

# Gesundheitsha ppen

**B**u Yao Tai La, diesen Satz sollte man sich einprägen, wenn Chengdu auf dem Programm der China-Reise steht. Er bedeutet „bitte nicht so scharf“, denn in Szechuans Hauptstadt wird scharf gegessen. Die atemberaubende Pfeffervariante, die den Namen der Provinz trägt, wird in der ayurvedischen und chinesischen Heilkunde vielfältig genutzt. Chengdu gilt als Hochburg der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hier befindet sich auch das Chengdu Tong Ren Tang Imperial Meals Restaurant im Obergeschoss des Chengdu Dong Ren Tang, einer über 100 Jahre alten TCM-Apotheke. Als erstes Restaurant landesweit wird dort seit Jahrzehnten neben den traditionellen Speisen Chengdus Gesundheitskost zubereitet. Dabei zaubern die Köche „Imperial Meals“, die schon die Kaiser genossen und die nicht nur gut schmecken, sondern auch einen belebenden Effekt haben.

Die Gerichte unterscheiden sich von normalen Mahlzeiten durch das Hinzufügen von Heilkräutern. Sie sollen den Geschmack unterstützen, die fünf inneren Organe Herz, Leber, Milz, Lunge, Nieren entlasten und damit ein Gleichgewicht herstellen, das gesund erhält. So sind Bambussprossen gut für den Magen, Tofu hilft gegen trockenen Husten und Krabben gegen juckende Hautausschläge. Doch auch dort gilt wie oft in der Homöopathie „weniger ist mehr.“

## Betäubend scharf

Die medizinische Hochschule von Chengdu lockt Ärzte aus aller Welt an. Der auf den mythischen Gelben Kaiser zurückgehende gleichnamige Klassiker der Traditionellen Chinesischen Medizin beschäftigt sich mit



allen Aspekten der Gesunderhaltung und Heilung des Menschen. Die Ernährung ist einer davon. Yin und Yang, innen und außen, Leere und Fülle, kalt und warm stehen sich dort als Leitkriterien gegenüber, und der Behandelnde muss entscheiden, wie sie zueinander im Verhältnis stehen, um Nahrung als Heilmittel einsetzen zu können.

Eine der alten Szechuan-Spezialitäten, die bevorzugt im kalten Winter gegessen wird, weil sie so schön innerlich aufheizt, ist der Malagu, der scharfe Feuertopf. Wie beim Fondue steht in der Tischmitte ein beheizter Topf mit kochender Brühe, in der dünn geschnittenes Fleisch und Gemüse gegart und dann mit scharfer Sauce verspeist wird. Doch Vorsicht! „Mala“ steht für „betäubende Schärfe“, ist nichts für Jeden und hat sich dennoch zu einer der beliebtesten Würzmischungen in der chinesischen Küche entwickelt. Auch Tofu-Gerichte wie das beliebte Mapu doufu, übersetzt so viel wie „Tofu der pockennarbigten alten Dame“, eine Kombination des Sojabohnenquarks mit Rinderhack, werden mit der würzigen Sauce serviert. Der Legende nach wurde diese Spezialität nach einer alten, aussätzigigen Frau benannt, die am Rande der Stadt lebte. Als eines Abends ein Sturm wütete, suchte ein Vater mit seinem Sohn bei ihr Zuflucht. Die Frau bereitete den beiden ein Mahl mit Mapu doufu, das Vater und Sohn so gut mundete, dass sie, wann immer sie nach Chengdu kamen, bei der alten Frau einkehrten. Das sprach sich rasch herum, und viele Bewohner Chengdus kamen, um das leckere Gericht zu probieren.

## Lieber Tee als Starbucks

Auch das saure Tsa Tsai, eine Unterart des braunen Senfs, das in China-Restaurants gern als Szechuan-Gemüse auf den

Ein Dinner in der Apotheke bringt alles wieder ins Lot. Ob das stimmt, kann in Szechuans Hauptstadt Chengdu überprüft werden. Keine Angst! Auch wer's weniger scharf mag, ist in der westchinesischen Wirtschaftsmetropole richtig.



Tisch kommt, und Shiitake-Pilze und Mu-Err sind in Chengdu sehr beliebt. Früher fanden sich in der Altstadt zahlreiche kleine Garküchen, die einfache Snacks wie Jiaozi, Maultaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung, anboten. Doch diese traditionellen Einrichtungen sind, wie die alten Teehäuser, in denen blinde Geschichtenerzähler zur dreisaitigen chinesischen Geige ihren Sprechgesang vortrugen, heute meist Neubauten gewichen, da sie aus der Sicht der Stadtoberen zu wenig dem Bild des modernen China entsprechen. Doch der „Starbucksierung“ zum Trotz ist die für die Einwohner wichtige Tradition der Teehäuser noch immer zu finden. Das Teehaus im Daci-Tempel dürfte das bekannteste sein. Mitte des 8. Jahrhunderts wurde es von Du Fu, dem „Goethe Chinas“, besucht, der einige Jahre in der Stadt lebte.

Wer nach längerer Zeit nach Chengdu kommt, erkennt die Stadt kaum wieder. Zwar ist Mao, der andernorts oft auf dem Sperrmüll der Geschichte landete, immer noch mit einem großen Standbild präsent, doch die Millionenstadt im fruchtbaren Roten Becken hat sich zusammen mit Chonqing am Jangtse zu einem der wichtigsten Wirtschaftszentren Westchinas gemauert. Vorbei sind die Zeiten, als die Stadt vom Rest des Landes durch schwer passierbare, über 4.000 Meter hohe Gebirgszüge isoliert war. Heute ist Chengdu wichtiges Drehkreuz für den Flugverkehr, und täglich verkehren mehrere Züge in die Hauptstadt Peking und in andere chinesische Metropolen.



Bambussprossen sind gut für den Magen, Tofu hilft gegen trockenen Husten und Krabben gegen juckende Hautausschläge. Chengdus Küche ist schmackhaft und gesund.



Ein weiteres Highlight ist seit dem Sommer 2006 die Bahnverbindung mit der tibetischen Hauptstadt Lhasa. „Höchste Eisenbahn der Welt“ nennen die Chinesen stolz den modernen Schnellzug, der sich am Tanggula-Pass auf 5.072 Meter Höhe hinauf windet, den größten Salzsee des Landes passiert und dabei die halbe Strecke über Dauerfrostboden hinwegrattert. Dem Gast bieten sich auf der zweitägigen Reise unvergessliche Ausblicke.

### Die Ehre des Panda-Bären

Doch auch wer in Chengdu bleibt, wird rasch mit tibetischer Kultur konfrontiert, wenn er das tibetische Viertel besucht. Ein Muss ist der Besuch der nahen Provinzstadt





Chengdus Köche zaubern „imperial Meals“, die schon den chinesischen Kaisern schmeckten.



Guanghàn. Vor gut 20 Jahren wurden dort erstklassig erhaltene Großfiguren einer hochentwickelten vorchristlichen Kultur der Shang-Dynastie gefunden, die Fachleute aus aller Welt verblüfften. Die Unesco hat zahlreiche Kulturdenkmäler Szechuans, wie die größte Buddha-Statue von Leshan und den heiligen Berg Emei Shan in ihre Liste des Weltkulturerbes aufgenommen.

Aber auch die Natur und Tierwelt hat einiges zu bieten. Der Große Panda lockt viele Besucher an. Auf 600 Hektar Land wurde vor den Toren der Stadt für die rund 40 dort lebenden Tiere ein kleines Schutzrefugium eingerichtet. In freier Wildbahn ist der vom Aussterben bedrohte weiß-schwarze Bär selten geworden, da

Photos: Schapovalow/G. Fischer, picture-alliance/dpa, China Tours, CAISSA Touristic, Knitzsch/Expnova, Jonathan Ogilvie



der Mensch in seinen Lebensraum vordrang und ihm Bambus als Nahrungsgrundlage streitig machte. Rund 1.600 der Tiere leben nach Schätzungen in den Bambuswäldern und Bergen im Südwesten Chinas. Zwar gelten für sie in China scharfe Artenschutzgesetze, die Wilderer, die sie erlegen, mit dem Tode bestrafen, doch jetzt will man die Pandas auch in ihrer Ehre schützen. Chengdu hat dazu ein Gesetz auf den Weg gebracht, das ihre öffentliche Beleidigung künftig verbietet, denn, so ein Vertreter des örtlichen Volkongresses: „Pandas sind nicht nur einfache Wildtiere, sondern ein - Tourismus förderndes - Symbol der Stadt“. □

Michael Ritter

## Information

**Reisen nach Chengdu und Szechuan**  
Chengdu ist mit der Star Alliance (Lufthansa, Air China) von Frankfurt und München über Peking oder Shanghai in rund 14 Stunden erreichbar. Nonstop-Flüge (zehn Stunden) gibt es nur zwei Mal pro Woche, Mittwoch und Sonntag, mit KLM von Amsterdam aus. Beste Reisezeit ist März bis Juni und September bis November.  
[www.lufthansa.com](http://www.lufthansa.com), [www.airchina.de](http://www.airchina.de), [www.klm.com](http://www.klm.com)

Viele große Reiseveranstalter wie Gebeco, Ikarus Tours, Lernidee Reisen, Meier's Weltreisen, Hauser, Studiosus Reisen München, TUI und die Spezialveranstalter Caissa und China Tours haben Chengdu ins Programm ihrer China-Reisen aufgenommen. Einige davon wie China Tours und der kleine Spezialveranstalter expnova legen einen Schwerpunkt auf kulinarische Reisen.

## Geld

Für zehn Euro bekommt man rund 106 Yuan (Stand Februar 2008). Kreditkarten werden in den großen Hotels und vielerorts in den Metropolen akzeptiert.

## Hotel + Restaurant

**Kempinski Hotel Chengdu China**  
42 Ren Min Nan Road/4th Section  
610041 Chengdu  
Tel: +86-28 8526 9999  
Fax: +86-28 8512 2666  
Übernachtung rund 900 Yuan  
[www.kempinski.com](http://www.kempinski.com)

**Shangri La Hotel**  
9 Binjiang Dong Road  
610021 Chengdu  
Tel: +86-28 8888 9999  
Fax: +86-28 8888 6666  
Übernachtung rund 1000 Yuan  
[www.shangri-la.com](http://www.shangri-la.com)

**Chengdu Tong Ren Tang**  
Imperial Meals Restaurant  
1. Obergeschoss  
1 Zongfu Road  
Chengdu  
Tel: +86-28-6750643, +86-28-6612746

**Daci-Tempel, Teehaus**  
Daci So Road  
Chengdu

## Zugfahrt nach Tibet

Wer keine organisierte Reise bucht, muss sich in China vor dem Ticketkauf ein Tibet Travel Permit besorgen (Kosten 500 Yuan). Die einfache Fahrt kostet im Soft Sleeper 1.100 Yuan.

## Sehenswert

**Guanghan**, 40 km nördlich von Chengdu. Das moderne Sanxingdui Museum zeigt zahlreiche historische Schätze, die 1986 entdeckt wurden, wie eine 2,60 Meter große Bronzefigur aus den Opfergruben und einen lebensgroßen, mit Gold bedeckten Bronzekopf aus der späten Shang-Periode (16. bis 11. Jh. v. Chr.).  
Eintritt 80 Yuan  
Geöffnet von 8.30 bis 17.30 Uhr

**Großer Buddha von Leshan**, ca. 130 km südlich von Chengdu. Die weltgrößte Statue eines Buddha aus Stein. Sie wurde während der Tang-Dynastie im 8. Jahrhundert erbaut und zählt seit 1996 zum Unesco-Weltkulturerbe.  
Eintritt 120 Yuan inkl. Bootsfahrt  
Geöffnet von 9 bis 16.50 Uhr

**Der Emei Shan „emporragender Augenbrauen-Berg“** ist mit seinen 3.099 Metern und Dutzenden von Tempeln einer der vier heiligen buddhistischen Berge. Die Legende besagt, dass der Bodhisattva Samantabhadra auf seinem weißen dreiköpfigen Elefanten auf den Berg geflogen ist. Einst führten nur Stufen in zwei bis drei Tagen auf den Berg. Heute ist er mit dem Bus (120 Yuan) erreichbar. Vorsicht: Die Tibet-Makaken auf dem Gipfel fordern teils recht aggressiv Essen ein.

**Die Große Panda Aufzuchtstation** liegt etwa zehn Kilometer nördlich der Stadt mit Museum und Bambus-Baumschule.  
Eintritt 30 Yuan  
Geöffnet von 5.30 Uhr bis 18 Uhr