

1) Gesplittetes Chirurgie-Tertial im Rahmen des praktischen Jahres am Keio University in Tokio, Japan

2) Vorbereitung auf den Auslandsaufenthalt: ○ Motivation

Ich habe mich um den Auslandsaufenthalt am Keio University Hospital beworben, da ich davor noch nie den asiatischen Raum bereist hatte und Japan für mich die perfekte Kombination aus einem kulturell sehr anders ausgerichteten Land mit gleichzeitig hohem medizinischen Standard darstellte. Die positiven Erfahrungsberichte aus der Vergangenheit und das hohe Renommee der Keio University in der universitären Landschaft Japans taten ihr übriges, um mich zu überzeugen.

○ Notwendige Bewerbungsunterlagen

Das Bewerbungsverfahren verläuft zweigleisig, mit der üblichen Bewerbungsmappe des ZIB Med für Partneruniversitäten und einer Application Form der Keio University (Motivationsschreiben, Rotationswünsche mit Fachgebieten und Zeitraum, Frage nach Notwendigkeit eines Wohnheimplatzes etc.). Als Sprachnachweis habe ich den TOEFL-Test eingereicht. Es muss ausserdem ein „Immunization Record“ ausgefüllt werden, seit diesem Jahr gibt es eine aktualisierte Version davon, welche neben Tuberkulose-Screening (IGRA-Test) und diversen Impftitern/-nachweisen auch den Covid-19-Impfstatus beinhaltet. Auch neu ist, dass der Betriebsarzt der Uniklinik Köln KEINE solche Formulare für Auslandsaufenthalte während des PJs im Rahmen der PJ-Voruntersuchung bearbeitet, was mir einige Probleme bereitete, da man sich weigerte, mir die aktualisierte Form des „Immunization Records“ nachträglich nochmals zu unterzeichnen. Also bitte zukünftig wohl direkt an den Hausarzt o.ä. wenden.

○ Anerkennung des ausländischen Krankenhauses

Das Keio University Hospital steht bereits auf der Liste des LPA Düsseldorf.

○ Obligatorische und empfohlene Versicherungen (Haftpflicht-, Krankenversicherung) und Impfungen

Ich habe eine kostenlose PJ Berufshaftpflichtversicherung über die Deutsche Ärzteversicherung durch meine Mitgliedschaft im Marburger Bund abgeschlossen. Ebenfalls kostenlos war die Auslandskrankenversicherung PRO3 bei der Allianz. Von beiden Versicherungen habe ich mir im Voraus englischsprachige Versicherungsbestätigungen ausfüllen lassen. Auf eine Unfallversicherung sowie eine Impfung gegen Japanische Enzephalitis habe ich aus Kosten-Nutzen-Gründen verzichtet.

○ Sprachliche Vorbereitung

Ich habe etwa zwei Monate vorher mit der kostenlosen App „Drops“ angefangen, einige Vokabeln sowie Hiragana und Katakana zu lernen. Wirklich anwenden konnte ich von dem Wissen letztendlich wenig, jedoch gelang es mir zum Ende hin zumindest einige Wörter im Sprachfluss der Japaner wiederzuerkennen. Ausserdem macht es immer einen guten Eindruck, wenn man einige Wörter und Floskeln

wiedergeben kann, wenn man nach den eigenen Japanisch-Kenntnissen gefragt wird. Ansonsten empfehle ich wie meine Vorredner/meine Vorrednerin die „Google Translate“ App, um sich über die Kamera-Funktion Speisekarten, Schilder oder Inhaltsangaben im Supermarkt übersetzen zu lassen.

3) Der Auslandsaufenthalt:

- **Einschreibe- und Anmeldeformalitäten evtl. angefallene**

Kosten/Studiengebühren

Es fallen keine Studiengebühren an, da Köln einer Partneruniversität der Keio University ist. Es hat bei mir leider relativ lange gedauert, bis ich eine definitive Zusage aus Tokio hatte (Zusage im April/Mai bei Start des Aufenthaltes Anfang Juli). Auch danach war man für mein Empfinden sehr zurückhaltend mit Informationen und ich musste viel beim International Office erfragen. Allerdings muss man sagen, dass ich dann auch immer prompt eine ausführliche Antwort auf eine Fragen erhielt. Einige Wochen vor meiner Anreise erhielt ich dann die Kontaktinformationen meiner beiden Betreuer (zuständige Oberärzte) und wurde darum gebeten, diese rechtzeitig vor meiner Rotation in deren Department zu kontaktieren, um mich vorzustellen und die Details des ersten Arbeitstages vorzubesprechen. Ausserdem wird einem ein Buddy (Student/in der Keio Universität) zugewiesen (ähnlich dem Buddy-Programm in Köln), welcher vorher mit einem in Kontakt tritt und in meinem Fall beispielsweise eine Führung über den Campus am ersten Arbeitstag anbietet und auch sonst für jedgliche Fragen zur Verfügung steht.

Allgemein ist das International Office in Tokio vor Ort wirklich sehr bemüht um das eigene Wohlergehen und arbeitet sehr gewissenhaft und schnell. Man erhält zu Beginn einen eigenen Spind, eine Security Card und einige Broschüren. Wenn man einen Wohnheimplatz mitgebucht hat, erhält man nach Bezahlung der gesamten Miete im Voraus (2000 Yen/Tag, Bar oder Kartenzahlung möglich) auch den Schlüssel dafür und bekommt die Wohnung gezeigt. Meine Wohnung in der Daikyocho Residence konnte ich leider (trotz rechtzeitiger Angabe in der Bewerbungsmappe) erst einige Tage nach meiner Ankunft in Tokio beziehen und musste in der Zeit in einem Hotel unterkommen. Die Unterkunft selbst ist aber wirklich optimal, nur wenige Minuten Fussweg von der Klinik entfernt und mit allem ausgestattet, was man braucht (ausser Geschirr und Besteck).

Am letzten Arbeitstag muss man die Security Card im International Office wieder abgeben. Den Schlüssel für die Wohnung kann man bei Bedarf auch erst am nächsten Tag/am Wochenende beim Pförtner abgeben, je nachdem wann man auszieht.

Den Klinik-Teil PJ-Bescheinigung muss man sich von den zuständigen Betreuern abzeichnen lassen und am letzten Tag im International Office stempeln lassen. Den universitären Teil inkl. Unterschrift des Dekans bereitet des International Office für einen vor.

- **Wohnungssuche und Unterkunftsmöglichkeiten**

Ich bin wie oben beschrieben in der Daikyocho Residence untergekommen. Die Ausstattung entspricht genau der meiner Vorredner. Bei meiner Ankunft war der

besagte Tisch, auf dem die vorherigen Bewohner nicht mehr gebrauchte Dinge zurücklassen leer, weshalb ich ohne Besteck und Geschirr dastand. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, nimmt also lieber selber welches mit oder besorgt es sich hier. Ansonsten ist die Unterkunft wirklich perfekt, für den Preis wohnt man nirgends besser in Tokio. Die Gegend ist relativ ruhig und dennoch zentral gelegen, bis zur nächsten Metro-Station geht man ca. 5 min. und von dort aus gelangt schnell zu allen wichtigen Knotenpunkten Tokios. Wichtig zu erwähnen ist vielleicht noch, dass es keinen Gemeinschaftsbereich in dem Wohnhaus gibt, im Gegenteil, reden auf den Gängen ist nicht erwünscht. Dementsprechend fällt es etwas schwer, Kontakte mit anderen Bewohnern zu knüpfen. Ich habe tatsächlich in den zwei Monaten keinen anderen Menschen in dem Haus getroffen.

○ **Lebenshaltungskosten**

Die Lebenshaltungskosten empfinde ich als ungefähr auf demselben Niveau wie in Deutschland. Essen gehen kann man in jedem Fall günstiger, hier bekommt man schon für 1000 Yen (ca. 7€) ein vollwertiges Menü). Natürlich sind nach oben hin aber keine Grenzen gesetzt, insbesondere wenn man z.B. gut Sushi oder Yakiniku essen gehen möchte. Im Alltag habe ich so gut wie nie gekocht, sondern immer auswärts gegessen oder mir im Kombini etwas geholt. Es gibt eine unglaublich grosse Auswahl an fertigen Mahlzeiten, Sandwiches, Salaten, Gebäck usw., die in Deutschland nicht erhältlich sind, dass ich mich während meiner Zeit hier eigentlich nur dort durchprobiert habe. Ich habe so pro Tag ca. 20€ für Essen ausgegeben. Ein anderer Kostenfaktor ist definitiv der ÖPNV. Eine Metrofahrt innerhalb Tokios kostet ca. 2€, dazu kommen an den Wochenenden Fahrten zu weiter entfernten Zielen (z.B. Kamakura oder Yokohama für ca. 20€ hin und zurück, Shinkansen nach Kyoto oder Osaka ca. 180€ hin und zurück, Flug nach Hiroshima 160€ hin und zurück). Sightseeing empfand ich als relativ günstig, der Eintritt zu den meisten Museen und Tempeln beträgt nur wenige Euro. Teuer sind beliebte Touristenattraktionen wie die diversen Aussichtsplattformen (Tokio Skytree, Shibuya Sky, Tokio Tower etc. für je ca. 15€), sowie Aquarien, Planetarien, Sportveranstaltungen und Theater. Ich habe jedes Wochenende Ausflüge gemacht, habe z.T. Touren und Kurse gebucht (Sushi-Kochkurs, Teezeremonie, Führung über den Fischmarkt, Besteigung des Mt. Fuji) und dafür nochmal ordentlich Geld bezahlen müssen. Insgesamt habe ich ca. 2000€ pro Monat all inclusive ausgegeben, es geht aber garantiert auch deutlich günstiger.

○ **Öffentliche Verkehrsmittel: Preise, Verbindungen, Zuverlässigkeit**

Ich habe mir im Voraus eine Suica-Karte online bestellt und nach Deutschland schicken lassen. Diese kann man dann vor Ort mit Bargeld an jeder Metrostation aufladen. Man checkt sich an der Einstiegshalte stelle mit der Karte ein und am Ende wieder aus, wobei der Fahrtkostenbetrag automatisch abgezogen wird. Ich habe gehört, dass die Ausgabe von neuen Suica- und Pasma-Karten vor Ort (und ggf. auch online?) seit kurzem eingeschränkt wurde. Da würde ich mich auf jeden Fall nochmal im Vorfeld informieren. Der ÖPNV in Japan ist generell perfekt ausgebaut, pünktlich, sauber und geordnet. Genauso, wie man es sich vorstellt.

○ **Belegte Veranstaltungen und Tätigkeitsbeschreibung im Klinikalltag, Betreuung an der Hochschule bzw. im Krankenhaus mit fachlichen und persönlichen Eindrücken**

Ich war im Rahmen meines Chirurgie-Tertials in Tokio und habe auf meinen Wunsch hin einen Monat in der Neurochirurgie und einen Monat in der Herzchirurgie verbringen dürfen. Ihr könnt am Anfang in der Application form der Keio University aus sehr vielen verschiedenen Unterdisziplinen wählen, dabei werden für jede Unterdisziplin mögliche Rotations-Zeiträume von entweder zwei oder vier Wochen genannt. Die Zeitintervalle sich auf die Rotationen der Studenten der Keio University zurechtgeschnitten, also nicht wundern, wenn sie nicht mit dem Zeitraum eures PJ-Tertials übereinstimmen. Es wird für euch passend gemacht.

Mein Monat in der Neurochirurgie war wirklich hervorragend. Mein betreuender Oberarzt war überaus engagiert, hat mir am ersten Tag den OP-Plan für den gesamten Monat ausgedruckt und ins Englische übersetzt, damit ich wusste, welche OPs an welchem Tag anstanden. Ausserdem hat er bei den OP-Vor- und Nachbesprechungen (Montag nachmittags sowie Dienstag und Freitag morgens) die ganze Zeit das Besprochene für mich mitübersetzt. Sowohl die Residents als auch die meisten Oberärzte waren trotz der mehr oder minder vorhandenen Englischkenntnisse und der hohen Arbeitsbelastung immer sehr bemüht mir Krankheitsbilder und das operative Vorgehen zu erklären. Eine Assistenzärztin wurde ebenfalls als meine Ansprechpartnerin ausgewählt (vermutlich weil sie die einzige Frau war, die Japaner sind da noch etwas konservativ in ihrem Denken). Ich konnte sie jederzeit bei Problemen kontaktieren, allgemein bot mir jeder unentwegt seine Hilfe an. Ich konnte mir täglich aussuchen, welche OPs ich anschauen wollte (meistens fanden ca. 1-3 OPs/Tag statt) und ob ich mich einwaschen möchte oder lieber von weiter entfernt über einen der Bildschirme zuschaue. Ich durfte sogar ein Mal am Tisch den Sauger halten und Fäden abschneiden, was ein grosses Privileg ist, weil sich in Japan die Studenten auch in höheren Semestern wie schon so oft beschrieben ausschliesslich in der Beobachterrolle befinden und nichts praktisch machen dürfen. Dementsprechend wurde auch kein aktives Mitwirken von mir gefordert. Arbeitsbeginn ist ca. 8.45 (angezogen im OP-Saal sein), an Tagen mit Frühbesprechung bereits um 8.00. Der Tag endete meist nach der letzten OP zwischen 15-17 Uhr, manchmal auch früher. Man kann jederzeit selbstständig eine Mittagspause machen. Montags fanden keine OPs statt, dort konnte man den Tag auf der Station verbringen, aber auch dort gab es keine wirklichen Aufgaben für einen.

In der Herzchirurgie war die Betreuung nicht ganz so hervorragend. Ich hatte das Gefühl, dass die Arbeitsbelastung unter den Residents noch höher war als in der Neurochirurgie. Von den Oberärzten wurde ich abgesehen von meinem Betreuer und einem anderen Kollegen nie eines Blickes gewürdigt, geschweige denn wurde etwas erklärt. Generell ist die Stimmung etwas angespannter. Die Residents selbst sind aber meist sehr nett, einige sprechen auch gut Englisch und sie haben sich mehrfach dafür entschuldigt, dass bei Ihnen so wenig Raum für Lehre bleibt.

In der Herzchirurgie fand pro Tag meist 1 Eingriff statt, dieser dauerte auch gerne mal bis in die Abendstunden. Arbeitsbeginn war wieder 8.45, am Mittwoch und Freitag aufgrund der Frühbesprechung bereits um 7.30. Feierabend kann man, dadurch dass die eigene Anwesenheit ohnehin nicht viel Aufmerksamkeit erfährt, relativ flexibel. Im OP-Saal selbst ist aufgrund der Menge an Menschen (vier

Operateure, drei Techniker, zwei Anästhesisten, drei OTAs) sowie der vielen Maschinen kaum Platz für einen selbst. Man hat das Gefühl, egal wo einfach nur im Weg zu stehen. Der beste Platz, um die OP verfolgen zu können, ist bei den Technikern hinter der Herz-Lungen-Maschine, da es dort einen Bildschirm gibt, auf dem die OP übertragen wird. Sich einzuwaschen um mit an den OP-Tisch selbst zu kommen ist so gut wie unmöglich, auch bei explizitem Nachfragen. Ich wurde auch einmal von einem Oberarzt unschön wieder vom OP-Tisch weggescheucht, als ich mich auf Aufforderung eines Residents mit eingewaschen habe. Die einzigen Eingriffe, bei denen man eine Chance hat, mit am Tisch zu stehen, sind die kongenitalen Herzvitien, da dort regulär nur drei Operateure vorgesehen sind.

Es gibt keine regulären Fortbildungen und keine Visiten, an denen man teilnehmen muss. Es waren teilweise 1-2 japanische Studenten im 5. Studienjahr mit im OP, die für je eine Woche in das Fachgebiet rotieren und ebenfalls die OPs beobachten. Mit diesen konnte ich mich stets gut vernetzen und es sind einige Verabredungen für gemeinsame Abendessen usw. daraus entstanden.

Für den OP solltet ihr unbedingt eigene OP-Schuhe mitbringen, es gibt keine Leihpaare. Dresscode ausserhalb des OPs ist eher schick, ich habe meist Stoffhose, Loafer und eine Bluse oder neutrales Tshirt getragen. Es herrscht Maskenpflicht innerhalb des Gebäudes.

○ **Unterschiede zum deutschen Studiensystem**

Was mir zum einen gravierend aufgefallen ist, ist das extrem hohe Arbeitspensum der japanischen Ärzte. Der Tag endet für sie nicht vor 18-19 Uhr. Sie haben regulär pro Monat 1-2 Tage frei und pro Jahr ca. 10 Tage Urlaub. Es ist üblich, dass alle Ärzte an Universitätskliniken (die Chefärzte eingeschlossen) noch einen zweiten Job an einer privaten Klinik oder in einem Ambulatorium haben, da das Gehalt an Unikliniken in Ballungsräumen zu gering ist, um die Lebenshaltungskosten zu decken. Trotzdem wird sich kaum beschwert, auch wenn man den Kollegen ansieht, wie Ihnen die Augen buchstäblich zufallen.

Das Studiensystem ist wie bereits in vorherigen Berichten beschrieben aufgebaut. Das Medizinstudium ist, vor allem wenn man es an einer Privatuniversität wie Keio absolviert, sehr teuer und damit meist Studierenden aus besseren Verhältnissen vorbehalten. Nach dem Studium folgen 2 Jahre Pflichtrotation in grundlegende Fachgebiete, welche relativ stark bezahlt wird (ca. 1500€ netto). Erst danach beginnt man mit der Facharztausbildung, welche meist 5 Jahre dauert. Die Jobchancen variieren je nach Fachgebiet und Region sehr, in Ballungsgebieten ist der Konkurrenzdruck sehr hoch, während es auf dem Land ähnlich wie in Deutschland an Ärzten mangelt.

○ **Gesundheitssystem vor Ort**

Das Keio University Hospital ist ein Maximalversorger, welches technisch sehr gut ausgestattet ist und wissenschaftlich orientiert arbeitet, auch wenn den Berichten von Oberärzten zufolge, die bereits in den USA oder Australien gearbeitet haben, in der Hinsicht noch Raum nach oben besteht. Bei Mitralklappen-OPs kommt der DaVinci-Roboter zum Einsatz, bei Hirntumor-OPs wird mit photodynamischer Therapie gearbeitet usw. Man bekommt viele komplexe Operationen zu sehen und die

Oberärzte schienen mir durchweg sehr kompetent und hoch spezialisiert zu sein. Ich selbst habe hier nie gesundheitliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen, kann zu dem Punkt also nichts berichten. Die Patienten kamen jedoch teilweise von weiter her, um sich genau an dieser Klinik behandeln zu lassen, was für sich spricht.

○ **Land, Leute und Freizeitaktivitäten**

Japan hat unheimlich viel zu bieten und ich kann alle die tollen Dinge, die ich erlebt habe, kaum in ein paar Sätzen niederschreiben. Ich empfehle jedem, der in der doch recht kurzen Zeit möglichst viel erleben möchte, sich vorher einen genauen Plan zu machen und bestimmte Dinge auch rechtzeitig vorher zu reservieren. Ich habe mir die Stadt in verschiedene Zonen aufgeteilt (Nord-, Süd-, Ost-, West- und Zentral-Tokio) und dann an je einem Tag die verschiedenen Stadtbezirke in je einer Himmelsrichtung besucht. Das war zugegebenermaßen sehr komprimiert, aber so konnte ich Tokio ansatzweise in seinen vielen Facetten erleben. Außerdem habe ich Tages- oder Wochenendausflüge nach Nikko, Hakone, Kamakura, Kyoto, Osaka und Hiroshima unternommen. Sehr gerne wäre ich noch in der Norden Richtung Hokkaido und in den Süden nach Okinawa gereist, aber dafür war die Zeit eindeutig zu knapp. Mein Highlight der Reise war in jedem Fall Hiroshima sowie die Besteigung des Mt. Fuji.

Ich war nach der Arbeit, obwohl es „nur“ zuschauen war, oft relativ müde, und habe auch aufgrund der Hitze (es waren im Juli und August konstant über 30 Grad bei hoher Luftfeuchtigkeit) nicht mehr viel unternommen außer etwas Essen oder zum Training zu gehen. Für alle Tätowierten, die ebenfalls während ihrer Zeit hier ein Gym besuchen möchten, ist das „Powerhouse Gym“ und das „Hero Gym“ empfehlenswert. Alle üblichen Ketten akzeptieren keine Menschen mit Tattoos, außer ihr klebt diese mit Pflastern ab. Gleiches gilt in den meisten Onsens und sogar an einigen Stränden.

4) Nach Anrechnung von Studienleistungen:

Ich habe darauf geachtet, die PJ-Bescheinigung mit einem Stempel in lateinischer Schrift besiegeln zu lassen und auch die Unterschriften in lateinischer Schrift zu bekommen, damit es nicht zu eventuellen Nachfragen kommt. Ausserdem sollte es der allgemeine Klinikstempel, ohne jegliche Unterdisziplin, sein, obwohl ihr natürlich während eurer Zeit dort in verschiedenen Departments sein werdet. Ich kann zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, ob es Probleme bei der Anerkennung gab.

5) Anmerkungen und Sonstiges

Ich würde jedem empfehlen, ein gesplittetes PJ-Tertial hier zu verbringen. Es war kulturell eine einmalige Erfahrung, auch wenn es mich wissenstechnisch vielleicht nicht so weit gebracht hat wie ein komplettes Tertial in Deutschland. Dies sollte man vielleicht beachten, falls man eine Karriere in der Chirurgie anstrebt. Ansonsten: Bringt Gastgeschenke mit, ich konnte so meinen Betreuern und Residents eine Freude machen. Essen als Geschenk ist sehr beliebt. Haribo und Lindt gab es entgegen meiner Erwartung jedoch auch hier zu kaufen, werdet also vielleicht etwas kreativer.