

Vorwort: Alles und noch viel mehr ...	9
I. STADT UND LEUTE	10
Tōkyō 東京 in Kürze	11
Tōkyō auf einen Blick	13
Orientierung	14
Historischer Überblick	16
Zeittafel zur Geschichte Japan	16
Vor- und Frühgeschichte	18
Abstammung mit Fragezeichen 18 • Jōmon-Kultur 18 •	
Yayoi-Kultur 19	
Altertum	19
Yamato (Kofun)-Zeit 19 • Nara-Zeit 20 • Heian-Zeit 22	
Japanisches Mittelalter	22
Kamakura-Zeit 22 • Muromachi (Ashikaga)-Zeit 23 •	
Azuchi-Momoyama-Zeit 23 • Edo (Tokugawa)-Zeit 24	
Moderne	26
Meiji-Zeit 26 • Taishō-Zeit 27 • Shōwa-Zeit 28 • Heisei-Zeit 29	
Landschaftlicher Überblick	31
Geografie und Geologie	31
Honshū 32 • Hokkaidō 33 • Kyūshū 33 • Shikoku 33 •	
Die Willkür der Natur 34	
Klima und Reisezeit	35
Klima Tōkyō und Kyōto 36	
Flora und Fauna	37
Die Pflanzenwelt 37 • Die Tierwelt 37	
Umweltsituation	39
Gesellschaftlicher Überblick	40
Die Bevölkerung	40
Minderheiten 40	
Die japanische Sprache	42
Das Bildungswesen	43
Schulen 44 • Hochschulen 44	
Politik und Verwaltung	44
Religion und Philosophie	46
Shintō – der Weg der Gottheiten 46 • Buddhismus – der Weg des Buddha 47 • Konfuzianismus – die Lehre der Tugenden, Pflichten und Beziehungen 49 • Daoismus – die Lehre des Weges 49 •	
Christentum 50	
Wirtschaftlicher Überblick	51
Industrie und Wirtschaftswunder	51
Landwirtschaft und Fischerei	53
Kultureller Überblick	53
Architektur	53
Tempel und Schreine 54 • Japanische Burgen 55 •	
Moderne Architektur 55	

Bildende Kunst und Kunsthandwerk	56
Traditionelle Malerei 56 • Holzschnitt – Ukiyo-e 57 • Kalligrafie 59 •	
Plastik 59 • Moderne Kunstszene 59 • Kunsthandwerk 61	
Essen und Trinken	61
Hochburgen des guten Geschmacks 61 •	
Zubereitungsformen und Gerichte 69 • Getränke 73	
Film	76
Anime 77	
Literatur	78
Japanische Comics – Manga 80	
Musik	81
Musikinstrumente 81	
Natur und Ästhetik	82
Gartenarchitektur 82 • Ikebana 82 • Bonsai 83	
Sport	83
Kampfsportarten 84	
Tanz und Theater	86
Traditionelle Medizin	88
Alternative Heilmethoden – Reiki und Shiatsu 89	
Tun und Lassen – eine Frage der Mentalität	89
Typisch Japanisch	90
Engimono 90 • Geisha 91 • Geta, Zōri und Tabi 92 • Go 92 •	
Hanabi 93 • Hanami 93 • Hanko 94 • Karaoke 94 • Kimono und	
Yukata 94 • O-mamori und andere Glücksbringer 95 • Origami 95 •	
Pachinko 96 • Sentō und Onsen 96 • Teezeremonie 97	
2. TÖKYŌ ALS REISEZIEL	98
Allgemeine Reisetipps von A–Z	99
Unterkünfte in Tōkyō/Kyōto und Umgebung	125
Die Grünen Seiten: Das kostet Sie der Aufenthalt in Tōkyō/Kyōto	139
3. TÖKYŌ ENTDECKEN	142
Tourenvorschläge	143
Tōkyō in drei Tagen	143
Tōkyō und Umgebung in fünf Tagen	143
Tōkyō und Umgebung in acht Tagen	144
Tōkyōs Stadtkern	144
Chiyoda-ku 千代田区	144
Redaktionstipps 144 • Kaiserpalast und Umgebung 145 • Nördlich	
der Kaiserresidenz 151 • Nordöstlich der Kaiserresidenz 151 •	
Östlich der Kaiserresidenz – Marunouchi 155 • Südlich der	
Kaiserresidenz 157 • Westlich der Kaiserresidenz 161	
Tōkyōs Norden	164
Bunkyo-ku 文京区	164
Redaktionstipps 165 • Tōkyō Dōme City 165 • Kōdōkan 166 •	
Koishikawa Kōrakuen 167 • Botanischer Garten Koishikawa und	
Rikugien 167 • Tempel Gokoku-ji 167 • St.-Marien-Kathedrale 167	

Toshima-ku 豊島区	169
Redaktionstipps 169 • Ikebukuro 169 • Jiyūgakuen Myōnichikan 171 • Sunshine City 171 • Zōshigaya Kishimojindō 172 • Sugamo 172	
Tōkyōs Osten	174
Chūō-ku 中央区	174
Redaktionstipps 174 • Ginza 175 • Nordöstlich der Ginza – Kyōbashi und Nihonbashi 180 • Südlich der Ginza – Tsukiji 183	
Kōtō-ku 江東区	189
Redaktionstipps 189 • Tomioka Hachiman-gū und Fukagawa Fudōson 189 • Fukagawa Edo Museum 191 • Kiyosumi-Garten 192 • Tōkyō Museum of Contemporary Art 192 • Bashō-Gedenkstätte 192	
Sumida-ku 墨田区	194
Redaktionstipps 194 • Stadion Ryōgoku Kokugikan mit Sumō Museum 194 • Edo-Tōkyō Museum 198 • Ekō-in-Tempel 199 • Kobayashi-Puppenmuseum 200 • Tabak- & Salzmuseum 200 • Tōkyō Skytree Town 201	
Taitō-ku 台東区	203
Redaktionstipps 203 • Asakusabashi und Yanagibashi 203 • Asakusa 203 • Ueno 212 • Yanaka, Nezu und Sendagi – „Yanesen“ 219	
Tōkyōs Süden	228
Minato-ku 港区	228
Redaktionstipps 228 • Die Viertel Shinbashi, Kaigan und Shiba-Kōen 228 • Die Viertel Azabu, Akasaka und Aoyama 233 • Roppongi 235	
Meguro-ku 目黒区	242
Redaktionstipps 242 • Yebisu Garden Place 242 • Tōkyō Metropolitan Museum of Photography 244 • Château Restaurant Joël Robuchon 245 • Meguro Museum of Art 245 • Tōkyō Metropolitan Teien Art Museum 245 • Institute of Nature Study 246 • Meguro Parasitological Museum 246	
Shinagawa-ku 品川区	248
Redaktionstipps 248 • Tempel Sengaku-ji 248 • Sony Archives 249 • Hara Museum 251 • Tennōzu Isle 251 • Die Schreine Shinagawa-jinja und Ebara-jinja 251 • Shinagawa Aquarium und Shinagawa Kumin Park 252 • Akira Ikeda Gallery 252 • Bicycle Culture Center 252	
Odaiba お台場	254
Redaktionstipps 254 • Rainbow Bridge 256 • Decks, Aqua City und Fuji-TV Building 256 • Schiffs- und Wissenschaftsmuseum 257 • Aussichtsplattform und Spaßbad 257 • Palette Town 258 • Messegelände 259	
Tōkyōs Westen	260
Shinjuku-ku 新宿区	260
Redaktionstipps 260 • Higashi-Shinjuku – Shopping und Vergnügen 261 • Nishi-Shinjuku 265 • Tōkyō Opera City 267 • Ein anderes Shinjuku – Kagurazaka 268 • Spannende Viertel – und gar nicht weit 268	
Shibuya-ku 渋谷区	274
Redaktionstipps 274 • Um den Bahnhof Shibuya 274 • Jenseits von Trubel und Kommerz 275 • Yoyogi Park 277 • Harajuku 279 •	

Omotesandō-dōri 279 • Nördlich des Yoyogi Parks 280 •	
Daikanyama 281	
4. AUSFLÜGE	286
Tōkyō – weiter draußen	287
Im Norden	287
Redaktionstipps 287 • Kawagoe 川越市 287 • Nikkō 日光 288	
Im Osten – an der Tōkyō-Bucht	295
Redaktionstipps 295 • Yumenoshima 295 • Kasai Rinkai Park 295 •	
Tōkyō Disney Resort 296	
Im Südwesten	297
Redaktionstipps 297 • Freilichtmuseum Nihon Minkaen 297 •	
Yokohama 横浜市 297 • Kamakura 鎌倉 307 • Hakone 箱根 313 •	
Wohnsitz der Götter – Japans heiliger Berg Fujisan 318 • Region	
der fünf Fuji-Seen 321	
Im Westen	323
Redaktionstipps 323 • Sanrio Puroland 323 • Ghibli Museum	
323 • Suginami Animation Museum 323 • Edo-Tōkyō Open Air	
Architectural Museum 324	
Kyōto 京都	325
Redaktionstipps 325	
Geschichte	325
Kyōto auf einen Blick	328
In und um den Bahnhof – Minami-ku und Shimogyō-ku	328
Bahnhof Kyōto 328 • Stadtverkehr und Orientierung 329 • Tempel	
Tōji 329 • Kyōto Tower 331 • Tempel Nishi Hongan-ji 332 •	
Kostüm-Museum 332 • Tempel Higashi Hongan-ji 332	
Kyōtos Zentrum – Kamigyō-ku und Nakagyō-ku	333
Kaiserpalast – Kyōto Gosho 333 • Nishijin-Textilzentrum 335 •	
Die Burg Nijo-jō 335 • Kyōto International Manga Museum 337 •	
Museum Kyōto 338 • Nishiki-Markt 338 • Pontochō 338	
Kyōtos Südosten/Osten –	
Fushimi-ku, Higashiyama-ku und Sakyō-ku	339
Schrein Fushimi Inari Taisha 339 • Tempel Sanjūsangendō 339 •	
Kyōto National Museum 341 • Tempel Kiyomizu-dera 341 • Zum	
Yasaka-Schrein und ins Viertel Gion 342 • Tempel Chion-in 343 •	
Im Okazaki Park 343 • Ginkaku-ji 345 • Philosophenweg 346	
Kyōtos Nordwesten/Westen –	
Kita-ku, Ukyō-ku und Nishikyō-ku	349
Tempel Kinkaku-ji 349 • Tempel Ryōan-ji 350 • Tempel Myōshin-ji	
351 • Tempel Ninna-ji 351 • Kaiserliche Villa Katsura-rikyū 352	
Arashiyama	353
Tempel Tenryū-ji 353 • Durch den Bambushain zum Tempel	
Jōjakkō-ji 354 • Iwatayama-Affenpark 354 • Romantische	
Zug- und Bootsfahrt 355	
Kyōtos Umgebung – Nara	360
Redaktionstipps 360	

Orientierung und Stadtverkehr	361
Naras Osten	362
Tempel Kōfuku-ji und Nara Park 362 • Gartenanlage Isuien 363	
Tempel Tōdai-ji 363 • Schrein Kasuga Taisha 366 •	
Tempel Shin Yakushi-ji und Gangō-ji 367	
Naras Westen	367
Kaiserpalast Heijōkyū 367 •	
Tempel Tōshōdai-ji, Yakushi-ji und Hōryū-ji 367	
5. ANHANG	370
Literaturtipps	370
Kleiner Sprachführer	371
Bildnachweis	376
Stichwortverzeichnis	377