



© lapas77 / fotolia.com

Peking, Hongkong und Shanghai, Große Mauer und Terrakotta-Armee: **China** hat Großartiges zu bieten. Eine Reise dorthin sollte allerdings gut geplant werden – auch im Hinblick auf die Gesundheit.

Willkommen im Reich der Mitte

Viele Globetrotter aus aller Welt zieht es Jahr für Jahr nach China. Auf einer Fläche von etwa 9,6 Millionen Quadratkilometern leben rund 1,36 Milliarden Menschen – mehr als in Nordamerika, Europa und Russland zusammen. Die riesige Republik im Fernen Osten ist ein Land von unvorstellbarer Vielfalt: Hier trifft uralte Kultur auf hochmoderne Architektur, stehen gigantische Wolkenkratzer neben geschichtsträchtigen Palästen, bringen supermoderne Hochgeschwindigkeitszüge Reisende ebenso ans Ziel wie traditionelle Fahrrad-Rik-

schas. Auch in Bezug auf Landschaftsformen, Flora, Fauna, Sprachen und Religionen ist China Vielfalt pur. Selbst das Klima präsentiert sich im viertgrößten Land der Erde unglaublich facettenreich: Im Norden herrscht ein kontinentales Klima, im Süden ein subtropisches bis tropisches Monsunklima.

Von der Verbotenen Stadt bis zur Großen Mauer Viele Touristen, die nach China reisen, starten zuerst der Hauptstadt Peking einen Besuch ab. Aus gutem Grund, denn die geschichtsträchtige Metropole im Nordosten des Landes hat

viel zu bieten. In „Beijing“, wie die Hauptstadt in der Landessprache heißt, gehören der Platz des Himmlischen Friedens, der Himmelstempel und die Verbotene Stadt zu den Höhepunkten. Die gigantische Palastanlage, durch die man stundenlang laufen kann, erzählt aus dem Leben der chinesischen Kaiser, die das Reich bis Anfang des letzten Jahrhunderts regiert haben. Ein unvergessliches Erlebnis ist ein Spaziergang auf der Großen Mauer, die seit 1987 zum Weltkulturerbe der UNESCO gehört. Über 6000 Kilometer lang ist das mächtigste Bauwerk der Welt. Einen Einblick ins Leben

der Chinesen erlaubt eine Tour durch die kleinen, verwinkelten Gassen der Altstadt (Hutongs) mit ihren Wohnhöfen, in denen auch zahlreiche Bars, Restaurants und Cafés auf Besucher warten. Nicht versäumen darf man den Genuss der traditionellen Peking-Ente, einem der berühmtesten Gerichte der chinesischen Küche. Besonders lecker ist die krosse Entenhaut, die als Vorspeise mit Pfannkuchen gereicht wird.

Größer, höher, spektakulärer Gigantisch sind neben Peking auch die Mega-Metropolen Shanghai und Hongkong an der Pazifikküste. Shanghai,

das moderne Wirtschaftszentrum an der Ostküste, fasziniert Besucher durch internationales Flair, spektakuläre Wolkenkratzer und unterschiedlichste Architekturstile. Berühmt ist die Stadt nicht nur als Finanzmetropole, sondern auch aufgrund zahlreicher Sehenswürdigkeiten: Der Jadebuddha-Tempel, der wunderschöne Yu-Garten und die quirliche Altstadt sind beliebte Touristenziele. Einen hervorragenden Einblick in die Kunst und Kultur Chinas bekommen Interessierte im Shanghai Museum, das über 120 000 Exponate beherbergt, darunter Porzellan, Jadeschmuck und Meisterwerke der Kalligrafie, der Kunst des „schönen Schreibens“.

Die moderne Weltstadt Hongkong an der Südküste, die seit 1997 wieder zu China gehört, ist gespickt mit Sehenswürdigkeiten und touristischen Attraktionen. Einen traumhaften Ausblick auf die Wolkenkratzer der Metropole genießt man vom 500 Meter hohen Victoria Peak aus. Mit einer Zahnradbahn (Peak Tram) gelangt man hinauf. Unbedingt sehenswert sind der Victoria Hafen, in dem allabendlich eine große Lichtshow bewundert werden kann. Märkte, Parks und Tempel laden in Hongkong ebenso zum Besuchen und Verweilen ein wie das vor zehn Jahren eröffnete „Hong Kong Disneyland“. Ebenfalls einen Besuch wert: Der Hafen Aberdeen mit seinen berühmten schwimmenden Restaurants und dem Fischmarkt.

Lust auf mehr Natürlich hat China noch unendlich viel mehr zu bieten als seine weltberühmten Metropolen: Entspannung vom Großstadt-Trubel verspricht beispielsweise eine Flusskreuzfahrt auf dem Yangtze, dem längsten Fluss Asiens. Für Kulturinteres-

sierte ein Muss ist ein Besuch der Stadt Xian, Hauptstadt der Provinz Shaanxi, in der die weltberühmte Terrakotta-Armee bestaunt werden kann. Die über 2000 Jahre alten lebensgroßen Tonkrieger und Pferdefiguren des ersten chinesischen Kaisers gehören zu den bedeutendsten archäologischen Funden der Moderne und zum Weltkulturerbe der UNESCO.

seeing-Programm sind schon organisiert und Sprachprobleme tauchen dank deutschsprachiger Reiseleitung erst gar nicht auf.

Gesundheit im Gepäck Verständigungsschwierigkeiten sind nur ein Grund, warum unterwegs auch die medizinische Versorgung problematisch werden kann. Selbst in größe-

tel-Fälschungen, die in Fernost sehr weit verbreitet sind. Gute Gründe, um eine sehr gut bestückte Reiseapotheke in den Koffer zu packen und eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen, die auch einen krankheits- oder unfallbedingten Rücktransport nach Deutschland abdeckt. Rechtzeitig vor Reiseantritt sollten Globetrotter auch an einen eventuell erforderlichen Gesundheits-Check-up beim Hausarzt und einen vollständigen Impfschutz zu denken. Ein geringes Malaria-Risiko besteht im Süden Chinas, aber auch andere durch Mücken übertragbare Krankheiten kommen in bestimmten Gebieten vor. Im ganzen Land besteht Tollwut-Gefahr, Cholera kommt sporadisch vor. Die Gefahr einer Übertragung von Schistosomiasis besteht beim Baden in Süßwassergewässern. Ein nicht zu unterschätzendes gesundheitliches Risiko, vor allem für Menschen mit Atemwegs- und Herzerkrankungen, stellt die Luftverschmutzung in den Ballungszentren dar. Vor allem im Herbst und Winter nimmt sie oft alarmierende Ausmaße an. Je nach Smoglage ist es sinnvoll, Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, etwa Atemmasken zu tragen und auf Sport im Freien zu verzichten. Vor allem Vorerkrankte wie Asthma- und COPD-Patienten sollten Notfallmedikamente gegen Komplikationen mitführen. Mehr Infos rund um die Gesundheit auf China-Reisen bekommen Interessierte auf der Homepage des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de) und beim Centrum für Reisemedizin (www.crm.de). ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

CHINA: WISSENSWERTES KURZ UND KNAPP

- + **Einreise:** Deutsche Staatsangehörige brauchen ein Visum, das vor der Reise eingeholt werden muss, und einen Reisepass (bei Visumbeantragung noch mindestens sechs Monate gültig und mit mindestens zwei visierbaren Seiten).
- + **Sprache:** Allgemeine Amtssprache ist Hochchinesisch, daneben existieren zahlreiche Dialekte des Chinesischen und verschiedene Minderheitensprachen.
- + **Bevölkerung:** Circa 1,36 Milliarden Menschen leben in China, davon über 90 Prozent Han-Chinesen und 55 Minoritäten.
- + **Religion:** Verbreitete Religionen sind der Buddhismus, der Daoismus, der Islam und das Christentum. Der Konfuzianismus, eher Sozialethik als Religion, beeinflusst das moralische Verhalten der Chinesen.
- + **Klima und Reisezeit:** Das Klima ist sehr unterschiedlich, reicht von trockenem Wüsten- und Steppenklima mit kalten Winter und heißen Sommern über gemäßigtes kontinental geprägtes Monsunklima bis hin zu subtropischem und tropischem Monsunklima mit warmen Wintern und heiß-feuchten Sommern. Die beste Reisezeit ist also abhängig vom Ziel. Für Rundreisen werden oft das Frühjahr und der Herbst empfohlen.

Geschichtsträchtig ist die Stadt Qufo, Geburts- und Sterbeort des chinesischen Philosophen Konfuzius, interessant die Stadt Chengdu, Hauptstadt der Provinz Sichuan und Heimat der plüschigen Pandabären. Wer in kurzer Zeit möglichst viele Höhepunkte Chinas entdecken möchte, entscheidet sich vielleicht für eine zwei- bis dreiwöchige Rundreise. Hotels, Transfers – vom Nachtzug bis zum Inlandsflug – und Sight-

ren Städten gibt es nicht zwangsläufig englisch- oder französischsprachige Ärzte. Ein System niedergelassener Ärzte existiert in China nicht, wodurch sich die Krankenversorgung auf Krankenhäuser konzentriert. Während die Metropolen über hochmoderne Kliniken verfügen, kann die Versorgung in ländlichen Regionen sehr einfach sein. Erschwerend hinzu kommt die Problematik von Arzneimit-