

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 – Dowa 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 Schneeaffen	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 SCHWERGEWICHE	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			
26	Die schwarze Burg von Matsumoto – In den Japanischen Alpen	106			
27	REISEROUTE VON TOKYO ANS JAPANISCHE MEER	108			
28	Unterwegs auf der alten Bergstraße – Kiso-Tal – Im Tal des Kiso-Flusses	110			
29	Nagano – Olympiastadt und Zentrum der Japanischen Alpen	112			
				KYOTO UND UMGBUNG	
			37	Nagoya – Metropole im Herzen Japans	136
			38	Die Schreine von Ise – Archaisches Nationalheiligtum	138
			39	Am sagenumwobenen Biwa-See – Heimat der Kriegermönche	142
				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 Videospielwelt	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	70	REISEROUTE DURCH DEN SÜDEN	238
60	Auf der Schrein-Insel Miyajima – Ein Heiligtum am Meeresufer	210	71	Bewegte Erde – am Krater des Aso – Die größte Caldera der Welt	240
61	REISEROUTE AUF BEKANNTEN UND RUHIGEREN PFADEN	214	72	Onsen für jeden Geschmack – Beppu und Yufuin – Badevergnügen mit und ohne Trubel	242
62	Tokushima – Land der tanzenden Narren	216	73	Aoshima – Waschbrett des Teufels	244
63	Kochi und der Süden von Shikoku – An der Küste des Pazifiks	218	74	Heimat der Mythen – Takachiho – An der Höhle der Sonnengöttin	250
64	Matsuyama und Dogo Onsen – Japans berühmtestes Badehaus	220	75	Stadt unter dem Vulkan – Kagoshima – Ein Leben mit den Naturgewalten	252
	STEINMEER UND PARADIES	222	76	Chiran und seine Samurai-Gärten – Einblick in die Kultur des Schwertadels	254
65	Takamatsu – Heimat eines der schönsten Gärten Japans	224		VIEL MEHR ALS SUSHI	256
66	Setouchi-Kunstinseln – Moderne Kunst im Meer	226	77	Der Urwald von Yakushima – Insel der tausendjährigen Kryptomerien	258
KYUSHU UND SÜDLICHE INSELN					
67	Fukuoka – Stadt der Gegensätze	232	78	Tor zum Süden – Okinawa – Im alten Ryukyu-Königreich	260
68	Nagasaki und der erste Kontakt mit Europa – Hafenstadt mit wechselhafter Geschichte	234	79	Insel der Hundertjährigen – Iriomote – Ein subtropisches Paradies	262
69	Burgstadt mit rauem Charme – Kumamoto – Im Zentrum von Kyushu	236		Kartenatlas	266
				Register	282
				Text-/Bildnachweis	286
				Impressum	288