

INHALTSVERZEICHNIS

Übersichtskarte	10
Unser Nachhaltigkeitskodex	14
Willkommen in Japan! – Tradition trifft Moderne	16
Japan – Inselreich im Osten Asiens – Reise durch ein facettenreiches Land	24

DER NORDEN

1 Welterbe mit Vulkanen – Shiretoko-Halbinsel – An den Küsten des Nordmeers	30
2 Wanderungen durch unberührte Natur – Daisetsuzan-Nationalpark – Durchs Land der Vulkane	32
3 Kushiro und Akan-Nationalpark – Kraniche und heiße Quellen	34
DER PERFEKTE TAG IN TOKYO	36
4 Schneeskulpturen am Boulevard – Sapporo – Metropole des Nordens	38
5 Aomori – Hafenstadt mit prähistorischen Wurzeln	40

6 Hirosaki – Kirschblüten-Hotspot im Norden	44
7 Provinzhauptstadt mit rauem Charme – Morioka – In der Residenz des Nambu-Clans	46
8 Perlen in Akita – Kakunodate und Tazawa-ko – Samurai-Häuser und Badefreuden	48
9 Fürstliche Geschichte – Hiraizumi – Relikte verflossener Pracht	50
10 REISEROUTE DURCH DIE BERGWELT DES NORDENS	52
11 Rituale und Wunderkräfte – Dewa Sanzan – Kultstätten der Bergasketen	56
12 Ginzan Onsen – Märchenhafter Thermalbadeort	58
OFURO, SENTO UND ONSEN	60
13 Matsushima – Eine der drei schönsten Landschaften Japans	62
14 Yama-dera – Spektakuläre Aussicht	68
15 Sendai – Stadt des »einäugigen Drachens«	70

TOKYO UND DAS ZENTRUM HONSHUS

16 Opulente Demonstration der Macht – Nikko – Ein Denkmal für den Shogun	74
17 Shinjuku – Drehscheibe der Metropole – Urbane Rekorde	78

18	Shibuya und Harajuku – Shopping und grüne Lunge	80	30	Schneeaffenpark Jigokudani – Ein Bad mit Schneeeaffen	114
19	Im Trubel der Unterstadt – Ueno und Asakusa – Reminiszenzen an das alte Edo	84	31	Kurobe-Schlucht – Atemberaubende Aussichten aus dem Miniaturzug	118
	KAMPF DER SCHWERGEWICHTE	88	32	Kanazawa und die Noto-Halbinsel – Ausflug ans Japanische Meer	120
20	Kawagoe – Nostalgischer Spaziergang durch drei Epochen	90	33	Handwerkskunst in Takayama – Bummel durch alte Straßen	124
21	Eisenbahnmuseum Saitama – Von der Dampflok bis zum Shinkansen	92		MEINE TOP-10-LIEBLINGSORTE	126
22	Tor zur Welt – Yokohama – Experimentierfeld der Moderne	94	34	Die Dächer von Shirakawa-go – Weltkulturerbe mit ländlichem Charme	128
23	Beim Großen Buddha – Kamakura – Stadt des ersten Shogunats	96	35	Inuyama – Japans älteste Burg	130
24	Blick auf den Fuji – Der Inbegriff eines Vulkans	100	36	Meiji-mura – Aufbruch in die Moderne – Ein Freilichtmuseum besonderer Art	132
25	Zu den Küsten der Izu-Halbinsel – Ein wenig Côte d’Azur	104		KYOTO UND UMGEBUNG	
26	Die schwarze Burg von Matsumoto – In den Japanischen Alpen	106	37	Nagoya – Metropole im Herzen Japans	136
27	REISEROUTE VON TOKYO ANS JAPANISCHE MEER	108	38	Die Schreine von Ise – Archaisches Nationalheiligtum	138
28	Unterwegs auf der alten Bergstraße – Kiso-Tal – Im Tal des Kiso-Flusses	110	39	Am sagenumwobenen Biwa-See – Heimat der Kriegermönche	142
29	Nagano – Olympiastadt und Zentrum der Japanischen Alpen	112		ZEN – KULTUR DER STILLE	144

INHALTSVERZEICHNIS

40 Die Kunst des Zen – im Nordwesten von Kyoto – Steingarten und Goldglanz	146
41 Tradition und Moderne – im Osten von Kyoto – Geishas und ein philosophischer Spaziergang	150
42 Geschützt vor Unheil – im Süden von Kyoto – Ein ganz besonderes Mandala und viele bunte Tore	154
43 Amanohashidate und Ine – Die andere Seite von Kyoto	158
44 Kinosaki Onsen – Auf zur Sieben-Bäder-Tour	160
45 REISEROUTE DURCH DAS KERNLAND VON JAPAN	162
46 In der Phönix-Halle von Uji – Abglanz der Heian-Zeit	164
47 Die erste Hauptstadt Japans – Nara – Geburt eines Staats	166
48 Wiege des japanischen Buddhismus – Horyu-ji – Tempelkomplex aus archaischer Zeit	170
ARCHAISCHE MASKEN, GRELLE SCHMINKE	172
49 Die Neonlichter von Osaka – Millionenstadt mit Lebensart	174

50 Universal Studios Japan – Magische Film- und Videospieldwelt	176
51 Der heilige Berg Koya-san – Tempelstadt unter hohen Bäumen	178
TOP-FESTE IN JAPAN	182
52 Kobe – mehr als Rind – Internationales Flair zwischen Bergen und Meer	184
53 Kumano Kodo – Pilgerwege durch das Land der Toten	186

DER WESTEN

MATSURI – VOLKSFESTE MIT HISTORISCHEM FLAIR	194
54 Die »Burg des weißen Reihers« – Himeji – Japans mächtigster Festungsbau	196
55 Shoshazan Engyo-ji – Himejis bestgehütetes Geheimnis	198
56 Für Liebhaber von Gärten und Keramik – Okayama – Im Landschaftsgarten am Fluss	200
57 Kaufmannshäuser am Kanal – Kurashiki – Ein historisches Viertel mit Charme	202
58 Matsue und Izumo Taisha – Stadt und Schrein am Meer	206

59	Stadt des Friedens – Hiroshima – Erinnerungen an einen Tag, der die Welt veränderte	208
60	Auf der Schrein-Insel Miyajima – Ein Heiligtum am Meeresufer	210
61	REISEROUTE AUF BEKANNTEN UND RUHIGEREN PFADEN	214
62	Tokushima – Land der tanzenden Narren	216
63	Kochi und der Süden von Shikoku – An der Küste des Pazifiks	218
64	Matsuyama und Dogo Onsen – Japans berühmtestes Badehaus	220
	STEINMEER UND PARADIES	222
65	Takamatsu – Heimat eines der schönsten Gärten Japans	224
66	Setouchi-Kunstinseln – Moderne Kunst im Meer	226

KYUSHU UND SÜDLICHE INSELN

67	Fukuoka – Stadt der Gegensätze	232
68	Nagasaki und der erste Kontakt mit Europa – Hafenstadt mit wechselhafter Geschichte	234
69	Burgstadt mit rauem Charme – Kumamoto – Im Zentrum von Kyushu	236

70	REISEROUTE DURCH DEN SÜDEN	238
71	Bewegte Erde – am Krater des Aso – Die größte Caldera der Welt	240
72	Onsen für jeden Geschmack – Beppu und Yufuin – Badevergnügen mit und ohne Trubel	242
73	Aoshima – Waschbrett des Teufels	244
74	Heimat der Mythen – Takachiho – An der Höhle der Sonnengöttin	250
75	Stadt unter dem Vulkan – Kagoshima – Ein Leben mit den Naturgewalten	252
76	Chiran und seine Samurai-Gärten – Einblick in die Kultur des Schwertadels	254
	VIEL MEHR ALS SUSHI	256
77	Der Urwald von Yakushima – Insel der tausendjährigen Kryptomerien	258
78	Tor zum Süden – Okinawa – Im alten Ryukyu-Königreich	260
79	Insel der Hundertjährigen – Iriomote – Ein subtropisches Paradies	262
	Kartenatlas	266
	Register	282
	Text-/Bildnachweis	286
	Impressum	288