

Erfahrungsbericht

Neurologie Tertial am Hospital H+ in Santiago de Querétaro

November 2024 – März 2025

Motivation und Vorbereitung

Schon lange stand für mich fest einen Tertial meines Praktischen Jahres im Ausland zu absolvieren. Ich finde es ist eine super Möglichkeit sein medizinisches Wissen zu erweitern, einen Einblick in ein anderes Gesundheitssystem zu bekommen und dabei gleichzeitig eine neue Kultur, Lebensweise und Sprache kennenzulernen. Da ich während der Schulzeit ein halbes Jahr in Kolumbien verbracht hatte, sprach ich bereits fließend Spanisch und wollte meine Sprachkenntnisse gerne ausbauen. Daher bewarb ich mich in verschiedenen spanischsprachigen Ländern und erhielt schließlich eine Zusage aus Santiago de Querétaro, Mexiko.

Man sollte bei den Bewerbungen auf jeden Fall geduldig sein und nicht zu früh aufgeben, denn die meisten Kliniken antworten leider nie oder erst nach mehreren Monaten. Teilweise wird auch verlangt, dass man Studiengebühren bezahlt und/oder sich in einem langwierigen Prozess nochmal über die Uni bewirbt. Am Hospital H+ in Querétaro hatte ich Glück. Der Lehrbeauftragte Dr. Monzón gab mir direkt die Zusage und half mir mit dem gesammelten Papierkram, der von deutscher Seite nötig war (Alles für die PROMOS Bewerbung, sowie die Anerkennung beim Landesprüfungsamt). Generell war er super zu erreichen und hat mir auch geholfen eine Wohnung zu suchen und mir am ersten Tag eine Tour durch Queretaro gegeben. Generell konnte ich mich mit allen Anliegen an ihn wenden.

Ursprünglich wollte ich das Chirurgie-Tertial in Querétaro absolvieren. Leider habe ich dafür die Zusage nicht bekommen, da die Voraussetzung der geforderten Bettenanzahl nicht gegeben war. Letztendlich habe ich mich für die Neurologie entschieden.

Gesundheit

Für die Auslandsrankenversicherung kann ich empfehlen ein kostenloses Konto bei der Apobank zu eröffnen, dazu bekommt man eine Auslandsrankenversicherung von Axxa mit dazu. Das sollte man allerdings frühzeitig tun und aktiv zwei Versicherungen abschliessen, falls man über die Tertialdauer hinaus im Land bleibt um noch zu reisen, eine Versicherung fürs PJ und eine Reisekrankenversicherung. Ich habe die Krankenversicherung auch einmal beansprucht, man reicht die Belege ein und bekommt alles problemlos, naja nach einmal nachfragen, zurückerstattet. Man hat freie Krankenhaus und Arztwahl.

Es ist sinnvoll sich frühzeitig bei der Reisemedizin der Uni vorzustellen, um zu checken, welche Impfungen noch fehlen. Bei mir fehlten noch die

Impfung gegen einen spezifischen Meningitis-Subtyp sowie die Tollwut-Impfung. Letztere ist in den Städten nicht unbedingt nötig, aber da ich auch z.B. in kleineren Dörfern in Oaxaca unterwegs war, habe ich mich dafür entschieden. Die Impfungen kann man alle bei der Krankenkasse als Reiseimpfungen einreichen, und bekommt das Geld zurückerstattet. Hier ist es wichtig anzugeben, dass man die Impfungen für die Reisen also für die Freizeit und nicht für Beruf/Studium benötigt, sonst kann es sein, dass diese nicht übernommen werden. Flugtickets oder Belege für die Reise muss man nicht einreichen. Dengue-Fieber ist in den Städten endemisch, daher sollte man sich vor Ort mit Repellentien versorgen. Ich hatte auch ein Mückennetz dabei, kann sicher nicht schaden, ich habe es nicht so oft gebraucht; es kommt denke ich auf die Jahreszeit und Reiserouten an.

Ich hatte viele Medikamente, Elektrolyte und Hautpflege dabei. War etwas übertrieben, es gibt an jeder Ecke Apotheken, die oft auch 24h geöffnet sind und viele Medikamente auch rezeptfrei, teilweise auch abenteuerliche Kombinationen. Elektrolyte gibt's in jedem Mini-Supermarkt, und ich hatte tatsächlich auch zum Glück nie Magen-Darm Probleme, obwohl mir das von allen prophezeit wurde. Sogar Sonnencreme gibt's zu mehr oder weniger humanen Preisen, Hautpflege sowieso. Wenn man empfindliche Haut hat ist es sinnvoll sich spezielle Sonnencreme dafür mitzubringen. Asthma Medikamente sind im Vergleich zu Deutschland teurer, die sollte man sich am besten selbst mitbringen.

Visum

Ein kostenloses Touristenvisum, das für 180 Tage gültig ist bekommt man bei der Einreise am Flughafen.

Ein Studentenvisum oder ähnliches ist nicht nötig. Wenn man die Einreise über die USA vermeiden kann ist das auf jeden Fall die entspanntere Variante.

Verkehrsverbindungen

In Querétaro habe ich 10 min zu Fuß von der Klinik gewohnt, der Supermarkt und der Obst- und Gemüseladen lagen auch auf der Strecke, mit etwas mehr Zeit kann man auch sicher zu Fuß ins Stadtzentrum spazieren (tagsüber).

Es gibt Citybikes und Busse. Abends oder wenn es schnell gehen muss habe ich meistens Uber oder autorisierte Taxis benutzt, das war nicht supergünstig, aber definitiv günstiger als in Deutschland. Allerdings benutzt man das dort auch deutlich häufiger.

Für weitere Strecken gibt es Fernbusse, die sind sicher, gut organisiert und sehr komfortabel. Wenn es Stau oder Unfälle gibt, verlängert sich die Reise auch mal um ein oder zwei Stunden.

Geld

Es lohnt sich eine Kreditkarte zu beantragen, mit der man im Ausland

kostenlos Geld an allen Automaten abheben kann. Leider verlangen die mexikanischen Geldautomaten alle eine Gebühr. Das hängt vom Kreditkarten-anbieter ab, für mich war Citibanamex und Banco Azteca am günstigsten.

Sprache

Amtssprache ist Spanisch und es ist auf jeden Fall von Vorteil, wenn man bereits über Sprachkenntnisse verfügt. Die wenigsten Leute in Mexiko sprechen Englisch und für die Arbeit im Krankenhaus ist es auch nötig. Ich konnte bereits Spanisch als ich ankam, trotzdem war es am Anfang nicht so leicht, alle im Krankenhaus gebräuchlichen Abkürzungen und umgangssprachliche Ausdrücke zu verstehen. Ausserdem musste ich mich erstmal an das usted und die gängigen Höflichkeitsfloskeln gewöhnen.

Unterkunft

Ich habe die ganze Zeit im Hostel gewohnt. Das war eigentlich nur für die ersten paar Tage gedacht gewesen, aber ich habe mich dort letztendlich so wohl gefühlt, dass ich nicht mehr umziehen wollte. Das Hostel M226 war eigentlich auch eher so eine Art Homestay/ Airbnb. Die meisten Gäste waren Mexikaner, die regelmässig zum Arbeiten in die Stadt kamen, der Hostelbesitzer Hector und seine Mitarbeiter sind super herzlich und hilfsbereit. Der Lehrbeauftragte Dr. Monzón hatte sich auch um Wohnungen bemüht, die meisten hätte man aber für mindestens 6 Monate mieten müssen, oder sie wären deutlich teurer gewesen, als das was ich im Hostel gezahlt habe, ca 320€ mtl., also ungefähr deutsche Preise. Wenn man noch ausführlicher sucht findet man sicher auch noch etwas günstigeres, ich habe mich aber in den Innenhof mit Zitronen, Avocado und Mandarinenbaum verliebt, und der Kaffee jeden morgen war auch nicht schlecht.

Sicherheit

Ich habe mich die allermeiste Zeit sicher gefühlt. Man sollte jedoch einige Regeln beachten, wie nie zu viel Wertsachen bei sich haben oder nachts nicht alleine durch die Straßen gehen, sondern lieber ein Uber oder Taxi nehmen.

Auf der Homepage des Auswärtigen Amtes kann man sich zur aktuellen Sicherheitslage erkundigen. Wenn ich reisen geplant habe, habe ich mich auch immer bei den Mexikanern erkundigt, wie sie die Sicherheitslage einschätzen.

Mitzunehmen

In der Klinik tragen eigentlich alle Kasacks, die man dort selbst kaufen muss (oder eben aus Deutschland schon mitbringt). Man muss die leider auch selbst waschen, und kommt schon umgezogen zur Arbeit. Ist anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, war für mich dann letztendlich aber in Ordnung, da

ich ohnehin hauptsächlich in der Sprechstunde war. Ich habe Kasacks mitgebracht und dort noch einen zusätzlichen gekauft. Von der Klinik habe ich auch noch einen Kittel geschenkt bekommen, den habe ich auch manchmal über „formelle“ Kleidung getragen, das ging dann auch in Ordnung.

Das Hospital H+ Querétaro

Das H+ ist Lehrkrankenhaus mehrerer Universitäten. Es besteht aus 4 Hochhäusern; eines davon beinhaltet die Notaufnahme, das Labor, den OP und die Stationen, in den anderen 2 Gebäuden sind Praxen untergebracht. Vom Standard und der Ausstattung her ist die Klinik definitiv mit europäischen Krankenhäusern zu vergleichen, mit kam es auch so vor als wäre vieles ähnlich wie in amerikanischen Krankenhäusern.

Tätigkeitsbeschreibung und fachliche Eindrücke

Nachdem ich im Vorfeld einige Berichte über das PJ in Mexiko gelesen hatte, war ich zunächst enttäuscht, dass bei mir so einiges anders lief. Ich kam mit der Erwartungshaltung, richtig hart zu arbeiten, kaum Freizeit zu haben (guardias, 12h Schichten etc.) und dafür auch richtig viel praktische Fähigkeiten zu bekommen. Da aber die mexikanischen Internos selten auf der Neurologie rotieren, und es sich um ein privates Krankenhaus handelt, waren die Arbeitszeiten- und Bedingungen eher mit denen im PJ in Deutschland zu vergleichen. Generell habe ich sehr viel zugesehen, hauptsächlich in der Sprechstunde, oder wenn hospitalisierte Patienten visitiert wurden. In der ersten Woche konnte ich eine Lumbalpunktion durchführen, und gegen Ende auch die meisten Patienten selbständig untersuchen. Was mir richtig gut gefallen hat war, dass sich so gut wie alle Ärzte gerne Zeit genommen haben ausführlich zu erklären. Ich war auch in einigen Neuro Vorlesungen, die praktischerweise sehr früh oder sehr spät waren, sodass man vor oder nach der Sprechstunde dorthin gehen konnte. Ich fand die auch ziemlich gut; z.B. die Zuordnung zu neurologischen Syndromen wurde sehr gut erklärt. Oft sind wir auch mit anderen Studenten Fälle systematisch durchgegangen. Ich war je nach Wochentag bei drei verschiedenen Neurologen und habe auf freiwilliger Basis ein paar 24-36h Dienste in der Notaufnahme und einen Dienst in der Kinder- und Frauenklinik mitgemacht. Ausserdem war ich auch für ein paar Tage an der staatlichen Klinik in der Neurologie, das war natürlich ein großer Unterschied, was z.B. die Ressourcen oder die Patientenanzahl anging.

Alltag und Freizeit

Vor Beginn meines PJ-Tertials war ich bereits drei Wochen reisen. Man kann problemlos alleine reisen, wenn man sich an die gängigen Empfehlungen vom auswärtigen Amt und von den Einheimischen hält. Die Mexikaner sind unglaublich höflich und hilfsbereit, ich habe mich an den meisten Orten sehr

wohl gefühlt. Es gibt unglaublich viele Orte zu bereisen und man bekommt auch ständig Empfehlungen und Einladungen, wo man denn noch hinreisen könnte. Kulturell fand ich Mexico City mit den vielen Museen und dem Haus von Frida Kahlo und Diego Riviera, und die Pyramiden in der Nähe von Oaxaca, Monte Albán am beeindruckendsten. Es gibt viele süße Dörfer zu besichtigen, leckeres Essen zu probieren und z.B. in der Region Huasteca Potosina wunderschöne Natur zu sehen. Die Dörfer sind gut mit (Mini-)bussen zu erreichen, für die Huasteca Potosina, eine sehr grüne Gegend mit Wasserfällen, Flüssen und Seen braucht man definitiv ein Auto. An Meer hat mir persönlich am besten die Küste von Oaxaca gefallen, auch wenn die meisten Mexikaner eher Yucatán empfehlen. Natürlich habe ich lange nicht alles gesehen, aber zumindest einen Eindruck bekommen, wie vielfältig das Land ist. In meiner Freizeit in Querétaro war ich öfters essen oder frühstücken, oder auch mal etwas trinken. In einer Tanzschule die praktischerweise auf halbem Weg zwischen Klinik und Hostel lag, bin ich zeitweise jeden Tag tanzen gegangen, am Wochenende gab es auch Tanzpartys.

Fazit

Auch wenn anfangs meine Erwartungen nicht erfüllt wurden, habe ich richtig viel gelernt, und wollte am Ende gar nicht mehr weg. Am liebsten hätte ich noch ein weiteres Tertial angehängt, diesmal vielleicht in einer staatlichen Klinik. Für den Einstieg war das Tertial aber so wie es war perfekt.