

**Land und Leute**

**Tōkyō und Kantō**

**Tōhoku und Hokkaidō**

**Chūbu**

**Kansai**

**Chūgoku und Shikoku**

**Kyūshū und Okinawa**

**Sprachführer**

**Reisetipps von A bis Z**

**Anhang**

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Besondere Erlebnisse	14
UNESCO-Welterbestätten	15

## **Land und Leute** 16

Japan im Überblick	18
--------------------	----

<b>Geografie</b>	19
Gebirge	19
Klima	24
Tier- und Pflanzenwelt	27
Natur- und Umweltschutz	29

<b>Geschichte</b>	32
Frühgeschichte	32
Altertum	35
Mittelalter	40
Edo-Zeit	44
Meiji-Zeit	47

<b>Politik und Regierung</b>	54
Regierung und Verwaltung	54
Staatssymbole	57
Das Kaiserhaus	58

<b>Wirtschaft</b>	59
Infrastruktur	60
Rohstoffmangel schafft Qualität	61
Sei ein Teil der Firma!	63
Die japanische Arbeitswelt	64
Landwirtschaft	66

<b>Bildung</b>	69
Kindergarten	69
Schulalltag	70
Uni, College und Berufsschule	72

<b>Gesellschaft</b>	75
Dinnen oder draußen?	75
Arbeit	76
Frauen und Familie	79
Minderheiten	82

Feste im Jahresrhythmus	85
Feste im Leben eines Japaners	93
Freizeit und Vergnügen	97
<b>Religionen</b>	101
Shintō	103
Buddhismus	106
Konfuzianismus	110
Christentum	112
<b>Kunst und Kultur</b>	113
Malerei und Holzschnittdrucke	113
Keramik	116
Architektur	118
Gartengestaltung	122
Literatur	126
Theaterwelt	131
Die japanische Sprache	136
Japanische Küche	140
<b>Unterwegs in Japan</b>	145
Reisen mit dem Flugzeug	145
Reisen mit der Bahn	145
Überlandbusse	147
Mietwagen	148
Unterwegs in der Stadt	148
Übernachtung	151
<b>Tōkyō und Kantō</b>	154
Tōkyō	156
Tōkyō gestern und heute	157
Tōkyō rund ums Jahr	158
<b>Rings um den Kaiserlichen Palast</b>	159
Kaiserlicher Palast	159
Yasukuni-Schrein	162
Ginza	162
Nihonbashi	164
<b>Die untere Stadt, Shitamachi</b>	165
Ueno	165
Asakusa	168
Akihabara	174
Ryōgoku	176

<b>Trendiger Westen und moderner Süden</b>	181
Shinjuku	181
Shibuya	184
Roppongi	188
Shinagawa	194
Odaiba	195
<b>Tōkyō-Informationen</b>	198
<b>Kantō</b>	208
Yokohama	208
Kamakura	216
Narita	222
Mito	223
Nikkō	224
Oku Nikkō	229
<b>Tōhoku und Hokkaidō</b>	232
<b>Tōhoku</b>	234
Aizu Wakamatsu	236
Sendai	239
Pinieninseln Matsushima	244
Yamadera	247
Yamagata Zao Onsen	247
Dewa Sanzan	247
Sakata	249
Hiraizumi	251
Tōno	253
Kakunodate	257
See Towada	260
Hirosaki	260
Shirakami Sanchi	263
Osore-zan	264
<b>Hokkaidō</b>	267
Geschichte Hokkaidōs	268
Hakodate	268
Sapporo	271
Otaru	276
Nationalpark Shikotsu-Toya	276
Nationalpark Daisetsuzan	277
Abashiri	277
Akan-Nationalpark	279

Kushiro-Shitsugen-Nationalpark	281
Shiretoko-Nationalpark	281
Inseln Rishiri und Rebun	283

## **Chūbu** 284

<b>Die Mitte Japans</b>	286
Izu-Halbinsel	287
Der Berg Fuji	293
Nagoya	297
Seki	301
Ise	302
Futami	305
Perleninsel Mikimoto	305
Richtung Norden entlang der Nakasendō	306
Nagano	309
Matsumoto	310
Gero Onsen	312
Takayama	314
Kamikōchi	318
Shirakawago und Gokayama	319
Eihei-ji	323
Kanazawa	324
Halbinsel Noto	331

## **Kansai** 332

Das Herz Japans	334
<b>Kyōto</b>	335
Im Osten und Norden Kyōtos	336
Im Westen Kyōtos	342
Im Zentrum Kyōtos	347
Uji	355
Enryaku-ji	356
<b>Westliche Halbinsel Kii</b>	358
Nara	358
Berg Kōya	367
<b>Ōsaka</b>	370
Kōbe	378
Takarazuka	381
Himeji	383

<b>Chūgoku und Shikoku</b>	384
Chūgoku	386
Okayama	387
Bizen	389
Kurashiki	390
Hiroshima	391
Miyajima	394
Hagi	396
Tsuwano	397
Matsue	397
Izumo	400
Adachi-Museum	402
Am Japanischen Meer entlang	402
 Shikoku	404
Takamatsu	405
Schrein Kotohira-gū	407
Zentsū-ji	407
Insel Naoshima	408
Tokushima	408
Naruto	409
Oboke und Koboake	411
Kōchi	413
Kap Ashizuri	415
Matsuyama	416
Tempel Ishite-ji	420
Uchiko	421
Uwajima	421
 <b>Kyūshū und Okinawa</b>	424
Der Süden Japans	426
 Kyūshū	428
Fukuoka	428
Dazaifu	433
Yanagawa	435
Arita, Imari und Karatsu	435
Nagasaki	436
Die Umgebung von Nagasaki	443
Kumamoto	444
Feuerland Kumamoto	448
Amakusa-Inseln	450
Beppu	450

Miyazaki	452
Insel Aoshima	454
Takachiho	455
Kirishima	456
Kagoshima	456
Die Südwestlichen Inseln	460

Okinawa	461
Insel-Hopping	462
Naha auf Okinawa Hontō	463
Südlich von Naha	467
Nördlich von Naha	468

<b>Sprachführer</b>	470
---------------------	-----

<b>Reisetipps von A bis Z</b>	483
-------------------------------	-----

Glossar	493
Japan im Internet	495
Literaturtipps	495
Über die Autorin, Danksagung	497
Ortsregister	498
Personen- und Sachregister	504
Bildnachweis	509
Kartenlegende und -register	516

## Essays

Was tun, wenn die Erde wackelt?	22
Große Liebe zu bunten Karpfen	31
Düsterer Schulalltag	74
Kimono	92
Geliebtes Bad	152
Hinter den Kulissen des Sanja-Festivals	172
Auf Bashōs Pfaden durchs Hinterland	246
Kappa, wilde Wassergeister des Nordens	256
Die großen Sommerfestivals des Nordens	265
Der Fuji ruft!	295
Ninja	328
Kyōtos süßer Zahn	354
Der Pilgerweg durch Shikoku	423