

# Erfahrungsbericht TCM Tongji University Shanghai, China



Ich war gemeinsam mit einer Freundin im September 2013 am Tenth People's Hospital der Tongji University in Shanghai um eine 4wöchige TCM Famulatur zu machen. Der Hauptgrund unserer Reise war die Akupunktur, da wir in Österreich die Diplomausbildung für Akupunktur gemacht haben und den Profis auf die Finger schauen wollten. Danach sind wir noch 3 Wochen auf Reisen gegangen.

China ist ganz anders, auf das mussten wir uns erst einstellen. An die Sitten und Bräuche der Chinesen und an die chinesische Bürokratie muss man sich gewöhnen, aber es ist auch manchmal ganz witzig. Die Chinesen sind ein absolut freundliches und hilfsbereites Volk, aber außer den jungen Studenten spricht leider niemand Englisch. Da sind Chinesisch Wörterbuch Apps am Handy oft sehr hilfreich.

Wir haben uns zuhause noch einen Internationalen Studentenausweis (über StaTravel) ausstellen lassen, mit dem wir viel Geld sparen konnten, denn man bekommt fast überall bis zu 50% Ermäßigung damit.

Wichtig ist es immer und überall den Pass dabei zu haben. Man wird ständig mal irgendwo kontrolliert oder registriert. Das fängt schon am Flughafen an, wo man gleich mal fotografiert wird.

Fotos von einem werden prinzipiell auch ständig auf der Straße gemacht. Manche Chinesen drehen halb durch wenn sie Westliche sehen und wollen dann unbedingt ein Foto mit einem machen. Sie wiederum wollen aber nicht fotografiert werden oder wollen in den Touristengebieten Geld dafür. Stellt euch gleich mal ein darauf.

## **Flug:**

Unbedingt frühzeitig den Flug buchen, am besten 8-9 Monate vorher. Wir haben auf StaTravel einen Flug mit Emirates zum Studententarif gebucht und haben 600 Euro für Hin- und Rückflug (von München über Dubai) bezahlt, das ist sehr günstig. Genauso gut sind Qatar Airways und Oman Air.

Wenn man mit Rucksack reist und keine Schutzhülle hat, kann man diesen am Flughafen folieren lassen. Schutzhülle ist aber vor allem bei Inlandsflügen in China sehr empfehlenswert.

## **Unterkunft am Uni-Campus:**

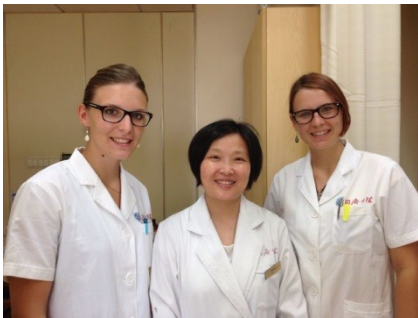
Wir haben in einem kleinen aber super schönen Zimmer im International Dorm am Campus der Tongji University gewohnt. Überprüft unbedingt vor Abflug noch einmal ob Frau Zhai auch wirklich ein Zimmer für euch reserviert hat. Wir sind nämlich mitten in der Nacht angekommen und haben dann wegen chinesischer Bürokratie erst am nächsten Tag ein Zimmer bekommen. Gott sei Dank gibt es ganz viele hilfsbereite internationale Studenten, die schon länger an der Tongji sind und einem bei so gut wie allem helfen können, vor allem weil die meisten chinesisch sprechen. Einfach jemanden anquatschen.

In jedem Zimmer gibt es einen Wasserkocher (für Kaffeesüchtige wie uns). Die Putzfrau hat jeden Sonntag die Bettwäsche gewechselt, putzen muss man im Zimmer aber selber. Im Dorm gibt es einen Waschraum wo man für 3 RMB (ca.40 Cent)/Maschine waschen kann. Die Maschinen waschen leider mit kaltem Wasser, funktionieren aber trotzdem erstaunlich gut. In jedem Stock gibt es außerdem eine Gemeinschaftsküche mit Kühlschrank und Mikrowellen. Für beides bekommt man an der Rezeption eine Karte.

Der Uni-Campus der Tongji University ist riesig und beinhaltet von Mensas und Cafees über Sportplätze und Hallenbad einfach alles. Außerdem ist er sehr grün und wirklich schön angelegt. Ein Spaziergang lohnt sich, da man als Famulant/KPJ'ler ja sonst nichts von der Uni mitbekommt.

In ganz Shanghai gibt es an jeder Ecke einen Family Mart, in dem man 24h Wasser und Kleinigkeiten kaufen kann. Wenn man aber wichtige Dinge benötigt oder das westliche Essen vermisst sollte man in einen Carrefour oder Walmart gehen. Dort gibt es quasi alles, wie Waschmittel, Klopapier, usw. Einfach die anderen Studenten fragen wo der nächste große Supermarkt ist.

### **Krankenhaus:**



Wir waren 4 Wochen im Tenth People's Hospital am Department für TCM im Norden von Shanghai. Das Krankenhaus ist das Lehrkrankenhaus der Tongji University, daher riesig und hat auch alle westlichen Departments. Von der Hygiene auf der TCM Station waren wir eigentlich positiv überrascht, obwohl man es natürlich nicht mit unserem gewohnten Standard vergleichen kann. Unsere Professoren waren Frau Prof.Dr. Xu (Akupunktur und Moxibustion) und Prof.Dr. Xia (Kräuterheilkunde).

Montags waren wir bei Prof. Xia auf der TCM Station, und mittwochs konnten wir bei ihr in der Ambulanz etwas über die chinesische Kräuterheilkunst lernen. Dienstag, Donnerstag und Freitag verbrachten wir bei Prof. Xu in der Akupunkturambulanz. Generell kann man Mittag nach Hause gehen. Wir sind aber Montag und Dienstag den ganzen Tag geblieben, weil wir das Akupunktieren üben wollten. Wenn man sich ein bisschen einliest und Interesse zeigt, darf man auch bald mal mit den Schröpfgläsern hantieren und selber akupunktieren, natürlich unter dem wachsamen Auge von Prof. Xu. Sie spricht sehr gutes Englisch und ist eine kleine quirlige super nette Frau, von der man viel lernen und alles haben kann. Prof. Xia kann leider kein Wort Englisch, aber wir hatten zusätzlich eine junge sehr bemühte Assistenzärztin, die uns alles übersetzt hat und uns viele Tipps zu Shanghai gegeben hat.

Im Krankenhaus gibt es eine Mensa, die zwar extrem billig ist, aber die ich eher nicht empfehlen kann. Wenn man erst mal eine Mensakarte hat, bekommt man das aufgeladene Geld nämlich leider nicht mehr zurück. Wir hatten nach 2 Tagen die Nase voll von spuckenden Chinesen und fast kaltem Essen. In den Straßen rund ums Krankenhaus gibt es fast genauso billig viel besseres Essen.

### Transport:

In Shanghai gibt es ein super funktionierendes Metro-System. Leider fährt sie nur bis ca. 23 Uhr. Die Ticketautomaten sind sogar Englisch. Wenn man ein Monat lang dort ist, ist die Transport-Card aber fast ein Muss. Auf diese Karte kann man Geld aufladen und muss sich dann nicht jedes Mal ein Ticket kaufen. Man kann die Karte auch für Bus und Taxi verwenden. Billiger wird es dadurch aber leider nicht. Für die Metro gibt es auch eine gute englische App.

Auch die Busse sind ganz angenehm und sehr billig in Shanghai. Leider gibt es aber nur chinesische Fahrpläne, was das Bus fahren etwas schwierig gestaltet. Aber wenn man, wie wir, jeden Tag denselben Weg ins Krankenhaus fährt damit, geht das schon (Linie 937).

Taxis sind eine angenehme und auch nicht sehr teure Alternative in China und am Abend zum Ausgehen auch die einzige. Taxifahren funktioniert aber nur dann, wenn man eine chinesische Adresse hat, die man dem Taxifahrer zeigen kann.

Vom Flughafen Pudong, an dem die meisten internationalen Flüge ankommen, kann man bis 23h mit der Metro oder der Magnetschwebbahn fahren. Wenn man aber, wie wir, mitten in der Nacht ankommt, muss man ein Taxi nehmen (200-300RMB). Billiger wird's, wenn man einfach mit jemanden mitfährt, der ungefähr in dieselbe Richtung muss.

### Essen:

Die Chinesen essen zu bestimmten Uhrzeiten, dazwischen kann es oft schwierig werden etwas zu finden. Chinesisches Essen ist generell sehr sehr lecker, aber ganz anders als chinesisches Essen in Europa. Die Chinesen ernähren sich prinzipiell von Nudeln und Reis und dazu Fleisch und/oder Gemüse. Zusätzlich gibt's in den verschiedenen Provinzen diverse Spezialitäten, wie z.B. in Shanghai Jiauzi (Dumplings/gefüllte Teigtaschen) – sehr zu empfehlen oder in Sichuan Hotpot. Was uns ein bisschen gestört hat ist die Tatsache, dass sie alles mit Haut und Knochen verspeisen. Da ist es oft ganz hilfreich in ein muslimisches Halal-Restaurant zu gehen, dort gibt's sowas nicht. Sehr empfehlenswert ist auch die Straßenküche, z.B. direkt hinter dem Uni-Campus. Dort gab es immer leckeres und billiges Essen. In Shanghai findet man aber auch westliche Küche, wie z.B. Mc Donalds und PizzaHut, wenn man genug von chinesischem Essen hat, leider ist das aber teuer.

### Ausgehen:

In Shanghai gibt es viele tolle Clubs und vor allem für Mädls ist das Ausgehen hier ein Traum. Jeden Tag gibt es in einer anderen Bar Ladies Night. Das heißt freier Eintritt und gratis Getränke. Eine andere Alternative, damit auch die Jungs nicht zu kurz kommen, sind Promoter. Wenn man einmal einem Promoter seine Nummer gegeben hat, bekommt man jeden Tag eine SMS mit einem Passwort für einen bestimmten Club, in dem man an diesem Tag einen Tisch und Freigetränke bekommt. Also wir haben die ganzen 4 Wochen nicht einmal etwas bezahlt fürs Ausgehen ;-)



Ein Abend auf der Bar Rouge Terrasse ist wirklich empfehlenswert, vor allem wegen der schönen Aussicht auf die Skyline von Pudong.

### **Kommunikation:**

Man besorgt sich am besten in den ersten Tagen in einem der unzähligen hellblauen China mobile Shops eine chinesische SIM-Karte. Wir haben eine geschenkt bekommen, weil im September alle Studenten ankommen. Es gibt verschiedene Packages zum Auswählen. Im Shop gegenüber dem Uni-Campus spricht man ganz gut Englisch. Internet ist so eine Sache in China. Auch wenn es WIFI gibt muss man sich immer mit seiner chinesischen Nummer registrieren und bekommt dann ein Passwort geschickt. Außerdem gibt's fast nirgends WIFI. Das war manchmal sehr nervig. Das Handy-Internet reicht aber für Whats app. Solltet ihr aber bereits am Handy haben, denn Google-Playstore, Facebook und Youtube funktionieren in China nicht, Apple Store hingegen schon. Wir haben von einem Studenten nach ein paar Tagen einen speziellen Browser, den Webfreer bekommen, mit dem man Facebook und Youtube nutzen kann, am besten vielleicht zu Hause noch herunterladen. Für das Uni-WLAN braucht man Zugangsdaten, die man aber leider nur als registrierter Student auf der Uni bekommt. Wir haben dann aber alte Zugangsdaten von irgendwem bekommen und konnten es dann trotzdem nutzen. Leider funktioniert es vor allem am Abend extrem schlecht. Auch zu bedenken: Jede Provinz in China ist wie ein anderes Land, das heißt wenn man kein Gesamt-China Paket hat, zahlt man in anderen Provinzen Roaming-Gebühren, auch wenn man gar kein Geld mehr auf dem Handy hat. Das kann böse Überraschungen geben. Plötzlich geht das Handy einfach nicht mehr weil man im Minus ist. Telefonieren ist nicht sehr billig in China.

### **Sehenswürdigkeiten in Shanghai:**

Sehr empfehlenswert sind der Yuyuan-Garden und die Altstadt. Tempel und Pagoden gibt es viele, man schaut sich am besten jeweils eine/n davon an. Der Bund, die East Nanjing Road, der People's Square und das World Financial Center mit einer Aussicht von 494m sind die Must Do's. Toll ist auch die Urban Planning Exhibition Hall, wo man ein riesen Modell von Shanghai aus Vogelperspektive betrachten kann. Sehr begeistert waren wir auch von den Stadtteilen Xintiandi und Tianzifang. Die vielen Faked Markets in der Stadt, auf denen es echt alles gefaked gibt, muss man natürlich auch mal gesehen haben. Aber ich hatte schnell mal genug von dem ewigen Handeln. Aber auf alle Fälle hart bleiben, nur nicht locker lassen. Generell kann man sich an den Lonely Planet halten, der hat sehr gute Tipps.

### **Reisen:**

Generell, wie gesagt, ein aktueller Lonely Planet auf Reisen ist unverzichtbar.



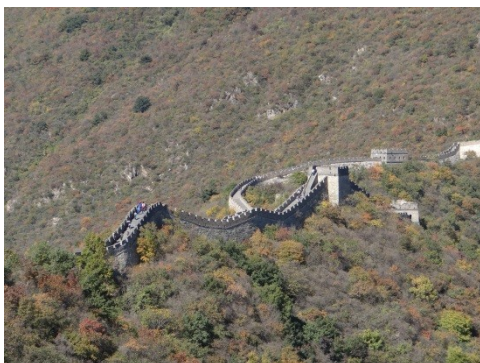
Nach 4 Wochen Shanghai hatten wir eindeutig genug von der Großstadt, darum haben wir auch an den Wochenenden Ausflüge gemacht. Wir waren einmal in Hangzhou, eine sehr schöne Stadt im Süden Shanghais mit einem See. Suzhou und Tongli sind, wie viele Weitere, Kanalstädte und ebenfalls sehr sehenswert. Ein empfehlenswerter Ausflug ist der Huang Shan, der gelbe Berg in der Provinz Anhui. Der Aufstieg ist zwar nicht wenig anstrengend, weil die Chinesen lauter Stufen gebaut haben, aber die Aussichten, die sich einem oben bieten sind grandios.

In den 3 Wochen danach haben wir eine Rundreise durch China gemacht mit folgenden Stops: Nanning (Detian-Wasserfall) → Guilin (Yangshuo & Drachenknochenreisterrassen) → Chengdu (Panda-Zuchtstation & großer Buddha in Leshan) → Nationalpark Jiuzhaigou → Xiahe (Kloster Labrang) → Xi'an (Terrakotta-Armee) → Pingyao → Datong (Yungang-Grotten & Hängendes Kloster) → Beijing.



Zug fahren in China ist sehr angenehm und billig. Es gibt Schnellzüge (G & D) und langsamere (K, T). Wir haben auch viele Nächte im Nachtzug verbracht und waren angenehm überrascht. Zugtickets kann man direkt am Bahnhof kaufen (bis 2 Tage im Voraus) oder für einen kleinen Aufpreis in diversen Zugticketbüros in der Stadt (18 Tage im Voraus). Tickets für Langstreckenzüge und Betten in Nachtzügen muss man unbedingt so bald wie möglich kaufen, weil diese sehr schnell ausgebucht sind. Auch Inlandsflüge sind leistbar, aber leider nicht in der Golden Week (1. Oktoberwoche), in der wir unterwegs waren.

Jugendherbergen in China sind billig und echt super. Am besten sind diejenigen, die zum YHA China, dem Jugendherbergenverband gehören. Wir haben immer auf Hostelbookers oder Booking.com gebucht oder in den kleineren Unterkünften direkt angerufen.



China ist ganz anders als Europa, aber ein echtes Erlebnis und auf alle Fälle eine Reise wert. Ich wünsch euch viel Spaß auf eurer China-Reise.