

# ärztliches Journal

reise & medizin

IN DIESEM HEFT  
patienten journal  
reise & gesundheit

## REISE

Südafrika:  
Aug' in Aug'  
mit den Haien

Frischer Wind  
in den Reblagen  
des Rheingaus

Die moderne  
irische Küche  
in Dublin

## MEDIZIN

Wie beeinflussen  
Lebensstilfaktoren  
Asthma und COPD?

Streiflichter vom  
Europäischen  
Herzkongress

**KRANKE NIERE:**

**RECHTZEITIGE DIAGNOSE –  
NEUE THERAPIEN**

**ferro sanol®  
duodenal**

[www.ferro-sanol.de](http://www.ferro-sanol.de)

**ACHIM VON OETINGER**

»Mein Weg beim Weinmachen geht weg vom Zucker, hin zu mehr Mineralität. Das macht den Tropfen schlanker, aber auch filigraner. Man muss einfach auch mal den Mut haben, den Wein abzufüllen und zu sehen, was passiert.«

**LESEN SIE MEHR AUF SEITE 16**



SEITE  
**54**

**LYNDA BOOTH**

»Uns wurde langsam klar, was für eine außergewöhnliche Auswahl an lokalen Zutaten uns zur Verfügung steht«, erklärt die Inhaberin der »Dublin Cookery School«. »Es ist nicht überraschend, dass die Welle traditioneller Lebensmittelherstellung bei den kleinen Bauernkäseherstellern startete. Sie arbeiten schließlich mit einer fantastischen Zutat: der irischen Milch.«

**LESEN SIE MEHR AUF SEITE 24**



SEITE  
**74**



Titelbild: Dave Caravias; Hai in der Shark Alley, Südafrika; Inhalt: Lynda Booth's Dublin Cookery School (1), Weingut von Oetinger (1)

➡ **SÜDAFRIKA**  
Wer hat Angst vorm Weißen Hai? 06

➡ **DEUTSCHLAND**  
Romantik braucht auch Effizienz 16  
Nürnberg genießen 64

**IRLAND**  
Dublin for Foodies 24

**SPANIEN**  
In fünf Gängen durch Andalusien 34

**BEILAGENHINWEIS**

Bitte beachten Sie die Beilagen:

- »Aspirin Newsletter«, Bayer Vital GmbH; Leverkusen
- »Trulicity®«, Lilly Deutschland GmbH; Bad Homburg

**CHINA**  
Die größte Stadt der Welt 44

➡ **GROSSBRITANNIEN**  
Mit zwei Knoten durch Wales 54

➡ **KOLUMBIEN**  
Land im Erwachen 74

**USA**  
Der alte Süden 86

**KURZ UND FINDIG** 88  
Impressum 88

➡ **So gekennzeichnete Geschichten finden Sie auch auf [www.aerztliches-journal.de/reise](http://www.aerztliches-journal.de/reise)**



# DIE GRÖSSTE STADT DER WELT

---

Chongqing: 32 Millionen Einwohner und ein Stadtgebiet so groß wie Österreich. Ein Blick hinter die Kulissen der Megametropole

Joachim Chwaszcza (Bilder und Text)

---

Die Qiansimen-Brücke verbindet die zwei wichtigsten Stadtteile – ihre Pfeiler sind einem Nadelöhr nachempfunden.

---



■ Noch ist es still und ruhig, und selbst in der größten Stadt der Welt, scheint der Trubel noch zu schlafen. Noch sind es leise und sanfte Töne wie bei einer Ouvertüre. Dabei sind Ruhe und Stille doch in den großen Metropolen Chinas eigentlich eher ein Fremdwort. Nur wo Unruhe ist, ist auch Betriebsamkeit. Und Betriebsamkeit ist gleichbedeutend mit Geschäft, Umsatz und Wohlstand. Wo sich nichts rührt, ist auch kein Geschäft zu machen.

Mit seinem stillen Morgennebel erlaubt sich Chongqing, die Millionenstadt im Herzen Chinas, jedoch einen fast symphonischen Auftakt. Das hatte ich ehrlicherweise so nicht erwartet. Denn Chongqing nimmt für sich nicht nur in Anspruch, die größte Stadt der Welt zu sein, sondern eben auch eine der betriebsamsten. Ein Moment des Aufmerkens stellt sich bei mir ein, ein erster leichter Hinweis, dass sich diese Tage anders entwickeln werden, als es vor meiner Abreise im Kopf rumgespuht war.

Langsam lichtet sich also über dem Zusammenfluss von Yangtse und Jialing der Nebel, und aus dem Grau-Weiß des Morgens tauchen die Wolkenkratzer auf. Man sieht die gewaltige Bogenbrücke, die sich wie durch ein Nadelöhr spannt und verschwommen erkennt man auf dem von Nebel umwaberten Jialing-



**1** Die Überfahrt mit der Yangtse-Seilbahn kostet wenige Yuan.

**2** Das Dach des Guotai-Theaters erinnert an übereinandergelegte Essstäbchen.

**3** Das »Stadtgebiet« von Chongqing liegt mitten im Herzen Chinas.



Fluss die ersten Boote. Eine skurrile, filmreife Szenerie, die eine entfremdete Megastadt mit der Natur und Alltagsleben verschmelzen lässt. Der Tag bricht an und mit dem sich lichtenden Nebel auch die Betriebsamkeit. Chongqing, die größte Stadt der Welt, ist aufgewacht.

### DER AUFTAKT AM MORGEN

In den Schluchten von Chongqing. Das Hotel meint es gut mit mir, denn es liegt zentral in der Kernstadt und erlaubt mir, zunächst das zu tun, was aberwitzig erscheint, nämlich zu Fuß zu gehen. Es sind nur wenige Schritte, und schon stehe ich am neuen Stadttheater, dessen rote balkenartige Dachkonstruktion zu deutlich an die für viele westlichen Besucher fingerbrechende Essstäbchen-Kultur erinnert. Ein architektonischer Paukenschlag, der sich deutlich vom Gros der kitschig-traurigen Wolken-

kratzer Chongqings abhebt. Zwei junge Hochzeitspaare sind dabei, sich vor dem roten Stäbchenchaos in aufwendiger Art für das Hochzeitsfoto ablichten zu lassen. »Das Hochzeitsfoto ist sehr, sehr wichtig in China. Es muss heutzutage einfach perfekt sein. Und das kostet!«, erklärt mir Herr Tong Sisi, mein Chongqing-er Stadtführer, der sich selbst Markus nennt. »Ist einfacher für Sie«, meint er, um mir den bei nahezu allen chinesischen Reiseführern üblichen Namenswechsel zu erklären. Ok – wenn er meint, dass Tong so schwierig sei ... Wir beobachten also die aufwendige Zeremonie des Hochzeitsfotos, wandern weiter durch die 65-Stockwerk-Schluchten, staunen über die Lastenträger, die



# Anzeige



**1** Morgensport ist für viele Chinesen eine öffentliche Angelegenheit.

**2** Dicht gedrängt und eng – trotzdem, die Wohnungen im Stadtzentrum sind hochbegehrt.

**3** Bei Nudeln ist Qualität und Handarbeit gefragt.

**4** Hot Pot im Restaurant »Xiao Tian E«

mit Bambusstangen vor dem »Gucci«-Hochhaus stehen und auf Tragarbeit warten, und kommen zum Großen Platz zwischen der Halle des Volkes und dem Drei-Schluchten-Museum in der Renming Road.

Es ist zehn Uhr morgens, und der Platz quillt über vor Menschen. In bedächtiger Beschaulichkeit treffen sich die Städter zum alltäglichen Tai Chi, die alten Damen zum »Oma-Tango« (Markus: »Hier werden die Hochzeiten vorbereitet!«), die Großeltern, um ihre Enkelkinder vorzuzeigen, die Raucher, um friedlich unter den großen Bäumen zu qualmen. Es menscht in der größten Stadt der Welt, und das ist sympathisch. Von wegen Trubel, Hektik, Chaos – es ist ein ganz normaler, charmanter Vormittag in einer chinesischen Stadt. Fast schon entspannt. »Komm, wir gehen in unsere Markthalle«, meint Markus alias Tong.

## VARIATIONEN EINER STADT

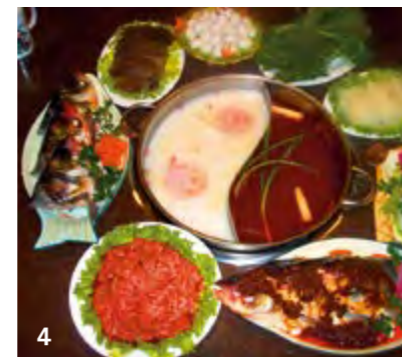
Selbst in einer Millionenstadt hat ein Markt etwas Beschauliches. So eben auch in Chongqing, der kulinarischen Heimat des in Szechuan geliebten Feuertopfes. Tong warnt mich vor, der Feuertopf stehe zu Mittag an und hier am Markt, fänden wir alles, was nur knapp zwei Stunden später im Höllenfeuer aus

Chilischoten und Öl gegart werden soll. Gemüse, Pilze, Fische, Frösche, Fleisch, Schweinehirn, Pansen, Entendarm – es eröffnet sich mir eine ebenso variantenreiche als auch absonderliche Vielfalt an Genussmitteln, an denen sich die Menschen in Chongqing so täglich erfreuen, sie sind angeblich in ganz China dafür bekannt, fast alles auf den Speisezettel zu setzen. Mir graut bereits etwas vor dem bevorstehenden Mittag. Natürlich essen wir dann in dem Lieblingslokal von Markus, der mir schon auf dem Hinweg klarmacht, dass jetzt im Frühjahr noch die Zeit des roten Chilis sei, der doch einiges schärfer wäre als der grüne. Tatsächlich kommt dann alles auf den Tisch, was ich im Markt befürchtet habe. Aber manchmal ist der Feuertopf auch gnädig und ätzt das mir von Markus eingetauchte, im Chili-Sud garende Objekt einfach auf. Weg, futsch, nicht



## Heiß, heißer, Hot Pot

Um den legendären Feuertopf oder Hot Pot kommt man nicht herum, deswegen sollte man sich schon eine gehobene Variante gönnen. Das »Wai Po Qiao« (Sanxia Square, Pedestrian Street, Shapingb) ist



eine der absoluten Top-Adressen für dieses besondere Vergnügen. Und auch das »Xiao Tian E« (78 Jianxin N Rd., Jiangbei) steht im Ruf, nur den heißesten und hottesten Hot Pot zu servieren. Sollte man Sehnsucht nach einer Auszeit von den fernöstlichen Köstlichkeiten verspüren, könnte das »Nova Venezia Pasta and Pizza« (1/F, Wanda Plaza, Nanan District) die Rettung sein.

Fotos: Joachim Chwaszcza (2), Restaurant Xiao Tian E (1)

# Anzeige





**1** Hechuan Diaoyu Cheng: Sehr ländlich mutet die größte Stadt der Welt an, wenn man die Kernstadt verlässt.

**2** Die Qiansimen-Brücke über den Jialing-Fluss ist ein Paradebalkon für die Lichterstadt Chongqing.

mehr da und auf keinen Fall ein Verlust. Seien Sie vorgewarnt: In Chongqing gibt es kein Entkommen vor dem Feuerkopf! Das ist eine eiserne Regel. Ein paar Schritte nach dem Essen? Ein Wohltäter und Milliardär der Stadt hat sich und den Bürgern einen Park gebaut. Wohl, um nach dem Feuerkopf frische Luft zu schnappen. Also im Bummelgang durch den subtropischen Park, der voller Rentner, Kinder und Teetrinkern ist. Einfach nett und beschaulich, wie sie alle so entspannt im Schatten sitzen. Eine neue Pagode bietet eine fantastische Aussicht über die Kernstadt. Chongqing City. Eine im Park spazieren gehende »Langnase« (in diesem Fall also ich) jedenfalls scheint definitiv die Heiterkeit der Parkmenschen zu erhöhen und mit einem kurzen, freundlichen Winken findet die erste Kontaktaufnahme statt. Mein Chinesisch ist gebrochen,

ihr Englisch rudimentär, und trotzdem klappt die Kommunikation. Man freut sich über Besuch: für eine Megastadt definitiv etwas Besonderes.

## HOLZ, DAS NICHT BRENNT

Chongqing liegt am Zusammenfluss von Yangtse und Jialing. Flüsse spielen in der Ideenwelt der Chinesen eine bedeutende Rolle. Es sind nicht einfach nur Flüsse, Flusslandschaften sind ein Idealtypus von Landschaft. Ein Teil von Ying und Yang, ein Baustein der Harmonie. Auf vielen traditionellen Gemälden und Tuschebildern findet man Flusszenen.

Dazu die Schäfchenwolken, eine sanft geschwungene Zeder. In China speien Drachen kein Feuer, sondern Wasser. Sie können Zerstörung und Fluten bringen, aber auch Fruchtbarkeit, Reichtum und Wohlstand. So eben auch der Yangtse, den viele Chinesen als Chang Jiang kennen, als »Langen Fluss«. Mit 6380 Kilometern Länge ist er nach Amazonas und Nil der drittgrößte Fluss der Welt. Also überqueren wir den Yangtse, den so ellenlangen Drachenfluss, in Chongqing mit der einzigen flussübergreifenden Seilbahn und spazieren auf der Uferpromenade mit bestem Blick auf die Skyline. Der subtropische



# INFO

## ANREISE

Chongqing ist ein wichtiger Flughafen für die Yangtse-Region und ein Drehkreuz für innerchinesische Flüge. **Finnair** z.B. bietet preisgünstige Flüge (ab 645 EUR) von Berlin, Düsseldorf, Frankfurt/M., Hamburg und München zu 5 chinesischen Städten an. Flüge nach Peking, Chongqing und Shanghai sind mehrmals pro Woche ganzjährig verfügbar, zudem gibt es während der Sommersaison Flüge nach Guangzhou und Xi'an. Finnair ist auf schnelle Verbindungen zwischen Asien und Europa spezialisiert und verbindet z.B. 17 Reiseziele in Asien mit mehr als 60 Destinationen in Europa. Flugdauer nach China ca. 13 Std. Infos: [www.finnair.com/de](http://www.finnair.com/de)

## SEHENSWERT

**Jiefangbei** gilt als das pulsierende Geschäftsviertel von Chongqing. **Ciqikou** ist seit der Ming-Dynastie (15. Jh.) ein bekannter Markt- und Handelsort. Die Huhuang Gildenhalle ein imposanter Komplex aus Wohnhäusern, Gebetshäusern und Läden aus der Qing-Dynastie. Der **Eling-Park** ist der älteste private Garten in Chongqing und bietet eine herrliche Aussicht auf die Stadt. Wie ein riesiger Dampfer leuchtet nachts das **Grand Theatre Chongqing**.

## UNTERKUNFT

An Hotels mangelt es in Chongqing definitiv nicht. **Vorsicht:** In Online-Portalen finden sich immer wieder extrem preisgünstige 5-Sterne-Hotels für 10 oder 15 EUR pro Tag. Die haben aber nur eine Lizenz für inländische Gäste!

## VERANSTALTER

**China Tours** bietet eine Reihe von Gruppenreisen und Individualreisen in ganz China und ist auch spezialisiert auf außergewöhnliche Chinareisen. Infos: [www.chinatours.de](http://www.chinatours.de)

**1** Kleine Prinzen und Prinzessinnen - traditionelle Kraxe statt Hightech-Kinderwagen ist auch in der modernen Stadt üblich.

**2** Die Amulette in der Huguang-Gildenhalle sollen ihren Spendern eine glückliche Zukunft garantieren.



Frühnachmittagsdunst vermengt sich mit dem Verkehrsdunst, die Wolkenkratzer-Silhouetten bleibt im mystischen Grau. Tong/Markus fotografiert sie mit dem »iPhone«, legt Filter über Filter auf das Bild, pusht und färbt und zeigt mir das ideale Fotomotiv von Chongqing. Der digitale Schein statt der realen Wirklichkeiten zählt. Unten am Yangtse liegen die Flusskreuzer für die Fahrten durch die drei Yangtse-Schluchten zum Dreischluchten-Damm. In China ist vieles größer, auch die Flussschiffe.

## LANDPARTIE IN DER STADT

Wir besuchen noch die ehemalige Altstadt (heute nachgebaut aus »Holz, das nicht brennt«) mit ihren kleinen Geschäften und finden etwas Stille in den Tempelräumen der Huguang-Halle. Abends entführt mich Markus Tong dann doch noch in die Tempelhallen der Shopping-Mall am Jiefangbei Square, eine Herzkammer des Kommerzes und Konsums, in dem nur die feinsten großen internationalen Namen vertreten sind. Ob »Gucci«, »Yves Saint Laurent«, »Rolex« oder »Givenchy« – alles ist da. In dreifacher Ausführung und preislich nach oben offen.

Ob Chongqing nun tatsächlich die größte Stadt der Welt ist? Na ja – zumindest

flächenmäßig. In Chinas Ranking der Hochhausstädte steht Chongqing auf Platz vier (weltweit auf Platz acht). 85 Giganten über 150 Meter zeichnen die Skyline, 39 sind im Bau. Bei über 300 Metern Höhe ist ein Hochhaus fertiggestellt, sechs im Bau und 2019 wird mit 468 Metern das »Corporate Avenue« den Himmel berühren.

Und wir? Morgen fahren wir ins ländliche Chongqing zu den in Fels gemeißelten Buddha-Statuen von Dazu. Und die gehören mit Abstand zu den schönsten Sehenswürdigkeiten, die China zu bieten hat. Sie liegen ebenfalls in der größten Stadt der Welt – nur eben auf dem Land.

