

Vorwort	11
Die schönsten Reiseziele	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Checkliste für die Japanreise	17
<b>LAND UND LEUTE</b>	<b>18</b>
Japan im Überblick	20
Geografie	21
Gebirge	21
Gewässer	25
Klima	26
Tierwelt	28
Pflanzenwelt	28
Natur- und Umweltschutz	30
Geschichte	33
Frühgeschichte	33
Jōmon-Zeit: Erste Siedlungen	33
Altertum	35
Mittelalter	40
Edo-Zeit	44
Meiji-Zeit	49
Reiwa: Neue Herausforderungen	55
Politik und Regierung	59
Regierung und Verwaltung	59
Staatssymbole	62
Das Kaiserhaus	62
Wirtschaft	64
Infrastruktur	64
Die japanische Arbeitswelt	65
Landwirtschaft	68
Bildung	70
Kindergarten	70
Schulalltag	71
Mittel- und Oberschule	72
Uni, College und Berufsschule	73
Gesellschaft	77
Drinnen oder draußen?	77
Arbeit	77
Frauen und Familie	80

Das Alter	81
Minderheiten	82
Feste im Jahresrhythmus	84
Kimono	90
Feste im Leben der Japaner	91
Freizeit und Vergnügen	94

<b>Religionen</b>	<b>98</b>
Shintō oder Buddhismus?	99
Shintō	101
Buddhismus	104
Konfuzianismus	106
Christentum	109

<b>Kunst und Kultur</b>	<b>110</b>
Malerei und Holzschnittdrucke	110
Keramik	113
Architektur	115
Gartengestaltung	119
Literatur	123
Theater	127
Sprache	132
Küche	136

## **TŌKYŌ UND KANTŌ** 142

<b>Tōkyō</b>	<b>144</b>
--------------	------------

<b>Rings um den Kaiserpalast</b>	<b>147</b>
Kaiserpalast	147
Yasukuni-Schrein	150
Ginza	150
Nihonbashi	152

<b>Die untere Stadt, Shitamachi</b>	<b>154</b>
Ueno	154
Asakusa	157
Akihabara	163
Ryōgoku	165

<b>Trendiger Westen und moderner Süden</b>	<b>170</b>
Ikebukuro	170
Shinjuku	170
Shibuya	173
Roppongi	177

Shimbashi und Shiodome	181
Shinagawa	183
Toyosu	183
Odaiba	184

<b>Tōkyō-Informationen</b>	187
----------------------------	-----

<b>Kantō</b>	197
Yokohama	197
Kamakura	204
Narita	209
Mito	210
Nikkō	211
Oku Nikkō	216

## **TŌHOKU UND HOKKAIDŌ** 220

<b>Tōhoku</b>	222
Aizu Wakamatsu	223
Sendai	228
Pinieninseln Matsushima	231
Yamadera	232
Yamagata Zao Onsen	234
Dewa Sanzan	234
Sakata	234
Hiraizumi	235
Tōno	238
Kakunodate	242
Nyūto-Onsen	244
Towada-See	245
Hirosaki	245
Die Buchenwälder von Shirakami Sanchi	247
Osore-zan	248

<b>Hokkaidō</b>	252
Hakodate	254
Sapporo	256
Otaru	260
Nationalpark Shikotsu-Tōya	260
Nationalpark Daisetsuzan	262
Abashiri	263
Akan-Nationalpark	265
Kushiro-Shitsugen-Nationalpark	267
Shiretoko-Nationalpark	267
Inseln Rishiri und Rebun	269

<b>CHŪBU</b>	270
Die Mitte Japans	272
Hakone	273
Izu-Halbinsel	276
Der Berg Fuji	278
Nagoya	282
Seki	285
Ise	286
Futami, Perleninsel Mikimoto	289
Richtung Norden entlang der Nakasendō-Route	289
Nagano	292
Matsumoto	294
Kamikōchi	295
Gero Onsen	296
Takayama	298
Shirakawa-gō und Gokayama	301
Eihei-ji	305
Kanazawa	306
Halbinsel Noto	313
<b>KANSAI</b>	314
Das Herz Japans	316
<b>Kyōto</b>	317
Im Osten und Norden Kyōtos	319
Im Norden und Nordwesten Kyōtos	324
Arashiyama und der Westen Kyōtos	327
Im Zentrum Kyōtos	328
Uji	335
Enryaku-ji	337
Amanohashidate	338
<b>Westliche Halbinsel Kii</b>	339
Nara	339
Heiliger Berg Kōya-san	347
<b>Ōsaka</b>	350
Der Norden	351
Der Süden	351
Hafenbezirk Tenpōzan	355
Kōbe	359

Takarazuka	362
Himeji	362

## **CHŪGOKU UND SHIKOKU** 364

Chūgoku	366
Okayama	368
Bizen	369
Kurashiki	370
Kunstinsel Naoshima	370
Hiroshima	372
Miyajima	375
Die Region hinter den Bergen: San'in	376
Matsue	377
Ausflüge ab Matsue	380
Am Japanischen Meer entlang	383

<b>Shikoku</b>	384
Takamatsu	384
Schrein Kotohira-gū	387
Zentsū-ji	387
Tokushima	388
Naruto	389
Ōboke und Kobokey	390
Kōchi	392
Kap Ashizuri	394
Matsuyama	394
Tempel Ishite-ji	398
Uchiko	398
Uwajima	399

## **KYŪSHŪ UND OKINAWA** 402

Der Süden Japans	404
------------------	-----

<b>Kyūshū</b>	405
Fukuoka	405
Dazaifu	410
Yanagawa	412
Arita, Imari und Karatsu	412
Nagasaki	413
Die Umgebung von Nagasaki	421
Kumamoto	422
Vulkan Aso	426
Amakusa-Inseln	427

Beppu	427
Miyazaki	429
Insel Aoshima	431
Takachiho	432
Kirishima	432
Kagoshima	432
Die Südwestlichen Inseln	436

Okinawa	437
Insel-Hopping	438
Naha auf Okinawa Hontō	439
Südlich von Naha	443
Nördlich von Naha	444

<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	446
-------------------------------	-----

<b>SPRACHFÜHRER</b>	461
---------------------	-----

## **ANHANG**

Glossar	464
Literaturtipps	466
Japan im Internet	469
Über die Autorinnen	469
Register	470
Kartenregister	480
Bildnachweis	481
Karten- und Zeichenlegende	488

## **EXTRAS**

Was tun, wenn die Erde wackelt?	24
Große Liebe zu bunten Karpfen	32
Erdbeben, Tsunami und Supergau	57
Düsterer Schulalltag	75
Das Sanja-Festival	161
Hoch – Höher – Tōkyō Skytree	169
Auf Bashōs Pfaden durchs Hinterland	233
Kappa, wilde Wassergeister	241
Die großen Sommerfestivals des Nordens	250
Der Fuji ruft!	281
Ninja	310
Kyōtos süßer Zahn	334
Der Pilgerweg durch Shikoku	401