



JAPAN

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



4., vollständig überarbeitete Auflage

Jessika Zollickhofer, Isa Ducke, Birgit Bianca Fürst,
Katharina Grimm, Hartmut Pohling, Axel Schwab,
Natascha Thoma

JAPAN

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Tōkyō und Umgebung

Tōhoku

Hokkaidō

Chūbu

Kansai

Chūgoku

Shikoku

Kyūshū

Okinawa

Anhang

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	38
Reisekosten	40

Travelinfos von A bis Z 42

Anreise	43
Barrierefreies Reisen	44
Botschaften und Konsulate	45
Einkaufen	46
Essen und Trinken	50
Fair reisen	58
Feste und Feiertage	59
Fotografieren	62
Frauen	62
Geld	62
Gepäck und Ausrüstung	64
Gesundheit	65
Informationen	67
Jobben in Japan	69
Kinder	69
LGBTQ+	69
Maße und Elektrizität	70
Medien	70
Nationalparks und Reservate	71
Öffnungszeiten	71
Onsen	72
Post	73
Reiseveranstalter	74
Sicherheit	74
Sport und Aktivitäten	76
Telefon und Internet	83
Transport	85
Übernachtung	91
Verhaltenstipps	95
Versicherungen	96
Visa	96
Zeit und Kalender	97
Zoll	97

Land und Leute 98

Geografie	99
Flora und Fauna	100
Umwelt	101
Bevölkerung und Gesellschaft	103
Geschichte	106
Regierung und Politik	120
Wirtschaft	123
Religion	126
Kunst und Kultur	132



Tōkyō 東京 und Umgebung 152

Tōkyō	155
Zentrum	155
Asakusa und Shitamachi	164
Ueno und Yanaka	168
Shinjuku	171
Harajuku und Shibuya	173
Der Süden Tōkyōs	176
Bunkyo	180
Ikebukuro	181
Odaiba	182
Wanderung auf den Takao-san	184
Die Umgebung von Tōkyō	203
Nikkō	203
Fuji-san	209
Hakone	211
Yokohama	216
Kamakura	220



Tohoku 東北 226

Aizu Wakamatsu	228
Sendai	232
Matsushima	238
Yamadera und Yamagata	242
Dewa Sanzan	244
Hiraizumi	247
Morioka	250
Akita	252
Shirakami Sanchi	254
Kakunodate	254
Um den Tazawa-See	257
Hachimantai	258
Towada-See	259
Hakkōda-Massiv	260
Shimokita-Halbinsel	261
Aomori	263
Hirosaki	265



Hokkaidō 北海道 268

Sapporo	272
Die Umgebung von Sapporo	281
Otaru und Umgebung	282
Nibutani	283
Rishiri-Rebun-Sarobetsu-Nationalpark	283
Daisetsuzan-Nationalpark	287
Furano und Biei	290

Shiretoko-Nationalpark	291
Monbetsu und Abashiri	293
Akan-Nationalpark	294
Shikotsu-Tōya-Nationalpark	295
Shiraoi	300
Noboribetsu Onsen	300
Niseko	301
Hakodate	303



Chūbu 中部 306

Tōkai – Die Pazifikseite	309
Nagoya	309
Die Umgebung von Nagoya	315
Gifu und Umgebung	316
Inuyama	318
Gero Onsen	321
Takayama	323
Shirakawa-gō	329
Gokayama	331
Japanische Alpen	332
Kiso-Tal	332
Matsumoto	335

Der historische	
„Weg durch die Berge“	336
Azumino und Hotaka	340
Hakuba	341
Kamikōchi	342
Norikura Kōgen	345
Suwa	346
Nagano	349
Matsushiro	352
Obuse	353
Jigokudani Monkey Park (Yaen-kōen)	354
Togakushi	354
Tateyama-Kurobe-Alpenroute	355
Hokuriku	358
Fukui	358
Eihei-ji	359

Fukui Dinosauriemuseum	361
Maruoka	361
Tōjinbō	361
Kanazawa	362
Noto-Halbinsel	370
Toyama	373
Takaoka	374



Kansai 関西 376

Kyōto	379
Zentrum	382
Ost-Kyōto – Higashiyama	389
Nord-Kyōto	394
Nordwest-Kyōto	396
West-Kyōto	399
Süd-Kyōto	401
Die Umgebung von Kyōto	415
Kurama	415
Ōhara	416
Miho Museum	416
Amanohashidate	417
Hikone	419
Uji	419
Nara und Umgebung	420
Nara	420
Die Umgebung von Nara	427
Kii-Halbinsel	429
Yoshino und Ōmine-san	429
Kōya-san	429
Kumano	433
Ise-Nationalpark	435
Ōsaka	439
Umeda	440
Ōsaka Business Park (OBP) und Ōsaka Castle Park	442
Shinsaibashi und Nanba	443
Shitennō-ji und Sumiyoshi-taisha	444
Ōsaka Bay Area	444

Hyōgo-ken	450
Kōbe	451
Himeji	457



Chūgoku 中国 458

Okayama	461
Kurashiki	463
Hiroshima	466
Miyajima	471
Iwakuni	474
Seto-Inlandsee (Setonaikai)	476
Der Shimanami-kaidō	478
Hagi	481
Akiyoshidai	483
Tsuwano	483
Iwami Ginzan	485
Izumo	486
Matsue	489



Shikoku 四国 492

Takamatsu	495
Yashima	502
Zentsū-ji	502
Kotohira	503
Iya-Tal	505
Tokushima	506
Naruto	509
Kōchi	509

Muroto-misaki	515
Shimantogawa	516
Ashizuri-misaki	517
Matsuyama	518
Uwajima	524



Kyūshū 九州 **526**

Fukuoka	529
Dazaifu	535
Arita	536
Nagasaki	538
Unzen	549
Beppu	551
Die Umgebung von Beppu	554
Aso-Kujū-Nationalpark	555
Auf den Nakadake	558
Kumamoto	559
Amakusa	564
Takachiho	567
Kagoshima	569
Satsuma-Halbinsel	575
Yakushima	577
Miyazaki und Nichinan-Küste	580



Okinawa 沖縄 **584**

Die Hauptinsel Okinawa	588
Naha	588
Südlich von Naha	595

Zwischen Naha und Nago	597
Nago und Motobu-Halbinsel	600
Die Yanbaru-Region	602
Kerama-Inseln	603
Miyakojima-Inseln	604
Miyakojima	604
Irabujima	611
Yaeyama-Inseln	612
Ishigaki	612
Taketomi	619
Iriomote	620
Hateruma	623

Anhang **624**

Sprachführer	624
Glossar	631
Bücher	635
Index	639
Danksagung	649
Bildnachweis	650
Impressum	651
Kartenverzeichnis	652

Reiseatlas **653**

JAPAN

Die Highlights

Von Vulkanen und Thermalquellen über alpine Gipfel bis zu raffiniert angelegten Gärten und Parks, von Shintō-Schreinen und buddhistischen Tempeln über Samurai-Burgen und Kaiserpaläste bis zu hochmodernen Wolkenkratzern birgt Japan unglaublich viele natürliche wie kulturelle Schätze.





1 HANAMI Die Kirschblüte läutet den Frühling ein und ist im ganzen Land Anlass zum ausgelassenen Feiern. Man trifft sich zum Picknick im Park und erfreut sich an der kurzlebigen Blütenpracht. S. 24

2 ONSEN Die japanische Badekultur sucht auf der Welt ihresgleichen. Jede Region hat berühmte Heilquellen, und in ihnen zu baden ist nicht nur für Japaner ein Hochgenuss. S. 26





TÔKYÔ Postmoderne Wolkenkratzer mit grandiosen

Ausblicken bilden einen Kontrast zum Treiben während eines traditionellen Festes am Schrein in Asakusa. Bunte Leuchtreklamen überwiegen hingegen in Kabukichô, dem Vergnügungsviertel östlich vom Bahnhof Shinjuku. Kneipen, Restaurants und Bars reihen sich hier dicht aneinander. S. 155



4



5



4

NIKKŌ Mit Moos bewachsene Stein- und Bronze-laternen – Trauergeschenke der Fürsten zum Tod des großen Tokugawa Ieyasu – säumen den Weg zum inneren Bezirk des Tōshōgū-Schreins. S. 203

5

KAMAKURA Seit über 760 Jahren unverrückbar in Meditation versunken sitzt der riesige Buddha aus Bronze am Tempel Kōtoku-in. S. 220

6

MATSUSHIMA Hunderte kleiner, mit Kiefern bewachsener Inseln machen die Bucht von Matsushima zu einer der schönsten Ansichten Japans. Am besten erlebt man die berühmte Landschaft auf einer kurzen Schiffstour durch die Bucht. S. 238



7



8



7

DEWA SANZAN 2446 steinerne Stufen führen zum Drei-Götter-Schrein auf dem Haguro-san. S. 244

8

SHIRETOKO-NATIONALPARK Ein Paradies für Braunbären, Riesen-Fischuhus, Seeadler, Stellersche Seelöwen und andere wild lebende Tiere. S. 291

9

SHIRAKAWA In dem idyllischen Bergdorf prägen traditionelle Holzhäuser die Landschaft. Die enormen Reetdächer sind so steil, damit der viele Schnee abrutschen kann. Deshalb gibt es auch im ersten und zweiten Stock noch Türen nach draußen. S. 329





10 KYŌTO Die alte Kaiserstadt ist das kulturelle Zentrum Japans und mit ihren zahlreichen Tempeln, Schreinen und Palästen zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. S. 379

11 NARA Die erste permanente Hauptstadt Japans ist über 1300 Jahre alt und reich an herausragenden Heiligtümern und Kunstschätzen ersten Ranges. S. 420

12 KŌYA-SAN An diesem spirituellen Ort, weitab der großen Städte und tief in den Bergen der Kii-Halbinsel, genießen nicht nur Pilger Ruhe und Besinnlichkeit. S. 429





13 HIMEJI Die wunderschöne „Burg des Weißen Reihers“ ist der wahrhaftige Beweis dafür, dass Burgen nicht nur der Verteidigung dienen, sondern auch ästhetischen Ansprüchen gerecht werden. S. 457

14 KURASHIKI Der einstige Reisspeicher der Nation besitzt heute eine der interessantesten und reizendsten Altstädte Japans. S. 463

15 HIROSHIMA Die wieder-
aufgestandene Stadt verspricht künftigen Generationen Hoffnung und ruft als selbst ernannte Friedensstadt zur weltweiten Beseitigung aller Atomwaffen auf. S. 466





DÔGO ONSEN Im alten Badehaus dieser Therme, das früher der kaiserlichen Familie vorbehalten war, können Einheimische und Besucher der Stadt sich gesundbaden. S. 520

NAGASAKI Die exotische Stadt im Süden blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück, wovon auch der rekonstruierte historische Handelsposten der Niederländer Zeugnis ablegt. S. 538

SAKURAJIMA Vor der Hafenstadt Kagoshima thront der imposante Inselvulkan und spuckt je nach Tagesform mehr oder weniger Asche in die Luft. Bewundern darf man ihn auch aus der Nähe – aber unterschätzen nie! S. 571





19 MIYAKOJIMA Rund 300 km südlich der Hauptinsel Okinawa locken weiße Sandstrände. Die Korallenbänke im glasklaren Meer sind nicht nur für Taucher ein Traum, sondern auch für Schnorchler – viele sind direkt vom Strand aus zu erreichen. Und etliche mit Brücken verbundene kleinere Inseln laden zu Erkundungen, zur Vogelbeobachtung oder zum Entspannen ein. S. 604

Reiseziele und Routen

Japan ist eines der vielseitigsten Länder der Welt, nicht nur aufgrund seiner enormen geografischen Spannweite von Hokkaidō im Norden bis Okinawa im Süden. Wer klassische Sehenswürdigkeiten sucht, findet viele herausragende buddhistische Tempel, urjapanische Shintō-Schreine, imposante Burgen, raffiniert angelegte Landschaftsgärten und schmucke traditionelle Holzhäuser. Erstklassige Museen widmen sich so unterschiedlichen Themen wie dem Nō-Theater oder dem japanischen Comic. Zum krönenden Abschluss eines erlebnisreichen Tages laden Onsen zu einem entspannenden Bad ein. Die heißen Quellen sind über das ganze Land verteilt und liegen nicht selten in reizvoller Umgebung in den Bergen, mit denen Japan ebenfalls reich gesegnet ist. So kommen Wanderfreunde fast überall auf ihre Kosten, und selbst zum Skifahren nach Japan zu fahren, ist nicht abwegig. Abenteuerlustige stürzen sich in eines der vielen Volksfeste oder versuchen sich im Schwertkampf. Dazu gibt es immer wieder kulinarische Entdeckungen, die zugleich ein Augenschmaus sind. Kurzum: So oft man auch nach Japan reist, es bleibt immer spannend.

Reiseziele

Tōkyō und Umgebung

Tōkyō ist die größte Metropolregion der Welt und eine Stadt der Gegensätze, wie sie größer nicht sein könnten. In einem endlosen Häusermeer verteilen sich moderne Wolkenkratzer, alte Tempel, Gärten und weitläufige Parks. Der hervorragend ausgebauten Nahverkehr macht Autos so gut wie überflüssig, und im relativ kompakten Stadtzentrum wetteifern unzählige Restaurants, Einkaufszentren und Museen um die Gunst der

Besucher. Bei klarem Wetter hat man sogar die Chance, den Fuji-san zu erblicken.

Das historische Zentrum von Tōkyō bildet der **Kaiserpalast** (S. 158). Von dessen weitläufigen Parkanlagen ist jedoch nur der Ostteil zugänglich.

Der **Hama-Rikyū-Park** (S. 161) herrlich an der Tōkyō-Bucht ist nicht nur zur Kirschblüte ein beliebter Ort zum Spazieren. Der hochmoderne Gebäudekomplex **Roppongi Hills** (S. 163) bietet Tag und Nacht einen grandiosen Blick über Tōkyō. Ganz in der Nähe ragt Japans höchster Wolkenkratzer **Azabudai Hills Mori JP Tower** fast 330 m in die Höhe (S. 162).

Die lange Ladenzeile im traditionellen Tempelbezirk **Asakusa** (S. 164) wird von vielen Touristen aus aller Welt besucht und lädt zum Souvenirkauf ein. Der weltweit höchste Fernsehturm ist **Tōkyō Skytree** (S. 167). Die Jugend trifft sich gerne in **Shibuya** (S. 176) und **Harajuku** (S. 173) zum Shoppen oder im Café.

Wer dem Großstadttreiben entkommen möchte, besucht **Nikkō** (S. 203). Der hiesige Tōshōgū ist der schönste Schreinkomplex in ganz Japan.

Naturliebhaber fahren zum Wandern nach **Hakone** (S. 211) und entspannen ihre müden Glieder in einem der schönen Onsen. Nahe bei Tōkyō liegt auch **Kamakura** (S. 220), bekannt durch seine 750 Jahre alte Buddha-Statue aus Bronze und seine vielen Tempel und Schreine.

In der Hafenstadt **Yokohama** (S. 216) locken die alte Chinatown und der moderne, dem Meer abgetrotzte Stadtteil Minato Mirai 21.

Tōhoku

Tōhoku, dem Norden der Hauptinsel Honshū, eilt der Ruf der unberührtesten oder wahlweise hinterwäldlerischsten Region des Landes voraus, dennoch gibt es hier einiges zu entdecken. Die Bucht von **Matsushima** (S. 238) mit ihren Hun-

Frage und Antworten

Seit den ersten exotischen Japanisch-Stunden in der Schule sind **Isa Ducke** und **Natascha Thoma** fasziniert von Japan: Fürs Studium kam eigentlich nur Japanologie in Frage. Anschließend haben beide jahrelang in Japan gelebt, und inzwischen schreiben sie Reiseführer (nicht nur) über Japan und führen deutsche Reisende durch ihre zweite Heimat.



Ist Japan wirklich so teuer?

Nein, das ist ein Klischee aus den 1990er-Jahren, und seitdem gab es in Japan praktisch keine Inflation! Natürlich kann man auch sehr teuer reisen, aber die Bandbreite zwischen erschwinglich und luxuriös ist viel größer als in den meisten europäischen Städten. Und 2023 stand der Yen so günstig wie noch nie!

Lohnt sich der Japan Rail Pass?

Für eine erste Japanreise von zwei bis drei Wochen, auf der die klassischen Sehenswürdigkeiten besucht werden, sehr oft! Wer länger, langsamer oder besonders billig reisen will oder eine ungewöhnliche Route plant, sollte die Strecken vorher genauer durchrechnen. Regionalpässe sind eine gute Alternative.

Zur Kirschblüte nach Japan?

Japan zur Kirschblüte ist tatsächlich ein Traum von luftigem Rosa. Allerdings ist es im März/April auch ziemlich kühl und öfters regnerisch (selbst Schnee kommt vor). Die großen Touristenziele wie Kyōto

derten von Kiefern bewachsenen Inselchen gilt als einer der „drei schönsten Anblicke“ Japans. Im Landesinneren locken vulkanische Berg- und Seelandschaften Wanderer und Naturfreunde in Nationalparks wie den **Towada-Hachimantai** (S. 258). Auch Onsen-Liebhaber finden traumhafte Bäder, z. B. in **Nyūto Onsen** (S. 257) oder **Tamagawa-Onsen** (S. 257) am Rande des Hachimantai-Plateaus.

Der wichtigste Kunstschatz Tōhokus ist die Goldene Halle des Chūson-ji in **Hiraizumi** (S. 247). In **Aizu Wakamatsu** (S. 228) oder **Kakunodate** (S. 254) kann man in den Samuraihäusern der feudalen Vergangenheit nachspüren.

Die im Originalgrundriss erhaltene Burg in **Hirosaki** (S. 265) bildet einen hübschen Hintergrund für die 5000 meist etwa zur Golden Week blühenden Kirschbäume. In **Yamadera** (S. 242) kann man 1000 Stufen zu einem fantastisch gelegenen Bergtempel erklimmen. Die heiligen drei Berge von **Dewa Sanzan** (S. 244) warten mit geheimnisvollen Bergschreinen und entlegenen Pilgerpfaden auf. Mutige statten auch

der unheimlichen, schwefeldampfgeschwängerten Schattenwelt des **Osore-zan** (S. 261) einen Besuch ab. An den Rand der Zivilisation kommt man in **Akita** (S. 252), dem monatelang unwirtlichen „Schneeland“ mit dem besten Sake, den deftigsten Suppen und den wildesten Festen. Als Ausgangspunkt für die Erkundung eignen sich die größte Stadt der Region, **Sendai** (S. 232), mit ihrem Kultur- und Ausgeh-Angebot oder auch die Universitätsstadt **Morioka** (S. 250).

Hokkaidō

Hokkaidō, die nördlichste der vier japanischen Hauptinseln, ist historisch der jüngste Teil Japans und entwickelte, vom Pioniergeist geprägt, einen eigenen Charme. Die Metropole **Sapporo** (S. 272) begeistert durch ihre ungezwungene Atmosphäre. Hokkaidō selbst überwältigt mit Naturschönheiten: Steilküsten, aktiven Vulkanen und bezaubernden Seen, wie dem geheimnisvollen **Mashū-See** (S. 294) oder dem **Tōya-See** (S. 297).

sind zu dieser Zeit so überlaufen, dass man sich sehr gut überlegen sollte, ob die Menschenmengen (und die damit verbundenen Staus, Engpässe und Wartezeiten) wirklich das Richtige sind. Auf Kyūshū, in Tōhoku oder in den Bergen blühen die Kirschen übrigens etwas früher bzw. später.

Mit Englisch komme ich doch zurecht, oder?

Irgendwie schon: Touristisch relevante Informationen wie Öffnungszeiten, Preise und Bahnhofsnamen in Touristenstädten sind immer auch auf Englisch angeschrieben, und alle Japaner haben jahrelang Englisch gepaukt. Allerdings sprechen es die meisten weit weniger gut, als man erwarten würde. Vor allem in kleineren Hotels und Restaurants ist Englisch nicht selbstverständlich. Deshalb reichlich im Voraus über einen Sprachkurs oder eine Lern-App nachdenken und in jedem Fall eine Übersetzungs-App mitnehmen!

Was muss unbedingt mit?

Nicht so viel! Außer dem Pass eigentlich nur die Kredit- oder Debitkarte samt PIN-Nummer. Sonst gibt es alles auch vor Ort. Manches muss dafür nicht mit: Zahnbürste und -pasta z. B. gehören zur Grundausrüstung in Hotels, ebenso wie Pyjama und Wasserkocher.

Wie kann ich am besten online sein?

Wem eine ständige und gute Internetverbindung wichtig ist, der sollte sich lieber schon vor der Reise mit den Optionen beschäftigen – Roaming ist sehr teuer, wenn es überhaupt klappt, und einheimische SIM-Karten bekommt man als Tourist nicht so einfach. Für gelegentliche E-Mails und Infos reichen aber die WLAN-Netze z. B. in Hotels, Cafés und Bahnhöfen.

Im **Shiretoko-Nationalpark** (S. 291), seit 2005 Unesco-Weltnaturerbe, leben Braunbären und viele andere Wildtiere weitgehend ungestört. Alpine Gipfel und Schluchten faszinieren im **Daisetsuzan-Nationalpark** (S. 287), dem „Dach Hokkaidōs“. Zahlreiche Onsen, darunter **Nobori-betsu** (S. 300), laden zur Entspannung ein.

Viele Ortsnamen in Hokkaidō stammen aus der Ainu-Sprache. Der Kultur der Ureinwohner kann man heute in Ainu-Dörfern oder Museen, wie **Pirka Kotan** (S. 281) oder **Upopoy** in Shiraoi (S. 300), begegnen.

In der „weißen Saison“ locken **Niseko** (S. 301), das „Mekka des Pulverschnees“, das **Treibeis** am Ochotskischen Meer (S. 293) und das weltberühmte **Schneefest Yuki Matsuri** (S. 279) Besucher aus der ganzen Welt an.

Chūbu

Wer am „Mittelteil“ Japans zwischen Tōkyō und Kyōto mit dem Zug vorbeibraust, ver-

passt viel. Die Schönheiten der hiesigen Landschaft erschließen sich allerdings nur mit etwas Geduld, denn hier liegen die höchsten Berge Japans, und die Verkehrsverbindungen sind nicht immer gut.

Das Highlight dieser Gebirgsregion sind Ausflüge in Höhenzüge der Japanischen Alpen. Die berühmteste Route über die Nordalpen, die **Tateyama-Alpenroute** (S. 355), involviert eine ganze Serie unterschiedlicher Verkehrsmittel, die auf über 2500 m Höhe die Bergkette überwinden. In **Kamikōchi** (S. 342) wandeln Naturfreunde auf den Spuren des britischen Missionars Weston, der die Japanischen Alpen für den Tourismus entdeckte, und in **Magome** und **Tsumago** (S. 332) auf den alten Handelsrouten der Edo-Zeit. Im Winter sind besonders die Berge um **Nagano** (S. 349) beliebte Skigebiete – **Hakuba** (S. 341) oder **Norikura** (S. 345) gehören zu den größten und schneesichersten Regionen.

Auch Kulturfreunde werden nicht enttäuscht: Die gut erhaltene Samurai-Stadt **Kanazawa** (S. 362) gilt nach Kyōto als Hauptstadt des Tradi-

1 HIGHLIGHT

Japan zur Kirschblüte



© AXEL SCHWAB

Sakura – das ist auf Japanisch nicht einfach der Kirschbaum, sondern Kult. Von Dichtern besungen, von Künstlern auf Wandschirmen und Fächern verewigt, ist die Kirschblüte das Symbol für die in Japan so geschätzte Schönheit des Vergänglichen, für die Vergänglichkeit des Lebens überhaupt, aber zugleich auch für die Ankunft des Frühlings. Deshalb ist die Kirschblüte ein Grund zum Feiern. Schon in der Heian-Zeit vergnügte sich der Adel unter Kirschbäumen. Sobald sich die ersten Blüten öffnen, ging es damals und geht's auch heute zum **Hanami** („Blumen-Sehen“). Unter den Kirschbäumen wird ein fröhliches Picknick mit Freunden, Verwandten oder Kollegen veranstaltet. Die Fernsehnachrichten berichten täglich von der „Kirschblüten-Front“, die sich normalerweise ab der ersten Märzhälfte vom Süden bis Mai nach Norden verschiebt und jeweils ungefähr eine Woche währt. Geschickte Gartenbauspezialisten wählen allerdings Früh- und Spätblüher zum Strecken der **Blütendauer**, sodass mancherorts schon im Februar Kirschbäume blühen. In den Bergen beginnt die Blüte dagegen immer wesentlich später. So lässt es sich gut einrichten, die Kirschblüte im Frühjahr irgendwo zu erwischen.

Die meisten Kirschbäume gehören zur **Sorte *somei yoshino***, deren rosarote Blüten nur kurz blühen. Es gibt aber Hunderte verschiedene Sorten, darunter *shidare-zakura* mit trauerweidenartigen Zweigen und *yama-zakura* in den Bergen. Jedes Dorf hat seinen Kirschbaum, jede Stadt mindestens einen Park, der für seine Kirschblüte bekannt ist. Es gibt aber einige Orte, die zum Hanami besonders beliebt sind. Dazu zählen der Hama-Rikyū- und der Ueno-Park in Tōkyō (S. 161, 168), Hirotsaki (S. 265) und Kakunodate (S. 254) in Tōhoku, die Festung Goryōkaku in Hakodate (S. 303) und der Maruyama-kōen in Sapporo (S. 276) auf Hokkaidō, der Kenroku-en in Kanazawa (S. 362), die Burg von Maruoka (S. 361), der Maruyama-kōen und der Philosophenweg in Kyōto (S. 392, 390), Yoshino (S. 429), die Burgen von Hikone (S. 419) und Himeji (S. 457), der Hijiyama-Park in Hiroshima (S. 469), der Ritsurin-kōen in Takamatsu (S. 496) auf Shikoku und die Burg von Kumamoto (S. 559) auf Kyūshū.

tionshandwerks; in **Matsumoto** (S. 335) ist eine wunderschöne originale japanische Burg zu besichtigen, und **Takayama** (S. 323) bietet authentische Gassen und Sakebrauereien.

Überall in den Bergen verstreut liegen kleine Thermalbäder – die weniger berühmten zu erkunden ist genauso lohnend wie der Weg nach **Gero Onsen** (S. 321). Die unterschätzte Millionenstadt **Nagoya** (S. 309), an der Pazifikküste, verfügt mit dem Tokugawa-Museum über eins der großartigsten Museen japanischer Kunst weltweit.

Kansai

In Kansai, dem mittleren Westen der Hauptinsel Honshū, gibt es mehrere Zentren. **Kyōto** (S. 379), die alte Kaiserstadt, gilt unumstritten als kultureller Mittelpunkt, nicht nur der Region, sondern des ganzen Landes. Viele Millionen Besucher entdecken jährlich zahlreiche zum Unesco-Weltkulturerbe erklärte religiöse Heiligtümer – wie den Goldenen Pavillon oder den durch seine weite Holzterrasse berühmten **Kiyomizu-Tempel** – oder schlendern einfach durch die geschichtsträchtigen Vergnügungsviertel von Gion und Ponto-cho.

Ōsaka (S. 439) stellt einen Kontrast zu Kyōto dar. Die Millionenstadt galt bereits im Mittelalter als traditionelles Handelszentrum. Die Menschen hier sind offen im Umgang miteinander und lieben es zu essen und zu trinken. Gemeinsam mit **Kōbe** (S. 451), einer modernen und internationalen Stadt mit einer farbenfrohen Chinatown, bilden Kyōto und Ōsaka das Herzstück der Kansai-Gegend. **Nara** (S. 420), die im 8. Jh. gegründete erste permanente Hauptstadt des Landes, zählt zu den bedeutendsten touristischen Zielen in Japan. Besonders beliebt ist der Tempel Tōdai-ji, in dessen Haupthalle die größte aus Bronze gefertigte Buddha-Statue der Welt sitzt.

Im Norden von Kansai, im Japanischen Meer, liegt **Amanohashidate** (S. 417), die wundersame „Himmelsbrücke“ in Form einer Sandbank, die quer über das Meer verläuft. Die gemütliche, an den Biwa-See grenzende Kleinstadt **Hikone** (S. 419) ist berühmt für ihre 400 Jahre alte Burganlage. Die zur gleichen Zeit erbaute „Burg des

Weißer Reiher“ in **Himeji** (S. 457) ist im Baustil noch kompakter, raffinierter, ästhetischer und trotzdem uneinnehmbar.

Auf der Halbinsel Kii liegen weitab von der Zivilisation, tief in den Bergen die ehrwürdige Klosterstadt **Kōya-san** (S. 429) und weiter südlich, in einer wilden und verregneten Berglandschaft, die früher als das Land der Toten galt, die drei uralten Shintō-Heiligtümer von **Kumano** (S. 433). Wer von Tempeln und Schreinen noch nicht genug hat, muss zum Nationalheiligtum Japans, dem der Sonnengöttin Amaterasu geweihten **Großen Schrein von Ise** (S. 435), reisen. Von Ise aus ist es ein Katzensprung zur Perleninsel **Toba** (S. 437).

Chūgoku

Das Klima in Chūgoku, dem westlichsten Teil von Honshū, ist freundlich und die abwechslungsreiche Landschaft geeignet für Obst- und Reis-anbau. **Hiroshima** (S. 466), das 1945 durch den Abwurf der Atombombe völlig zerstört wurde, ist heute das kulturelle Zentrum der Region und eine attraktive moderne Großstadt, in der nicht nur Besucher des „Friedensmuseums“ schon mal in tiefe Nachdenklichkeit verfallen. Von Hiroshima aus ist es nur eine kurze Bahnfahrt zum Hafen, von wo aus eine Fähre zur Schreininsel **Miyajima** (S. 471) übersetzt, weltberühmt für ihr millionenfach fotografiertes im Wasser stehendes rotes Torii. Die Stadt **Okayama** (S. 461) ist stolze Besitzerin eines der schönsten Landschaftsgärten Japans, des Kōraku-en.

Ein weiteres kulturell lohnendes Reiseziel ist die Kaufmannsstadt **Kurashiki** (S. 463) mit einer an alte Zeiten erinnernden, von malerischen Kanälen durchzogenen Altstadt, klassischen Wohn- und Lagerhäusern und interessanten Museen.

Im Norden von Chūgoku, abgeschieden an der Küste des Japanischen Meeres, in einer Gegend voller Mythen und Göttergeschichten, liegt der vermutlich älteste Shintō-Schrein Japans, der **Izumo-taisha** (S. 486), der neben Pilgern und Touristen auch viele junge Paare anlockt, die hier Fürbitte für eine glückliche Hochzeit und

Niemand sollte Japan verlassen, ohne wenigstens einmal ein Onsen besucht zu haben. Im heißen Quellwasser zu sitzen, womöglich in einem *rotenburo* (Außenbad) in einer sternklaren Nacht, ist ein unvergessliches wie höchst entspannendes Erlebnis. Japaner verbinden den Badegenuss meist mit einer Übernachtung in einem stilvollen Ryokan und sehr gutem Essen als kurze Flucht aus dem Alltagsstress (s. auch S. 72).

Hier einige Empfehlungen:

Yu-no-Sato (Umgebung Tōkyō) – Ein Geheimtipp ist dieses herrliche Onsen mit großem Außenbereich, zu erreichen vom Bahnhof Hakone Yumoto nach 30-minütigem Fußmarsch am Fluss entlang. S. 212

Nyūtō Onsen (Tōhoku) – Eine gute Handvoll traditioneller Ryokan höchst unterschiedlichen Alters und Standards versteckt sich an den Hängen des Nyūtō-san im Towada-Hachimantai-Nationalpark. S. 257

Hōheikyō Onsen (Hokkaidō) – Das große *rotenburo* (Außenbecken) in einem riesigen, nachts beleuchteten Garten bei Sapporo ist besonders schön im Winter. S. 281

Suwa (Chūbu) – Onsen-Vergnügen einmal anders: im stilvollen Art-déco-Ambiente. S. 346

Kurama Onsen (Kansai) – Das Freiluft-Thermalbad liegt in einem geschichtsträchtigen kleinen Dorf. S. 415

Arima Onsen (Kansai) – Dieses Onsen bei Kōbe ist eines der berühmtesten des Landes. S. 453

Dōgo Onsen (Shikoku) – Japans älteste und populärste Therme hat ein eigenes Badehaus nur für die kaiserliche Familie. S. 520

Kurokawa Onsen (Kyūshū) – Gut 20 bezaubernde *rotenburo* liegen versteckt in den Bergen um den Aso-Krater. S. 556

Beppu (Kyūshū) – Der größte Thermalbadeort in Japan bietet neben schönen Onsen viel Trubel. S. 551

Ehe leisten. Die benachbarte Kleinstadt **Matsue** (S. 489) blickt nicht ohne Stolz auf ihre noch im Original erhaltene Burg und ihre Samurai-Residenzen. Ebenfalls am Japanischen Meer liegt die Burgstadt **Hagi** (S. 481). Den Reiz dieser kleinen verschlafenen Stadt machen die ehemaligen Samurai-Residenzen und die 300 Jahre alte noch intakte Keramik-Manufaktur aus. Auch in **Tsuwano** (S. 483), einer von Bergen umgebenen Gemeinde südöstlich von Hagi, ist vieles noch wie in alten Zeiten.

Shikoku

Eingebettet zwischen ruhiger Inlandsee und mitunter stürmischem Pazifischem Ozean liegt Shikoku, die kleinste der vier Hauptinseln. Sie hat eine Fülle von touristischen Besonderheiten aufzuweisen. Spektakulärer Höhepunkt ist der buddhistische **Pilgerweg der 88 heiligen Orte** (S. 500), der von **Tokushima** (S. 506) aus im Uhrzeigersinn rund um die gesamte Insel verläuft.

Ganz in der Nähe von Tokushima zieht ein ungewöhnliches Naturspektakel die Besucher in ihren Bann – die Gezeitenstrudel in der Meerenge von **Naruto** (S. 509). In der Stadt Naruto selbst steht das „Deutsche Haus“, das anschaulich über das im Ersten Weltkrieg vor Ort eingerichtete Lager deutscher Kriegsgefangener informiert.

Bahnreisende überqueren die Inlandsee auf der Seto-Ōhashi, einem monumentalen Brückensystem, und beginnen ihre Erkundungsreise durch Shikoku meist in **Takamatsu** (S. 495). Mit dem Landschaftsgarten Ritsurin-kōen besitzt die Stadt ein ästhetisches Meisterstück der japanischen Gartenbaukunst. Takamatsu eignet sich zudem ideal für Ausflüge in die nähere Umgebung, beispielsweise nach **Naoshima** (S. 477), einer Insel als Kunstmuseum, oder nach **Kotohira** (S. 503), tausend Steinstufen hoch zum Kōpira-san, einem der Gottheit der Reisenden und Seefahrer gewidmeten Shintō-Schrein.

Ein Besuch in **Matsuyama** (S. 518), der größten Stadt von Shikoku, bleibt schon wegen Dō-



Ein grünes Juwel auf Shikoku – der Omote Gotei-teien in Tokushima

go Onsen, der ältesten Therme landesweit, ein unvergessliches Erlebnis. Der Süden Shikokus ist eine dünn besiedelte Gegend, die besonders bei Naturfreunden, Wanderern und Wassersportlern immer beliebter wird. Das abgelegene Kap **Muroto-misaki** (S. 515), wo auch Wale und Delphine beobachtet werden können, wird von Wellenreitern „Little Hawaii“ genannt.

Kyūshū

Kyūshū, die südlichste der vier japanischen Hauptinseln, versprüht viel ländlichen Charme. Umso mehr überrascht es, hier eine der kosmopolitischsten Städte Japans zu finden, **Nagasaki** (S. 538). Das chinesisch-europäische Erbe dieser traumhaft gelegenen Stadt zu erkunden ist ebenso interessant wie ein Rundgang durch das Viertel, in dem noch Spuren des Atombombenabwurfs zu sehen sind. Für Reisende ist das Eingangstor zur Insel allerdings meist die Großstadt **Fukuoka** (S. 529).

Japaner kommen gern zu einem Onsen-Besuch nach Kyūshū. Geradezu ein „Onsen-Ballungsgebiet“ ist **Beppu** (S. 551), wo manche

„Höllenteiche“ allerdings nur zum Anschauen da sind. In **Unzen** (S. 549) begrüßen Dampfwolken die Besucher schon bei der Einfahrt in den Ort. Die Thermalquellen verdankt Kyūshū seinen vielen, teils noch aktiven Vulkanen, die der Insel den Beinamen „Feuerland“ einbrachten, allen voran der **Aso** (S. 555) im Herzen der Insel und der Sakurajima im „japanischen Neapel“, **Kagoshima** (S. 569).

Naturfreunde zieht es auf die Insel **Yakushima** (S. 577), wo uralte Zedernwälder zum Wandern einladen. Landschaftlich reizvoll sind außerdem einige Küstenstriche, vor allem die **Nichinan-kaigan** südlich von Miyazaki (S. 581) und die Sunset Line von **Amakusa** (S. 564), wo man noch dazu auf den Spuren der ersten Christen in Japan wandeln kann. Wer sich hingegen für japanische Burgen und Gärten interessiert, darf **Kumamoto** (S. 559) nicht verpassen.

Okinawa

Der subtropische Süden Japans ist nicht nur landschaftlich anders: Bis ins 19. Jh. gehörten die Inseln zum unabhängigen Königreich

Ryūkyū, und nach dem Zweiten Weltkrieg standen sie jahrzehntelang unter amerikanischer Verwaltung. Sonne, Strand und Palmen in Kombination mit südostasiatischen Einflüssen und dem amerikanischen Way of Life machen Okinawa zu einem Anziehungspunkt für Sonnenhungrige und Aussteigertypen.

Auf der Hauptinsel **Okinawa** (S. 588) ist der amerikanische Einfluss am deutlichsten spürbar. Zugleich stehen hier die Unesco-geschützten *gusuku*, Festungen der Lokalfürsten. Das Churaumi-Aquarium gehört zu den eindrucksvollsten Japans, und die Küsten laden zum Badeurlaub ein.

Taucher fahren meist noch weiter nach Süden. Auf **Miyakojima** (S. 604) ragt eine originalgetreu nachgebaute deutsche Burg aus den Zuckerrohrfeldern auf, und am Rande des Korallenriffs sind die Klippen zu sehen, die vielen früheren Seefahrern zum Verhängnis wurden. Alte Ryūkyū-Kultur erlebt man am besten auf **Take-tomi** (S. 619). **Ishigaki** (S. 612) lädt zu Bootstouren und Awamori (Reisschnaps)-Verkostungen ein. Auf **Iriomote** (S. 620) lebt eine seltene einheimische Wildkatze. Hier kann man mit Mantarochen tauchen, durch Mangrovenwälder fahren oder einfach nur faulenzten.

Urlaub aktiv

Ein gut ausgebautes Wegenetz, wunderschöne Natur, Hütten für die Rast und einladende Onsen zur Entspannung machen die japanische Bergwelt zu einem idealen Terrain für **Wanderungen**. Von kleinen Spazierwegen bis zu Hochgebirgstouren ist für alle etwas dabei. Ein tolles Hochgebirgswandergebiet ist Kamikōchi (S. 342). Nette Wanderwege, die auch weniger ambitionierte Wanderer mühelos bewältigen, finden sich im Kiso-Tal, z. B. Magome und Tsunomago (S. 336). Es gibt natürlich einige, die unbedingt den Fuji-san erklimmen möchten, eine populäre Bergbesteigung, die aber nicht zu unterschätzen ist (S. 210). Wer Wandern als spirituelle Erfahrung liebt, sollte die Dewa Sanzan in Tōhoku besteigen (S. 244) oder einen der alten Pilgerwege auf Shikoku oder in Kumano ins Auge fassen (s. Kasten S. 30). Hokkaidō bietet

viele Möglichkeiten für alpines Bergwandern. Man muss entsprechend ausgerüstet sein, wird aber von spektakulären Blicken über vulkanische Landschaften verzaubert. Das höchste Ziel in Hokkaidō ist mit 2290 m der Asahi-dake (S. 288). In Japan hat man es aber nie weit in die Berge, sodass sich überall vielfältige Wandermöglichkeiten bieten.

Zum **Tauchen** fährt man am besten auf die südlichsten Inseln Okinawas (Yaeyama-Inseln und Miyakojima, S. 82). Hier locken warmes Wasser, sehr gute Sicht, eine große Korallenvielfalt und imposante Mantarochen.

Am anderen Ende Japans kann man wunderbar **Ski fahren**. Niseko (S. 301) in Hokkaidō, auch das „Aspen“ Japans genannt, gilt als Mekka des Pulverschnees und ist inzwischen ein Luxustreff von Reichen und Schönen aus der ganzen Welt. Top-Skigebiete in Chūbu sind Hakuba (S. 341) und Norikura (S. 345), beide in der Olympia-Region Nagano.

Auf Shikoku lässt es sich gut **Rad fahren**. Wer genug Ausdauer hat, kann auf dem Shimanami-kaidō (s. Tour S. 478) von Onomichi (Präfektur Hiroshima) über Inselchen und Brücken bis nach Imabari auf Shikoku radeln und auf der Insel selbst einige der 88 Pilgertempel abklappern.

Strandurlaub

Ideal für den Strandurlaub ist Okinawa. Selbst auf der belebten Hauptinsel gibt es wunderschöne Strände, und die kleineren Inseln, vor allem die Koralleninseln in den Miyakojima- und Yaeyama-Inselgruppen bieten Südsee-Flair mit japanischem Standard.

Die japanischen Hauptinseln verfügen über eine Küstenlinie von mehreren Tausend Kilometern. Auf der Pazifikseite ist die Küste oft sehr felsig, es gibt aber auch auf Shikoku und Kyūshū schöne Badebuchten. Von Tōkyō aus ist die Ostküste der Sotobō-Halbinsel (Chiba-ken) als Badeziel beliebt. Die Seite zum Japanischen Meer ist weniger bebaut; hier finden sich zwar auch nette Badestrände, aber die meisten sind nicht spektakulär genug, um die lange Anfahrt zu rechtfertigen.

Japan klassisch

■ 2 Wochen

Wer nur zwei Wochen Zeit für Japan hat, sollte nach Tōkyō fliegen, für die Weiterreise einen einwöchigen Railpass haben und dann vom Kansai-Flughafen bei Ōsaka nach Hause zurückkehren.

Für **Tōkyō** (S. 155) selbst sollte man drei Tage einplanen, um die unterschiedlich geprägten Viertel Roppongi, Harajuku, Shinjuku, die Gegend um den Kaiserpalast und Asakusa zu erkunden und vielleicht noch eine Bootsfahrt nach Odaiba zu unternehmen. Von der Hauptstadt bieten sich außerdem Tagesausflüge nach **Nikkō** (S. 203) zum prunkvollen Shōgun-Mausoleum und in die Tempelstadt **Kamakura** (S. 220) an. Dann geht es weiter südwärts nach **Hakone** (S. 211), um im Onsen zu entspannen und mit etwas Glück eine atemberaubende Sicht auf den Fuji zu genießen.

Als nächstes Highlight wartet **Kyōto** (S. 379), zu erreichen nach 2 1/2 Stunden Bahnfahrt via Odawara. Für die Tempel, Schreine und Paläste

Unbedingt probieren!

Okonomiyaki – weder Pizza noch Eierkuchen: ein japanisches Original, das man auf einer Heizplatte „ganz nach Gusto“ (*okonomi*) am Tisch zubereitet (oder zubereitet bekommt).

Kitsune Soba – bestes Katergericht: viel Brühe, schlichte Buchweizennudeln, Tōfu-Topping.

Soup Curry – das Modegericht in Hokkaidō: viel Gemüse, angenehm scharf und meist in ethnisch angehauchter jugendlicher Atmosphäre serviert.

Hiyayakko – kalter, weißer Seiden-Tōfu, nur mit etwas Sojasauce und Ingwer oder Gurke.

Taiyaki – süße, gefüllte Waffeln – unbedingt vom Profi (Straßenstand oder Delikatessenabteilung im Kaufhaus) kaufen!

Tekka-don – eine Schale mit Reis und rohen Thunfischstücken oben drauf, die es in jedem Sushi-Laden gibt.

der alten Kaiserstadt sollte man mindestens drei Tage einplanen. Von Kyōto aus empfiehlt sich ein Tagesausflug in die alte Hauptstadt **Nara** (S. 420), wo man die Tempel und Schreine im

Ein Muss für Tōkyō-Besucher: der Sensō-ji in Asakusa



© AXEL SCHWAB

Die schönsten Pilger- und Wanderwege

Der **88-Tempel-Weg** (S. 500) führt auf etwa 1200 km Länge einmal ganz um Shikoku, nicht immer auf ausgebauten Wanderwegen, aber dafür garantiert er ein echtes Pilgererlebnis. Wer die ganze Runde zu Fuß machen möchte, braucht 40–45 Tage.

Der **Tōkaidō** war die wichtigste und verkehrsreichste Fernstraße seit Beginn der Edo-Zeit (Anfang 17. Jh.). Er führte entlang der Pazifikküste durch insgesamt 15 Provinzen von Edo (Tōkyō) nach Kyōto und in der Verlängerung bis in die Kaufmannsstadt Ōsaka. Für die etwa 500 km lange Reise vorbei an über 50 Poststationen benötigte man in jenen Tagen durchschnittlich mindestens zwei Wochen. Heute kann man von Hakone ausgehend (die dortige Grenzstation wurde an originaler Stelle wieder aufgebaut) einige Kilometer in Richtung Odawara auf einem wieder hergerichteten Teilstück des Tōkaidō wandern ( www.japan-photo.de/tokaido-ausstellung.htm).

Die Pilgerrouten **Kumano-kodō** (S. 433) verbinden seit mehr als tausend Jahren wichtige religiöse Kultstätten auf der Kii-Halbinsel und sind seit 2004 Unesco-Weltkulturerbe.

Der alte Verbindungsweg **Nakasendō** (S. 332) von Edo (Tōkyō) nach Kyōto auf der beschwerlichen Route durch die Berge im Inland ist heute auf Teilstrecken wieder schön ausgebaut – komplett mit Steinpflaster und Rastplätzen, besonders sehenswert in der Nähe von Magome.

Nara-Park erkundet – in der Gesellschaft zu traumlicher Rehe. Zurück in Kyōto setzt man die Reise an der Küste entlang fort nach **Himeji** (S. 457), um eine klassische, im Original erhaltene japanische Burg zu besichtigen. Mit dem Shinkansen braucht man für die Anfahrt nur eine Stunde. Von hier gelangt man in einer weiteren Stunde nach **Hiroshima** (S. 466). Dieser lebendigen Großstadt wird man nicht gerecht, wenn man sie nur mit dem Atombombenabwurf verbindet. Neben Friedenspark und Atombombendom warten hier auch interessante Museen und idyllische Gärten auf Besucher und in der Umgebung die malerische Schreininsel **Miyajima** (S. 471) mit dem berühmten Torii im Meer. Einen Tag vor Abflug geht es in 1 3/4 Stunden mit der Bahn ins Handelszentrum **Ōsaka** (S. 439), wo man noch einmal die japanische Küche genießen und ausgiebig shoppen kann.

Japan intensiv

■ 3–4 Wochen

Wer drei Wochen Zeit hat, sollte in die zweiwöchige Tour entweder eine Woche Kyūshū, eine Woche Shikoku oder eine gute Woche (mind. acht Tage) Nordjapan einbauen.

An alle Touren lässt sich gut eine Woche Urlaub auf Okinawa anhängen, während die Route

in den Norden um eine Woche Hokkaidō erweitert werden könnte.

Eine Woche Kyūshū

Von Hiroshima geht es per Zug in 3 1/2 Stunden via Hakata (Fukuoka) nach **Nagasaki** (S. 538), wo die japanische Kultur mit der chinesischen und westlichen zusammentrifft. Zwei Tage sollte man sich für diese interessante Stadt Zeit nehmen, bevor es mit dem Bus nach **Unzen** (S. 549) auf der Shimabara-Halbinsel geht, einem berühmten Onsen-Ort mit dampfenden Höhlen und vulkanischer Berglandschaft.

Am nächsten Tag kann man mit dem Schiff von der Shimabara-Halbinsel zur Burgstadt **Kumamoto** (S. 559) fahren, die auch einen schönen Landschaftsgarten besitzt.

Von Kumamoto gelangt man mit Bus und Bahn in den **Aso-Nationalpark** (S. 555), der den größten Vulkankrater der Welt umschließt. Die Fahrt bis zum Kraterand hinauf und wieder zurück lässt sich bei guter Planung an einem Tag bewerkstelligen.

Zum Abschluss warten in **Beppu** (S. 551) eindrucksvolle bunte „Höllenteiche“ und erholungsreiche Thermalbäder. Wer nicht mit der Bahn nach Ōsaka zurückkehren möchte, kann in Beppu eine Nachtfähre dorthin besteigen. Alternativ kann man auch von der Metropole **Fukuoka** (S. 529) die Heimreise antreten.

Eine Woche Shikoku

Entspanntes und beeindruckendes Reisen auf Shikoku beginnt schon beim Überqueren der Inlandsee von Kōbe über Awajishima nach **Naruto** (S. 509), wo die gewaltige Hängebrücke und der Gezeitenstrudel darunter die Szenerie bestimmen. In Naruto steht auch das „Deutsche Haus“, ein ehemaliges Lager für deutsche Kriegsgefangene aus dem Ersten Weltkrieg.

Am nächsten Tag geht es weiter nach **Takamatsu** (S. 495), wo man die Nudelspezialität Sanuki-Udon probiert und anschließend durch den berühmten Ritsurin-kōen spaziert. Von hier erreicht man mit dem Zug in ungefähr einer Stunde **Kotohira** (S. 503), wo der Konpira-san, ein über die Seefahrt wachender Schrein, sich über Aberhunderte von Stufen einen Hang hinauf zieht.

Die Reise führt von hier mit der Bahn in über 1 1/2 Stunden nach **Kōchi** (S. 509), eine freundliche und wenig hektische Kleinstadt mit einer sehenswerten im Original erhaltenen Burg. Ein Bus fährt in 40 Minuten runter zum malerischen Hausstrand Katsurahama, wo ein Denkmal des Helden Sakamoto Ryōma auf Samurai-Romantiker wartet.

Am folgenden Tag bietet sich ein Tagesausflug mit dem Bus zum 2 1/2 Stunden entfernten **Kap Muroto** (S. 515) an, einer am östlichen Ende der Tōsa-Bucht ins Meer ragenden zerklüfteten Landzunge.

Von Kōchi geht es in 4 1/2 Stunden mit der Bahn in den Norden nach **Matsuyama** (S. 518). Hier erwartet die Reisenden Dōgo Onsen, die wohl älteste Therme Japans, die in einem über 100 Jahre alten Badehaus Entspannung verspricht. Vor dem Besuch des Badehauses oder am nächsten Morgen lohnt noch ein Abstecher auf die hoch über der Stadt aufragende Burganlage, von wo aus der Blick weit über die Inlandsee streift. Am folgenden Tag überquert man auf dem Weg zurück nach Honshū die **Seto-Inlandsee** (S. 476), Binnenmeer und Nationalpark, entweder in unter 3 Stunden per Fähre nach Hiroshima oder per Bahn entlang der Nordküste Shikokus und über die Seto-Hängebrücke nach Okayama.

Eine Woche Nordjapan

Diese Woche lässt sich am besten nach der Erkundung von Tōkyō und Umgebung einbauen. Von Tōkyō erreicht man via Sendai in 2 1/2 bis 3 Stunden **Matsushima** (S. 238), jene traum-

So klar und blau wie in der Perlenbucht Kabirawan auf Ishigaki ist das Meer an vielen Stränden Okinawas.







Am Osore-zan soll sich der Eingang zur Unterwelt befinden – da ist der Schutz des Bodhisattva wichtig.

hafte Küstenlandschaft aus unzähligen kiefern- bewachsenen Inselchen. Am Abend geht es in die Großstadt **Sendai** (S. 232), die reichlich Aus- gehmöglichkeiten bietet, und am nächsten Tag weiter nach **Yamadera** (S. 242). Für den Tempel- komplex Risshaku-ji und das Museum zum gro- ßen Dichter Matsuo Bashō reicht ein halber Tag. Übernachten kann man in Yamagata, das eine größere Auswahl an Unterkünften und Res- taurants bietet. Am nächsten Morgen fährt man mit dem Bus nach Haguro zu den **Dewa Sanzan** (S. 244). Von hier schließt man entweder den äußersten Norden an – über Akita in 5–6 Stun- den nach **Hirosaki** (S. 265) und dann für zwei Ta- ge auf die **Shimokita-Halbinsel** (S. 261) –, oder man folgt der Küste nach Chūbu: Via Niigata führt die Bahnreise in 6 Stunden ins Kunsthand- werkszentrum **Kanazawa** mit einem berüh- mten Garten und alten Samuraihäusern (S. 362). Mit dem Expressbus erreicht man von hier in 1 1/4 Stunden **Shirakawa** (S. 329), wo wunder- schöne, denkmalgeschützte Holzhäuser ste- hen (Gepäck in der Touristeninformation las- sen). Am Spätnachmittag geht es mit dem Bus in einer knappen Stunde weiter nach **Takayama** (S. 323), einem stimmungsvollen Touristenzen- trum in den Japanischen Alpen. Von dort er-

reicht man am nächsten Tag via Nagoya in gut 3 Stunden Kyōto.

Eine Woche Hokkaidō

Für eine Woche Hokkaidō in der schneefrei- en Zeit empfiehlt es sich, die Metropole Sappo- ro mit einem Besuch in einem der Nationalparks zu kombinieren. Am meisten Zeit für Abstecher in die Natur und für Besichtigungen bleibt beim Besuch des **Shikotsuko-Tōya-Nationalparks** (S. 295). Von Sapporo aus trifft man mit dem Mietwagen über die Straße Nr. 453 von Norden auf den See. Von Shikotsuko Onsen führt die Route am südlichen Seeufer entlang über den Bifue-Pass in rund 2 Stunden zum Tōya-See. Die Auffahrt zum Windsor Hotel wird belohnt mit einem überwältigenden Rundumblick auf Yōtei- zan, Meer und See. Per Ropeway kommt man bequem auf den aktiven Vulkan Usu-zan. Wer gerne läuft, kann auf Rundwanderwegen die Schäden des Vulkanausbruchs von 2000 er- kunden. Auf der Weiterfahrt nach **Noboribetsu Onsen** (S. 300) kann man sich im Jidai-mura über Ninja-Techniken informieren und dann in Nobori- betsu durch das brodelnde Höllental spazieren. Der Weg zurück nach Sapporo führt am Meer entlang. Unterwegs empfiehlt sich ein Besuch im

Ainu-Museum Upopoy in **Shiraoi** (S. 300). Zurück in **Sapporo** (S. 272) gewähren TV-Tower, Moiwa-Berg oder Okurayama-Schanze schöne Ausblicke auf die Stadt. Abends trifft man sich zum Essen und Trinken im Vergnügungsviertel Susukino. Am letzten Tag bietet sich ein Tagesausflug in die Hafenstadt **Otaru** (S. 282) an.

Über „Scenic Byway“-Routen sind Nationalparks und Naturschönheiten gut zu erreichen.

Eine Woche Okinawa

Für reinen Strandurlaub sucht man sich eine Insel aus – am schönsten und entspanntesten sind die südlichsten Inselgruppen, z. B. **Ishigaki** (S. 612). Wer auf Besichtigungen nicht ganz verzichten möchte, sollte ein paar Tage auf der Hauptinsel **Okinawa** (S. 588) einplanen und dort die traditionellen Burgen (*gusuku*) ansehen; auch auf der Hauptinsel gibt es Strandresorts. Für Besichtigungen ist ein Mietwagen die beste Option und nicht einmal viel teurer als die seltenen Busse.

Das HEP Five mit Riesenrad in Ōsaka



Modernes Japan

■ 2 Wochen (1 Woche Tōkyō, 1 Woche Kansai)

Wer es kaum erwarten kann, stürzt sich gleich am ersten Tag in **Tōkyō** in den Trubel der **Akihabara Electric Town** (S. 196). Zwischen den vielen Elektronikläden erholt man sich bei einem Kaffee in einem Maid Café oder begibt sich in die Hölle einer Pachinko-Halle. Zum Sonnenuntergang vielleicht den Blick vom **Skytree** (S. 167) über Tōkyō schweifen lassen und dann zur Übernachtung in ein Kapselhotel?

Am nächsten Tag geht es nach **Roppongi** (S. 163). Erster Anlaufpunkt ist Roppongi Hills mit einer tollen Aussichtsplattform und dem modernen Mori-Kunstmuseum. Der größte Vulkankrater Tōkyōs gehört zum nicht weit entfernten Gebäudekomplex **Azabudai Hills** (S. 162), der 2023 eröffnet wurde, und Kunstinteressierte bewundern das futuristische Gebäude des National Art Center Tokyo (NACT). Abends bietet sich ein Streifzug durch die vielen Kneipen und Clubs von Roppongi an.

Am 3. Tag fährt man von Shinbashi aus mit der führerlosen Bahn Yurikamome über die Rainbow Bridge nach **Ōdaiba** (S. 182). Dort warten Attraktionen wie der 20 m hohe Unicorn Gundam, Small Worlds Tokyo, Big Sight, der neue Fischmarkt und vieles mehr. Nach der Rückkehr nach Shinbashi kann man noch nach **Shiodome** (S. 161) zum Dentsū Building gehen, um dort vielleicht ein Abendessen in der Restaurantzeile Caretta mit tollem Blick über die Bucht von Tōkyō zu genießen.

Erster Anlaufpunkt am nächsten Morgen ist die Präфекturverwaltung von Tōkyō im Vulkankraterviertel **Shinjuku** (S. 171) mit kostenloser Aussichtsplattform. Bei klarem Wetter sieht man bis zum Fuji-san. Anschließend geht es zum Shinjuku Park Tower für einen Kaffee in der Peak Lounge (bekannt durch den Film *Lost in Translation*). Sehenswert ist auch das NTT Inter Communication Center (ICC) in der Tōkyō Opera City. Fotobegeisterte besuchen noch den Nikon Salon. Den Abend beschließt man in einer *izakaya* und/oder einer Karaoke-Bar.

Auf die Spur der japanischen Jugend, die sich in **Harajuku** und **Shibuya** (S. 173) trifft, begibt man sich am 5. Tag. Hier warten coole

Läden und schicke Cafés auf Besucher. Der moderne Komplex Omote Sandō Hills lädt zum Shoppen ein. Wer mit Partner reist und mutig ist, mietet sich für ein paar Stunden ein schrilles Zimmer in einem Love-Hotel am Dōgen-zaka in Shibuya.

Am Ende der Woche wartet **Yokohama** (S. 216). In Minato Mirai 21 sind Landmark Tower, Queen's Square und das Messezentrum Pacifico zu bewundern. Am Abend lohnt ein Besuch der Aussichtsplattform des Landmark Tower, oder man bucht eine Fahrt mit dem Riesenrad Cosmos Clock 21 und betrachtet den Hafen von oben.

Die zweite Woche beginnt mit einer Bahnreise: Nach einem Abstecher zum Eisenbahnmuseum in **Nagoya** mit Shinkansen-Technik und Maglev-Simulator (S. 311) geht es nach **Kyōto** (S. 379). Die Besucher der historischen Stadt landen hier in einem architektonischen Kunst- und Monumentalwerk der Neuzeit, dem supermodernen Hauptbahnhof. Sein scheinbar offenes Dach lockt die Menschen mit Rolltreppen bis ganz nach oben, wo Über- und Weitsicht die Wissbegierde belohnt. Per U-Bahn geht es ins Zentrum, direkt zum Manga-Museum, ein Muss und Genuss für alle Comic-Liebhaber. Weiter im Norden der Stadt präsentiert der Garten der schönen Künste unter freiem Himmel Michelangelo und Monet auf Fliesen.

Anschließend garantiert ein zweitägiger Besuch in der lebendigen Handelsstadt **Ōsaka** (S. 439) ein interessantes und abwechslungsreiches Programm. Das geschäftige Zentrum

im nördlichen Umeda bilden mit zahlreichen Restaurants auf ober- und unterirdischen Einkaufsstraßen Ōsaka Station City mit dem glasüberdachten Hauptbahnhof, Grand Front Ōsaka, drei aneinandergereihte moderne Hochhäuser mit Büros und vielen kleinen Läden, sowie HEP Five, ein Riese von Einkaufszentrum mit einem Riesenrad an seiner Seite. Den Gegenpol bilden Shinsaibashi und Namba im Süden: Amerikamura für die modebewussten Teenies, Den Den Town für elektrobesessene Leute und das traditionelle Dotonbori für die Touristen und Feinschmecker. Namba Parks ist ein erfolgreicher Versuch, Kino, Theater, Shopping und Gärten miteinander zu verbinden.

Ein paar Superlative gefällig? Die Hängebrücke **Akashi Kaikyō** (S. 476) über der gleichnamigen Wasserstraße, die Kōbe mit der Insel Awajishima verbindet, misst fast 2 km und wird von 300 m hohen Pylonen getragen. Das war lange Weltrekord, heute Platz zweif von der Maiko Marine Promenade aus kann ein Teil des spektakulären Bauwerks ganz aus der Nähe besichtigt werden. **Kōbe** (S. 451) selbst ist eine moderne Millionenstadt mit internationalem Flair, die ihre Fläche kontinuierlich durch Aufschüttungen im Meer erweitert. Das hohe Rokkō-Gebirge im Norden, die moderne und saubere Hafenanlage mit Seefahrtsmuseum und Vergnügungspark, das Ausländerviertel Kitano und die überschaubare und farbenfrohe Chinatown lassen erahnen, dass es sich hier gut leben lässt.

Auf den Spuren der Samurai

■ 3 Wochen

Samurai, die japanischen Krieger in Rüstungen aus Leder und schwarzem Lack, die aussehen wie Yedi-Ritter (oder ist es umgekehrt?), kennt man aus dem Kino, aus Manga und Spielen. Echte Samurai gibt es heute nicht mehr: Im 19. Jh. war Schluss mit der mittelalterlichen Tradition. Trotzdem können Reisende in Japan noch überall Samurai-Geschichte entdecken.

In **Tōkyō** zieht der berühmte Tempel Sengakuji (S. 179) viele Besucher an, denn hier sind seit über 300 Jahren die Gräber der 47 *rōnin* sowie das Grab ihres Fürsten. Sie versuchten, seine







Ehre zu retten und wurden dafür zum Tode verurteilt.

Im Norden lohnt ein Halt in **Sendai** (S. 232), um den Prunk der *daimyô* von Date zu sehen. Ein Heian-Themenpark, das **Esashi Fujiwara no Sato** (S. 249), lädt in der Nähe von Hiraizumi zum Cosplay ein. Die Kleinstadt **Aizu Wakamatsu** (S. 228) ist bekannt für die letzten Kämpfe und den rituellen Selbstmord der Byakkotai-Brigade.

In **Kanazawa** (S. 362) ist nicht nur ein sogenannter Ninja-Tempel mit allen Tricks der historischen Kriegsführung zu besichtigen, sondern auch das ein oder andere Haus gewöhnlicher Fußsoldaten. **Nagoya** (S. 309) liegt im Herzland der mächtigsten Samurai-Familie Tokugawa. Kein Wunder, dass es da einiges zu sehen gibt: vom Tokugawa-Museum in Nagoya über die Burgen von Nagoya und **Inuyama** (S. 318) bis zum Schlachtfeld von **Sekigahara** (S. 316), wo sich 1600 die Geschichte Japans entschied.

In **Kyôto** ermöglichen das Samurai & Ninja Experience Museum (S. 386), die Kyôto Samurai

Experience (S. 413) und die Kulissen verschiedener Samurai-Filme und -Serien im Tōei-Studio-park (S. 398) das Eintauchen in die Welt der Samurai.

Kôchi auf Shikoku (S. 509) hat seinem beliebtesten Sohn, Sakamoto Ryôma, geschickter Schwertkämpfer und rebellischer Politiker, der sich Mitte des 19. Jhs. für den Sturz des Tokugawa-Shogunats stark machte, ein ganzes Museum gebaut.

Historiker sagen, dass der edo-zeitliche Grundriss der Samurai-Stadt **Hagi** (S. 481) im dünn besiedelten Westen Japans so gut erhalten ist, dass man hier heute noch mit einer alten Landkarte herumspazieren könnte.

Schließlich geht es auf den Spuren des „letzten Samurai“, Saigô Takamori, bis nach **Kagoshima** (S. 569), aber nicht, ohne unterwegs einen Stopp in **Kumamoto** (S. 559) einzulegen, das nicht nur mit Saigô Takamori, sondern auch mit dem legendären Schwertkämpfer Miyamoto Musashi verbunden ist.

Klima und Reisezeit

Klima

Da sich Japan über 20 Breitenkreise, von 25° bis 45° nördlicher Breite, erstreckt, variiert auch das Klima regional sehr stark. Weitere differenzierende Faktoren sind der Abstand zum asiatischen Kontinent, der Einfluss von warmen und kalten Meeresströmungen und das Relief. Auf den Hauptinseln herrscht ein ozeanisch-gemäßigtes Klima mit vier ausgeprägten Jahreszeiten und hohen jährlichen Niederschlagsmengen von 1000 bis über 2000 mm, von denen 70–80 % während der **Regenzeit** (*tsuyu*), die sich auf etwa 40 Tage im Frühsommer erstreckt, und der **Taifun-Saison** zwischen August und Oktober fallen. Jedes Jahr erreichen etwa fünf bis sechs dieser tropischen Wirbelstürme die südlicheren Inseln Japans. Auf Hokkaidō gibt es keine Regenzeit, das Klima dort ähnelt unserem mitteleuropäischen.

Im Einzelnen lassen sich sechs **Klimazonen** unterscheiden: Hokkaidō im Norden mit langen, kalten Wintern, kühlen Sommern und relativ geringen Niederschlagsmengen; die Westküste am Japanischen Meer mit kalten, schneereichen Wintern und mäßig warmen Sommern; das zentrale Hochland (z.B. Kanazawa, Akita und Matsue) mit kontinentalem Klima, also hohen tages- wie jahreszeitlichen Temperaturschwankungen und mäßig hohen jährlichen Niederschlagsmengen; die Pazifikküste (u.a. Tōkyō, Sendai und Kōchi) mit kühlen, trockenen Wintern und heißen, schwülen Sommern; das Gebiet um die Seto-Inlandsee mit mildem, relativ niederschlagsarmem Klima (etwa Hiroshima, Ōsaka und Kyōto) im Windschatten der umliegenden Berge sowie die südwestlichen Inseln mit subtropischem bis tropischem Klima, warmen Wintern und heißen Sommern, hohen Niederschlagsmengen und besonders starkem Taifun-Einfluss.

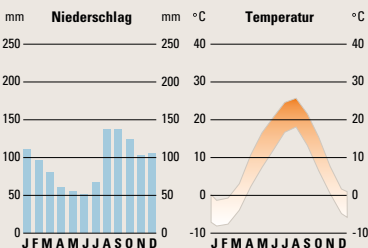
Reisezeit

Japan lässt sich zu jeder Jahreszeit bereisen. Für eine Reise durch das ganze Land eignen sich am besten Frühjahr und Herbst, die Temperaturen sind dann mild und es ist relativ trocken. Besonderes Highlight im Frühjahr ist die **Kirschblüte** (S. 24), die sich von Ende März bis Anfang Mai nach Norden vorarbeitet, und im Herbst die **Laubfärbung** (*kōyō*), die von Mitte September bis November von Norden nach Süden wandert – für Japaner jeweils ein Anlass zum ausgiebigen Picknicken und Feiern im Freien.

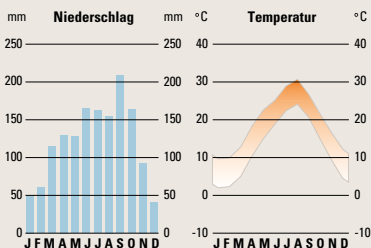
Wer in Hokkaidō oder den Bergen Chūbus oder Tōhokus wandern möchte, sollte im **Sommer** reisen, denn einige Berge sind erst ab Juni oder Juli freigegeben, wenn Straßen und Wege einigermaßen schneefrei sind. Weiter im Süden und in den Ebenen fühlt man sich zu dieser Zeit eher wie im Dampfbad und muss jederzeit mit Regen rechnen, in manchen Jahren bleibt es aber auch relativ trocken. Mindestens von August bis Oktober (aber zunehmend auch schon viel früher) ist **Taifun-Saison**, wer dann insbesondere auf den südlichen Inseln unterwegs ist, sollte regelmäßig den Wetterbericht checken, um die Reiseplanung ggf. umzustellen. Dafür kann man dort wunderbar milde **Winter** genießen, wenn man nicht lieber zum Winterurlaub und Onsen-Hopping in den Norden fährt.

Innerjapanische Hauptreisezeiten sind die Golden Week (29.4.–5.5.), in der gleich mehrere staatliche Feiertage hintereinander liegen, die Zeit um das Lichterfest *o-bon* (Mitte August, in einigen wenigen Regionen Mitte Juli) und Neujahr (ca. 27.12.–4.1.). Zu diesen Terminen ist das halbe Land unterwegs – nach Hause, zu Verwandten, Freunden oder in den Kurzurlaub – und man braucht auf jeden Fall Reservierungen für Unterkunft und Transport bzw. sollte mit Staus rechnen.

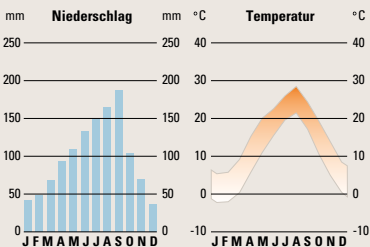
Sapporo



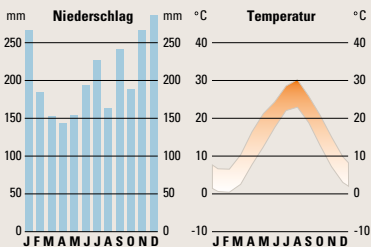
Tōkyō



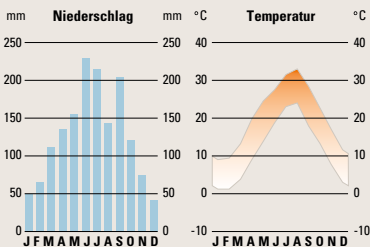
Sendai



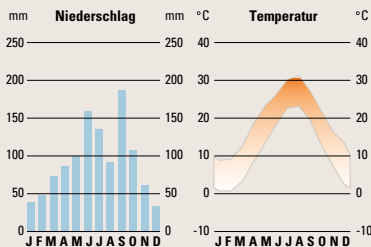
Kanazawa



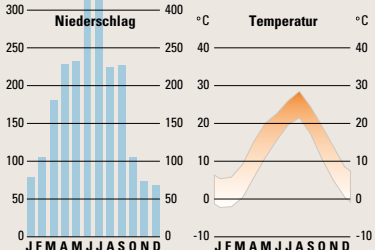
Kyōto



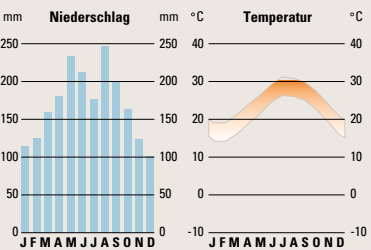
Takamatsu



Kagoshima



Naha



Reisekosten

Wer nach Japan reisen möchte, muss (schon wegen der Anfahrt) vorher etwas sparen. Zwar gibt es außerhalb der Saison mitunter echte Schnäppchenflüge (sogar mit etablierten Airlines) für unter 1000 € nach Tōkyō bzw. Ōsaka (Kansai), aber in der Hochsaison liegen die Preise eher zwischen 1000 € und 1500 €. Der **Transport** innerhalb Japans verursacht besonders hohe Kosten, vor allem wenn man sich nicht nur auf eine Region beschränkt, sondern in relativ kurzer Zeit ein großes Gebiet bereisen möchte. Hier empfiehlt es sich, einen Railpass zu besorgen (Näheres S. 86). Wer viel Zeit hat, kann statt der Shinkansen-Superexpresszüge normale Züge nehmen und so erheblich sparen. Eine Zugfahrt mit dem Shinkansen von Tōkyō nach Kyōto kostet beispielsweise mit dem Shinkansen über 13000 ¥ gegenüber 8360 ¥ mit dem regulären Zug. Für Benutzer von Bummelzügen gibt es das günstige Seishun-Jūhachi-Ticket (S. 88). Billiger als Schnellzüge sind Fernbusse. Mit ihnen kostet dieselbe Strecke ab ca. 4000 ¥ (die Preise schwanken stark). Wenn man für eine längere Strecke wie z. B. Ōsaka–Kagoshima einen Nachtbus nimmt, spart man sogar eine Übernachtung. Trampen stellt zwar in Japan kein Sicherheitsrisiko dar, ist aber unüblich. Inlandflüge lohnen sich eher bei sehr großen Entfernungen, etwa wenn man nach Okinawa

Discount-Tickets

In der Nähe größerer Bahnhöfe befinden sich oft **Discountticket-Läden**. Sie verkaufen nicht nur z. T. deutlich ermäßigte Fahrkarten, sondern auch viele andere Arten von Tickets (meist 3–5 % billiger): Konzert- und Kinokarten, Einkaufsgutscheine und Prepaidkarten für *konbini* und Kaufhäuser, Sauna-Eintritt etc.



© AXEL SCHWAB

Japan ist ein Paradies für Souvenirjäger.

möchte. Es gibt inzwischen aber auch Billigfluglinien (Näheres S. 85). Innerhalb der Städte zahlt man in Bussen und U-Bahnen normalerweise pro Fahrt und Strecke, aber wenn man viel herumfährt, sollte man günstige Tagespässe nutzen. In kleineren Städten sind Leihräder eine Alternative.

Die Bandbreite bei den **Übernachungskosten** ist viel größer als etwa in Europa: Große ordentliche Hotelzimmer kosten mindestens 17000 ¥, oft wesentlich mehr. Businesshotels verlangen für ein Doppelzimmer offiziell meist

zwischen 6000 ¥ und 12 000 ¥ (EZ ca. 30 % weniger), aber online gibt es oft kurzfristige Schnäppchen. Die billigste Option sind private Hostels. Hier bekommt man ein Bett schon ab 3000 ¥. Die offiziellen Jugendherbergen kosten meist über 3000 ¥ (für Nicht-Mitglieder mehr). Etwas teurer sind Minshuku, japanische Pensionen (S. 92).

Beim **Essen** gibt es preislich ebenfalls eine Riesenbandbreite: Für 500 ¥ bekommt man eine leckere und sättigende Nudelsuppe, zum Trinken Wasser und japanischen Tee stets gratis dazu. Doch sobald man ein etwas besseres Lokal aufsucht, muss man natürlich tiefer in die Tasche greifen, und nach oben hin ist die Grenze gerade beim Essen offen.

Tempel und Schreine kosten normalerweise keinen **Eintritt** – bis auf einige große Touristenattraktionen wie in Nikkō, Nara und Kyōto. Der Eintritt für Museen, Gärten und Burgen liegt in der Regel zwischen 200 und 1000 ¥. Studenten bekommen bei Vorlage eines internationalen Studentenausweises Ermäßigung (außer für die JR-Tickets oder U-Bahn-Monatskarten – das nur mit japanischem Ausweis).

Natürlich gibt es auch **regionale Unterschiede**: Tōkyō rangiert auf der Liste der teuersten Städte der Welt immer auf den vorderen Plätzen und ist auch im Vergleich zur japanischen Provinz ein teures Pflaster. In touristischen Gegenden kann man dank harten Wettbewerbs durchaus günstige Angebote finden, und in ärmeren Regionen wie Okinawa sind die Preise generell niedriger. So kann man hier bereits für 1500 ¥ im Hostel absteigen, während man dafür andersorts in der Regel das Doppelte zahlt.

Wenn man bescheiden ist und gut haushaltet, kann man mit 8000 ¥ pro Tag über die Runden kommen (für Übernachtung im Dorm, einfache Mahlzeiten, Nahverkehr und Eintritt für 2–3 Sehenswürdigkeiten) – Souvenirkäufe und Ausgaben für Vergnügungen etc. nicht eingerechnet. Wer dagegen auf ein eigenes Zimmer mit Bad Wert legt und sich nicht nur von Rāmen oder Udon ernähren möchte, sollte mit 10 000–12 000 ¥ am Tag rechnen. Anspruchsvolle sollten das Doppelte einplanen. Wer so billig wie nur möglich reisen muss, kann ein paar Tage Wandern mit Zelt und die Fahrt mit Nachtbussen erwägen, weil das die Übernachtungskosten drückt.

Was kostet wie viel?

Transport

U-Bahnfahrt Tōkyō	ab 180 ¥
Bus Tōkyō–Kyōto	ab 4000 ¥
Inlandflug pro Sektor	ab 10 000 ¥ (Discounttickets günstiger, z. B. Tōkyō–Fukuoka 8000 ¥)
Taxifahrt Grundtarif für die ersten 1,5 km (Nachzuschlag 30 %)	500–730 ¥
Mietkleinwagen	ab 5000 ¥ pro Tag

Unterkunft

JH-Bett (Mitglieder)	ab 3000 ¥ p. P.
Businesshotel (EZ)	ab 4500 ¥
Minshuku (ohne Mahlzeiten)	ab 4000 ¥ p. P.
Ryokan (Halbpension)	ab 7000 ¥ p. P.

Essen und Trinken

Erfrischungsgetränk vom Automaten	110–150 ¥
Saft/Cola im Lokal	280–400 ¥
Bier (0,4 l, einheimisch)	ab 550 ¥
Bier (ausländisch, z. B. Guinness, 0,75 l)	900–1200 ¥
Tasse Kaffee im Café	400 ¥
Udon/Rāmen	ab 500 ¥
Kaitenzushi (pro Tellerchen)	ab 125 ¥
O-bento im Bahnhof	ab 500 ¥

Sonstiges

Eintritt zu Museen, Burgen etc.	200–1000 ¥
Onsen-(Tages)Besuch	ab 500 ¥

Travelinfos von A bis Z

Muss ich vor der Japanreise ein Visum besorgen, Züge reservieren und Impfungen auffrischen? Was haben die Japaner für Steckdosen? Wie kann ich mein Handy nutzen? Welche Landessitten sind zu beachten? Das alles und mehr steht auf den folgenden Seiten.



HIRAIZUMI-ADOMORI SHINKANSEN; © WESTWARDS

Kurz und knapp

Flugdauer direkt ab 11 Std., derzeit wegen der Sperrung des russischen Luftraums 13 Std.

Einreise Für EU-Bürger und Schweizer reicht ein Pass; ein Visum ist nicht nötig.

Geld Kredit- oder Debitkarte mit PIN mitnehmen!

Autofahren Deutsche brauchen eine Führerschein-Übersetzung.

Zeitverschiebung +8 Std. (Sommerzeit +7 Std.)

Inhalt

Anreise	43
Barrierefreies Reisen	44
Botschaften und Konsulate	45
Einkaufen	46
Essen und Trinken	50
Fair reisen	58
Feste und Feiertage	59
Fotografieren	62
Frauen	62
Geld	62
Gepäck und Ausrüstung	64
Gesundheit	65
Informationen	67
Jobben in Japan	69
Kinder	69
LGBTQ+	69
Maße und Elektrizität	70
Medien	70
Nationalparks und Reservate	71
Öffnungszeiten	71
Onsen	72
Post	73
Reiseveranstalter	74
Sicherheit	74
Sport und Aktivitäten	76
Telefon und Internet	83
Transport	85
Übernachtung	91
Verhaltenstipps	95
Versicherungen	96
Visa	96
Zeit und Kalender	97
Zoll	97

Anreise

Mit dem Flugzeug

Flugtickets

Rückflugtickets von Europa gibt es im Internet auf Portalen wie www.fly.de oder flug.check24.de oder, besser, direkt bei der jeweiligen Airline. Ein Blick in Vergleichsportale wie www.kayak.de oder www.swoodoo.com liefert gute Anhaltspunkte zu den Preisen am gewünschten Datum. Für etwaige Reklamationen, z. B. bei Verspätungen, oder andere Nachfragen ist es in der Regel besser, mit einer europäischen Fluglinie zu fliegen.

Es kann sich auch auszahlen, bei der Buchung auf **Vielfliegerprogramme** zu achten. Wer per Flugzeug von außerhalb Japans anreist (und nicht in Japan wohnt), kann für innerjapanische Flüge günstige Flugtickets von ANA und JAL kaufen (S. 85). Doch auch hier lohnt der Vergleich, denn reguläre Inlandstickets können billiger sein. Zum Schutz des Klimas sollte man, wann immer es geht, den Zug benutzen, der in Japan komfortabel und in der Regel auch pünktlich ist.

Um die **umweltschädlichen Folgen** des Fliegens auszugleichen, werden immer mehr Pro-

gramme zur „Klimaneutralisierung“ angeboten (s. Kasten). Ein Leitfaden des Umweltbundesamtes zur freiwilligen Kompensation von Treibhausgasemissionen ist unter www.dehst.de erhältlich. Das Fliegen selbst bleibt allerdings trotzdem schlecht für die Umwelt – weniger schlecht mit modernen Flugzeugen, schlechter bei Businessclass und breiten Sitzen.

Direktflüge bieten die japanischen Airlines JAL und ANA sowie Lufthansa an. Ein Direktflug dauert momentan wegen der Sperrung des russischen Luftraums etwa 13 Stunden und ist je nach Reisezeit ab ca. 1000 € zu haben, plus etwa 120 € für den CO₂-Ausgleich. Preise für indirekte Flüge findet man sehr vereinzelt schon für um 600 €.

Ein- und Ausreiseformalitäten

Für touristische Reisen bis zu 90 Tagen benötigt man kein Visum, es genügt ein gültiger Reisepass. Im Flugzeug wird ein **Einreiseformular** ausgeteilt, das zusammen mit dem Pass am Einreiseschalter abzugeben ist. Darauf sind u. a. die Flugnummer des Hinflugs, die Aufenthaltsdauer und eine Adresse in Japan anzugeben (Hotelname reicht aus, auch ohne Buchung). Unterschrift nicht vergessen! Die Formulare gibt es auch bei der Ankunft am Flughafen, falls sie im Flugzeug nicht ausgeteilt wurden.

Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel



Der Klimawandel ist vielleicht das dringlichste Thema, mit dem wir uns in Zukunft befassen müssen. Wer reist, erzeugt auch CO₂: Der Flugverkehr trägt mit einem erheblichen Anteil zur globalen Erwärmung bei. Wir sehen das Reisen dennoch als Bereicherung: Es verbindet Menschen und Kulturen und kann einen wichtigen Beitrag zur wirtschaftlichen Entwicklung eines Landes leisten.

Reisen bringt aber auch eine Verantwortung mit sich. Dazu gehört, darüber nachzudenken, wie oft wir fliegen und was wir tun können, um die Umweltschäden auszugleichen, die wir mit unseren Reisen verursachen. Wir können insgesamt weniger reisen – oder weniger fliegen, länger bleiben und Nachtflüge meiden (da sie mehr Schaden verursachen). Und wir können einen Beitrag an ein Ausgleichsprogramm wie www.atmosfair.de leisten.

Dabei ermittelt ein Emissionsrechner, wie viel CO₂ der Flug produziert und was es kostet, eine vergleichbare Menge Klimagase einzusparen. Mit dem Betrag werden Projekte in Entwicklungsländern unterstützt, die den Ausstoß von Klimagasen verringern helfen. Weitere Infos zum Thema umweltbewusstes und sozial verträgliches Reisen auf S. 58.

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



Je nach Ursprungsland des Flugs (z. B. Gelbfißgebiet) und der aktuellen Gesundheitssituation (Corona, Schweinegrippe) kann vor dem Einreiseschalter eine Gesundheitskontrolle mit einem weiteren Fragebogen positioniert sein. Außerdem wird ein elektronischer Fingerabdruck genommen und ein Foto gemacht.

Hinter den Gepäckbändern ist der **Zoll** zu passieren (s. auch S. 97). Im Flugzeug wird neben der Einreisekarte auch ein Zollformular ausgeteilt, das auszufüllen ist, auch wenn man nichts zu verzollen hat. Es gibt zwar „rote“ und „grüne“ Bahnen, aber auch wer nichts zu verzollen hat, muss hier den Pass vorzeigen. Der japanische Zoll ist nicht besonders gefürchtet, aber gewiss beeinflusst das äußere Erscheinungsbild die Entscheidung, wessen Gepäck durchsucht wird. Wer versucht, Drogen wie Haschisch einzuführen, und dabei erwischt wird, hat mit bis zu fünf Jahren Haft zu rechnen.

Sowohl das Einreiseformular als auch die Zollerklärung können vorab im Internet über die **Visit Japan Web-App**, <https://vjw-lp.digital.go.jp/en>, ausgefüllt werden. Man erhält dann einen QR-Code und kommt bei der Einreise in die „Fast-Track-Schlange“ (die allerdings oft nicht unbedingt schneller abgefertigt wird). Den QR-Code am besten ausdrucken oder als Screenshot auf dem Handy speichern. Die Einreiseformalitäten laufen recht geordnet ab, können aber in der Hauptreisezeit dauern.

Internationale Flughäfen

Die meisten Flugreisenden aus Europa kommen in **Tōkyō** an, entweder am Flughafen Haneda oder Narita. Der Flughafen Narita liegt ca. 60 km außerhalb der Stadt, ist aber mit Zügen sehr gut angeschlossen (S. 201). Haneda, von dem die meisten Inlandsflüge starten, liegt am südlichen Stadtrand. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln gelangt man bequem in ca. 20 Minuten in die Innenstadt. Für einen etwaigen Transfer zwischen beiden Flughäfen sind von Landung bis Abflug 4–5 Stunden einzuplanen.

Der andere große internationale Flughafen ist der Kansai Airport bei **Ōsaka**, (S. 450). Er liegt auf einer künstlichen Insel in der Inlandsee. Für Kyōto und den Westen Japans ist dieser Flughafen günstiger. Flüge dorthin sind oft wenig teurer.

Alternativen sind der internationale Flughafen Centrair bei **Nagoya** oder auch der Flughafen **Fukuoka** auf Kyūshū.

Mit dem Schiff

Von und nach Südkorea

Die Fähre von Kanpu Ferry, www.kampuferry.co.jp, zwischen **Busan** (Südkorea) und Shimono-seki fährt täglich über Nacht (11–12 Std., ab 10 000 ¥ inkl. Gebühren, online bis zu 30 % Rabatt).

Von Fukuoka verkehren Passagierboote der Firma Beetle, www.jrbeetle.com/en, ebenfalls nach Busan (2–4x tgl., 3 Std., 16 000 ¥ einfach). Dieselbe Strecke fährt Camellia Line, www.camellia-line.co.jp, Richtung Japan über Nacht (ca. 12 Std., sonst 6 Std. 9000 ¥). Im Internet oft wesentlich günstigere Angebote.

Von und nach China

Von Ōsaka und Kōbe (immer abwechselnd) verkehrt die Shanghai Ferry nach **Shanghai**, www.shinganjin.com (1x wöchentlich, 2 Tage, ab 20 000 ¥).

Von und nach Russland

Die Fährverbindung von Sakaiminato nach Donghae (Südkorea) und weiter nach **Wladiwostok** (Russland) war zum Zeitpunkt der Recherche eingestellt bzw. wurde nur die Strecke Donghae–Wladiwostock bedient.

Barrierefreies Reisen

Angesichts der hohen Bevölkerungsdichte, des Gedränges in allen Städten und Touristenorten und der normalerweise großen Bedeutung von öffentlichen Verkehrsmitteln für Touristen ist das Reisen in Japan für Menschen mit körperlichen Einschränkungen nicht leicht. Zwar haben die meisten Bahnhöfe irgendwo einen Aufzug oder zumindest einen Treppenlift, aber in die Züge führen öfters Stufen, und häufig ist schon der Bahnsteig gefährlich voll. Die Umsteigewege in den U-Bahnen sind ebenfalls verschlungen, lang und stufenreich.

Auch Sehenswürdigkeiten (v. a. Schreine und Tempel) haben nicht selten Treppen und recht lange Wege, oft gibt es aber Rollstühle zu leihen. In Tempeln muss man meist die Schuhe ausziehen. In öffentlichen Gebäuden wie Postämtern, Rathäusern oder auch Kaufhäusern sind behindertengerechte Einrichtungen und Bauweisen weiter verbreitet als in den meisten europäischen Ländern: Rampen und Geländer sind meist selbstverständlich, ebenso barrierefreie Toiletten. U-Bahnnetze und Bahnhöfe sind von gelben geriffelten Markierungstreifen für Sehbehinderte durchzogen, und vor allem die etwas besseren Unterkünfte sind auf (insbesondere ältere) Gäste mit Behinderungen durchaus eingestellt. Da behinderte Kinder oft reguläre Schulen besuchen, sind die Berührungsängste in der Gesellschaft gering. Ein Symbol aus Herz und Kreuz weist auf nicht sichtbare Behinderungen hin.

Einige praktische Informationen für Behinderte auf Englisch sind auf der folgenden Website zusammengetragen: www.japan-accessible.com.

Botschaften und Konsulate

Ausländische Vertretungen in Japan

Die deutsche bzw. österreichische oder Schweizer Botschaft ist die Anlaufstelle, wenn der Pass gestohlen wurde. Die Krisenvorsorgeliste des Auswärtigen Amts, www.auswaertiges-amt.de, soll im Fall einer Katastrophe wie bei einem großen Erdbeben die Kommunikation erleichtern.

Deutschland

Deutsche Botschaft Tōkyō

Minato-ku, Minami-Azabu 4-5-10,
☎ 03-5791-7700, www.japan.diplo.de

Deutsches Generalkonsulat Ōsaka

Kita-ku, Oyodo-naka 1-1-88-36 00, Umeda Sky Bldg. Tower East, 35F, ☎ 06-6440-5070,
<https://japan.diplo.de>

Österreich

Österreichische Botschaft Tōkyō

Minato-ku, Moto-Azabu 1-1-20,
☎ 03-3451-8281, www.bmeia.gv.at/botschaft/tokio.html

Schweiz

Schweizer Botschaft Tōkyō

Minato-ku, Minami-Azabu 5-9-12,
☎ 03-5449-8400, www.eda.admin.ch/tokyo

Schweizer Generalkonsulat Ōsaka

Chūō-ku, Bakuro-machi 3-5-1, Midōsuji Grand Tower 18F, ☎ 06-4704-9100

Vertretungen Japans in Europa

Deutschland

Japanische Botschaft in Deutschland

Hiroshimastr. 6, 10785 Berlin, ☎ 030-21094-0,
www.de.emb-japan.go.jp

Japanisches Generalkonsulat Düsseldorf

Breite Str. 27, 40210 Düsseldorf, ☎ 0211-164820,
www.dus.emb-japan.go.jp

Japanisches Generalkonsulat Frankfurt

MesseTurm, 34. OG, Friedrich-Ebert-Anlage 49, 60327 Frankfurt am Main, ☎ 069-2385730,
www.frankfurt.de.emb-japan.go.jp

Japanisches Generalkonsulat Hamburg

Domstr. 19, 20095 Hamburg, ☎ 040-3330170,
www.hamburg.emb-japan.go.jp

Japanisches Generalkonsulat München

Friedenstr. 6, 80539 München, ☎ 089-4176040,
www.muenchen.de.emb-japan.go.jp

Österreich

Japanische Botschaft in Österreich

Hessgasse 6, Eingang für Besucher
Schottenring 8, 1010 Wien, ☎ 01-531920,
www.at.emb-japan.go.jp

Schweiz

Japanische Botschaft in der Schweiz

Engestr. 53, 3012 Bern, ☎ 031-300 2222,
www.ch.emb-japan.go.jp

Consulat Général du Japon à Genève

80-82 rue de Lausanne 1202, Genève,
☎ 022-716 9900, www.geneve.ch.emb-japan.go.jp

Einkaufen

Japan ist ein wunderbares Land, um praktische Gebrauchsgegenstände als Souvenirs einzukaufen. In den Läden sind die Preise deutlich ausgezeichnet und verbindlich. Gehandelt wird außer auf Flohmärkten und in manchen Antiquitätengeschäften praktisch nicht. Ähnlich wie in Europa ist es aber in Einzelfällen möglich, nach einem „Discount“ zu fragen, vor allem bei teureren Stücken.

Wo einkaufen?

Supermärkte

Obwohl in den Supermärkten japanische Marken und Lebensmittel überwiegen, haben diese Läden auch viele aus Europa vertraute Artikel im Sortiment. Japanische Familien kaufen den größten Teil ihrer Lebensmittel in Supermärkten. Märkte für frisches Obst und Gemüse sind, zumindest in den Städten, eher unüblich.

Konbini

Für die meisten Touristen sind die kleineren *konbini* (japanisiert und abgekürzt vom englischen *convenience store*) die wichtigeren Anlaufstellen. Sie sind allgegenwärtig und rund um die Uhr geöffnet. Ihr Sortiment umfasst Snacks, Kosmetika, Zeitschriften und Schreibwaren, ein begrenztes Angebot an Lebensmitteln, Haushaltswaren, Zigaretten, Unterwäsche und Elektronik wie Ladekabel – kurz und gut: alles, was zum sofortigen Konsum benötigt werden könnte. Die Waren liegen deutlich ausgezeichnet in Regalen

und werden an der Theke eingescannt. Im *konbini* werden auch komplette Lunch-Boxen (*o-bentō*) verkauft. Konzert- und Eventkarten oder Handy-Guthaben bestellt man an Automaten und zahlt dann an der Kasse. Auch im Internet gekaufte Tickets müssen oft in einem *konbini* persönlich abgeholt werden.

Manche *konbini* haben eine Sitzzecke, in der der gekaufte Snack auch gleich verzehrt werden kann.

Kaufhäuser und Discountläden

Die meisten japanischen **Kaufhäuser** sind eher vornehme Einkaufsadressen. Einige sind praktisch eine Ansammlung separater Boutiquen unter einem Dach, andere haben eigene Hausmarken. Die meisten besitzen eine ganze Abteilung mit typischen Souvenirs – eher gehoben und geschmackvoll. Die Lebensmittelabteilung mit fertig zubereiteten Salaten, Tempura und Sushi sowie aufwendig verpackten japanischen Süßigkeiten befindet sich meist im Untergeschoss. In den oberen Stockwerken ist eine Ansammlung unterschiedlicher Restaurants angesiedelt.

Billigvarianten sind die **100-Yen-Shops** (Daisō, Seria, Can Do u. a.) sowie die Kette Don Quijote (Abk. Donki). Achtung: Auf die 100 ¥ kommen noch 10 % Mehrwertsteuer, so kostet alles eigentlich 110 ¥.

Fachgeschäfte für westliche Lebensmittel

Bei längerem Aufenthalt stellt sich irgendwann der Hunger auf bestimmte heimische Lebensmittel ein. Viele davon gibt es im normalen Supermarkt. Für andere muss man ins Fachgeschäft: Die größeren Ketten sind **Kinokuniya International** und **Meidi-ya**. Beides sind Delikatessenzläden, die westliche Importlebensmittel verkaufen. In den Städten finden sich kleinere Läden mit einem internationalen Lebensmittelangebot vor allem in der Nähe der großen Umsteigebahnhöfe, oft auch direkt im Bahnhofsgelände (beispielsweise Tōkyū Hands, Tōkyū Food Show).

Elektronikfachgeschäfte

Das Einkaufsmekka für Elektronikfans ist der Stadtteil Akihabara in Tōkyō (S. 196), aber auch in anderen Städten (oder Stadtgebieten) gibt es

Verpackungen



Trotz erheblicher Verbesserungen in den letzten Jahren werden in Japan oft sehr viele Verpackungen und zusätzliche Tüten ausgegeben. Wenn das Umweltbewusstsein plagt, der sollte sich die folgenden Begriffe einprägen: „Kono mama de“ („so, wie es ist“, also gleich so, ohne Tüte) und „Fukuro wa irimasen“ („Ich brauche keine Tüte“).

Zollfrei einkaufen?

Viele Geschäfte, z. B. Elektronikfachgeschäfte, Bekleidungsketten wie Uniqlo oder auch große Einkaufszentren und Kaufhäuser, bieten die Möglichkeit an, Mehrwertsteuerfrei einzukaufen (die Mehrwertsteuer beträgt in Japan 10 %). Dafür ist ein Reisepass mit Touristenvisum erforderlich. Die Waren werden oft, aber nicht immer, versiegelt. Manchmal wird ein Beleg über den zollfreien Einkauf in den Pass getackert, der vor der Ausreise in eine Box am Flughafen gelegt werden muss. Theoretisch müssen zollfrei eingekaufte Waren ins Handgepäck, was eigentlich nie kontrolliert wird und nicht immer möglich ist (z. B. bei Messern). Oft gibt es einen Mindesteinkaufswert für zollfreie Einkäufe, meist 5000 ¥. Je nach Warenwert kann aber in Europa Zoll oder Einfuhrumsatzsteuer anfallen, s. S. 97.

Ansammlungen von Elektro- und Elektronikfachgeschäften, große Ketten sind **BIC Camera** oder **Yodobashi Camera**.

Bedienungsanleitungen und -oberflächen für die Geräte sind mehrsprachig (immer Englisch, meist auch auf Deutsch). In Japan werden oft Modelle verkauft, die in Europa nie oder erst viel später auf den Markt kommen. Zu beachten sind dabei allerdings die deutschen Zollvorschriften (S. 97), die Garantie-Situation sowie der Kundendienst: Kann dieser in Deutschland etwas mit dem kaputten Gerät anfangen, selbst wenn es eine weltweit gültige Garantie gibt? Bei einigen Artikeln wie Handys und Videos sind möglicherweise die Systeme nicht kompatibel, bei Elektrogeräten ist die Stromspannung zu berücksichtigen (S. 70).

Andere Einkaufsmöglichkeiten

Auch in Japan gibt es gelegentlich offene **Märkte**, vor allem aber enge **Ladenstraßen** in den Wohnvierteln. Dort bieten kleine Gemüseläden ihre frischen Waren relativ preiswert an. Hier heißt ein Teller voll Äpfel bzw. Tomaten etc. *yama* („Berg“) und ist oft wesentlich billiger als ein einzelner Apfel im Supermarkt. Auf dem Land gibt es mitunter am Straßenrand schlichte

Holzverschläge oder -tische, auf denen Waren und ein Preisschild liegen. Man nimmt sich einfach etwas und legt das Geld in die vorgesehene Kiste. Auf traditionellen Jahr- oder **Flohmärkten**, die oft auf Tempelgeländen stattfinden, werden gebrauchte Kimonos, altes Kunsthandwerk, Bonsai und traditionelles Küchengerät verkauft.

Kunsthandwerk

Fast jede Region Japans rühmt sich ihres eigenen Kunsthandwerks – Lackarbeiten, Töpferwaren, gewebte Stoffe, Holzpuppen usw. Die Regierung vergibt für besonders typische Produkte, derzeit etwas über 200, ein Siegel „Traditionelles Kunsthandwerk“ (Dentō Kōgeihin),  www.nihonkogeikai.or.jp/en.

Die Hauptzielgruppe für Kunsthandwerk sind japanische Touristen, die Qualität durchaus einschätzen können. Insofern weist ein höherer Preis normalerweise nicht auf Nepp, sondern tatsächlich auf etwas Besonderes hin.

Geschirr und Essstäbchen

Sehr geeignet als Andenken und Mitbringsel sind Suppenschalen und anderes Geschirr aus leichtem, nicht zerbrechlichem Naturlack (*urushi*). Besonders berühmt (und teuer) sind die **Lackerzeugnisse** aus Wajima. Vorherrschend sind rote, schwarze und klare Lacke; vor allem bei den schwarzen ist die Technik des *maki-e* verbreitet, bei der kleine Farb- oder Metallpartikel bzw. Goldstaub als Muster eingearbeitet werden.

Keramik stellt beim Transport eine größere Hürde dar, verlockt aber auch sehr. Japanisches Essen wird normalerweise auf zahlreichen kleinen Tellerchen und Schüsseln serviert. Pro Person sammeln sich oft bis zu zehn Geschirrtteile an. Entsprechend groß ist die Auswahl. Viele Regionen haben typische Keramikarten, die sich sowohl im benutzten Ton als auch im Design unterscheiden. Es ist nicht ungewöhnlich, eigens zum Geschirrkaufr in kleine Orte zu fahren, die für eine bestimmte Sorte („*XY-yaki*“) bekannt sind, z. B. Arita auf Kyūshū (für Porzellan, S. 537) oder Seto bei Nagoya (S. 315).



Wer keinen Platz im Koffer hat oder nicht schwer tragen möchte, tut gut daran, **Essstäbchen** als Souvenir zu erwerben – sie sind typisch, erschwinglich und von poppig bis edel in unendlichen Variationen erhältlich. Es gibt sogar spezielle Faltstäbchen zum Mitnehmen sowie allerlei Stäbchenboxen für diejenigen, die im Restaurant nicht immer Wegwerfstäbchen benutzen wollen.

Wer gern **Sushi** (oder überhaupt japanisch) isst, wird sich vielleicht mit Zubehör eindecken, wie Bambusmatten, Holzwannen und Sushi-Geta. Für Fortgeschrittene gibt es Ingwerreiben (*oroshigane*), Sesammühlen (*goma-suriki*) und Keramikmörser (*suribachi*). Ideal zum Stöbern ist das Kappabashi-Viertel in Tōkyō (S. 166).

Teezubehör wie Schalen, Bambusquirl und Teekannen gibt es in zahlreichen Fachgeschäften (z. B. Kyōto, S. 394, und Kanazawa, S. 369). Die Preise sind hier nach oben offen.

Holzschnitte

Nachdrucke (oder auch Originale) japanischer Holzschnitte (*ukiyo-e*, S. 143) werden in vielen Andenken- und Schreibwarenläden verkauft. In manchen Secondhandgeschäften, die auch alte Kimonos und Stoffe verkaufen, findet man

ebenfalls Holzschnitte, und Museumsläden bieten meistens eine größere Auswahl an Nachdrucken großer Meister. Hierfür ist besonders das Japan Ukiyoe Museum (JUM) in Matsumoto (S. 338) zu empfehlen.

Fächer

Ein Fächer gehört, zumindest in der heißen Jahreszeit, zu den unabdingbaren Utensilien des täglichen Lebens. Neben den Faltfächern (*sensu*) werden auch feste, runde Fächer mit einem Griff (*uchiwa*) benutzt. Wer im Sommer reist, bekommt sicher den ein oder anderen *uchiwa* mit Werbeaufdruck geschenkt. Auch Männer benutzen Fächer, oft einfarbig oder mit weniger blumigen Motiven.

Papier

Japanpapier sowie daraus hergestellte Kästchen, Portemonnaies, Grußkarten und andere schöne Schreibwaren, Origami-Papier, Pinsel und Tusche finden sich in fast allen Schreibwarenläden.

Puppen

Unter den verschiedenen traditionellen Puppen sind als Mitbringsel speziell die **Daruma** zu

Ein schönes Souvenir, aber zerbrechlich: Porzellan aus Arita



© JESSICA ZOLLICHOFFER

nennen, fast eiförmige Figuren eines sitzenden Mönchs ohne Pupillen. Sie stellen den buddhistischen Heiligen Bodhidharma dar, der so lange meditiert haben soll, bis ihm die Beine abfielen. Weil er sich außerdem die Augenlider abgeschnitten haben soll, um nicht ungewollt einzuschlafen, hat die Puppe zwei große leere Augen. Wer einen Wunsch hat, malt eins davon aus, das zweite erst, wenn der Wunsch in Erfüllung gegangen ist.

Traditionelle **Hina-Puppen** (für das Mädchenfest, S. 61) können sehr teuer sein. Viele sind aus Porzellan und Brokat und nur zum Ansehen gedacht. Günstiger sind meist die traditionellen gedrechselten **Kokeshi-Puppen**.

Traditionelle Kleidung und Schuhe

Kimonos sind die meist seidenen Gewänder, die mit einer sehr breiten, hinten gebundenen Schärpe (*obi*) getragen werden. Ein richtiger Kimono ist sehr teuer und bedarf zum Anziehen eines Einführungskurses. Ausländische Besucher kaufen manchmal nur den Stoff von alten Kimonos oder einen einzelnen *obi*. Die schweren, dicken Stoffbahnen des Gürtels sind oft reich dekoriert und machen sich gut als Tischläufer.

Als Gebrauchsgegenstand ist ein **Yukata** die bessere Wahl. Yukata heißt die schlichtere Variante aus Baumwolle, die mit einem etwas schmaleren Gürtel gebunden wird. Auch *nemaki*, einfache, gemusterte Baumwoll-Kimonos, die man im Ryokan bekommt und die man zum bzw. nach dem Bad anzieht, sind eine Yukata-Variante.

Ein **Haori** ist eine dicke Steppjacke, die über dem Yukata getragen wird: im Ryokan in den Bergen, um an einem kühlen Abend noch durch den Ort zu laufen. Eine ähnliche, dünnere Baumwolljacke namens **Happi** ziehen Teilnehmer eines Schreinfestes an.

Geta sind die hölzernen Sandalen, die zur traditionellen japanischen Kleidung getragen werden. Es gibt verschiedene Ausführungen, aber alle haben einen Riemen, der zwischen dem großen Zeh und den anderen Zehen durchläuft.

Onsen-Tücher

Bei einem Aufenthalt im Onsen oder auch in teureren Hotels bekommt man kleine Handtücher mit dem eingewebten Namen oder Logo des Onsen oder Ryokan. Die Tücher lassen sich schnell auswringen, sind klein und leicht und auch für Reisen praktisch. Man darf sie in der Regel mitnehmen – im Zweifelsfall nachfragen.

Die dafür geeigneten, zweigeteilten **Zehensocken** heißen *tabi*. Manche Geta haben zwei hohe Querstreben unter dem Fuß, für Regenwetter, andere sind flacher oder haben eine Plateausohle. In Geta längere Strecken zu gehen, ist recht gewöhnungsbedürftig.

Setta, *zōri* und *warashi* sind ebenfalls traditionelle **Schuhe** mit Zehenriemen, allerdings nicht aus Holz, sondern aus Strohgeflecht (oder heute oft auch aus Kunststoff). *Setta* haben eine Ledersohle und sind dementsprechend etwas robuster.

Immer mehr moderne **Modelabels** lassen sich von der traditionellen japanischen Kleidung inspirieren, z. B. Sousou aus Kyōto oder Hikeshi Spirit aus Tōkyō.

Andenken von Schrein und Tempel

An den Shintō-Schreinen (und oft auch an buddhistischen Tempeln) werden **Talismane** verkauft. Diese *o-mamori* sind in kleine flache Brokatbeutel verpackt. Es gibt sie mit unterschiedlichen „Funktionen“: für gute Gesundheit, Harmonie in der Familie, Schutz vor Autounfällen etc. An manchen *o-mamori* hängt ein kleines Glöckchen. Besonders zu Neujahr gibt es große Pfeile und Papierdekorationen, die für das neue Jahr das Glück ins Haus locken.

Die **Holzäpfelchen** (*ema*) sind dagegen nicht zum Mitnehmen gedacht. Man schreibt gleich vor Ort einen Wunsch darauf (Japaner bitten oft um Aufnahme an der Wunsch-Uni oder um einen guten Job) und hängt sie dann am Schrein auf. Wer ein Motiv auf einem *ema* schön fin-

det, kann das Täfelchen natürlich auch mit nach Hause nehmen.

Etwas schwieriger ist diese Frage bei den **Horoskop-Zetteln** (*o-mikuji*) zu entscheiden: Die kann man als Glücksbringer mitnehmen, wenn etwas Positives darauf steht. Gefällt der Inhalt weniger, knotet man das Papier gleich an einen Baum oder an ein dafür vorgesehenes Gestell und lässt das Unglück einfach da. Sowohl in Schreinen als auch in Tempeln werden schön gebundene **Besucherbücher** mit leeren Seiten in Leporellobindung verkauft. In jedem Schrein oder Tempel kann man sich dann im „Schreibbüro“ (*nōkyōsho*) eine kunstvolle Tuschekalligrafie und einen Stempel in Orange eintragen lassen.

Bei westlichen Touristen wird es durchaus akzeptiert, Shintō-Schreine und buddhistische Tempel ins gleiche Buch stempeln zu lassen. Pro Eintrag werden mindestens 300 ¥ Gebühren für die Kalligrafie fällig.

Essen und Trinken

Die Qualität des Essens in Japan ist generell sehr gut. Die Portionen sind im Vergleich zu Europa oft klein, weil sie meist nicht als Ein-Teller-Gerichte gedacht sind. So ist es beim Abendessen in der *izakaya* oder im Restaurant üblich, als Gruppe mehrere Gerichte zu bestellen und zu teilen. Die **Rechnung** wird gemeinsam bezahlt und ggf. gleichmäßig geteilt (ohne Trinkgeld, s. S. 96).

Viele Restaurants stellen vor der Tür Plastikmodelle ihrer Speisen aus, sodass die **Bestellung** auch ohne Sprachkenntnisse leichtfällt. Manchmal sind die Speisekarten außerdem bebildert. Sehr viele Restaurants sind spezialisiert, z. B. auf Soba oder Udon, auf Sushi oder chinesische Küche. *Izakaya* ist ein Sammelbegriff für Kneipen mit etwas größerer Auswahl an japanischen Gerichten.

Tischsitten

Bei gemeinschaftlich bestelltem Essen nehmen alle von den Schüsseln und Tellern in der Mitte

etwas auf eigene kleine Teller oder Schalen, die man nah an den Mund heben darf. In der Regel greifen alle mit den eigenen Stäbchen zu.

In vornehmen Restaurants oder auch beim traditionellen Abendessen im Ryokan bekommt jeder Gast ein eigenes Sortiment an Schalen und Tellern, auf denen die Speisen äußerst dekorativ angerichtet sind. Einfache Mittagessen wie Nudelsuppen, *okonomiyaki* (S. 52) oder *donburi* (Reis mit Beilage) werden als Tellergericht bestellt.

Vor dem Essen wird oft ein feuchtes, vielleicht auch **heißes Tuch** für die Hände (*o-shibori*) gereicht. Sich damit den Schweiß von Stirn und Nacken zu wischen, ist nicht unüblich, aber in formellen Situationen nicht angemessen. Im Restaurant gibt es meistens hölzerne Einwegstäbchen (*waribashi*). Es ist aber heute nicht ungewöhnlich, eigene **Stäbchen** mitzubringen, um Müll zu vermeiden.

Zwei Gestecken werden mit Bestattungsriten und Totenopfern assoziiert und sind deshalb beim Essen verpönt: Auch wenn der klebrige weiße Reis dazu verlockt, sollten die **Stäbchen** nicht senkrecht in den Reis gesteckt, sondern immer auf die Schüssel oder davor abgelegt werden. Außerdem vermeiden Japaner, etwas mit den Stäbchen in der Luft zu überreichen (das machen die Angehörigen nach der Einäscherung mit den Knochen von Toten). Häppchen zum Probieren legt man direkt auf den Teller oder Reis der anderen.

Zu **Beginn** des Essens sagt jeder, der anfängt, „itadakimasu“. Der Ausdruck (wörtlich „ich bekomme“) ist ein Dank an die Götter oder die Hausfrau, gilt also nicht wie „Guten Appetit“ für andere. Der entsprechende Dank nach dem Essen heißt „gochisōsama (deshita)“.

Suppen, besonders Nudelsuppen, dürfen auch geschlurft werden.

Japanische Küche

Die japanische Küche ist abwechslungsreich und gesund und verwendet viel Fisch und Gemüse. Das Hauptnahrungsmittel, das zu fast jedem japanischen Essen gehört, ist weißer **Reis**. Japanische Reissorten sind eher kurzkörnig und



Eine schöne Präsentation der Speisen ist fast so wichtig wie Qualität und Geschmack.

klebrig. Je nach Gegend dominieren Fisch und Meeresfrüchte, das sogenannte „Glück des Meeres“, oder die „Segnungen der Berge“, also Pilze und Berggemüse, die Speisekarte. Die Gemüseauswahl ist enorm vielfältig; insbesondere gibt es viele spinatartige grüne Gemüse. Im Folgenden werden einige bekannte Gerichte vorgestellt.

Sushi 寿司

Das Nationalgericht wird nicht nur in edlen Sushi-Bars serviert, sondern auch in preiswerten und beliebten Selbstbedienungsrestaurants am Fließband (*kaiten-zushi*). In vornehmeren Restaurants bestellt man entweder eine ganze Platte, gewissermaßen ein festes Menü, oder nacheinander einzelne Zweierportionen. Bei einer *o-makase*-Bestellung überlässt man dem Sushi-Chef Auswahl und Reihenfolge. Am einfachsten ist ein Besuch im *kaiten-zushi*. Die Gäste setzen sich an die Theke und nehmen, was sie wollen, vom Fließband. Gezahlt wird am Schluss nach Anzahl und Farbcode der leeren Teller. Immer öfter läuft die Bestellung grundsätzlich automatisiert über ein Touchpad (auch auf Englisch und mit Fotos).

Sushi werden entweder mit Stäbchen oder einfach mit den Fingern gegessen. Kenner tun-

ken nur den Fisch in die Sojasauce. Das komplette Reisbällchen mit Belag wird dann als Ganzes gegessen – nicht abbeißen! Zwischen den Sushi-Gängen kann man eingelegten Ingwer essen, um den Gaumen für das nächste Geschmackserlebnis frisch zu machen.

Grüner Tee gehört immer gratis dazu; außerdem gibt es in den meisten Sushi-Restaurants auch Bier und Sake.

Nudeln 麺類

Die beiden Hauptvarianten sind **Udon**, dicke, weiße Weizennudeln, und **Soba**, dünne, braune Buchweizennudeln. **Ramen** sind leicht gedrehte chinesische Eiernudeln. Jede Region hat ihre eigene spezielle Nudelvariante. Bekannt sind z. B. die dicken *kishimen* in der Gegend um Nagoya oder die *ramen* in Fukuoka und Hokkaidō. Nudeln werden eher mittags und meist in einer Suppe gegessen.

Die Speisekarte listet die **Zutaten** auf, die in die Suppe und auf die Nudeln gelegt werden, z. B. Huhn, Ei, frittierte Tofu-Scheiben, Berggemüse oder geriebener Rettich. *Zaru-soba* bzw. *zaru-udon* sind kalte Nudeln, die in eine süßliche Brühe mit Frühlingszwiebeln und *wasabi* (Meerrettich) getunkt werden. Daneben gibt es auch gebratene *soba* (*yakisoba*).

Japanische Speisekarte

Getränke

コーヒー	<i>kōhī</i>	Kaffee
お茶	<i>o-cha</i>	Tee
ウーロン茶	<i>ūron-cha</i>	Oolong-Tee
麦茶	<i>mugi-cha</i>	Getreide-Tee (meist kalt)
ビール	<i>bīru</i>	Bier
お酒 / 日本酒	<i>o-sake / nihonshu</i>	Sake
泡盛	<i>awamori</i>	Okinawa-Schnaps, s. S. 592
焼酎	<i>shōchū</i>	Reis- oder Kartoffelschnaps, s. S. 576

Oberbegriffe

肉料理	<i>niku-ryōri</i>	Fleischgerichte
魚料理	<i>sakana-ryōri</i>	Fischgerichte
野菜料理	<i>yasai-ryōri</i>	Gemüsegerichte
懷石料理	<i>kaiseki-ryōri</i>	festliches Menü
定食	<i>teishoku</i>	Set von Speisen, die gleichzeitig (auf einem Tablett) serviert werden
お弁当	<i>o-bentō</i>	Lunchbox
おにぎり	<i>o-nigiri</i>	gewürzte Reisbällchen als Snack

Einzelne Gerichte

鉄板焼き	<i>teppan-yaki</i>	auf einer heißen Platte gebratenes Fleisch
しゃぶしゃぶ	<i>shabu-shabu</i>	fondue-ähnliches Fleischgericht mit Sesamsauce
すき焼き	<i>sukiyaki</i>	in Brühe geschmortes Fleisch, das heiß in rohes Ei getunkt wird
うどん	<i>udon</i>	dicke, gelbe Weizennudeln, meist in Suppe
そば	<i>soba</i>	dünne, braune Buchweizennudeln, oft in Suppe
ラーメン	<i>rāmen</i>	„chinesische“ Nudeln, meist in Suppe
きつね(うどん)	<i>kitsune(-udon)</i>	mit frittiertem Tōfu
山菜(うどん)	<i>sansai(-udon)</i>	mit Berggemüse
月見(うどん)	<i>tsukimi(-udon)</i>	mit einem (rohen) Ei
ざるそば	<i>zarusoba</i>	kalte Soba
丼	<i>donburi</i>	Schüsselgericht, Reis mit „Auflage“
天ぷら	<i>tenpura</i>	in Teig frittierte Garnelen, Fische oder Gemüse
お好み焼き	<i>okonomiyaki</i>	herzhafte Eierkuchen, s. u.
餃子	<i>gyōza</i>	chinesische „Maultaschen“
刺身	<i>sashimi</i>	roher aufgeschnittener Fisch

Donburi 丼

Als *donburi* wird eine – oft recht große – Schüssel Reis mit einem Topping bezeichnet. Typische Toppings sind Huhn und Ei (*oyako-donburi*) oder Tenpura.

Okonomiyaki お好み焼き

Der Name bedeutet etwa „ganz nach Gusto Gebratenes“ und bezeichnet einen dicken Pfannkuchen mit eingebackenem Gemüse, Fleisch oder Fisch. In den meisten Restaurants wird der

うなぎ	<i>unagi</i>	Aal
蟹	<i>kani</i>	Krabbe, Krebs
海老	<i>ebi</i>	Garnele
エビフライ	<i>ebifurai</i>	frittierte Garnelen
いなり寿司	<i>inari-zushi</i>	Sushi-Variante: Reis in süßlichen Töfu-Taschen
納豆巻き	<i>nattō-maki</i>	Sushi-Rolle mit <i>nattō</i>
焼き鳥	<i>yakitori</i>	Hühnerspießchen (meist an Straßenständen)
たこ焼き	<i>takoyaki</i>	gebratene Kugeln aus Teig und Oktopus (meist an Straßenständen)
お焼き	<i>oyaki</i>	gefüllte Teigklöße, süß oder pikant (auch vegetarische Varianten)
おでん	<i>oden</i>	Häppchen in Brühe, S. 54

Beilagen und Kleinigkeiten

豆腐	<i>tōfu</i>	Tōfu
納豆	<i>nattō</i>	Bohnenpaste, S. 54
味噌	<i>miso</i>	fermentierte Sojabohnenpaste
味噌しる	<i>miso-shiru</i>	Miso-Suppe
のり	<i>nori</i>	getrockneter Seetang
わさび	<i>wasabi</i>	grüner Meerrettich
ふりかけ	<i>furikake</i>	Streuwürze aus Salz, Sesam, Fisch und Algen
しそ	<i>shiso</i>	säuerliches Blattgewürz
梅干	<i>umeboshi</i>	sauer eingelegte Pflaume

Süßes

饅頭	<i>manjū</i>	(chinesischer) Hefekloß
餅	<i>mochi</i>	süße Reisküchlein, S. 54
たい焼き	<i>taiyaki</i>	gefüllte Waffeln in Fischform (meist an Straßenständen), ähnlich: たら焼き (<i>dorayaki</i>) und 大判焼き (<i>ōbanyaki</i>)

Westliche Küche

カレーライス	<i>karē-raisu</i>	Curry-Reis
サラダ	<i>sarada</i>	Salat
ステーキ	<i>sutēki</i>	Steak
ピザ	<i>piza</i>	Pizza
豚カツ	<i>tonkatsu</i>	paniertes Schweineschnitzel

Pfannkuchen vom Koch zubereitet, manchmal bekommen die Gäste aber eine Schüssel mit Teig und den übrigen Zutaten und braten selbst auf einer in den Tisch eingelassenen heißen Platte (beim Wenden ist die Bedienung gern behilflich).

Das ist nicht nur sehr vergnüglich, sondern auch preiswert und lecker. In der Gegend von Hiroshima werden die Zutaten nicht in den Teig eingerührt, sondern nach einem elaborierten System gestapelt – das macht dann immer ein Profi.

Nattō

Nattō ist eine schleimige, etwas streng schmeckende Masse aus vergorenen Sojabohnen und wegen dieser zugegebenermaßen unvorteilhaften Beschreibung bei vielen Ausländern (zu Unrecht!) unbeliebt. Im Geschmack ähnelt *nattō* ein wenig Blauschimmelkäse oder einer säuerlichen Linsenpaste. Meistens wird *nattō* zum japanischen Frühstück und zum Reis serviert, oft in kleinen Pappbechern. Dann müssen die Bohnen noch rigoros durchgerührt und nach Geschmack mit dem beiliegenden scharfen Senf und Sauce vermischt werden. Im Sushi-Restaurant gibt es immer auch *nattō-maki*, Reisrollen mit *nattō*-Füllung.

Oden おでん

Oden ist ein deftiges einheimisches Fast Food. Es besteht aus verschiedenen Fisch- und Fleischstückchen, gekochten Eiern, Tofu, Rettich, *kon'yaku* (einem festen Gelee aus einem Wurzelmehl) und ähnlichen Happen, die lange in einer kräftigen Brühe gekocht werden.

Yakitori 焼き鳥

Im Vergleich zu anderen asiatischen Ländern sind offene Garküchen auf der Straße in Japan selten. An solchen Garküchen gibt es im Sommer meistens *yakitori*, also gegrillte Hühnerspießchen, oder auch *takoyaki* (Oktopus). Dazu wird reichlich Alkohol getrunken.

Tenpura 天ぷら

Tenpura bezeichnet in Teig frittierte Gemüse, Garnelen oder auch Fisch. Gutes *tenpura* ist außen kross und wenig fettig. Am besten ist *tenpura* in darauf spezialisierten Restaurants, in denen die Stücke einzeln und nacheinander frittiert werden.

Weitere Spezialitäten

Manche Regionen sind bekannt für ihr zartes, aber nicht ganz mageres Rindfleisch: Das bekannteste ist das **Kōbe-Beef** (S. 454). **Aal** (*unagi*) wird nicht nur als Sushi gegessen, sondern auch in speziellen Restaurants als Hauptspeise. **Robatayaki**-Restaurants spezialisieren sich auf

gegrilltes Fleisch, während beim *shabu-shabu* das Rindfleisch wie beim **Fondue** am Tisch in einem großen Topf gekocht wird, mit verschiedenen Gemüsen, Nudeln und Sesamsauce. Beim *sukiyaki* tunkt man das kurz geschmorte Fleisch in rohes Ei.

Japanisches Frühstück

Im Ryokan und in vielen Hotels gibt es traditionelles japanisches Frühstück, bestehend aus Reis, Miso-Suppe, frischem Tofu mit Ingwer und Frühlingszwiebel, Salat und gebratenem Fisch (meistens Lachs), manchmal auch Rührei. Dazu kommen süß-sauer eingelegtes Gemüse, *nattō* (s. Kasten) und *nori* – das sind Blätter aus getrocknetem Seetang (die gleichen, die auch für Sushi verwendet werden); man isst sie zum Reis oder als Snack. Klein geschnitten wird der *nori* auch als *furikake* über den Reis gestreut, manchmal mit anderen Zutaten wie Sesam und Gewürzen vermischt. Wenn zum Frühstück ganze Eier angeboten werden, sind sie manchmal nicht etwa gekocht, sondern roh: Wer mag, rührt ein rohes Ei in den Reis.

Snacks und Süßigkeiten

Eigentlich aus China kommt das *manjū*, ein gedämpftes Teigbrötchen mit Füllung: meist mit Schweinefleisch, aber auch mit süßem Bohnenbrei (*an-man*) oder moderneren Variationen wie Pizza- oder Curryfüllung.

Süßigkeiten sind meist westlich – es gibt Kuchen (*kēki*), süße Teilchen (*pan*), Puddings (*purin*) und Götterspeise (*zeri*, von engl. *jelly*).

Japanische Süßigkeiten (*wagashi*) bestehen meist aus Reis oder roten Azuki-Bohnen und Zucker. *Mochi* sind klebrige Ballen aus gestampftem Reis. Süße Paste aus roten Azuki-Bohnen wird vielfach als Füllung verwendet. Die geleeartigen *yōkan* enthalten viel Azuki-Bohnen und sind relativ haltbar. *Higashi* sind trockene, gepresste Ornamente aus Zucker und Reismehl. Reiskekse (*senbei*) sind oft salzig oder scharf. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten, die in den Regionalkapiteln Erwähnung finden.

Okinawa-Spezialitäten

Zur typischen Okinawa-Küche gehören *goya* (Bitter-Kürbis) und Tofu-*chanpuru* (gemischte

Gemüsegerichte, die meistens in unterschiedlichen Mengen Röhrei, Töfu, Gluten und verschiedene schnell gebratene Gemüse kombinieren), lange gekochte Schweinefüße (*tebichi*) und *taco rice* – mexikanische Tacos, bei denen die Maisfladen durch Reis ersetzt werden. Die Vorliebe für Schweinefleisch (*sōki*) hat ihren Ursprung in den lange gepflegten Beziehungen zu China. *Umi-budō* („Meerestrauben“) werden als Gemüse in Salat, zu Reis oder Nudeln gegessen. Diese stecknadelkopfgroßen Algen schmecken erfrischend und haben eine ähnliche Konsistenz wie Johannisbeeren. *Hirayāji* sind pikante Pfannkuchen mit Fischextrakt, *shima-rakkyō* kleine, schalottenartige Wurzeln, die häufig als *tenpura*, also frittiert, zubereitet werden. Der lokale Reisschnaps heißt *Awamori*. *Yō* ist ein monatelang in dessen Trester eingelegter Töfu, ein intensives Geschmackserlebnis.

Westliches Essen

Westliches Essen ist meist teurer als japanische Nudelsuppen und Reisgerichte. In den größeren Städten gibt es Restaurants mit unterschiedlichen Regionalküchen.

Mehrere **Restaurantketten** (z. B. Denny's, Royal Host, Jonathan's) bieten das Ambiente und (leicht japanisierte) Angebot eines amerikanischen **Diners** zu gemäßigten Preisen. Auf Japanisch heißen sie *fami-resu* („Family Restaurant“). Viele sind rund um die Uhr geöffnet, haben Roboter-Kellnerinnen und eine sehr preiswerte Softdrinkbar.

Westliche **Cafés** sind eher teuer, aber es gibt auch günstigere **Selbstbedienungsketten**, u. a. Starbucks und viele japanische Imitate. Zu den billigsten gehört *Veloce*; bei Mister Donut wird der Kaffee beliebig oft nachgeschenkt; die amerikanische Kette „Blue Bottle“ hat guten, aber auch recht teuren Spezialitätenkaffee.

Andere Küchen

Chinesische Restaurants sind meistens an den japanischen Geschmack angepasst und recht billig. Besonders typische Gerichte sind Nudel-

suppen mit *rāmen* und gebratene oder gekochte *gyōza*, mit Fleisch gefüllte Teigtaschen. Besonders scharf sind die *tantan-men*, Nudeln mit Chili-Sesamsauce.

Daneben gibt es zahlreiche **koreanische Restaurants** mit authentisch koreanischer Küche. Sie servieren Gerichte wie *chijimi* (koreanische Pfannkuchen) oder *bulgogi* (gebratenes Rindfleisch).

Selbst in den meisten Kleinstädten gibt es mindestens ein **indisches Restaurant**, eine gute Wahl für Vegetarier und Veganerinnen.

Vegetarisch und vegan

Traditionell gibt es in Japan viele Töfu- und Gemüsegerichte, zahlreiche unterschiedliche Sorten Gemüse und sehr guten Reis. Viele ver-

Kleiner Sprachführer für Vegetarier

Ich esse kein Fleisch.	<i>Niku wa tabemasen.</i>
Ei ist ok.	<i>Tamago wa daijōbu desu.</i>
(Dieses Gericht:) Ist da Fleisch drin?	<i>Kore wa, niku ga haitte-imasuka?</i>
Ist da Ei drin?	<i>Kore wa, tamago ga haitte-imasuka?</i>
Können Sie es ohne Fleisch machen?	<i>Niku nashi de deki-masuka?</i>
Ohne Fleisch, bitte!	<i>Niku nashi de, onegai shimasu!</i>
Fleisch	<i>niku</i>
Fisch	<i>sakana</i>
Speck	<i>hamu</i>
Fischflocken	<i>katsuo-bushi</i>
Milch	<i>gyūnyū</i>
Käse	<i>chīzu</i>

Achtung: Die Antwort auf „*niku nashi*“ (ohne Fleisch) ist oft „*niku nuki*“. Das bedeutet, dass in der Küche die Fleischstückchen aus dem schon fertigen Essen herausgepickt werden.

meintlich vegetarische Gerichte im Restaurant werden allerdings mit einer Brühe zubereitet, die Fischextrakt enthält, und in vielen Fertiglebensmitteln ist ebenfalls Fischextrakt oder auch Schweinefleischextrakt enthalten. Wer Fisch isst, findet aber immer etwas; Eier und Milchprodukte spielen keine so große Rolle, so dass Veganerinnen es nicht wesentlich schwerer haben als Vegetarier.

Weil der Buddhismus eigentlich den Verzehr tierischer Produkte ablehnt, gibt es auch in Japan das Konzept **buddhistischer veganer Küche** (*shōjin-ryōri*). Die entsprechenden veganen Restaurants konzentrieren sich in Kyōto und Tōkyō und sind meist sehr vornehm und teuer (reservieren!). Die sind zudem auf Gerichte, die die Fisch und/oder Fleisch nachahmen, spezialisiert. Bei einer Tempelübernachtung bekommt man in der Regel (sehr gutes) veganes Essen.

Außer den buddhistischen veganen Restaurants finden sich vor allem in den größeren Städten **ökologisch-vegetarische Restaurants**, die oft auch vegane oder makrobiotische Gerichte anbieten. Indische Restaurants haben ebenfalls immer einige vegetarische Gerichte zur Auswahl.

Typische vegetarische oder vegane Gerichte in normalen japanischen Restaurants sind z. B. **vegetarische Sushi**, insbesondere *kappamaki* (mit Gurke), *shinko-maki* (mit eingelegtem Rettich), *kanpyō-maki* (mit Trockenkürbis), *gobō-maki* (mit einer Wurzel), *umejiso-maki* (säuerlich, mit *umeboshi* und *shiso*). Ebenso sind manche **Tōfu-Gerichte** vegetarisch (z. B. *hiyayakko*, kalter Tōfu). Auch da muss man beim Bestellen noch mal dazusagen, dass man keine Fischflocken (*katsuo-bushi*) möchte.

Zaru-soba, *tempura*, *nattō*, *inari-zushi*, viele Udon- und Soba-Spezialitäten und einige Ge-

müsegerichte (z. B. *hōrenso-no-goma-ae*) sind grundsätzlich vegetarisch, enthalten aber oft kleine Mengen **Fischbrühe oder Fischextrakt** in der Soße. In Suppen wird oft eine Scheibe *kamaboko* serviert; nicht allen Japanern ist bewusst, dass es sich bei der weißen Schnitt um Fisch handelt. *Okonomiyaki* kann man auch ohne Fleischstückchen bzw. Oktopus bestellen.

Lebensmittelpackungen haben keine **Kennzeichnung** für Vegetarier. Bei den Inhaltsstoffen sind die Zeichen 肉 (Fleisch), 豚 (Schwein) und 魚 (Fisch, auch als Teil eines Zeichens) wichtige Indikatoren für nicht-vegetarische Inhalte. In Touristenorten gibt es inzwischen manchmal Halal-Kennzeichnungen für Muslime.

Hinweise für **Allergiker** nehmen zwar zu, sind aber selbst in großen Hotelrestaurants längst nicht üblich; das Stichwort Gluten (jap: *guruten*) wird aber verstanden.

Getränke

Tee und Kaffee

Japan ist ein typisches Tee-Land. **Grüner Tee** wird in vielen Gegenden Japans angebaut, und feine Qualitätsunterschiede werden streng registriert. Die Sorten unterscheiden sich deutlich: *Matcha*, der bittere grüne Tee, der zur Teezereemonie (S. 137) serviert wird, besteht aus einem feinen Pulver, das mit einem Bambusquirl aufgeschäumt wird. *Sencha* ist ein großblättriger grüner Tee. Außerdem gibt es zahlreiche Varianten von teils geröstetem, teils mit Getreide versetztem Tee: *bancha* (geröstet); *mugicha* (mit Weizen); *genmaicha* (mit Reis). Besonders magenschonend ist der etwas geröstete bräunliche *hōjicha*. Die verschiedenen Teesorten erhält man fast alle auch kalt, fertig abgefüllt als Softdrinks.

Kaffee ist oft ein dünner „Americano“, Nescafé oder auch stark gesüßter „Iced Coffee“. Zunehmend gibt es aber auch Läden, die sich auf edle „Single Origin“-Kaffees spezialisiert haben.

Softdrinks

Außer Tee, Wasser und Cola sind zahlreiche Varianten von süßen Limonaden und milchbasier-

Eki-ben

Das *eki-ben* oder „*o-bentō* vom Bahnhof“ ist eine japanische Institution. Traditionell gibt es an jedem (größeren) Bahnhof Lunchboxen mit einer besonderen regionalen Spezialität, die auch im Zug verkauft wird. Es gibt sogar spezielle Reiseführer für *eki-ben*.



In der Küche von Okinawa sind auch amerikanische Einflüsse bedeutend.

ten Softdrinks wie Calpis erhältlich. Dosenautomaten gibt es überall, sogar auf der Spitze des Fuji-san. Umweltfreundlich sind sie allerdings nicht.

Sake

Japans berühmtestes Getränk ist Sake. Für die Herstellung wird Reis mit *koji*, einem Starterpilz, gedämpft und dann mit Hilfe von Hefe eine Gärung in Gang gesetzt. So wandelt sich die Stärke aus dem Reis mithilfe des *koji* erst in Zucker und dann in Alkohol um. In vielen Orten, besonders in den Bergen, wird immer noch in kleinen Brauereien Sake hergestellt – heute gibt es noch etwa 2000 Sake-Brauereien in Japan. Der Brauprozess ist auf den Winter beschränkt, dann kann man manchmal bei der Herstellung zusehen. Bei traditionellen Sake-Brauereien hängt über der Tür eine große Kugel aus Zedernzweigen. Sake wird normalerweise in kleinen Fläschchen (1 *gō* = 180 ml) serviert und aus schnapsglasgroßen Schalen getrunken. Die meisten Arten von Sake werden kalt getrunken, aber manchmal, vor allem im Winter oder bei billigeren Sorten, wird Sake auch leicht erwärmt. Der Alkoholgehalt liegt bei 15–18 %.

Weitere Informationen zum Sake bietet die japanische Brauereivereinigung: www.japan.sake.or.jp/sake/english.

Bier

Das populärste alkoholische Getränk in Japan ist Bier, das manchmal in großen Flaschen für die Tischrunde bestellt und aus kleinen Gläsern getrunken wird. Höflich ist es, anderen nachzugießen, ehe deren Glas leer ist. Es gibt zwar einige Mikrobrauereien, aber das weitaus meiste Bier wird von wenigen großen Firmen hergestellt: Asahi, Ebisu, Kirin, Suntory. Den deutschen Geschmack treffen Asahi und Ebisu, die nur Hopfen, Malz und Wasser enthalten. Anderen Bieren ist oft Mais oder Reis zugesetzt. Es gibt auch diverse Light-Varianten mit weniger Alkohol und/oder weniger Kalorien, und auch Biere ganz ohne Kalorien und Alkohol. Wer gern etwas ausprobieren möchte, sollte nach dem Orion-Bier aus Okinawa oder dem Yona Ale aus Nagano Ausschau halten.

In Japan darf man erst mit 20 Jahren Alkohol kaufen und konsumieren. Im *konbini* muss man das beim Alkoholkau über eine Taste bestätigen. Kontrolliert wird das aber in der Regel nicht.

Andere alkoholische Getränke

Neben Sake wird aus Reis auch **Schnaps** gebrannt: Shōchū hat sich in den letzten Jahren von einem Altmännertrunk zu einem durchaus gesellschaftsfähigen Getränk entwickelt. Beliebt sind auch Mixgetränke mit Shōchū. In manchen Gegenden wird Shōchū aus Getreide oder Kartoffeln hergestellt (S. 576); in Okinawa heißt der Reisschnaps Awamori (S. 592). Mixgetränke mit Sake oder Shōchū heißen *-sawā* bzw. *-hai*, z. B. *remon-sawā* (Sake mit Zitrone und Wasser).

Der bekannteste **Likör** ist *umeshū*, ein sehr süffiger Pflaumenlikör.

Japanischer **Whisky** wird zwar „erst“ seit 100 Jahren produziert, einige Sorten wie *Suntory Hibiki 30 Jahre* oder *Suntory Yamazaki 25 Jahre* zählen inzwischen aber zu den besten der Welt und sind dementsprechend teuer und begehrt.

Fair reisen

Reisende sind im Gastland nicht bloß unbeteiligte Zuschauer. Ihr Verhalten hat Auswirkungen auf die Umwelt und die besuchten Menschen. So verbrauchen Touristen zum Beispiel mehr Energie und produzieren mehr CO² und Müll. In ländlichen Gebieten wie auch in Städten verändern sich die Strukturen durch viele Fremde (dazu gehören natürlich auch japanische und andere asiatische Touristen): Kann man weiterhin das Haus unabgeschlossen lassen? Wird benötigter Wohnraum in Airbnb-Wohnungen umgewandelt?

Natürlich hat der Tourismus auch viele gute Seiten: Er schafft Arbeitsplätze auch in ansons-

ten strukturschwachen Regionen. Er regt lokale Investitionen an, verbindet Kulturen. Außerdem werden Naturräume und Traditionen geschützt, die ohne ihn vermutlich längst verschwunden wären. Wer mit Herz und Verstand reist, kann also einiges bewirken. Anregungen gibt es in diesem Buch und bei den folgenden Initiativen:

Fair unterwegs,  www.fairunterwegs.org,
Tourism Watch,  www.tourism-watch.de.

Es lohnt sich auch, unsere Website  www.stefan-loose.de/fair-gruen zu besuchen und auf den verlinkten Seiten zu stöbern.

Stichwort Umweltschutz

Nicht alles geht wie zu Hause, aber es hilft schon mal, wenn man das Umweltbewusstsein im Urlaub nicht abschaltet.

Nachhaltige Unterkünfte: Unter dem Label „Sakura Quality“ werden in Japan seit 2023 nachhaltige und umweltfreundliche Hotels in mehreren Kategorien zertifiziert. Das Interesse der Hotels ist groß, jedoch dauert es einige Zeit, die Zertifizierungen vorzunehmen. Eine Liste der zertifizierten Unterkünfte findet sich unter  www.sakurastay.com/en/stay. Insgesamt wird auch in Japan zunehmend Wert auf Nachhaltigkeit und Umwelt gelegt, z. B. durch die Benutzung von Energiesparlampen oder Aufforderungen an die Gäste, Handtücher mehrfach zu benutzen oder das Toilettenpapier bis zum Ende aufzubrauchen, statt immer eine neue Rolle anzufangen. Diese Aspekte werden oft sehr plakativ beworben (z. B. im Aufzug), vom Personal dann aber (bisher) wenig umgesetzt. Oder man bekommt als Dank dafür, auf die Einwegzahnbürste zu verzichten, viele Minipackungen Shampoo oder Duschgel. Als Gast kann man nur bei den Bemühungen mitmachen und ggf. auf dem Feedback-Formular zu mehr auffordern bzw. auf „kontraproduktive“ Handhabungen hinweisen.

Einkaufen: Es ist keine große Sache, auf Plastiktüten zu verzichten, und ganz langsam verbreitet sich auch in Japan der Gedanke fairen Handels. Das Unternehmen People Tree hat sich ganz auf fair gehandelte Produkte spezialisiert.

Essen: Die Einwegstäbchen kann man reduzieren, indem man sein eigenes Paar mitbringt.

Fair und grün – gewusst wo



Ein Restaurant, das Bioküche serviert.

Ein Hotel, das Sonnenenergie nutzt und den Müll recycelt. Ein Laden, der Behinderten Arbeit gibt. Immer mehr Anbieter in Japan fühlen sich dem Thema Nachhaltigkeit verpflichtet. Sie sind in diesem Buch mit einem Baum-Symbol gekennzeichnet.

In Restaurants stammen Eier meist aus Käfighaltung und nur das teuerste Fleisch ist von glücklichen Rindern – da ist weniger mehr.

Getränke: Japan ist das Königreich der Dosenautomaten. Das ist im schwülheißen Sommer zwar angenehm für Reisende, aber diese Automaten verbrauchen auch wahnwitzig viel Energie. Man sollte also auch mal größere Flaschen (= weniger Plastik pro Liter) im Laden kaufen und umfüllen; sehr wenige Hotels haben bisher Trinkwasserspender. In vielen Gegenden, v. a. in den Bergen, schmeckt auch das Leitungswasser sehr gut. Trinken kann man das Leitungswasser überall.

Energie: Im Hotelzimmer läuft meistens schon die Klimaanlage – man sollte sich angewöhnen, sie sofort auszuschalten, wenn sie nicht wirklich gebraucht wird. Auch der Kühlschrank oder die beheizte Klobrille können vielleicht ausgeschaltet werden.

Transport: Inlandflüge lassen sich oft durch eine, meist nur wenig längere Zugfahrt ersetzen. In vielen Städten kann man sich (oft billig oder sogar umsonst) Fahrräder leihen: Das spart Bus- und Taxifahrten, macht Spaß und setzt Zeichen.

Mensch im Fokus

Respektvoll miteinander umgehen, klar, aber nicht jedes Fettnäpfchen ist auf Anhieb zu erkennen. Tipps zur Etikette und zum Verhalten an Schrein und Tempel gibt es auf S. 127.

Rücksicht ist Trumpf in Japan, schon wegen des dichten Zusammenlebens.

Es gibt keine Bettler (außer gelegentliche Bettelmönche), aber das **soziale Gefälle** ist ähnlich wie in Deutschland. Die meisten Obdachlosen sind nicht alkoholabhängig, z. T. wohnen sie in ziemlich geordneten Siedlungen aus Kartons und Plastikplanen, etwa an Flussufern. Viel tun kann man als Tourist nicht: mal im Dorfladen in strukturschwachen Gebieten etwas einkaufen, öffentliche Verkehrsmittel benutzen (damit sich die seltene Busverbindung weiterhin rentiert) ...

Beim **Forum anders reisen**,  www.forum-andersreisen.de, werden manchmal auch für Japan organisierte Reisen aufgelistet, die Standards für nachhaltiges Reisen einhalten.

Feste und Feiertage

Staatliche Feiertage

An den staatlichen Feiertagen sind Banken und öffentliche Institutionen sowie Schulen und die meisten Büros geschlossen. Läden und Kaufhäuser dagegen haben geöffnet. Allgemein gilt: Fällt ein staatlicher Feiertag auf einen Sonntag, dann ist der darauffolgende Montag ebenfalls frei. Fällt der Feiertag auf einen Montag, schließen Einrichtungen, die montags nicht geöffnet sind, am folgenden Dienstag. Es empfiehlt sich aber, das von Fall zu Fall zu prüfen.

1.1.: Neujahr (O-shōgatsu)

Neujahr ist das wichtigste Fest in Japan und dauert de facto wesentlich länger an: Behörden und Banken sind bis zum 3. Januar geschlossen, Läden und Firmen manchmal noch länger, und man sollte sich auch nicht darauf verlassen, am 31. Dezember noch Bankgeschäfte erledigen zu können. Die Schließzeiten der Geldautomaten (z. B. ab 31.12., 20 Uhr) werden vorher an den Automaten ausgehängt. Zu Neujahr fahren die meisten Leute „nach Hause“, also in vielen Fällen zu den Eltern aufs Land; entsprechend überfüllt sind die Züge. Man geht traditionell zum „Ersten Besuch“ (*hatsumōde*) am **Shintō-Schrein**. An großen Shintō-Schreinen drängen sich vom Abend des 31. Dezembers an enorme Menschenmassen, so kommen zum Meiji-Schrein in Tōkyō an den ersten drei Tagen des Jahres drei bis vier Millionen Menschen. Anders als bei uns wird der Jahreswechsel aber nicht mit Raketen und Böllern eingeleitet.

Neujahrskarten (*nengajō*) sind noch wichtiger als Weihnachtskarten in Europa. Sie sind auf den 1.1. datiert und werden gebündelt am Neujahrstag ausgeliefert.

2. Montag im Januar: Tag der Erwachsenen (Seijin no hi)

Der Volljährigkeitstag für alle, die im vorausgegangenen Jahr volljährig wurden, wird immer am 2. Montag im Januar begangen. Die neuen Erwachsenen können an einer Zeremonie im Rathaus teilnehmen und erhalten ein kleines Ge-

schenk von ihrer Stadtverwaltung (das gilt auch für gemeldete Ausländer, z. B. Austauschstudenten).

11.2.: Nationaler Gründungstag (Kenkoku kinenbi)

Dieser Feiertag bezieht sich auf die legendäre Gründung des japanischen Kaiserreichs durch Jimmu Tennō 660 v. Chr. Die Datierung auf den 11. Februar ist fiktiv, der Feiertag selbst als nationalistisch umstritten. Er wurde erst 1872 eingeführt und war von 1948 bis 1966 abgeschafft.

11.3.: Frühlingsanfang (Shunbun no hi)

Der Tag hat vor allem beim buddhistischen Totengedenken Bedeutung. Viele Japaner besuchen an diesem Tag die Familiengräber.

23.2.: Geburtstag von Tennō Naruhito

Seit 1868 ist der Geburtstag des jeweils amtierenden Kaisers ein Feiertag.

29.4.–5.5.: Golden Week

Von Ende April bis Anfang Mai häufen sich vier Feiertage, die allgemein als zusammenhängende Ferienwoche genutzt werden. Die meisten Büros und viele kleinere Geschäfte schließen während der gesamten Zeit. Die Züge sind zu dieser Zeit sehr voll, Urlaubsziele ausgebucht, Flüge sehr teuer.

29.4.: Tag des Shōwa (Shōwa no hi): Bis zum Ende seiner Regierungszeit 1989 war der „Geburts-tag des Shōwa-Tennō“ ein Nationalfeiertag. Da man sich aber an die Golden Week gewöhnt hatte, wurde der Feiertag kurzerhand, im Gedenken an die Naturverbundenheit des verstorbenen Kaisers, in „Tag des Grüns“ umbenannt. Seit 2007 heißt er wieder nach dem Shōwa Tennō.

3.5. Verfassungstag (Kenpō kinenbi): Dieser Tag erinnert an das Inkrafttreten der heutigen japanischen Verfassung am 3. Mai 1947.

4.5. Tag des Grüns (Midori no hi): Ursprünglich gar kein richtiger Feiertag, ist der 4. Mai seit Jahren de facto arbeitsfrei, weil er immer zwischen die anderen Feiertage der Golden Week fällt. 2007 wurde der „Tag des Grüns“ vom 29.4. auf den 4.5. geschoben.

5.5. Kindertag (Kodomo no hi): Traditionell ist am 3. März Tag der Mädchen (s. u., Mädchentag)

und am 5. Mai Tag der Jungen. Für die Jungen stellt man eine mittelalterliche Kriegerrüstung auf; außerdem werden vor dem Haus karpfenförmige Wimpel aufgezogen (theoretisch für jeden Jungen ein Karpfen). Seit 1948 ist der 5. Mai zum staatlichen Feiertag erhoben und gilt allgemein für alle Kinder.

3. Montag im Juli: Tag des Meeres (Umi no hi)

Offizieller Anlass dieses Feiertags ist eine Kreuzfahrt, die Kaiser Meiji 1876 auf dem Handels-schiff *Meiji-Marū* unternahm.

11. August: Tag der Berge (Yama no hi)

Erst 2016 eingeführter Feiertag, an dem die (im Shintō oft heiligen) Berge geehrt werden und Ausflügler die touristischen Bergdörfer besuchen sollen.

3. Montag im September: Tag der Achtung vor dem Alter (Keirō no hi)

Anlass dieses unauffälligen Feiertags ist das Inkrafttreten eines Wohlfahrtsgesetzes 1966.

23.9.: Herbstanfang (Shūbun no hi)

Ein ähnlicher Feiertag wie der Frühlingsanfang am 21. März.

2. Montag im Oktober: Tag des Sports (Taiiku no hi)

An diesem Tag finden viele Sportveranstaltungen und Turniere statt.

3.11.: Tag der Kultur (Bunka no hi)

Am Geburtstag des Kaisers Meiji (1868–1912) wird heutzutage der bedeutende japanische Kulturpreis (Bunka Kunshō) vergeben. Die Preisträger werden im Kaiserpalast vom Tennō empfangen; zugleich findet in Tōkyō ein Kunstfestival statt.

23.11.: Tag der Arbeit (Kinrō kansha no hi)

Eigentlich geht es um den Dank für die Arbeit bzw. Dank an die Arbeiter, insbesondere diejenigen, die den japanischen Wirtschaftsaufschwung in der Nachkriegszeit ermöglichten. Zugleich fungiert der Tag als eine Art Erntedanktag.

Feste

Setsubun

Zu den traditionellen Festen gehört das Setsubun am 3. Februar, eine Art Frühlingsfest mit Dämonenaustreibung – ein bisschen also dem europäischen Karneval verwandt. An manchen Schreinen gibt es Zeremonien, bei denen „Teufel“ (in Grün oder Blau und mit langen Nasen) auftreten und johlend vertrieben werden. Man streut vor dem Haus Bohnen aus und ruft dazu „Teufel raus, Glück herein“. Eine große *nattō-maki* (also eine mit vergorenen Bohnen gefüllte Sushi-Rolle) wird am Stück gemampft, was ebenfalls Glück bringen soll.

Mädchentag (Hina Matsuri)

Am 3. März ist Mädchentag – so wie am 5. Mai eigentlich Jungentag ist. Ein paar Wochen vor dem Mädchentag stellen Familien mit Mädchen Puppenarrangements auf: Grundsätzlich präsentieren die Puppen einen kompletten kaiserlichen Hofstaat aus der Heian-Zeit. Die Puppen sind in prächtige Gewänder aus jener Epoche gekleidet und auf einer goldenen Treppe oder Stufenpyramide arrangiert. Sie können sehr kostbar sein und werden oft in der Familie weitervererbt. Natürlich gibt es auch billigere Varianten oder kleinere Versionen, die nur das Kaiserpaar darstellen. Die Mädchen dürfen (wenn überhaupt) nur am 3. März mit den Puppen spielen. Gleich danach wird die Pracht wieder weggeräumt – eine längere Präsentation würde als schlechtes Omen für eine schnelle Heirat geendet.

Tanabata

Am Abend des 7. Juli wird das Sternenfest Tanabata gefeiert. Eine auf einer Sternkonstellation (von Vega und Altair) beruhende Legende besagt, dass sich ein Liebespaar aus Weberin und Rinderhirte nur an diesem einen Tag im Jahr treffen könne. Zu Tanabata werden Bambuszweige aufgestellt, in die man Wunschzettel hängt.

O-bon

Das buddhistische Totenfest *O-bon* findet meistens etwa Mitte August statt: nach dem Mond-

kalender am 15. Tag des 7. Mondmonats. Obwohl *O-bon* offiziell kein Feiertag ist, sind um diese Zeit viele (kleinere) Läden geschlossen, und viele Leute nehmen Urlaub, um die Familiengräber zu besuchen. Man stellt sich vor, dass die Toten für einige Tage in ihre Familie zurückkehren und an Familienfeiern und Dorffesten teilnehmen. In vielen Orten werden zum Abschluss von *O-bon* abends kleine Schiffechen mit Laternen den Fluss hinuntergeschickt. Jedes steht für eine tote Seele, die damit wieder zurück ins Totenreich fährt.

Shichi-go-san

Am 15. November wird der Tag der „7-5-3“-Jährigen gefeiert: Eltern gehen (auch vorher schon) mit sieben- und dreijährigen Mädchen und fünfjährigen Jungen zur Segnung zum Schrein. Die Kinder sind sehr hübsch herausgeputzt und tragen Kimonos.

Matsuri

Der Sommer ist in Japan Matsuri-Zeit. Der Begriff umfasst alle traditionellen Feste, meist mit Shintō-Hintergrund. In der Regel gehört zu einem Matsuri ein **festlicher Umzug** mit einem Trageschrein (*mikoshi*), manchmal auch mit Festwagen. Die Leute aus der Nachbarschaft (und bei großen Matsuri auch Touristen) kommen in **traditioneller Kleidung** zum Fest, d. h. im Baumwoll-Yukata (für Frauen, seltener auch für Männer) oder auch im *jinbei* (für Männer; wie Bermudashorts mit Baumwolljäckchen). Oft gibt es **Tänze und Trommelvorführungen**; immer dabei sind **Stände** mit traditionellen Lebensmitteln und Vergnügungen: Raspeleis, *takoyaki*, *okonomiyaki*.

Viele Matsuri beinhalten ein großes **Feuerwerk** (*hanabi*), wie z. B. das riesige Sumidagawa Hanabi in Tōkyō, oder **Umzüge in historischen Kostümen**. Zu den bekanntesten traditionellen Matsuri gehören das Gion Matsuri in Kyōto (S. 393), das Sanja Matsuri in Tōkyō (S. 166) und das Tanabata Matsuri in Sendai (S. 237). In den Wochen vor solchen Matsuri sieht man oft schon Trommlergruppen und Akrobaten auf der Straße üben.

Weihnachten

Obwohl nur etwa ein Prozent der Bevölkerung Christen sind, ist Weihnachten in Japan doch in Form von Weihnachtsschmuck, Lichterglanz und Konsumaufforderungen präsent. Der 25. Dezember gilt als wichtiger Tag für Liebende – für ein Date sollte man dann ein festliches, teures Restaurant wählen und einen Platz reservieren.

Fotografieren

Japan ist ein sehr fotografenfreundliches Land. Hobbyfotografen sind, mit mehreren Fotoapparaten und Stativen behängt, meist in Gruppen unterwegs; die „klassischen“ **Fotostandorte** für jedes Sightseeing-Objekt lassen sich so sehr schnell feststellen. Oft sind sie auch schon auf Tafeln am Eingang der Sehenswürdigkeiten vermerkt.

Personen zu fotografieren, ist in der Regel in Japan kein Problem. Wer jemandem direkt ins Gesicht knipsen will, sollte aber natürlich trotzdem um Erlaubnis fragen. Meistens posieren die Leute dann erfreut. Wo das Fotografieren (oder Blitzlicht/Stativ) verboten ist, etwa in manchen Tempeln, in Museen oder bei Veranstaltungen, weisen Schilder darauf hin. Solche **Verbote** gelten für Kamera und Handy.

Die Auswahl an **Kamerazubehör** in Japan ist riesig – jedoch sind Objektive und dergleichen nicht oder nur unwesentlich billiger als in Deutschland. Bei teurem Equipment werden in Deutschland zusätzlich Zoll und Einfuhrumsatzsteuer fällig.

Drohnen

Drohnen dürfen in Japan eingeführt und benutzt werden, müssen aber beim Verkehrsministerium registriert werden. Dies gilt für alle Drohnen, die mehr als 100 g wiegen. Das Prozedere ist auch auf Englisch möglich, www.mlit.go.jp/koku/drone/en. Auf der Website kann man sich auch über die genauen Sicherheitsabstände und Regeln für den Drohnenflug informieren. An vielen beliebten Sehenswürdigkeiten, beispielsweise in Kyōto, Tōkyō oder Hiroshima, sind Drohnen verboten.

Frauen

Japan gehört zu den sichersten Ländern weltweit. Ob auf dem Land, im Nachtbus oder im Schwimmbad, es ist für Frauen immer möglich, sich auch allein angstfrei und normalerweise auch unbelästigt zu bewegen. Selbst Rotlichtviertel sind unproblematisch. In U-Bahnen gab es zur Stoßzeit allerdings immer mal wieder Probleme mit Grabschern (die sich aber meistens gegen japanische Frauen richteten); inzwischen haben viele Linien deshalb morgens einen speziellen Frauenwagen. Immer mehr Hotels bieten Frauenflure an.

Im Onsen und in anderen öffentlichen oder Gemeinschaftsbädern (z. B. im Ryokan) gibt es heute fast überall getrennte Bereiche für Frauen und Männer.

Geld

Landeswährung

Die japanische Währung ist der **Yen** (Währungszeichen: ¥). Im normalen Gebrauch gibt es keine Untereinheit. Die größte Banknote ist der 10000-¥-Schein, außerdem gibt es Scheine zu 5000, 2000 (selten) und 1000 ¥. Münzen sind zu 1, 5, 10, 50, 100 und 500 ¥ im Umlauf. Die 5- und 50-¥-Münze haben ein Loch in der Mitte, die

Sperrnummern

Die meisten Karten lassen sich über den **allgemeinen Sperrruf** ☎ +49 116 116 sperren. Ansonsten die kartenherausgebende Bank kontaktieren.

Die Kreditkartenfirmen haben auch eigene Servicenummern:

American Express, www.americanexpress.com, im Verlustfall ☎ +49 69 9797 1000.

MasterCard, www.mastercard.de, im Verlustfall ☎ +49 30 4050 4050.

Visa, www.visa.de, im Verlustfall ☎ 00531-11-1555 (in Japan).

Wechselkurs

1 €	159 ¥	100 ¥	0,63 €
1 sFr	168 ¥	100 ¥	0,60 sFr

5-¥-Münze ist die ohne arabische Ziffer. Der seltene 2000-¥-Schein wird nicht in allen Läden und Automaten akzeptiert.

Auch kleine Einkäufe, wie Getränkedosen, lassen sich mit größeren Banknoten bezahlen. Die meisten Automaten (z. B. Fahrkarten- oder Dosenautomaten) akzeptieren Scheine und geben Rückgeld.

Zahlungsmittel für die Reise

In Japan ist die Bezahlung mit Bargeld auch nach Corona noch recht verbreitet. Daneben sind Prepaid-Karten oder Zahlungssysteme, die über das Handy laufen, beliebt. Kreditkarten sind dagegen als Zahlungsmittel, vor allem in günstigeren Restaurants, weniger üblich als in Europa. Touristen sollten sich deshalb immer rechtzeitig mit Bargeld ausstatten.

Bargeld

Bargeld kann in Banken (auch am Flughafen), im Hotel, an speziellen Geldwechselautomaten

oder in vielen Discount-Ticket-Läden getauscht werden. Allerdings ist der Kurs beim Bargeldumtausch oft schlechter, u. U. fallen noch Umtauschgebühren an. Am besten nimmt man etwas Bargeld für den Notfall mit und zieht ansonsten Geld mit einer Kredit- oder Debitkarte aus dem Automaten.

Kredit- und Debitkarten

Am weitesten verbreitet sind Visa-Karten, aber auch mit American Express, MasterCard oder Diners Card kann man im oberen Preisniveau bargeldlos bezahlen oder Bargeld abheben.

Geldautomaten (ATM bzw. *cash corner*) sind relativ weit verbreitet. Man kann dort häufig, aber nicht immer (s. Kasten), auch mit Debitkarten mit Cirrus- oder Maestro-Symbol plus Geheimzahl Geld abheben. Umgerechnet wird zum Briefkurs; auch an den Automaten wird eine Gebühr für die Abhebung erhoben (meist 220 ¥ pro Abhebung). Je nach Hausbank können noch einmal zusätzliche Gebühren anfallen.

Hingegen wird die Karte nicht überall zum Bezahlen angenommen. In kleinen Lädchen oder vornehmen Ryokan oder Restaurants sollte man deshalb vorher fragen oder mit genügend Bargeld losgehen.

Japan ist zwar kein typisches Land für Kreditkartenbetrug, aber auch hier gelten die üblichen **Sicherheitsvorkehrungen**. Die Kreditkarte

Geldautomaten

Japanische Geldautomaten können für Besitzer ausländischer Bankkarten große Stressauslöser sein.

- Viele Automaten akzeptieren keine ausländischen Karten, auch wenn sie z. B. ein „Visa“-Symbol abbilden – das gilt dann nur für in Japan ausgestellte Visa-Karten.
- Die Geldautomaten haben „Öffnungszeiten“. Je nach Bank und Automat funktionieren sie z. B. nach 20 Uhr oder am Wochenende nicht, oder es fallen noch zusätzliche Gebühren an. Manche geben zu bestimmten Zeiten nur Minimalbeträge aus, bei höheren Beträgen lautet dann die Fehlermeldung womöglich, die Karte sei ungültig.
- Die Automaten der japanischen Postbank und der Aeon-Bank (in manchen Supermärkten) sowie mehrerer *konbini*-Ketten (7-Eleven, Lawson, Family Mart) akzeptieren deutsche Kreditkarten, Postbank-Sparkarten und Karten mit Cirrus/Maestro-Symbol.
- Vor der Abreise sollte man sicherstellen, dass die Karte für Japan freigeschaltet ist bzw. dass der maximale Abhebebetrug den eigenen Reisebedürfnissen entspricht. In Japan liegt die Obergrenze bei Abhebungen mit ausländischen Karten meist bei 50000 ¥ pro Tag, seltener auch bei 100000 ¥.

sollte niemals in einem Safe, der auch anderen zugänglich ist, verwahrt werden. Verlust oder Diebstahl sind sofort zu melden, damit die Karte gesperrt werden kann.



Einige deutsche Banken (derzeit z. B. DKB und comdirect) bieten Visa-Karten an, mit denen man weltweit an allen Visa-Automaten **ohne Gebühren Geld abheben** kann. Angesichts der Gebührenersparnisse lohnt es sich für Leute, die viel im Ausland sind, sich um ein entsprechendes Konto zu bemühen.

Gepäck und Ausrüstung

Kleidung

Japaner mögen den Ruf haben, konform zu sein, aber sie sind, was Kleidung und Stil angeht, tolerant. Selbst äußerst ausgefallene Kleidung wird wenig Aufsehen erregen.

Da Japan sich weit in Nord-Süd-Richtung erstreckt und zudem Meer und Berge und ausgeprägte Jahreszeiten hat, hängt die mitzubringende Kleidung sehr vom Reiseziel, -zweck und -zeitpunkt ab (s. auch S. 38). In den beliebtesten Reisezeiten **Frühling und Herbst** ist relativ leichte Übergangskleidung angemessen: Meistens ist es etwas wärmer als zur gleichen Zeit in Europa, aber man sollte auch mit Kälteeinbrüchen rechnen. Ein abendliches Picknick unter Kirschblüten kann ziemlich kalt sein, und Ryokan sind meist nicht besonders gut geheizt. Im Frühling regnet es öfters, da sind Schirm und Regenjacke nützlich, außerdem entweder genügend Kleidung zum Wechseln oder ggf. auch schnell trocknende Outdoor-Stoffe. Noch mehr gilt dies für die **Regenzeit** (etwa Mitte Juni bis Mitte Juli).

Im **Sommer** wird es sehr heiß und schwül, entsprechend leicht sollte die Kleidung sein. Viele japanische Geschäftsleute bevorzugen Polyester, weil der Anzug auch nach der vollen U-Bahn noch irgendwie passabel aussieht. Im Hochsommer hat sich aber – um an den Klimaanlagen Energie zu sparen – eine Hemdsärmel-Politik durchgesetzt. Bürogebäude werden im Rahmen der „Coolbiz“-Kampagne nur noch auf

Was nicht ins Gepäck muss

Außer in Hostels und manchen Minshuku gibt es in allen Unterkünften praktisch alles, was man für eine Übernachtung braucht: Handtücher, Seife, Shampoo, Fön, Rasierer, Bürste, Yukata oder Pyjama, Pantoffeln sowie Wasserkocher und Tee/Instantkaffee.

28 °C heruntergekühlt. Für Touristen, die sich auf weit über 30 °C Außentemperatur eingestellt haben, sind klimatisierte Gebäude oder Bahnen trotzdem riskant: Lieber ein Tuch oder eine leichte Jacke mitnehmen, als sich zu erkälten!

Im **Winter** fällt in vielen Regionen Schnee, und auch in den Bergen ist es wesentlich kälter. Dann sind wärmere Kleidungsstücke angemessen, gerade auch für Innenräume.

Bei Besichtigungen oder auch in Restaurants muss man oft die **Schuhe** ausziehen und manchmal durch Plastikpantoffeln ersetzen. Deshalb empfehlen sich Schuhe ohne umständliche Verschlüsse. Ein Paar (ggf. rutschfeste und warme) **Socken** im Tagesgepäck sind ebenfalls nützlich.

Badekleidung ist nur notwendig, wenn man ans Meer fährt oder explizit schwimmen gehen möchte. In Onsen wird – abgesehen von wenigen Erlebnisbädern – keine Badekleidung getragen.

Nur wer klein oder eher durchschnittlich groß ist, kann in Japan auch problemlos Kleidung einkaufen.

Technische Ausrüstung

Außer für bestimmte Sportarten ist in Japan keine spezielle Ausrüstung (Wasserfilter etc.) erforderlich. Zudem ist alles, was man brauchen könnte, auch in Japan erhältlich.

Bei elektrischen Geräten (Fön, Zahnbürste) ist die unterschiedliche **Stromspannung** (100 V in Japan) zu beachten. Ladegeräte z. B. für Computer und Fotoapparate funktionieren in Japan mit einem Adapter (S. 70). Viele Hotels haben mittlerweile auch USB-Steckdosen, an denen das Handy ohne Adapter aufgeladen werden kann.

Wäsche waschen

Hotelzimmer haben oft eine kleine Wäscheleine im Bad, Waschbecken und Badewanne verfügen über einen Stöpsel. Mal etwas im Zimmer auszuwaschen, ist auch in etwas teureren Hotels nicht unüblich. Natürlich sollte man so aber keine Großwäsche erledigen. Außerdem gibt es in den meisten Businesshotels und in allen Hostels preiswerte Münzwaschmaschinen, ansonsten ist der nächste Waschsalon nicht weit. Der Wäschedienst großer Hotels ist wesentlich teurer.

Spezielle Sportausrüstung

Auf Okinawa sollte man auf jeden Fall einmal schnorcheln – das Meer bietet oft in Strandnähe eine Vielzahl bunter Fische. Wer keine eigene Brille dabei hat, kann **Schnorchel- und Tauchausrüstungen** dort überall in guter Qualität ausleihen.

Kletterzubehör kann man in Japan zwar kaufen, aber nirgends leihen. Fast überall ist ein 50-Meter-Seil ausreichend. Die Absicherungen sind in der Regel sehr gut. Die meisten Routen sind Sportkletterrouten mit Bohrhaken; ein Satz Klemmkeile ist für viele Routen nützlich.

Die Ausleihe von **Skiausrüstung** ist in den meisten Skigebieten unproblematisch, nur für große Größen fragt man lieber vorher an. Viele Wintersportorte verleihen auch Schneeschuhe, danach erkundigt man sich am besten in der örtlichen Touristeninformation.

Zum Wandern s. S. 76.

Gesundheit

Für Japan sind keine speziellen **Impfungen** vorgeschrieben. Es wird auch kein Nachweis einer Corona-Impfung mehr verlangt. Die üblichen Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus und Polio sind empfehlenswert.

Nur wer sich viel im Freien aufhält, sollte eine (mehrtellige) Impfung gegen die Japan-B-Enzephalitis (ähnlich wie FSME) in Erwägung

ziehen und sich spätestens sechs Wochen vor Reiseantritt beraten lassen.

Allergien

Im Frühling tragen viele Japaner Gesichtsmasken, um sich vor **Pollen** zu schützen. Der Wetterbericht gibt dann auch Pollenflugwarnungen heraus. Die am weitesten verbreitete Pollenallergie ist die auf Zedernpollen (*sugi*), die durch Monokulturen enorm hohe Konzentrationen erreichen. Viele andere in Europa verbreitete Pollen stellen dagegen kein Problem dar. Luftverschmutzung ist normalerweise keine Ursache für Allergien, doch je nach Wetterlage kommt es in Westjapan (v. a. Kyūshū) manchmal zu hohen Feinstaubbelastungen, viel davon aus China.

Spezielle Produkte ohne **Gluten oder Laktose** sind noch selten, allerdings kommt beides in der japanischen Küche nur in recht geringem Maße vor. Achtung, Soba (Buchweizen-Nudeln) enthalten fast immer auch Weizenmehl.

Hygiene

Die Hygienestandards in Japan sind hoch. Allerdings lassen sich angesichts der klimatischen Verhältnisse Schimmel und Ungeziefer nicht ganz vermeiden – **Kakerlaken** (*gokiburi*) kommen zuweilen in den besten Hotels vor.

Wegen des feuchtheißen Klimas und des häufigen Schuhausziehens ist **Fußpilz** (*mizumushi*) verbreitet. Vorsicht also bei Plastikpantoffeln, ggf. bringt man lieber Socken oder eigene Pantoffeln mit. Im Notfall verkauft jede Apotheke effiziente Medikamente.

Obst und Gemüse, Eis und **Leitungswasser** sind grundsätzlich unbedenklich. In Großstädten wie Tōkyō oder Kyōto schmeckt das Wasser wegen der vielen Zusätze zwar oft miserabel, gesundheitsgefährdend ist es aber nie. Auch Quellwasser in den Bergen kann fast immer getrunken werden.

Die Verbreitung der traditionellen japanischen Hocktoiletten nimmt ab. Sie sind zwar hygienischer, werden aber auch von Japaner(in-

nen) oft als unbequem empfunden. Öffentliche und kostenlose **Toiletten** gibt es überall reichlich. Meist ist mindestens eine westliche Schüssel mit Sitz dabei, und fast immer ist auch Klopapier vorhanden; anders als in manchen asiatischen Ländern kann es immer hinuntergespült werden. Vor allem auf einfacheren Toiletten gibt es oft keinen Händetrockner oder Handtücher. Es empfiehlt sich daher u. U., ein kleines Handtuch dabeizuhaben. Zu finden sind die Toiletten meistens leicht, weil sie entweder durch internationale blaue/rote Symbole oder mit „WC“ ausgeschildert sind. Andere verbreitete Hinweisschilder sind:

- 女 / 女性 / 婦人 (für Damen)
- 男 / 男性 / 紳士 (für Herren)
- お手洗い (o-tearai)
- トイレ (toire).

Die passende Frage lautet „O-tearai wa?“ („Die Toilette?“).

Medizinische Versorgung

Das japanische Gesundheitssystem ist trotz großer Niveau-Unterschiede zwischen öffentlichen Einrichtungen und Privatkliniken gut und zuverlässig. Eine Auslandskrankenversicherung ist wichtig, auch weil die Gebührenordnung eine andere ist und die Kosten daher schwer einzuschätzen sind. In allen Städten gibt es gute Krankenhäuser, Fachärzte und kleine Privatkliniken. Christliche Krankenhäuser haben oft mehr Erfahrung im Umgang mit Ausländern. In grö-

Reiseapotheke

- ☐ **Antimykotikum** gegen Pilzinfektionen
- ☐ **Augentropfen** gegen Bindehautentzündung
- ☐ **Fieberthermometer**
- ☐ **Heftpflaster**
- ☐ **Ibuprofen** oder **Paracetamol** gegen Schmerzen und Fieber
- ☐ **Lärmstopp**
- ☐ **Loperamid** gegen akuten Durchfall
- ☐ Mittel gegen **Reisekrankheit**
- ☐ **Mückenschutz**
- ☐ **Sonnenschutz**
- ☐ **Wund- und Heilsalbe**
- ☐ **Coronatests** (sind in Japan erhältlich, aber recht teuer)

Wer regelmäßig Medikamente nehmen muss, sollte einen Vorrat mitbringen.

ßeren Städten gibt es meist auch eine internationale Klinik oder ein Ärztezentrum mit Ärzten, die gut Englisch oder sogar Deutsch sprechen. Auch die meisten anderen Ärzte und Zahnärzte kennen viele deutsche Fachbegriffe. Im Notfall hilft das Hotel, einen passenden Arzt zu finden.

Reiseapotheke

In die Reiseapotheke gehören neben den üblichen Mitteln für kleine Notfälle (Pflaster, Kopfschmerztabletten, Desinfektionsmittel) Sonnencreme und ein Mückspray oder -stift. Der lange Flug und die Zeitumstellung können möglicherweise ein paar Tage lang zu Schlafstörun-

Japanische High-Tech-Toiletten

Auf den ersten Blick wirkt das japanische „Washlet“ wie ein ganz normales Klo, doch unter dem Deckel der High-Tech-Toilette steckt mehr. Die Temperatur der beheizten Klobrille lässt sich individuell regulieren. Eine eingebaute Bidet-Funktion, die sich zielgenau in der gewünschten Wasserstrahlstärke einstellen lässt, reinigt porentief, und ist das Geschäft erledigt, so schließt sich der Klodeckel lautlos wie von Geisterhand. Auf der Damentoilette in Kaufhäusern und öffentlichen Gebäuden sorgt die „Geräuschprinzessin“ (*otohime*) für ein lautes Rauschen ähnlich der Toiletten-spülung. Damit sollen eventuelle Körpergeräusche übertönt werden. Das japanische Washlet ist wohl der modernste Toilettentyp weltweit. Aber Vorsicht: Manchmal ist der Spülknopf leicht mit der Bidet-Taste oder dem Notruf zu verwechseln!