

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Besondere Erlebnisse	14
Land und Leute	16
Japan im Überblick	18
Geografie	19
Gebirge	19
Klima	24
Tier- und Pflanzenwelt	27
Natur- und Umweltschutz	29
Geschichte	32
Frühgeschichte	32
Altertum	35
Mittelalter	40
Edo-Zeit	44
Meiji-Zeit	47
Politik und Regierung	58
Wirtschaft	63
Infrastruktur	64
Rohstoffmangel schafft Qualität	65
Sei ein Teil der Firma!	67
Die japanische Arbeitswelt	68
Landwirtschaft	70
Bildung	73
Kindergarten	73
Schulalltag	74
Uni, College und Berufsschule	76
Gesellschaft	79
Dinnen oder draußen?	79
Arbeit	80
Frauen und Familie	83
Minderheiten	86
Feste im Jahresrhythmus	89
Feste im Leben eines Japaners	97
Freizeit und Vergnügen	101

Religionen	105
Shintō	107
Buddhismus	110
Konfuzianismus	114
Christentum	116
 Kunst und Kultur	117
Malerei und Holzschnittdrucke	117
Keramik	120
Architektur	122
Gartengestaltung	126
Literatur	130
Theaterwelt	135
Die japanische Sprache	140
Japanische Küche	144
 Unterwegs in Japan	149
Reisen mit dem Flugzeug	149
Reisen mit der Bahn	149
Überlandbusse	151
Mietwagen	152
Unterwegs in der Stadt	152
Übernachtung	155
 Tōkyō und Kantō	158
Tōkyō	160
Tōkyō gestern und heute	161
Tōkyō rund ums Jahr	162
 Rings um den Kaiserlichen Palast	163
Kaiserlicher Palast	163
Yasukuni-Schrein	166
Ginza	166
Nihonbashi	168
 Die untere Stadt, Shitamachi	169
Ueno	169
Asakusa	172
Akihabara	178
Ryōgoku	180
 Trendiger Westen und moderner Süden	185
Shinjuku	185

Shibuya	188
Roppongi	192
Shimbashi und Shiodome	196
Shinagawa	198
Odaiba	199
Tōkyō-Informationen	202

Kantō	212
Yokohama	212
Kamakura	220
Narita	226
Mito	227
Nikkō	228
Oku Nikkō	233

Tōhoku und Hokkaidō 236

Tōhoku	238
Aizu Wakamatsu	239
Sendai	243
Pinieninseln Matsushima	248
Yamadera	251
Yamagata Zao Onsen	251
Dewa Sanzan	251
Sakata	253
Hiraizumi	255
Tōno	257
Kakunodate	261
See Towada	264
Hirosaki	264
Shirakami Sanchi	267
Osore-zan	268

Hokkaidō	271
Geschichte Hokkaidōs	272
Hakodate	272
Sapporo	275
Otaru	280
Nationalpark Shikotsu-Toya	280
Nationalpark Daisetsuzan	281
Abashiri	281
Akan-Nationalpark	283
Kushiro-Shitsugen-Nationalpark	285
Shiretoko-Nationalpark	285
Inseln Rishiri und Rebun	287

Chūbu	288
Die Mitte Japans	290
Izu-Halbinsel	291
Der Berg Fuji	297
Nagoya	301
Seki	305
Ise	306
Futami	309
Perleninsel Mikimoto	309
Richtung Norden entlang der Nakasendō	310
Nagano	313
Matsumoto	314
Gero Onsen	316
Takayama	318
Kamikōchi	322
Shirakawago und Gokayama	323
Eihei-ji	327
Kanazawa	328
Halbinsel Noto	335

Kansai 336

Das Herz Japans	338
-----------------	-----

Kyōto	339
Im Osten und Norden Kyōtos	340
Im Westen Kyōtos	346
Im Zentrum Kyōtos	351
Uji	359
Enryaku-ji	360

Westliche Halbinsel Kii	362
Nara	362
Berg Kōya	371

Ōsaka	374
Kōbe	382
Takarazuka	385
Himeji	387

Chūgoku und Shikoku 388

Chūgoku	390
---------	-----

Okayama	391
Bizen	393
Kurashiki	394
Hiroshima	395
Miyajima	398
Hagi	400
Tsuwano	401
Matsue	401
Izumo	404
Adachi-Museum	406
Am Japanischen Meer entlang	406

Shikoku	408
Takamatsu	409
Schrein Kotohira-gū	411
Zentsū-ji	411
Insel Naoshima	412
Tokushima	412
Naruto	413
Oboke und Koboke	415
Kōchi	417
Kap Ashizuri	419
Matsuyama	420
Tempel Ishite-ji	424
Uchiko	425
Uwajima	425

Kyūshū und Okinawa 428

Der Süden Japans	430
------------------	-----

Kyūshū	432
Fukuoka	432
Dazaifu	437
Yanagawa	439
Arita, Imari und Karatsu	439
Nagasaki	440
Die Umgebung von Nagasaki	447
Kumamoto	448
Feuerland Kumamoto	452
Amakusa-Inseln	454
Beppu	454
Miyazaki	456
Insel Aoshima	458
Takachiho	459

Kirishima	460
Kagoshima	460
Die Südwestlichen Inseln	464

Okinawa	465
Insel-Hopping	466
Naha auf Okinawa Hontō	467
Südlich von Naha	471
Nördlich von Naha	472

Sprachführer	474
---------------------	-----

Reisetipps von A bis Z	487
-------------------------------	-----

Glossar	497
Japan im Internet, Literaturtipps	499
Über die Autorin, Danksagung	501
Ortsregister	502
Personen- und Sachregister	508
Bildnachweis	513
Kartenlegende und -register	520

Essays

Was tun, wenn die Erde wackelt?	22
Große Liebe zu bunten Karpfen	31
Japans Dreifachkatastrophe: Erdbeben, Tsunami und Supergau	55
Düsterer Schulalltag	78
Kimono	96
Geliebtes Bad	156
Hinter den Kulissen des Sanja- Festivals	176
Hoch – Höher – Tokyo Skytree	184
Auf Bashōs Pfaden durchs Hinterland	250
Kappa, wilde Wassergeister des Nordens	260
Die großen Sommerfestivals des Nordens	269
Der Fuji ruft!	299
Ninja	332
Kyōtos süßer Zahn	358
Der Pilgerweg durch Shikoku	427