

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Reisehöhepunkte	14
LAND UND LEUTE	17
Japan im Überblick	18
Geografie	19
Gebirge	19
Gewässer	23
Klima	24
Tierwelt	27
Pflanzenwelt	27
Natur- und Umweltschutz	29
Geschichte	32
Frühgeschichte	32
Altertum	35
Mittelalter	40
Edo-Zeit	44
Meiji-Zeit	48
Politik und Regierung	58
Regierung und Verwaltung	58
Staatssymbole	61
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
Drinnen oder draußen?	79
Arbeit	80
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	127
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	159
Tōkyō	160
Rings um den Kaiserlichen Palast	163
Kaiserlicher Palast	163
Yasukuni-Schrein	166
Ginza	166
Nihonbashi	167
Die untere Stadt, Shitamachi	169
Ueno	169
Asakusa	172
Akihabara	178
Ryōgoku	180
Trendiger Westen und moderner Süden	185
Ikebukuro	185
Shinjuku	185
Shibuya	188
Roppongi	192
Shimbashi und Shiodome	194
Shinagawa	197

Toyosu	198
Odaiba	199
Tōkyō-Informationen	202
Kantō	212
Yokohama	212
Kamakura	220
Narita	226
Mito	227
Nikkō	228
Oku Nikkō	233
TŌHOKU UND HOKKAIDŌ	237
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
Die Buchenwälder von Shirakami Sanchi	267
Osore-zan	268
Hokkaidō	271
Hakodate	272
Sapporo	275
Nationalpark Shikotsu-Tōya	280
Nationalpark Daisetsuzan	281
Abashiri	281
Akan-Nationalpark	284
Kushiro-Shitsugen-Nationalpark	285
Shiretoko-Nationalpark	286
Inseln Rishiri und Rebun	287
CHŪBU	289
Die Mitte Japans	290
Hakone	291

Izu-Halbinsel	294
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	317
Kamikōchi	322
Shirakawagō und Gokayama	323
Eiheiji	327
Kanazawa	328
Halbinsel Noto	335
KANSAI	337
Das Herz Japans	338
Kyōto	339
Im Osten und Norden Kyōtos	340
Im Westen Kyōtos	347
Im Zentrum Kyōtos	350
Uji	359
Enryaku-ji	360
Westliche Halbinsel Kii	362
Nara	362
Berg Kōya	371
Ōsaka	374
Der Norden / Der Süden	375
Rings um die Burg	376
Hafenbezirk	378
Kōbe	382
Takarazuka	385
Himeji	387
CHŪGOKU UND SHIKOKU	389
Chūgoku	390
Okayama	391
Bizen	393

Kurashiki	394
Hiroshima	395
Miyajima	398
Die Region hinter dem Berg: San'in	400
Hagi	400
Tsuwano	401
Matsue	401
Izumo	404
Ausflüge ab Matsue	405
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
Ōboke und Koboke	415
Kōchi	417
Kap Ashizuri	419
Matsuyama	421
Tempel Ishite-ji	424
Uchiko	425
Uwajima	425
KYŪSHŪ UND OKINAWA	429
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
-------------------------------	-----

ANHANG

Glossar	497
Japan im Internet	499
Literaturtipps	499
Über die Autorinnen	501
Danksagung	501
Register	502
Kartenregister/Bildnachweis	511
Karten- und Zeichenlegende	520

EXTRAS

Was tun, wenn die Erde wackelt?	22
Große Liebe zu bunten Karpfen	31
Japans Dreifachkatastrophe: Erd- beben, Tsunami und Supergau	56
Düsterer Schulalltag	78
Kimono	96
Geliebtes Bad	156
Hinter den Kulissen des Sanja- Festivals	176
Hoch – Höher – Tōkyō Skytree	184
Auf Bashōs Pfaden durchs Hinterland	250
Kappa, wilde Wassergeister des Nordens	260
Die großen Sommerfestivals des Nordens	269
Der Fuji ruft!	300
Ninja	332
Kyōtos süßer Zahn	358
Der Pilgerweg durch Shikoku	427