

Vorwort	11
Die schönsten Reiseziele	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Checkliste für die Japanreise	17
LAND UND LEUTE	18
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
Altägypten	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
Religionen	98
Shintō oder Buddhismus?	99
Shintō	101
Buddhismus	104
Konfuzianismus	106
Christentum	109
Kunst und Kultur	110
Malerei und Holzschnittdrucke	110
Keramik	113
Architektur	115
Gartengestaltung	119
Literatur	123
Theater	127
Sprache	132
Küche	136
TOKYŌ UND KANTŌ	142
Tōkyō	144
Rings um den Kaiserpalast	147
Kaiserpalast	147
Yasukuni-Schrein	150
Ginza	150
Nihonbashi	152
Die untere Stadt, Shitamachi	154
Ueno	154
Asakusa	157
Akihabara	163
Ryōgoku	165
Trendiger Westen und moderner Süden	170
Ikebukuro	170
Shinjuku	170
Shibuya	173
Roppongi	177

Shimbashi und Shiodome	181
Shinagawa	183
Toyosu	183
Odaiba	184
Tōkyō-Informationen	187
Kantō	197
Yokohama	197
Kamakura	204
Narita	209
Mito	210
Nikkō	211
Oku Nikkō	216
TŌHOKU UND HOKKAIDŌ	220
Tōhoku	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
Hokkaidō	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

CHŪBU

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

KANSAI

Das Herz Japans	316
Kyōto	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

Westliche Halbinsel Kii	339
Nara	339
Heiliger Berg Kōya-san	347

Ōsaka	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
Shikoku	384
Takamatsu	384
Schrein Kotohira-gū	387
Zentsū-ji	387
Tokushima	388
Naruto	389
Ōboke und Koboke	390
Kōchi	392
Kap Ashizuri	394
Matsuyama	394
Tempel Ishite-ji	398
Uchiko	398
Uwajima	399
KYŪSHŪ UND OKINAWA	402
Der Süden Japans	404
Kyūshū	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

REISETIPPS VON A BIS Z 446

SPRACHFÜHRER 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