

China

Attraktionen in China gibt es en masse. 18 verschiedene Klimazonen, der längste Fluss Asiens sowie **Millionenmetropolen** machen unter anderem den Charme des Landes aus.

Ein Besuch der Hauptstadt Peking ist im Rahmen einer China-Reise unabdingbar: Auf dem Tian'anmen Platz, dem Platz des Himmlischen Friedens, steht das Tor des Himmlischen Friedens, hinter dem sich die Verbotene Stadt, eine Palastanlage im Zentrum Pekings, verbirgt. Als größter Platz der Welt bietet er Raum für bis zu einer Millionen Menschen, die sich hier problemlos versammeln können. In Peking

befindet sich auch der Himmelstempel Tiantan, den die Kaiser der Ming- und Qing-Dynastien jährlich betreten, damit das Land mit einer reichen Ernte gesegnet wird. „DAS“ Wahrzeichen von China ist selbstverständlich die Chinesische Mauer, die sich über eine Länge von etwa 21 000 Kilometer zieht, und als eines der beeindruckenden Bauwerke der neuen sieben Weltwunder gilt. Touristen sollten sich keinesfalls einen Besuch der Stadt Xi'an

entgehen lassen, die unter anderem durch die Ausgrabung der Terrakotta-Armee bekannt ist. Shanghai ist die Stadt auf der Welt, die am schnellsten wächst und durch ihre Skyline aus Kolonialbauten an der Uferpromenade beeindruckt. Hier können Reisende das Wirtschafts- und High-Tech-Zentrum Pudong sowie die Einkaufsmeile Nanjing Road bestaunen. Im Szeneviertel Tianzifang laden Cafés, Bars sowie künstlerische Ateliers zum Verweilen ein. Wer

schwindelfrei ist, kann den grandiosen Ausblick über die Altstadt auf dem Jinmao Tower genießen.

Nur eine Stunde mit dem Hochgeschwindigkeitszug von Shanghai entfernt, liegt die prächtige Stadt Hangzhou mit ihrer bezaubernden Naturkulisse und dem Reichtum an kulturellem Erbe. Sie ist bekannt für ihre Grüntee-Plantagen, den Westsee, auf dem man atemberaubende Bootstouren machen kann, sowie für ihre chinesische Seidenkultur.

Auch Hongkong hat für Urlauber einiges zu bieten: Bei einer Wanderung zum Wong Tai Sin Tempel soll einer Sage nach jeder Wunsch in Erfüllung gehen. Auf der To-do-Liste sollte auch ein Besuch der Aussichtsplattform Sky 100 stehen, die eine 360 Grad-Aussicht über die gesamte Skyline von Hongkong ermöglicht. Darüber hinaus sind der Nachtmarkt in der Temple



© zhudifeng / iStock / Getty Images

Street oder die Partymeile Lan Kwai Fong für Touristen interessant.

Zum Südwesten Chinas zählt auch das autonome Gebiet Tibet. Ganzjährig findet man hier die fruchtbar grünen Hügellandschaften des Yunnan, schneebedeckte Himalayagipfel sowie das karge Hochgebirgsland Tibets vor. Neben den erwähnten Highlights bietet China noch viel mehr – kein Wunder, dass sich das Land immer größerer Beliebtheit erfreut.

Gesundheitsrisiken in China

Laut Angaben des Auswärtigen Amtes wurde 2019 in der Provinz Sichuan ein Poliomyelitis-Fall durch einen Impfvirusstamm nachgewiesen. Daher sollten Reisende mit einem Aufenthalt von bis zu vier Wochen einen Impfschutz (inklusive Auffrischimpfungen) vorweisen können, während chinesische Bürger oder Langzeitreisende vier Wochen bis zwölf Monate vor der Ausreise den Impfstatus auffrischen lassen sollten.

In den südlichen Küstenregionen und Landesteilen besteht das Risiko einer Infektion mit Dengue-Viren, die durch die tagaktiven Aedes-Mücken übertragen werden. Das ganzjährige Malariarisiko in den Provinzen Yunnan sowie in Osttibet ist minimal. Reisende sollten Mückenstiche am besten durch eine Expositionsprophylaxe (Tragen von körperbedeckender Kleidung, Anwendung von Insektenschutzmitteln, Schlafen unter dem Moskitonetz) vermeiden. Dadurch sind auch die Stiche der nachtaktiven Mücken, welche die Japanische Enzephalitis übertragen, zu verhindern.

Um sich vor Durchfallerkrankungen zu schützen, sollten Touristen auf eine ausreichende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene achten, indem sie etwa nur Wasser sicheren Ursprungs

(aus Flaschen) verwenden, Nahrungsmittel selbst kochen oder schälen und sich die Hände vor der Essenszubereitung gründlich waschen und desinfizieren.

In China kam es insbesondere in den Wintermonaten wiederholt zu Fällen menschlicher Infektionen mit Erregern der Vogelgrippe. Es empfiehlt sich, auf Besuche von Tier- und Geflügelmärkten zu verzichten, Geflügelfleisch und Eier gar zu kochen und die Hände nach der Zubereitung von Geflügel gründlich zu reinigen.

Urlauber sollten auch vom Baden in Süßwassergewässern

absehen, um einer Schistosomiasis (Bilharziose) vorzubeugen. Dabei dringen Wurmlarven durch die intakte Haut in den Körper ein und verursachen einen juckenden Ausschlag. In der ersten Phase (akute Schistosomiasis, Katayama-Fieber) äußert sich die Erkrankung durch eine Art allergische Reaktion auf die wandernden Larven im Körper. Es kommt zu Müdigkeit, Fieber, Muskelschmerzen und Husten, seltener zu massiven Durchfällen, Bauchschmerzen oder Leberschädigungen. Im chronischen Stadium entzünden sich durch Eiablagerungen und aufgrund von Wanderungen der Eier Richtung Blase oder Darm die Gewebe der Blasen- und Darmwand. Anzeichen dafür sind blutiger Urin

sowie Blut im Stuhl, im weiteren Verlauf können sich Blasen- oder Darmkrebs entwickeln.

Tollwut gilt in China als die Infektionskrankheit, die landesweit die dritthöchste Zahl an Toten verursacht. Besonders häufig tritt die Erkrankung in ländlichen und südlichen Landesteilen auf. In ländlichen Gebieten besteht auch die Gefahr, sich mit Enteroviren (Enterovirus 71 oder Coxsackie A16) zu infizieren. Sie lösen die Hand-Fuß-Mund-Krankheit aus, diese kommt vorwiegend bei Kleinkindern oder bei Personen aus sozial schwachen Schichten vor.

ten Schadstoff stellt der Feinstaub dar, er erreicht aufgrund seines geringen Durchmessers von weniger als 2,5 Mikrometer die Tiefen der Lunge und kann für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Asthma und Lungenkrebs verantwortlich sein.

Reiseapotheke mitführen

Die medizinische Versorgung verläuft anders als in Deutschland: Es gibt kein System niedergelassener Ärzte, stattdessen spielt sich die Krankenversorgung in Krankenhäusern ab. In den großen Städten gibt es große Klinikzentren mit einer

Die Kontraste zwischen Moderne und Jahrtausendealter Kultur sowie die Vielfalt der Landschaften machen Urlaubsreisen nach China zunehmend beliebter.

Hoch hinaus Trekkingtouristen, die in große Höhen aufsteigen, lassen sich am besten vor der Reise von einem höhenmedizinisch erfahrenen Arzt individuell beraten. Urlauber sollten unbedingt an eine Reisekrankenversicherung, die auch das Bergerisiko abdeckt, denken. Empfehlen Sie Ihren Kunden außerdem, vor allem bei Touren im Süden des Landes einen guten Sonnenschutz anzuwenden und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Smog-Alarm Das Thema Luftverschmutzung ist in China von wesentlicher Bedeutung. Jedes Jahr sterben dort hunderttausende Menschen an den Folgen der gravierenden Luftverschmutzung. Den gefährlichs-

modernen Ausstattung, wohingegen sich die Versorgung auf dem Lande teilweise nicht auf dem neusten Stand befindet. Ein großes Hindernis der medizinischen Versorgung von Ausländern sind die Sprachbarriere sowie die andersartige medizinische Kultur. Als Grundausrüstung für die Reiseapotheke eignen sich Kopfschmerztabletten, Insektenschutzmittel, ein vom Arzt präventiv verordnetes Breitbandantibiotikum, Sonnencremes, Medikamente gegen Durchfall sowie Tabletten gegen Reiseübelkeit. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*