

INHALT

Japan – Inselreich im Osten Asiens	12	Kampf der Schwergewichte	66
<hr/> DER NORDEN	18		
Reiseroute durch die Bergwelt des Norden	20		
1 Shiretoko-Halbinsel – Welterbe mit Vulkanen	22	15 Blick auf den Fuji	68
2 Daisetsuzan-Nationalpark – Wanderungen durch unberührte Natur	24	16 Zu den Küsten der Izu-Halbinsel	74
3 Kushiro und Akan-Nationalpark	26	17 Die schwarze Burg von Matsumoto	76
4 Sapporo – Schneeskulpturen am Boulevard	28	18 Kiso-Tal – Unterwegs auf der alten Bergstraße	78
Ofuro, Sento und Onsen	30	19 Handwerkskunst in Takayama	80
5 Morioka – Provinzhauptstadt mit rauem Charme	32	20 Die Dächer von Shirakawa-go	82
6 Kakunodate und Tazawa-ko – Perlen in Akita	34	21 Kanazawa und die Noto-Halbinsel	84
7 Hiraizumi – fürstliche Geschichte	36	22 Meiji-mura – Aufbruch in die Moderne	88
8 Dewa Sanzan – Rituale und Wunderkräfte	38		
<hr/> TOKYO UND DAS ZENTRUM HONSHUS	40	KYOTO UND UMGBUNG	90
Reiseroute von Tokyo ans Japanische Meer	42	Reiseroute durch das Kernland von Japan	92
9 Nikko – opulente Demonstration der Macht	44	23 Die Schreine von Ise	94
10 Shinjuku – Drehscheibe der Metropole	50	24 Am sagenumwobenen Biwa-See	98
11 Shibuya und Harajuku	52	25 Im Nordwesten von Kyoto – die Kunst des Zen	100
12 Ueno und Asakusa – im Trubel der Unterstadt	56	26 Im Osten von Kyoto – Tradition und Moderne	104
13 Yokohama – Tor zur Welt	60	Zen – Kultur der Stille	108
14 Kamakura – beim Großen Buddha	61	27 Im Süden von Kyoto – geschützt vor Unheil	110
		28 In der Phönix-Halle von Uji	114
		29 Nara – die erste Hauptstadt Japans	116
		30 Horyu-ji – Wiege des japanischen Buddhismus	120
		Archaische Masken, grelle Schminke	122
		31 Die Neonlichter von Osaka	124
		32 Der heilige Berg Koya-san	126

DER WESTEN		130	KYUSHU UND SÜDLICHE INSELN		156
Reiseroute auf bekannten und ruhigeren Pfaden		132	Reiseroute durch den Süden		158
33	Himeji – die Burg des weißen Reihers	134	41	Nagasaki und der erste Kontakt mit Europa	160
34	Okayama – für Liebhaber von Gärten und Keramik	136	42	Kumamoto – Burgstadt mit rauem Charme	162
35	Kurashiki – Kaufmannshäuser am Kanal	138	43	Am Krater des Aso – Bewegte Erde	164
Steinmeer und Paradies		140	44	Beppu und Yufuin – Onsen für jeden Geschmack	166
36	Matsue und Izumo Taisha	142	Viel mehr als Sushi		168
37	Hiroshima – Stadt des Friedens	144	45	Takachiho – Heimat der Mythen	170
38	Auf der Schrein-Insel Miyajima	146	46	Kagoshima – Stadt unter dem Vulkan	172
Matsuri – Volksfeste mit historischem Flair		150	47	Chiran und seine Samurai-Gärten	174
39	Matsuyama und Dogo Onsen	152	48	Der Urwald von Yakushima	176
40	Kochi und der Süden von Shikoku	154	49	Okinawa – Tor zum Süden	178
			50	Iriomote – Insel der Hundertjährigen	182
				Register	186
				Impressum	188