

## Erfahrungsbericht Peking 2013

Vorweg muss ich sagen, dass die 4 Wochen des EURASIA Pacific Programms an der Beijing University of Chinese Medicine (BUCM) sich wirklich gelohnt haben und eine echte Bereicherung waren.

Die gesamten 4 Wochen war das Programm wirklich super organisiert.

Dies begann bereits mit dem Pick-Up vom Flughafen Beijing. Dort erwartete mich eine chinesische Studentin, die uns, wie zwei andere Studenten, freiwillig während der 4 Wochen quasi als Tutoren, Reisebegleiter oder einfach nur als Ansprechpartner zur Seite standen.

Angekommen bin ich zwei Tage vor Kursbeginn. Das war auch ganz gut so, denn dann konnte man sich ein wenig eingewöhnen, eine chinesische SIM-Karte (25 Yuan, wobei 20 Yuan bereits als Startguthaben geladen waren) holen und in Erfahrung bringen wo sich die nächsten Supermärkte, Restaurants etc. befinden.

Direkt nach dem Pick-Up hat mir die Studentin geholfen eine Mensa Karte und eben eine SIM-Karte zu bekommen.

Danach habe ich im Hotel, das sich direkt am Campus befindet, ein Doppelzimmer mit einem Studienkollegen bezogen.

Wir hatten scheinbar ziemliches Glück mit unserem Zimmer, da es wohl sauberer und "neuer" als viele anderen Zimmer gewesen sei. Außerdem hatten wir das Glück einen Kühlschrank in unserem Zimmer zu haben. Generell konnten wir beobachten, dass die Zimmer in den oberen Stockwerken (fünfter und sechster) besser aussahen als die in den unteren.

**TIPP:** Nach einem Zimmer im sechsten Stock fragen.

### Die 4 Wochen:

Am ersten Kurstag lernten wir dann unsere Kollegen kennen. Insgesamt waren wir 14 Studenten. Wobei nur 1 Amerikaner dabei war, der kein Medizinstudent war. Die anderen waren Studenten aus Innsbruck oder Graz.

Während der Vormittagslektion wurden wir von Prof. Wang Ping in das Programm der kommenden Wochen eingeführt. Der Stundenplan umfasste Akupunktur, Ohrakupunktur, Tuina-Massage, Taiji, Qi Gong, Kaligraphie (Heft und Pinsel bekamen wir am Ende zum Üben zu Hause geschenkt!!), chinesisches Gesundheitssystem und Image Medicine.

Normalerweise sah es dann so aus, dass man anfangs eine oder mehrere Theorieeinheiten hatte in denen einem die geschichtlichen/philosophischen Hintergründe der einzelnen Teilgebiete der Chinesischen Medizin erläutert wurden und man sich anschließend selbst in Praxis üben durfte.

Meine Favoriten waren Ohrakupunktur, TCM Research und zu meinem Erstaunen Qi Gong. Ohrakupunktur fand ich deshalb so interessant, weil sie im Gegensatz zur Ganzkörperakupunktur recht simpel ist und deshalb schnell angewandt werden kann, auch wenn man noch kein Profi in der Chinesischen Medizin ist.

TCM Research war insofern sehr interessant, da der in den USA lehrende Professor uns anhand von Studien die wissenschaftlich belegte Wirksamkeit der Akupunktur aufzeigte. Im Unterschied zum Vorjahr hatten wir dieses Jahr zwei Einheiten dieses Faches und, wenn es nach mir ginge, hätten es ruhig noch ein paar mehr sein können.

Qi Gong hat mir wie oben erwähnt erstaunlicherweise auch super gefallen. Bevor ich es in Peking selbst aufprobiert hatte, glaubte ich, dass mir Qi Gong zu langweilig sei. Doch mit dem Hintergrundwissen aus der Einführungsvorlesung und dem motivierten Lehrer habe ich wirklich Spaß daran gefunden.

Allgemein muss ich festhalten, dass die Professoren alle sehr engagiert und bemüht waren uns den umfangreichen und teilweise gar nicht so einfachen Stoff so anschaulich und verständlich wie möglich zu gestalten.

Neben den Vorlesungen und Praxiseinheiten auf dem Universitätsgelände gab es auch ein paar Vormittage an denen wir in die TCM-Klinik konnten.

Dort wurden wir erstmal auf dem Klinikareal herumgeführt, um ein wenig Orientierung zu bekommen. War aber eh nicht so groß. Danach konnten wir bei Anamnese, Diagnostik, Therapie zusehen. Bei Anamnese und Diagnosestellung diente uns eine chinesische Studentin als Simultanübersetzerin, sodass wir auch etwas mitnehmen konnten, was ansonsten etwas schwierig gewesen wäre. Die Therapie umfasste dann entweder Akupunktur, Tuina, Moxibustion, Phytotherapie oder eine Kombination aus den genannten. Bei Tuina konnten wir selbst auch mal Hand anlegen. Ansonsten war unser Handeln auf's Zusehen beschränkt.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass es sich bei dem Programm nicht um eine Famulatur im klassischen Sinne handelt, sondern eher um eine Art Summer-School mit Exkursionen zur TCM-Klinik. Trotzdem war diese Zeit enorm lehrreich für mich und ich denke gerne an die 4 Wochen in Peking zurück.

Könnte ich nochmal etwas in der Art machen, dann würde ich nicht zögern und sofort wieder teilnehmen!

Abschließend habe ich noch ein paar Infos für euch zusammengefasst.

#### **Flug:**

Habe etwa ein halbes bis dreiviertel Jahr zuvor bei Qatar Airways gebucht und rund 850€ bezahlt. Allerdings mit einmaligem Umsteigen in Doha. Geht vermutlich billiger, wenn man sich etwas mehr umschaut.

Am Airport von Beijing wird man von chinesischen Studenten der BUCM abgeholt.

#### **Unterkunft:**

In zwei Zimmern der Studenten standen Kühlschränke, die man sich teilte.

Wäsche waschen ging im 3. und 4. Stock. Sollte man sich aber von einer chinesisch sprechenden oder einer Person mit Erfahrung erklären lassen, sonst wird es etwas schwer die Schriftzeichen einem Waschprogramm zuzuordnen.

Zum Aufhängen der Wäsche heißt es entweder: Wäscheleine besorgen oder kreativ werden und den Fernseher, Klimaanlage, Vorhanghaken, Bilderrahmen und ähnliches als Wäscheständer umzufunktionieren.

Fön, Seife, Duschgel, Kamm und Handtücher vorhanden. Werden auch täglich getauscht.

Internet gibt's im Zimmer, allerdings nur LAN und kein WLAN.

Um Facebook, Youtube, Google-Maps und andere von der chinesischen Regierung gesperrte Seiten nutzen zu können, steigt einfach über den Innsbrucker VPN ein, dann funktioniert das ohne Probleme.

Frühstück ist in dem Preis inbegriffen. Wobei es Frühstück zu nennen eigentlich übertrieben wäre. Zu essen gibt es Reissuppe, verschiedene geschnippelte und eingelegte Gemüse, gekochte Eier, Toast und Erdbeermarmelade.

#### **Unterricht:**

Vormittag: 9-11:30Uhr

Nachmittag: 14-16:30Uhr

Sprache:

meist Englisch;

teils Chinesisch, dann aber mit englischem Übersetzer

**Klinik:**

Mitzunehmen ist eigentlich nur ein weißer Mantel. Ob ihr lange Hosen, kurze Hosen, Hemd oder T-Shirt drunter tragen wollt ist eure Sache. Gesagt hat niemand was, selbst nicht zu kurzen Hosen unterm Mantel.

KEIN Stethoskop! Das habe ich vollkommen umsonst mitgenommen.

**Essen:**

Am Campus kann man in der Kantine für umgerechnet 1 Euro satt werden.

Das Essen ist, wenn man einmal sein Gericht gefunden hat, auch recht gut. Mittags und abends hat die Kantine geöffnet.

Rund um den Campus gibt es einige Restaurants. Der Westausgang eignet sich am besten. Geht man bei diesem hinaus und biegt nach links (=Richtung Süden) ab, dann sind dort auf 500 Metern bestimmt 5 oder 6 Restaurants in denen man relativ günstig (ca. 5-6 Euro für Speis und Trank) und auch gut essen kann.

**TIPP:** Der muslimische Nudelladen gleich am Westgate links (nach ca. 100m)

**Supermärkte:**

Ebenfalls am Westgate raus:

1. ca. 200m links befindet sich ein kleiner Supermarkt
2. Straße überqueren und dann ca. 100m links, ebenfalls ein kleiner Supermarkt
3. Straße überqueren und dann ca. 500m rechts (=Richtung Norden), dort kommt dann ein größerer Supermarkt.

**Sport:**

Am Uni Campus gibt es einen Fußballplatz der von einer Laufbahn umgeben ist. Ab 16 Uhr waren eigentlich immer Leute auf dem Platz, bei denen man auch problemlos mal mit kicken konnte.

Weiter gibt es mehrere Basketballplätze und 2 Outdoor Gyms.

**Ausgehen:**

Auf der Seite [timeoutbeijing.com](http://timeoutbeijing.com) kann man sich regelmäßig was Nettes raussuchen.

Sehr zu empfehlen ist das Migas (mit Rooftop-terrace) im Sanlitun Bezirk. Dieser Bezirk ist generell super gewesen, für Shoppen, Ausgehen und auch Essen.

**Sights:**

Da die meisten Sights bereits um 17 Uhr ihre Pforten schließen konnten wir eigentlich nur an den Wochenenden oder freien Tagen auf Tour gehen.

Die klassischen Sights (chinesische Mauer, verbotene Stadt usw.), wie sie in jedem Reiseführer stehen sollte man auf jeden Fall mitnehmen.

Was ich persönlich sehr nett gefunden habe, waren die Hutongs. Das sind frühere Arbeiterviertel mit niedrigen Wohnhäuschen, bei denen man an vielen Ecken leckere Imbisse oder auch das ein oder andere Andenken findet. Im Grunde also ein Markt im Wohnviertel. Sehr geeignet um einfach mal durchzuschlendern, wenn man mal nichts Fixes planen möchte.

**Transport:**

Unbedingt holen sollte man sich die Metro Karte. Nicht weil es dann günstiger ist, sondern einfach nur, weil es viel bequemer ist, als sich jedes Mal eine Einzelfahrt zu besorgen.

Kaufen kann man diese an jedem Schalter einer U-Bahn Station.

Eine Einzelfahrt kostet 2 Yuan, das sind knapp 40 Cent. Im Bus bekommt man mit der Metro Karte Rabatt. Statt 1 Yuan kostet die Fahrt dann lediglich 0,4 Yuan.

Die U-Bahn fährt leider nur bis ca. 22:30 bzw. 23:00. Danach ist man am besten mit dem Taxi unterwegs.

**TIPP:** IMMER einen Zettel dabei haben, wo das Ziel der Taxifahrt in chinesischen Schriftzeichen geschrieben steht, da die meisten (99,9%) der Taxifahrer KEIN Englisch sprechen. Am besten nicht zu klein geschriebene Schriftzeichen, da viele zusätzlich nicht mehr ganz so gut sehen.

**Die Chinesen:**

Eigentlich kann man schwer in Worte fassen, wie die Chinesen so sind. Ich sag nur so viel, dass alles in allem, ihr Aussehen uns noch am ähnlichsten zu sein scheint. Aber überzeugt euch selbst ;)

Also dann wünsche ich euch ganz viel Spaß mit dem Kurs, den Chinesen und Peking!

Für etwaige Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung.

michael.de-cillia@student.i-med.ac.at

Liebe Grüße,  
Michael