

# ERASMUS + Erfahrungsbericht

---

## ZUR PERSON

Fachbereich:	<b>Landwirtschaft, Ökotrophologie &amp; Landschaftsentwicklung</b>
Studienfach:	<b>Ökotrophologie</b>
Heimathochschule:	<b>Hochschule Anhalt</b>
Name, Vorname:	---
E-Mail:	---
Praktikumsdauer:	<b>20.03.2017 – 14.07.2017</b>

## PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	<b>Österreich</b>
Name der Praktikumsrichtung:	<b>Edburg Edlinger Ernährungsmanagement</b>
Homepage:	<b><a href="http://www.diaetologin.eu">www.diaetologin.eu</a></b>
Ansprechpartner:	<b>Edburg Edlinger</b>
Telefon/E-Mail:	<b>+43 664 2480140 / <a href="mailto:office@diaetologin.eu">office@diaetologin.eu</a></b>

## ERFAHRUNGSBERICHT

### 1) Praktikumsrichtung

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumsrichtung.*

Edburg Edlinger arbeitet seit mehr als 18 Jahren als selbstständige Diätologin und ist seit etwa zweieinhalb Jahren in der Praxisordination des Chirurgen Dr. Stefan Kastner tätig.

Als selbstständige Diätologin ist Frau Edlinger die einzige Person in ihrem Unternehmen. Sie beschäftigt keine weiteren Angestellten. Über das gesamte Jahr betreut sie immer wieder zahlreiche PraktikantInnen, die durch ihre sehr abwechslungsreiche Arbeit einen breiten Einblick in die Arbeitsfelder einer Diätologin erhalten können. Durch die Einmietung in die Praxis des Chirurgen Dr. Stefan Kastner entsteht eine gute Kooperation. Bei diagnostizierten ernährungsbedingten Unverträglichkeiten werden die Patienten Frau Edlinger zugewiesen. Auch mit vielen anderen Ärzten wie Internisten oder Psychologen und Unternehmen (Medien, regionale Betriebe, ...) in Innsbruck und Tirol, aber auch in ganz Österreich kooperiert die Diätologin. Aufträge in Deutschland, der Schweiz und Italien gehören ebenfalls in ihr Arbeitsfeld. Durch ihr professionelles Auftreten ist sie ein gern gesehener Kooperationspartner und kann stets neue Projekte aufnehmen.

Die wesentlichen Leistungsschwerpunkte von Frau Edlinger liegen im Bereich der professionellen Ernährungsberatung und -therapie, der BIA-Messung (Analyse der Muskel- und Fettmasse und des Wasserhaushaltes), der Organisation und Durchführung von Vorträgen, Seminaren und Workshops sowie dem Ernährungskabarett.

## 2) Praktikumsplatzsuche

*Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

In meinem Studium ist im sechsten Semester ein Pflichtpraktikum vorgesehen. Schnell war für mich klar, dass besonders die Ernährungsberatung und –therapie mein Interesse wecken konnten. Schon seit längerer Zeit habe ich über einen Auslandsaufenthalt nachgedacht. Da ich diesen jedoch gern im deutschsprachigen Raum absolvieren wollte, war Österreich meine erste Wahl. Da ich Innsbruck bereits kannte, habe ich explizit nach einer Ernährungsberatung in dieser Stadt gesucht. Während meiner Recherche im Internet bin ich direkt auf die Website von Frau Edlinger gestoßen, die nicht nur von ihren PatientInnen, sondern auch von zahlreichen PraktikantInnen sehr gut bewertet wurde. Insbesondere ihr sehr breites und abwechslungsreiches Berufsfeld konnte mein Interesse wecken. Zusätzlich wurde meine Entscheidung durch das Angebot eines Themas für meine Bachelorarbeit bestärkt. Da ich selbst auf die Suche nach einem Praktikumsbetrieb gegangen bin, habe ich mich nicht mit diversen Websites für Praktikumsangebote beschäftigt, sondern die für mich interessanten Unternehmen herausgesucht und Initiativbewerbungen geschrieben. Durch meine Erfahrung kann ich bestätigen, dass auch Initiativbewerbungen Erfolg haben können. Besonders kleinere Unternehmen schreiben selten Praktikumsplätze aus.

## 3) Vorbereitung

*Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Da Österreich zu dem deutschen Sprachraum zählt, hatte ich aus sprachlicher Sicht nur wenige Probleme. Die unterschiedlichen Dialekte konnte ich am besten in Gesprächen mit den Einheimischen kennenlernen. Eine konkrete Vorbereitung war daher nicht nötig. Auch interkulturell unterscheidet sich Österreich nicht sehr stark von Deutschland. Aus fachlicher Sicht habe ich mich vorab noch einmal mit diversen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erkrankungen, die durch die Ernährung beeinflusst werden, beschäftigt. Im Praktikum hatte ich jedoch stets die Möglichkeit bei allen Unklarheiten nachzufragen und konnte zusätzlich viele neue Aspekte aus der Ernährungstherapie kennenlernen. Organisatorisch habe ich mich zunächst um eine geeignete Unterkunft bemüht. Für mich war die Entscheidung zu einer WG die einfachste und kostengünstigste Lösung, bei der ich schnell Anschluss finden konnte. Zusätzlich habe ich noch eine Kranken- und Unfallversicherung für das Ausland abgeschlossen. Ich habe mich dazu bei meiner Krankenkasse informiert. Normalerweise kann man bei vielen Krankenkassen wohl auch eine Auslandsreiseversicherung für bis zu acht Wochen in Anspruch nehmen. Zusätzlich wird in Innsbruck eine Haftpflichtversicherung für Studenten für 3 €/Monat empfohlen. Sie schließt den privaten Hausstand, anteilig WG-Eigentum und eine weltweite private und Sporthaftpflicht ein.

Tipps für Websites:

- [www.wg-gesucht.de](http://www.wg-gesucht.de)
- [www.oehboersen.at](http://www.oehboersen.at)
- verschiedene Gruppen zur Wohnungssuche bei facebook.com
- [www.tiroler-versicherung.at/studentenversicherung](http://www.tiroler-versicherung.at/studentenversicherung)

## 4) Unterkunft

*Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?*

Ich habe meine Unterkunft über eine Facebookgruppe „WG & Wohnung Innsbruck gesucht“ gefunden. In dieser sind sehr viele Angebote zu finden und bei Bedarf kann man auch selbst ein Gesuch aufgeben. Viele Zimmer werden auch zur Zwischenmiete angeboten.

## 5) **Praktikum**

*Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?*

Durch den sehr vielfältigen und abwechslungsreichen Tätigkeitsbereich von Frau Edlinger hatte ich die Möglichkeit, viele verschiedene Bereiche kennenzulernen und einen guten Einblick in die Arbeit einer selbstständigen Diätologin zu bekommen. Zu meinen Aufgaben zählten Ernährungsübungen, Verkostungen und Einkaufstrainings mit den PatientInnen in der Praxis. Ölverkostungen, ein Süßschwellentuning, die Schokogenussübung und das Zubereiten und Verkosten alkoholfreier Cocktails auf Basis eines Saftes aus unreifen Trauben sind nur einige Beispiele. Ein besonderes Angebot für KlientInnen und PraktikantInnen waren gemeinsame Kochkurse. Frau Edlinger wird für zahlreiche Vorträge, Seminare und Ernährungsworkshops gebucht. Bei allen Vorträgen war es ihr ein besonderes Anliegen, die Berufsgruppe der Diätologen gut zu präsentieren und Vorurteile aus dem Weg zu räumen. Dabei konnte ich sie neben der Vorbereitung von Präsentationsmaterialien auch bei der Vorstellung der Berufsgruppe stets unterstützen. Die Ernährungsexpertin wird zudem für zahlreiche Lehrtätigkeiten an diversen Fachhochschulen in ganz Österreich gebucht. Auch an diesen Vorlesungen zum Thema Freiberuflichkeit sowie Wunde und Ernährung konnte ich teilnehmen und die angehenden DiätologInnen sowie Frau Edlinger bei verschiedenen Aufgaben unterstützen und in den Austausch mit den StudentInnen treten. Auf einer Messe habe ich gemeinsam mit Frau Edlinger, ihrer Kollegin Karin Ratschiller und einigen Diätologie-studentInnen der Fachhochschule Gesundheit Innsbruck und der Fachhochschule St. Pölten einen großen Stand mit zahlreichen Angeboten rund um das Thema Ernährung betreut. Im Rahmen diverser Apothekenaktionstage in der Apotheke „Zum Tiroler Adler“ hatten die KundInnen die Möglichkeit, kostenlos ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte messen zu lassen. Im Anschluss haben wir die Werte gemeinsam besprochen und insbesondere bei stark erhöhten Werten Tipps zur Optimierung gegeben.

Im Rahmen des Praktikums hatte ich auch die Möglichkeit diverse Veranstaltungen zu verschiedensten Themen in ganz Österreich und sogar Italien zu besuchen. Dabei habe ich interessante Ansichten und den derzeitigen ernährungsmedizinischen Stand diverser Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Stoffwechselerkrankungen kennengelernt. Für ein Hotel in der Zugspitzenarena konnte ich Frau Edlinger im Rahmen der Einführung einer Balance-Woche bei der Entwicklung eines speziell auf das Hotel und die Umgebung zugeschnittenen Ernährungskonzeptes unterstützen. Vorrangig war die Schulung der Hotelmitarbeiter in Ernährungsfragen und die Anpassung der Speisekarte an gesunde ausgewogene und ballaststoffreiche Menüs. In enger Zusammenarbeit mit dem Koch und den Geschäftsführern des Hotels wurde ein Konzept entwickelt, dass vor allem auch traditionelle Tiroler Gerichte einschließt. Ich habe diverse Rechercharbeiten oder Ausarbeitungen bestimmter Themen für Vorträge, Zeitungsartikel und ähnliches übernommen. Die Überarbeitung und Optimierung verschiedener Rezepte und die damit verbundene Nährwertberechnung mittels der Software nut.s gehörten ebenfalls zu meinen Aufgaben. Des Weiteren habe ich mich intensiv mit der Ernährungstherapie über das FODMAP-System beschäftigt und diverse Lebensmittel nach ihrer Verträglichkeit in ein Ampelsystem eingeordnet. Neben der Entwicklung von Beratungsunterlagen und weiterer Aufzeichnungen habe ich einen kleinen Einblick in die Rechnungslegung und Buchhaltung sowie in die Arbeit mit einer Behandlungssoftware erhalten. Besonders viel Zeit habe ich auch mit der Bearbeitung des Themas meiner Bachelorarbeit verbracht und zahlreiche Befragungen von Patienten, die sich auf eine Koloskopie vorbereitet haben, durchgeführt.

Frau Edlinger hat mich bei allen Aufgaben sehr gut unterstützt und war stets bereit, alle auftretenden Fragen zu beantworten. Auch die Arbeitsbedingungen waren sehr gut. Die Arbeitszeiten variierten je nach Terminen. In Summe haben wir pro Woche jedoch 40 Stunden gearbeitet. Besonders angenehm war die sehr offene und herzliche Art von Frau Edlinger. Sie war sehr um ein freundschaftliches Verhältnis bemüht, sodass wir neben der Arbeit auch gemeinsame Ausflüge unternommen haben.

## 6) Erworbene Qualifikationen

*Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?*

Durch das Praktikum bei der Diätologin Edburg Edlinger hatte ich die Möglichkeit, viele verschiedene Bereiche kennenzulernen und zahlreiche Eindrücke in die Arbeit einer selbstständigen Ernährungsexpertin zu bekommen. Eine Besonderheit in der Freiberuflichkeit ist die eigenständige Arbeitseinteilung und das damit verbundene Zeitmanagement. Ich weiß, dass insbesondere eine gute Zeiteinteilung für ein professionelles Auftreten von Bedeutung ist. Dies habe ich sowohl in der gemeinsamen Zusammenarbeit mit der Diätologin sowie den anderen Praktikanten, als auch in der eigenständigen Erfüllung von Aufgaben gelernt. Durch die Arbeit mit der Nährwertberechnungssoftware nut.s konnte ich ein weiteres Programm neben Prodi, mit dem ich bereits in diversen Modulen an der Hochschule gearbeitet habe, kennenlernen. Ich habe mich nochmals intensiv mit den allgemeinen Mengenangaben der MONICA-Mengenliste beschäftigt und anhand dieser Rezepte optimiert. Die gemeinsamen Kochevents mit einigen Patienten waren für mich eine völlig neue Erfahrung. So konnte ich in jedem Training meine Kochkenntnisse, die ich schon in Modulen wie Diättherapie und Cateringpraxis erweitert habe, einbringen. Durch diese Trainings habe ich meine soziale Kompetenz stark verbessert, da es mir oft schwerfiel, auf fremde Personen zuzugehen. Durch die vielen Gespräche, die ich mit der Ernährungsexpertin führte, konnte ich mein Fachwissen im Bereich der Ernährung erweitern. Insbesondere Aspekte aus der Diättherapie, Anatomie und Physiologie, Humanernährung sowie der Beratungspsychologie und Soziologie der Ernährung habe ich wiedererkannt und erweitert. Auch im Umgang mit diversen Lebensmitteln konnte ich mein Wissen vertiefen. Das Mithören von einigen Gesprächen mit beruflichen Partnern war für mich äußerst interessant. Ich habe gelernt, dass Wortgewandtheit, Witz und vor allem der richtige Umgangston sehr wesentlich bei solchen Gesprächen sind. Marketing und die optimale Präsentation der eigenen Leistungen ist Frau Edlinger ein besonderes Anliegen. Im Rahmen des Praktikums habe ich diverse theoretische Ansätze aus dem Studium in der Praxis gesehen. Besonders im Rahmen des Hotelprojekts habe ich die ansprechende Präsentation einer gesunden ausgewogenen Ernährung sowie ein entsprechendes Marketing mit einer angemessenen Werbung kennengelernt. Frau Edlinger hat mir stets das Gefühl gegeben, eine wichtige Unterstützung für sie zu sein. Durch ihre ehrliche Art habe ich gelernt, mich selbst besser zu reflektieren. Häufig habe ich ein herzliches Lob für meine Arbeit bekommen, was mich immer wieder motiviert hat, mich weiter zu verbessern. Durch die Arbeit mit ihr und anderen Praktikanten konnte ich auch meine Kompetenzen im Team verbessern. Ich habe versucht, mich mehr und mehr in die Diskussionen einzubringen und so die Erfüllung einer gemeinsamen Aufgabe voranzubringen. Eine wichtige Erkenntnis aus der gesamten gemeinsamen Zeit mit Frau Edlinger ist, dass man trotz eines unermüdlichen Einsatzes und der notwendigen Motivation für die freiberufliche Arbeit in der Ernährungsberatung und Therapie nie den Spaß an der Arbeit verlieren sollte. Mir war vor diesem Praktikum nicht bewusst, wie vielfältig und abwechslungsreich die Freiberuflichkeit sein kann. Dies ist ein großer Anreiz für mich.

## 7) Sonstiges

*Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?*

Man sollte seine Möglichkeiten nutzen und nicht zu viel darüber nachdenken. Auch aus Fehlern kann man lernen und solche Erfahrungen kann einem niemand mehr nehmen. Gerade im Ausland wird man häufig vor Herausforderungen gestellt, die man nicht gewohnt ist. Nur an solchen Aufgaben kann man wachsen. Zusätzlich ist es eine tolle Möglichkeit, ein neues Land, eine neue Sprache oder eine neue Kultur kennenzulernen.

## **8) Fazit**

*Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?*

Für mich waren die vier Monate eine Zeit, die ich nie mehr vergessen werde. Nicht nur aus fachlicher Sicht war das Praktikum für mich eine große Bereicherung. Ich hatte auch die Möglichkeit viele Menschen kennenzulernen und neue Freundschaften zu knüpfen. Ich bin davon überzeugt, dass es mich auch in Zukunft noch häufig nach Innsbruck und Österreich ziehen wird.