der Nordsee gelegene Stadt: fühlt sich so an, als ob man Urlaub in Italien machen würde, sehr berühmt das Kriegsmuseum <https://muzeum1939.pl/en>

-**Breslau** und **Poznan:** sehr nette Altstadt, erinnert bisschen an deutschen Altstadt, aber schöner!

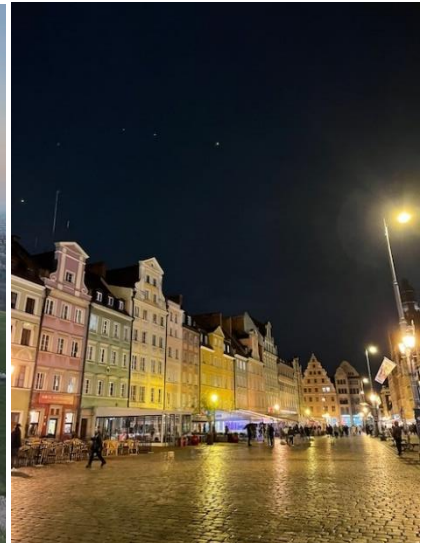
-**Krakau:** Auschwitz war eine Lebenserfahrung, die ich jeden empfehlen würde; außerdem ist die Altstadt sehr charmant, jüdische Stadtviertel sehr interessant mit einem Guide; außerdem wurden uns die berühmten Salzbergwerke empfohlen: <https://www.wieliczka-saltmine.com/> , dort haben wir es dann leider zeitlich nicht geschafft hinzugehen



Auschwitz und Birkenau



Krakau von oben



Breslau nachts

Ps. Wer unsere Berge vermisst, muss unbedingt nach Zakopane: ist ein wunderschönes Berggebiet in der Nähe von Krakau, wo ich leider nicht mehr Zeit hatte hinzufahren. Viele Kollegen von mir sind aber dort gewesen und meinten absolut empfehlenswert!

Eine mega schöne und unerwartete Erfahrung im Polen war mein **Sailing Trip** in den Masurian Lakes (Seegebiet an der Grenze zu Litauen). Wurde von *ESN Gdansk* organisiert (Instagram: **@esnailingtrip**) und startet eben mit einem Gemeinschaftsbuss von der Stadt Gdansk.

Wir waren insgesamt 6 Tage unterwegs mit einem eigenen Skipper und konnten einerseits tagsüber die wunderschöne ruhige Landschaft genießen und am Abend gings dann an den verschiedenen Hafen schon um 18 Uhr los mit verschiedenen Partys und Gruppenspiele.



Masurian Lakes Route



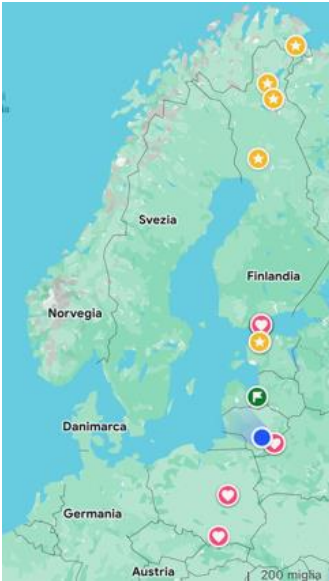
Wie ihr in den Fotos sehen könnt, die Sonnenuntergänge waren krass, und die Stimmung am See am Nachmittag war einfach der Hammer! Bin sehr dankbar diese Erfahrung gemacht zu haben, denn zu einen wirklich sehr billigen Preis (150 Euro) konnte ich zum einen natürlich was neues ausprobieren und zum anderen eine gute Mischung aus Party und Entspannungsurlaub erleben!

Ps. am besten verknüpft ihr dieses Urlaub auch mit einem Wochenende Tripp in Gdansk! Dort würde ich euch empfehlen den Hafen nachts anschauen zu gehen!



Außerhalb von Polen (europaweit):

Stichpunkt **TIMETRAVELS**, mehr müsst ihr nicht wissen, um die beste Reiseerfahrungen eures Lebens zu machen. Dieses extra für Erasmus gegründete Verein, bietet zu ganz billige Preise über den ganzen Winter und Sommersemester Tripps in Skandinavien (finnisches, norwegisches und schwedisches Lappland), Island, Lofoten, baltisches Länder usw... kann alle nicht auflisten, denn es sind wirklich sehr viel Destinationen, am besten könnt ihr euch selber auf der Webseite informieren (<https://www.timetravels.com/>). Liebe diese Seite, macht euch schlau!



Hier ein paar Erzählungen von meinen drei Reisen:

LAPPLAND und BALTISCHE LAENDER- Riesenreise:

Ich bin innerhalb von 14 Tage in den Osterferien bis zu einem der nördlichsten Punkte in Europa (*Bugoyones*) mit dem Bus gefahren und habe im Village *Saariselka* für 4 Nächte übernachtet. Wir hatten dort ein Cottage mit andere Erasmus Studenten mit sogar einer privaten Sauna.

In Lappland konnte ich verschiedene Träume erfüllen wie zum Beispiel Huskies Safari und Nordern lichtern anzuschauen. Zusätzlich konnte ich wirklich einmalige Erlebnissen sammeln, wie nach der 100 Grad Sauna ins 1 Grad kaltes Wasser zu schwimmen oder im nördlichsten Skigebiet Europas Ski zu fahren. Ich empfehle sehr stark den Norwegen Ausflug in Bugoyones und die „Snowshoe hike“ mit Sonnenuntergang zu machen. Die letzte liegt mir noch jetzt besonders am Herzen, denn wir haben dort

Mitte im Nichts für eine halbe Stunde meditiert und konnten die wahnsinnige Ruhe und gute Luft genießen. Man hat selten in unsere Welt solche Momente, deshalb wird es für mich immer in Erinnerung bleiben.

Saariselka, Finnland



Bugoyones, Norwegen



Sonst ein paar Highlights der Aktivitäten:

nördlichste
Skigebiet in Europa



Baden im Ozean: das
verrückteste, was ich jemals
in meinem Leben gemacht
habe!



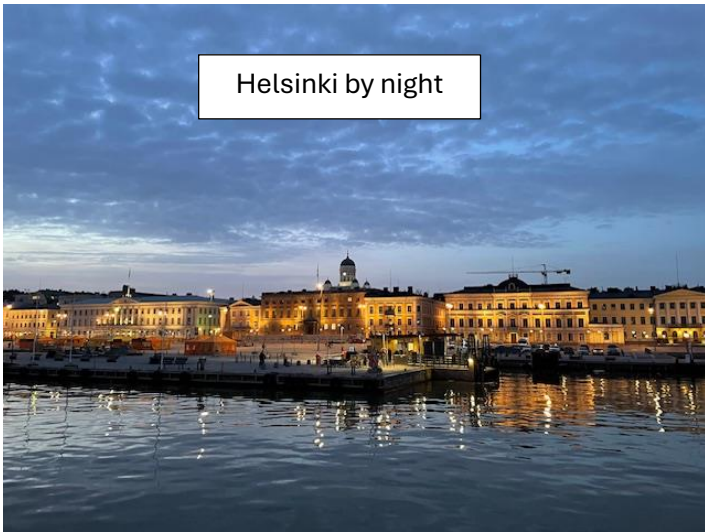
Aurora borealis hunting



Safari mit den Huskies



Helsinki by night



Danach gings dann weiter zu einer Städte Tripps und ich habe in den restlichen 10 Tage insgesamt 4 Hauptstädte Europas gesehen (**Helsinki, Tallin, Riga, Vilnius**). Helsinki war eine Wien am Meer, Tallin eine sehr charmante mittelalterliche Stadt, Riga und Vilnius haben mit deren netten Altstädte auch viel anzubieten gehabt.

Klar, es waren 5000km mit dem Bus in 14 Tage, sehr viele neue Eindrücke und Erlebnisse in so eine kurze Zeit, aber ich würde es trotzdem 100 mal wieder machen. Denn es war die verrückteste und schönste Reise meines Lebens!

Aktivitäten in baltischen Länder und Helsinki:

- Fischermarkt in Helsinki: **Kauppatori** mit dem besten Lachs meines Lebens
- Ausflug mit der Schiff zur Insel **Suomenlinna** in der Nähe von Helsinki
- Bier tasting in Riga
- Tour des **Trakai Castel** und der „hill of crosses“ in Litauen
- Besuch des estnischen Bunker und des sowjetischen Gefängnis in Vilnius

NORWEGEN Trip:

mein Norwegen Reise hat insgesamt 10 Tage gedauert: geflogen bin ich relativ billig nach Tromso, habe dort mit Timetravels eine viertägige Reise zu den **LOFOTEN** gemacht, wo ich definitiv die schönste Landschaft meines Lebens gesehen habe. Dann ging's weiter nach **Bergen**, die zweitgrößte Stadt in Norwegen. Diese hat mich von den ganzen Städte, die ich im Erasmus sehen konnte, am meisten gefallen: war von der Stimmung her eine süditalienische Stadt in Skandinavien und hier habe ich den **schönsten Spott meines Erasmus** erleben können (<https://de.visitbergen.com/erlebnisse/floibahn-p822813>). Dann ging's am nächsten Tag weiter Richtung Oslo, dieses mal aber umweltfreundlich nicht durch den Zug, sondern mittels:

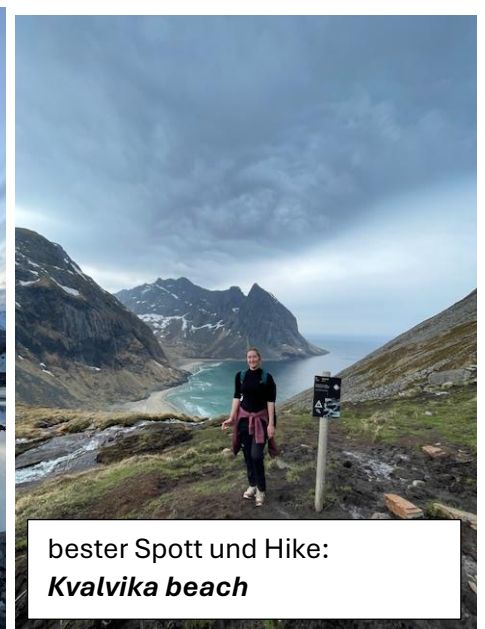
- Ferre durch den größten Fjord Norwegens (Patrimonio UNESCO) von Bergen nach Flam <https://www.norled.no/en/fjordcruise/sognefjorden-bergen-to-flaam/>
- mit dem Zug von Flam nach Myrdal, ein sehr sehr kleines Dorf mitten im magischen Fjord, da startet eine der angeblich schönsten Zugrouten Europas, dann von Myrdal nach Oslo auch mit unglaublich schöne Natur auf der Zugstrecke (<https://www.vy.no/en> ; Link für Zugverbindungen in Norwegen, habe stundenlang gesucht, aber hier fuer gratis 😊)

Und naja als perfektes Ende von meinem norwegischen Aufenthalt war ich drei Tage lang in **Oslo** und hatte das unglaubliche Glück genau am Wochenende vom „*norwegian national day*“ dort zu sein: es war ein wahnsinniges Fest! Sonst zu beachten: unglaublich teure Stadt in Restaurant gibt's nicht billigeres als 30 Euro pro Kopf), aber die Sauna direkt an der Opera <https://oslobadstuforening.no/> ist auf jeden Fall zum auszuprobieren. Das National Museum mit besonders die Zeichnungen von Edward Munch ist auch auf jeden Fall ein Must See.

Lofoten- Bilder

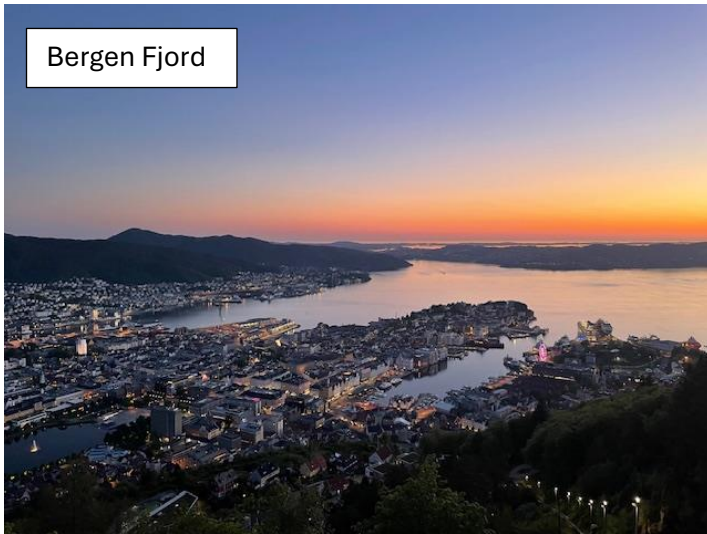


unsere Unterkunft



bester Spott und Hike:
Kvalvika beach

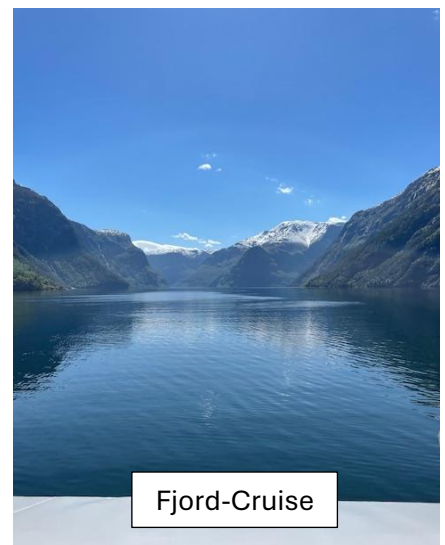
Städte und Natur Bilder in Norwegen:



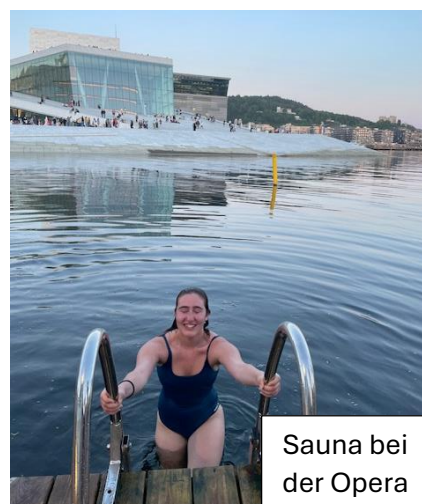
Bergen Fjord



Flam-Bahn



Fjord-Cruise



Sauna bei der Opera

ENDE VOM ERASMUS



Nach meinen ganzen Reisen war ich Ende Mai wieder in Warschau und musste feststellen, dass dieses wahnsinnig schöne Kapitel meines Lebens bald zu Ende gewesen wäre. Ich habe mich dabei unglaublich schwergetan, damit klarzukommen und wollte eine Art und Weise finden, um die letzten Wochen am besten zu genießen. Diese habe ich schlussendlich gefunden: auf jegliche Social Networks zu verzichten und die letzten Tage/Momente mit den wichtigsten Leuten zu sammeln, und diese Zeit nur mit einer Snaptouch Camera zu fotografieren. Somit hatte ich dann eine Abfolge von 27 Fotos, die mir sehr am Herz lagen und nicht 1000 Fotos im Handy, denen ich keine Bedeutung geben konnte.

Eine andere Art und Weise, mit der ich mich dann schlussendlich wirklich bereit gefühlt habe, Warschau zu verlassen, war folgende: mit meiner Mitbewohnerin und beste Freundin Irma statt mit dem Flug mit dem Zug heimzufahren! Dabei haben wir ein INTERRAIL gemacht: insgesamt 9 Tage, 9 Züge und 6 verschiedene Städte: **Poznan, Berlin, Prag, Graz, Spittal an der Drau** (wo wir uns dann getrennt haben, denn sie ist weiter mit dem Zug nach Italien und ich dann nach **Innsbruck**). Diese Reise mit dem Zug ist nicht besonders touristisch für uns gewesen, denn wir haben sie als Möglichkeit gesehen, uns 10 Tage noch gemütlich über unsere Erfahrung auszutauschen. Im Nachhinein bin ich sehr dankbar, dass wir die Zurückreise auf diese Art und Weise gestaltet haben.



Berlin: East side Gallery



Prag von oben



Sonstige Tipps für das Leben in Polen:

- Sprachkurs: wird von der Uni angeboten („Polish for medicine students“), ich habe es leider am Anfang verpasst, weil ich zu sehr aufs Feiern konzentriert war..ups
- extrem billige Flüge von Gdansk
- für Gepäck Schicken in der Heimat: **FedEx**
- billige Taxis: **Uber, Bolt**
- App für die Finanzen, „Paypal für andere Wehrungen“: **Revolut**
Man eröffnet ein neues Konto und kann somit Geld auch nicht in Euro jeden ohne Gebühren schicken, und wenn man die materielle Karte auch vorher bestellt hat, kann man auch kostenlos abheben. Sonst empfehle ich jeden, der nicht abheben kann, mit viel Bargeld zu kommen, denn man kann es teilweise sehr günstig in PLN (Zloty) wechseln lassen.

Fazit:

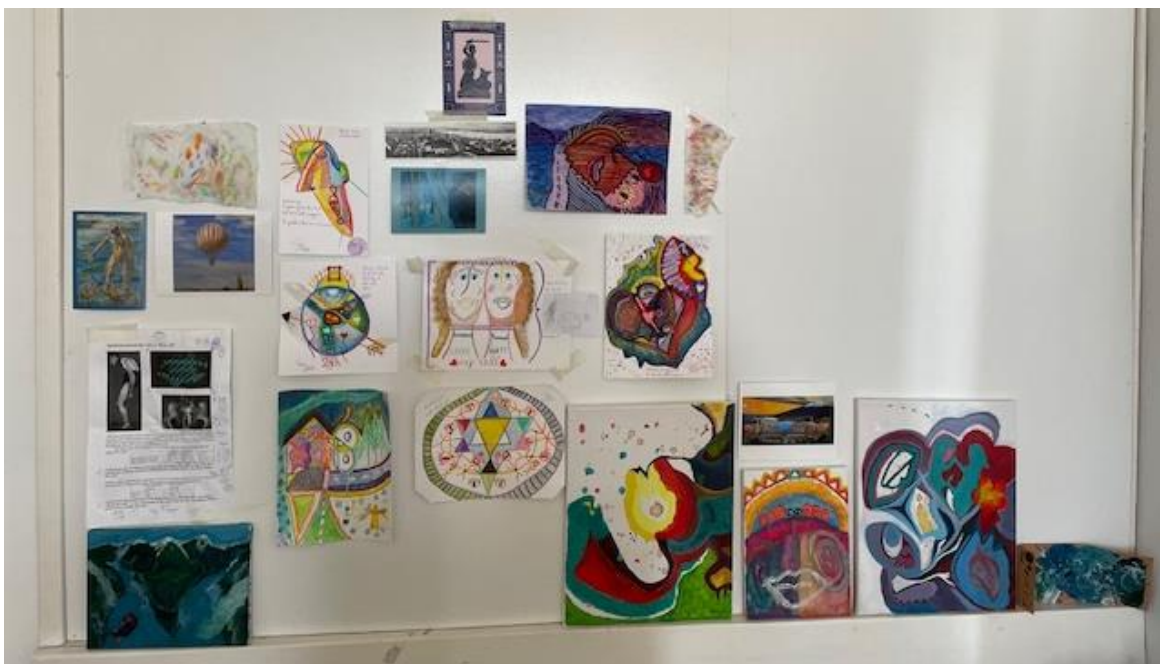
Ich bin unglaublich dankbar, die Möglichkeit gehabt zu haben, mein Erasmus in Warschau zu machen und ich werde diese Zeit immer als eine der besten meines Lebens in Erinnerung behalten!

Das Erasmus ist genau zu den richtigen Zeitpunkt in meinem Leben gekommen, wo ich mich sehr unzufrieden gefühlt habe, weil ich den Eindruck hatte durch den harten Medizinstudium noch nichts in meinen 20er erlebt zu haben. Jetzt kann ich definitiv sagen: ja ich habe viel erlebt, ich fühle mich lebendig und ich kann meinen beruflichen Weg weiterverfolgen!

Einen letzten Tipp möchte ich euch auch noch am Herzen legen: nützt die Zeit, um neue Leidenschaften von euch zu entdecken! Egal ob malen, reisen, neue Sportarten, wandern, lesen,

Medizin soll nicht eure einzige Leidenschaft im Leben sein!

Ich habe zum Beispiel entdeckt, wie gut es mir tut, zu zeichnen, dank meiner Mitbewohnerin, die Kunst studiert hat. Ob Acryl oder Wasserfarben, das ist schlussendlich rausgekommen:



Ich hoffe, dass jeder was mitnehmen kann von diesem Erfahrungsbericht!

Und ich hoffe natürlich auch dass ihr alle Lust bekommt nach Polen zu gehen, es ist unglaublich dort!



die dort Kunst-Studentin, Party und Reisen begeisterte

Carlotta