

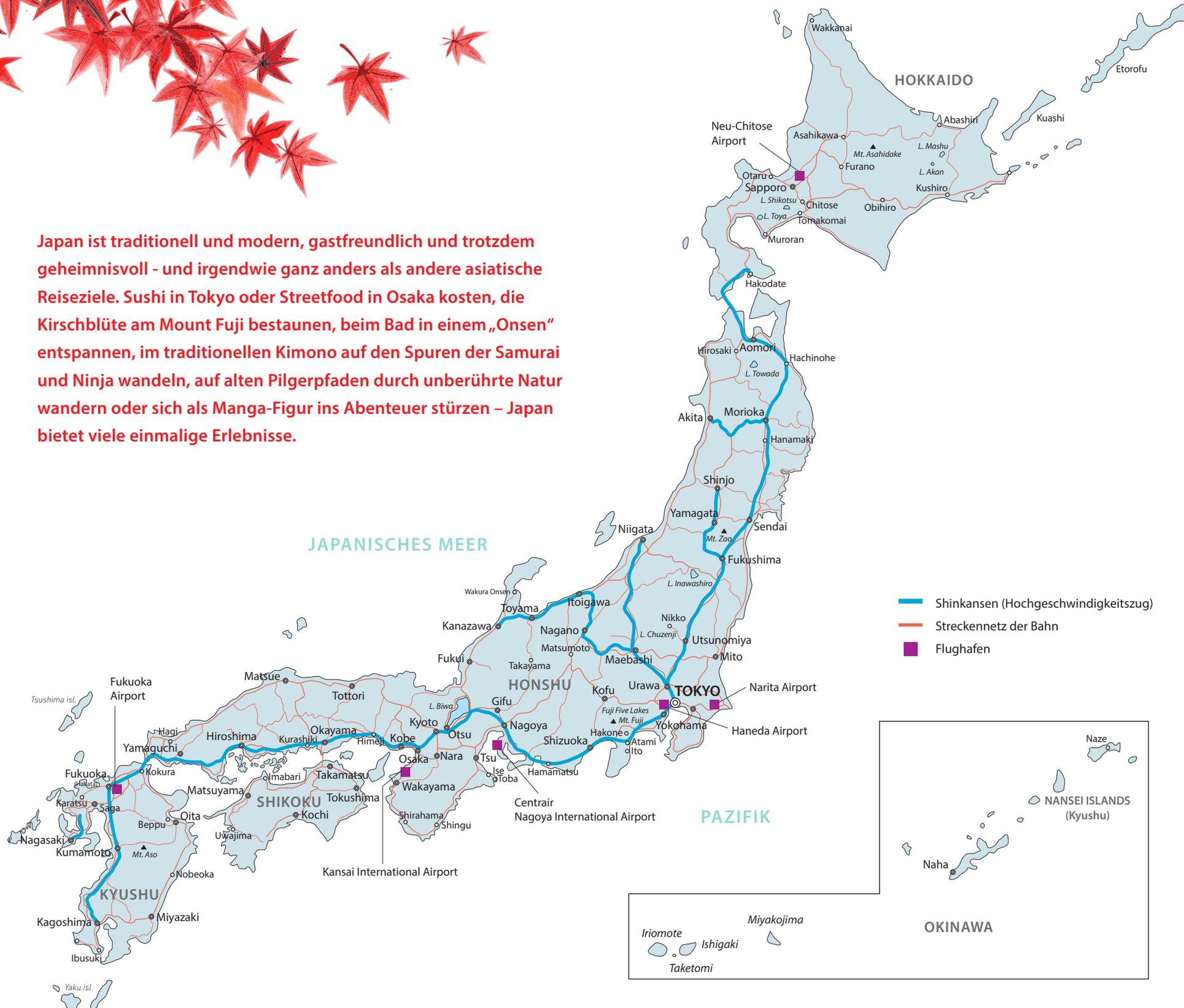
JAPAN

REISEINFORMATION

Japanische Fremdenverkehrszentrale



Japan ist traditionell und modern, gastfreundlich und trotzdem geheimnisvoll - und irgendwie ganz anders als andere asiatische Reiseziele. Sushi in Tokyo oder Streetfood in Osaka kosten, die Kirschblüte am Mount Fuji bestaunen, beim Bad in einem „Onsen“ entspannen, im traditionellen Kimono auf den Spuren der Samurai und Ninja wandeln, auf alten Pilgerpfaden durch unberührte Natur wandern oder sich als Manga-Figur ins Abenteuer stürzen – Japan bietet viele einmalige Erlebnisse.

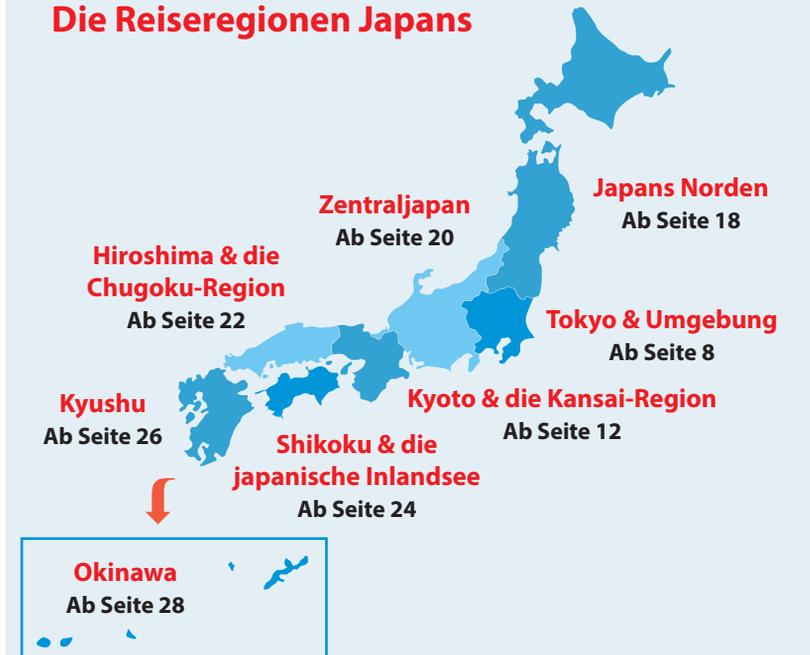


- Shinkansen (Hochgeschwindigkeitszug)
- Streckennetz der Bahn
- Flughafen

Inhaltsverzeichnis

Reisevorbereitung 4
 Vorschlag für eine Rundreise 6

Die Reiseregionen Japans



Natur und Nationalparks 30
 Japanische Badekultur – Onsen 34
 Essen und Trinken 36
 Japanische Kultur – von Geisha bis Manga 38
 Allgemeine Reiseinformationen 40

Impressum

Herausgeber:
 Japanische Fremdenverkehrszentrale
 Kaiserstr. 11, 60311 Frankfurt am Main
 Tel.: +49 (69) 20353, Fax: +49 (69) 284281

Gestaltung und Produktion:
 neusta Grafenstein GmbH,
 www.neusta-grafenstein.de

Druck: Möller Pro Media GmbH
 Stand: November 2022

Titelbild: Hakone-Schrein, Hakone © Unsplash

Die Japan Reiseinformation ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtliche Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung der Japanischen Fremdenverkehrszentrale unzulässig und strafbar. Alle Informationen sind unverbindlich. Für genannte Produkte, Preise, Leistungen, eventuelle Druckfehler und Irrtümer kann keine Haftung übernommen werden.



Reisevorbereitung

Wie viel Zeit sollte man für eine Japanreise einplanen?

Zwei Wochen braucht man etwa für eine klassische Tour, die die Hauptsehenswürdigkeiten wie Tokyo (mit Kamakura und Nikko), Kyoto (mit Nara), die Fuji-Gegend, einen Abstecher in die Berge nach Takayama oder Matsumoto, Himeji und Hiroshima (mit Miyajima) beinhalten könnte. Eine Woche mehr bietet mehr Muße an den oben genannten Zielen oder die Möglichkeit, eine weitere Region wie den Norden (Tohoku, Hokkaido) oder Süden (Kyushu, Shikoku, Okinawa) zu erkunden. Wer nur eine

Woche Zeit hat, sollte sich auf Tokyo und Umgebung oder auf die Kansai-Region konzentrieren. Mehr Tipps zu den einzelnen Regionen gibt es ab Seite 8.

Beste Reisezeit

Japan hat vier klar ausgeprägte und sich deutlich unterscheidende Jahreszeiten, die jeweils ihren Reiz haben. Beliebteste Reisezeiten sind das Frühjahr wegen der zartrosa blühenden Kirschbäume und der Herbst wegen der reizvollen Laubfärbung und des milden Klimas. Die Kirschblütenzeit ist bei Reisenden aus aller

Welt besonders beliebt, aber für die wichtigsten Touristenziele auch voll und teuer. Reisen abseits der Hauptroute sind dann empfehlenswert. Besonders zu meiden ist die Goldene Woche (29. April bis 5. Mai und angrenzende Wochenenden) im ohnehin beliebten Frühjahr, da zu dieser Zeit auch Japaner eine Reihe aufeinanderfolgender Feiertage zum Reisen nutzen. Beliebte Ziele, Züge usw. sind dann oft bereits lange im Voraus ausgebucht.

Mitte Juni beginnt die Regenzeit auf der Hauptinsel Honshu mit vielen Schauern. Besonders im Süden Japans sollte man die Taifunzeit beachten, mit der meist in den Monaten September und Oktober zu rechnen ist.

Klima

Frühling (März bis Mai): milde Temperaturen von 15 °C bis 20 °C.

Sommer (Juni bis August): Die Regenzeit geht von Juni bis circa Mitte Juli. Es ist warm, etwas schwül, und ein fast täglicher Schauer bringt Erfrischung. Mitte Juli bis Ende August regnet es dann manchmal wochenlang nicht und es wird anhaltend heiß mit hoher Luftfeuchtigkeit. Die Temperaturen können über 30 °C erreichen.

Herbst (September bis November): Auf den heißen Sommer folgt der Herbst mit einer erfrischenden Brise und angenehmen Temperaturen von durchschnittlich 18 °C.

Winter (Dezember bis Februar): Die Wintertemperaturen in den Ebenen der Pazifikküste liegen meist über 0 °C, es ist trocken und häufig sonnig. In Zentral- und Nordjapan gibt es sehr gute Wintersportmöglichkeiten, während man im südlichen Japan subtropische Inseln findet, auf denen es noch warm ist.

Sprache

Amtssprache ist Japanisch. In den Großstädten und wo man auf Touristen eingestellt ist, wird auch Englisch gesprochen. In Restaurants gibt es illustrierte Karten und oft Plastiknachahmungen der Gerichte in Glasvitriolen vor dem Restaurant. Es genügt ein Fingerzeig auf die gewünschte Speise, um zu bestellen. Geld und Ticketautomaten, Zugdurchsagen auf Hauptlinien sind mehrsprachig (Englisch). Die Japanische Fremdenverkehrszentrale Frankfurt hält einen kostenlosen Sprachführer (Tourist's Language Handbook) in Englisch mit der japanischen Übersetzung zum Draufdeuten bereit.

Japan – individuell oder in Gruppe?

Individuelles Reisen ist ohne Probleme und ohne Sprachkenntnisse möglich. Mit der gar so fremden japanischen Sprache, Schrift und Kultur scheint Japan auf den ersten Blick eine etwas größere Herausforderung als manch anderes Land – aber wer sonst auch allein in fremdsprachige Länder fährt, wird in Japan ebenfalls ohne Probleme zurechtkommen!

Geführte Touren in Japan

Auf einer geführten Japanreise erhält man dagegen ziemlich mühe-



Fushimi Inari Taisha, Kyoto

© JNTO

los einen guten Einblick in die japanische Kultur und einen Eindruck des Reiselands. Ein guter Mittelweg kann es zum Beispiel sein, im Anschluss an eine kürzere Gruppenreise zu den Hauptsehenswürdigkeiten noch ein bisschen eigenes Erkunden dranzuhängen: Man weiß dann schon, wie die Dinge funktionieren und hat vielleicht schon einige Wörter auf Japanisch aufgeschnappt und seine Berührungängste verloren.

Mehr Aufwand für die Individualreise

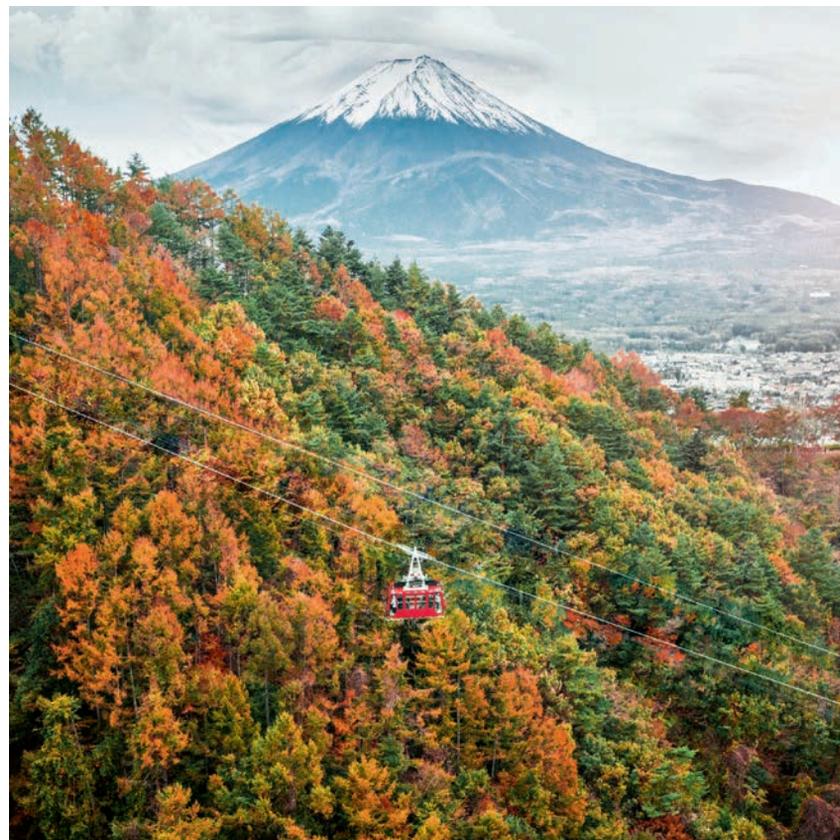
Eine Individualreise erfordert mehr Zeit und Planung sowohl in der Vorbereitung als auch vor Ort. Gerade für viel klassisches Sightseeing und Top-Sehenswürdigkeiten haben Reiseveranstalter für Reisegruppen Routen ausgearbeitet, die oft sehr viel Programm in knappe Urlaubszeit packen – individuell ist das nur mit sehr viel Tüfteln, Vorausplanen

und Disziplin zu schaffen. Außerdem muss man für die Organisation zumindest Englisch können – Deutsch allein reicht nicht.

Tipps für das Reisen mit Kindern haben wir auf unserer Website für Sie gesammelt.

Fremdenführer / Guides

Es gibt mehr als 1.000 lizenzierte Fremdenführer, die über die Japan Guide Association oder die Japan Federation of Certified Guides gebucht werden können. Vor Ort vermitteln auch Hotels Fremdenführer. Gängig ist englische Sprache, Deutsch wird seltener angeboten. Ehrenamtliche Fremdenführer (Goodwill Guides) sind in der bei JNTO registrierten Systemized Goodwill Guide Group (SGG) organisiert. Persönliche Führungen können in verschiedenen Sprachen arrangiert werden. Eine Liste der Regionen mit Guides gibt es auf unserer Website.



Fuji-san

© JNTO

Vorschlag für eine Rundreise



8

12. Tag: Miyajima:

Tagesausflug von Hiroshima auf die Insel Miyajima. Mit dem JR-Sanyo Shinkansen nach Miyajimaguchi (26 Minuten) von dort zur Fähre nach Miyajima (40 Minuten).

© Freepik



9

13. Tag: Okayama

Mit dem Shinkansen von Hiroshima nach Okayama (zwischen 40 und 90 Minuten), Besichtigung der Burg Okayama und des Korakuen-Gartens.

© Freepik

14. Tag: Rückreise

Rückkehr nach Tokyo mit dem Shinkansen (etwa 3 Stunden und 15 Minuten) und Abreise.



1

1.–3. Tag: Tokyo

Die Reise beginnt in Tokyo, je nachdem was man hier alles vorhat, sollte man nach der Ankunft in Narita oder Haneda 2 bis 3 Tage einplanen.

© Freepik



2

4. Tag: Nikko

Tagesausflug von Tokyo von den Bahnhöfen Asakusa oder Shinjuku mit der Regionalbahn von Tokyo-Asakusa nach Nikko (Fahrzeit ca. 2 Stunden).

© Freepik



7

11. Tag: Hiroshima

Von Kyoto mit dem JR Tokaido Shinkansen nach Hiroshima. (etwa 2 Stunden).

© JNTF



6

10. Tag: Himeji

Tagesausflug von Kyoto nach Himeji mit dem JR Sanyo Shinkansen (etwa 1 Stunde). Hier benötigt man etwa einen halben Tag zur Besichtigung vor der Rückkehr nach Kyoto. Alternativ Weiterfahrt und Aufenthalt in Okayama.

© Freepik



5

9. Tag: Nara

Tagesausflug von Kyoto mit dem JR Miyakoji Rapid Service nach Nara (30–40 Minuten).

© Freepik



4

6.–8. Tag: Kyoto

Mit der Hakone Tozan Line zurück nach Odawara. Von dort weiter mit dem Tokaido Shinkansen nach Kyoto. Dort sollte man je nachdem, wie viel man ansehen möchte, 2 bis 3 Tage einplanen.

© JNTF



3

5. Tag: Hakone

Mit der Odakyu-Bahn von Tokyo Shinjuku nach Hakone Yumoto (90 Minuten), Alternativ mit dem JR Tokaido Shinkansen von Tokyo nach Odawara und Umstieg in die Hakone Tozan Line nach Hakone-Yumoto.

© Unsplash

Weitere Routen mit Sehenswürdigkeiten wie dem Koyasan, Osaka, Nagano, Matsumoto, Kiso-Tal und mit Routen zu allen Landesteilen haben wir auf unserer Website: www.japan.travel/de/de/itineraries

Tokyo & Umgebung



Tokyo Tower, Tokyo

© JNTO

Japans Hauptstadt Tokyo ist eine Megametropole mit 13 Millionen Einwohnern und doch perfekt organisiert. Wohl kaum ein Tourist, der nach Japan kommt, wird hier nicht wenigstens einen Zwischenstopp machen, zumal die meisten auf einem der beiden Tokyoter Flughäfen, Haneda oder Narita, ankommen oder abfliegen. Tokyo ist eine Ganzjahresdestination. Meiden sollte man vielleicht allenfalls die Regenzeit im Juni. Um die Highlights mitzunehmen, reichen zwei Tage, doch um zumindest ein bisschen einzutauchen in das verrückte Tokyoter Stadtleben und damit auch in die Gegensätze, die

Tokyo wie Japan so spannend machen, braucht man mindestens drei bis vier Tage.

Yamanote-Linie

Am ersten Tag bietet sich für einen ersten Überblick eine Fahrt mit der Ringbahn „Yamanote-Linie“ an. Diese fährt in einer knappen Stunde in einem großen Kreis über 29 Bahnhöfe durch fast alle wichtigen Stadtteile – die meiste Zeit auf einer höher gelegten Trasse, sodass man die Stadt an sich vorbeiziehen lässt. Täglich benutzen 3,8 Millionen Menschen die Yamanote-Linie. Die Rush-Hour am Morgen und späten Nachmittag sollte man vermeiden.

Tokyo Metro & Tickets für Tokyo

Da im Stadtgebiet von Tokyo mehrere Verkehrsanbieter nebeneinander operieren, hängt die Auswahl an günstigen Tickets für Busse & Bahnen von den Linien ab, die man während des Aufenthalts in der Hauptstadt Japans nutzen möchte.

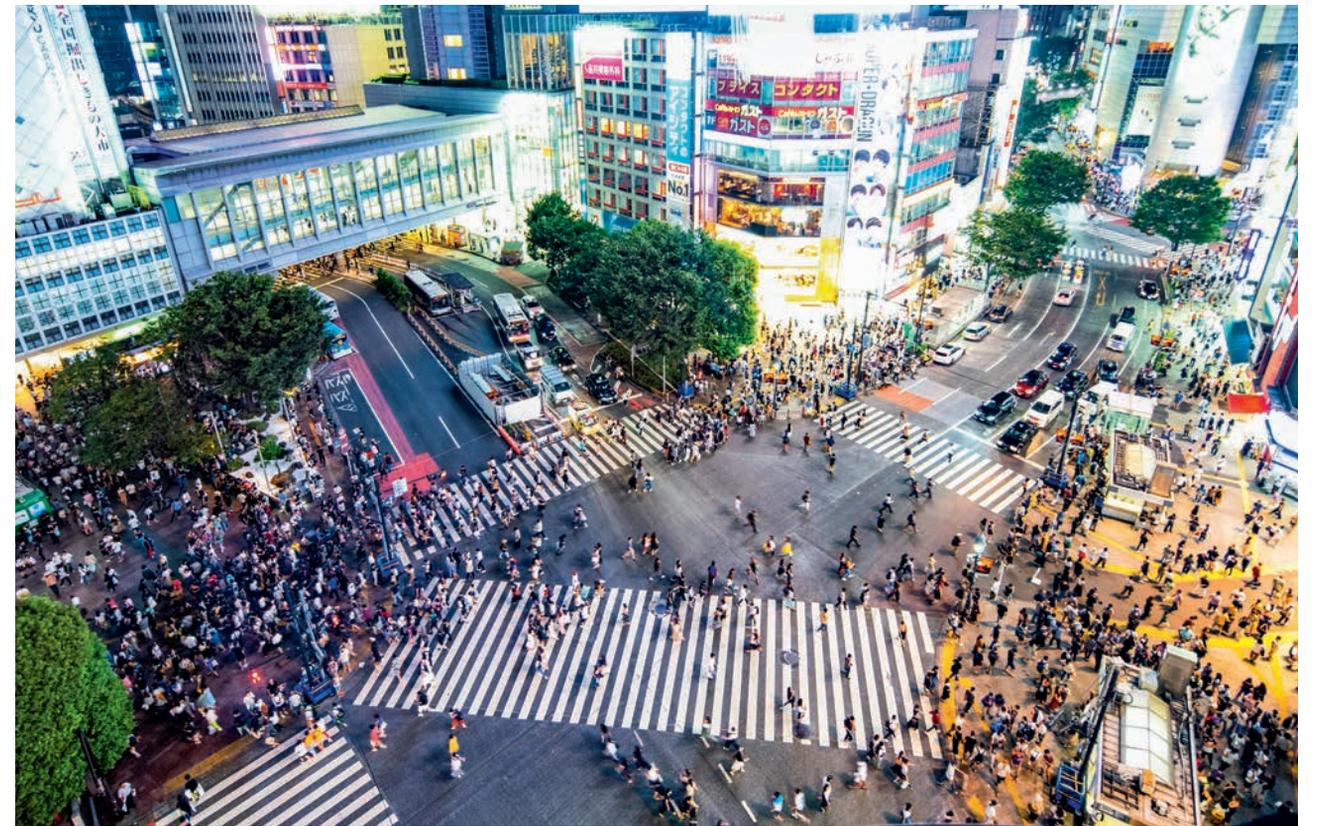
Nur für ausländische Touristen gibt es ein Tagesticket für die Tokyoter U-Bahn, das auch als 48-Stunden- und 72-Stunden-Ticket erhältlich ist (zwischen 800 und 1.500 Yen). Für die unbegrenzte Nutzung auf allen Tokyoter U-Bahn- und Toei-U-Bahnlinien, Bussen und Straßenbahnen sowie JR-Linien innerhalb der Stadtgrenzen Tokyos gibt es das Tokyo Furi Kippu (Tokyo 1-day Ticket) für 1.600 Yen.

Besonders praktisch sind SUICA und PASMO, aufladbare Pre-Paid IC-Karten. Sie können für Fahrten auf JR-Linien, in U-Bahnen, Bussen und Privatbahnen in Tokyo sowie in benachbarten Gebieten verwendet werden. SUICA wird von der JR East und PASMO von privaten Transportunternehmen ausgegeben, sie können jedoch austauschbar verwendet werden. Wer am Flughafen Narita ankommt und dort wieder abfliegt, kann das N'Ex Tokyo Round Trip Ticket zur Fahrt mit dem Narita Express nutzen (4.000 Yen).

Bahnlinien der Metro und anderer Anbieter werden übrigens einfach mit Farben gekennzeichnet, Bahnhöfe haben neben dem angeschriebenen Namen meist auch Nummern, die es Reisenden erleichtern, die richtige Station zu finden. In allen Hauptlinien im Stadtzentrum gibt es auch englischsprachige Durchsagen. Beim Suchen von Verbindungen helfen übrigens unsere Japan Official Travel App oder die App der Tokyo Metro.

Stadtviertel und Sehenswürdigkeiten

Am besten organisiert man die Besichtigung nach Stadtvierteln und plant hinreichend Zeit zum Bummeln, Verweilen und Schauen ein. Als Zentrum Tokyos kann vielleicht das Viertel um den **Kaiserpalast** bezeichnet werden. Der Palasthof selbst ist der Öffentlichkeit nur zweimal im Jahr zugänglich (Neujahrs-



Shibuya Crossing, Tokyo

© Freepik

tag und Geburtstag des Kaisers), ein Teil des inneren Palastgeländes kann im Rahmen einer Führung besichtigt werden, die von Dienstag bis Samstag stattfindet. Wir empfehlen eine Vorabreservierung für eine Führung über die Website der kaiserlichen Haushaltsbehörde vorzunehmen. Den Ostgarten neben dem Palastgelände kann man jedoch auch ohne Führung besuchen. Östlich des Kaiserpalast schließt sich das Viertel Marunouchi an, wo sich Tokyo Station befindet. Westlich des Kaiserpalastes befinden sich das Parlamentsgebäude, die Nationalbibliothek und das Nationaltheater sowie das Vergnügungs- und Gourmetviertel **Akasaka**.

Asakusa ist eines der traditionellsten Stadtviertel im Nordosten Tokyos. Hier befindet sich auch einer der äl-

testen Tempel Tokyos, der Senso-ji mit der Nakamise-Einkaufsstraße für Souvenirs. In Laufnähe liegt die Kappabashi-Straße mit zahlreichen Läden für Küchen- und Restaurantbedarf. Dort werden auch Speisenausbildungen aus Plastik verkauft, wie man sie in Restaurant-Schauvittrinen sieht. Auf der anderen Seite des Sumida-Flusses gelangt man zum 634 Meter hohen Tokyo Sky Tree, von dessen Aussichtsplattformen auf 350 und 450 Meter sich ein perfekter Ausblick bietet.

In **Ueno** ist vor allem der Ueno-Park mit seinen zahlreichen Museen sehenswert. Neben dem wohl besten Museum für japanische Kunst, dem Tokyo Nationalmuseum, befinden sich hier das Naturkundemuseum, das Kunstmuseum der Stadt Tokyo, das Nationalmuseum für Westliche

Kunst und der Zoo, daneben der Tokyoter Toshogu-Schrein. Zum Einkaufen und Bummeln bieten sich die Gassen und Straßen (Ameyokocho) direkt gegenüber dem Bahnhof an.

Mit drei Millionen Pendlern täglich und über 200 Ausgängen ist der Bahnhof **Shinjuku** einer der geschäftigsten Verkehrsknotenpunkte weltweit. Auf der Westseite des Bahnhofs liegt das markante Wolkenkratzerquartier. Östlich finden sich im Vergnügungsviertel Kabukicho auch einige urige Izakayas, und der Shinjuku Gyoen, ein Gartenpark. Ein Besuch wert sind die Aussichtsplattformen in den 45. Stockwerken der beiden Türme des Tokyo Metropolitan Government Building, die kostenfrei besucht werden können.

Shibuya, Omotesando, Harajuku sind eigentlich drei unterschied-



Fischmarkt, Tokyo © JNTO

liche Viertel, die sich aber zu Fuß gut miteinander verbinden lassen. Shibuya ist eines der großen Shopping-Zentren und vor allem abends fasziniert und erstaunt die laute und bunte Leuchtreklame auf den Hausfassaden. Direkt vor dem JR-Bahnhof Shibuya befindet sich die berühmte Kreuzung Shibuya Crossing und eine Bronze-Statue des treuen Hundes Hachiko. Einen guten Blick von oben auf die Kreuzung hat man von der Shibuya Sky-Aussichtsplattform. Die Nachbarviertel Harajuku und Omotesando könnten unterschiedlicher nicht sein. Während Harajuku ein sehr junges und flippiges Publikum und am Wochenende Cosplayer und Gothic Lolitas anzieht, finden sich auf der Omotesando-Straße die großen Designerlabel der Welt. In Laufentfernung vom Bahnhof Harajuku liegt auch der Meiji-Schrein, einer der bedeutendsten Shinto-Schreine in Japan und der Yoyogi-Park. Die **Ginza** ist die exklusivste Einkaufsadresse Japans, hier ist erstklassige moderne Architektur zu besichtigen, etwa die Gebäude vom Perlenhändler Mikimoto, dem Diamanten-

händler de Beer, Armani und Luis Vitton. Sony und Apple präsentieren in ihren Showrooms die neuesten technischen Entwicklungen, und neben den etablierten Designern finden sich auch junge Modemacher. Von 1935 bis Ende 2018 beherbergte Tsukiji den berühmten **Tokyoter Fischmarkt**, der inzwischen ins nahe Toyosu verlegt wurde. Der sogenannte „äußere Markt“ von Tsukiji mit Marktständen, Essensbuden und kleinen Restaurants ist immer noch an seinem ursprünglichen Ort und man bekommt hier morgens das allerfrischeste Sushi und alles von Messern bis zu handgefertigter Keramik. Die Hallen des neuen Fischmarkts befinden sich in Toyosu und sind alle mit der Shijo-mae Station verbunden. Um ein Beobachten der Thunfischauktionen in den frühen Morgenstunden (5.30 und 6.30 Uhr) zu ermöglichen, gibt es hier Tuna

Auction Observation Windows und ein spezielles Tuna Auction Observation Deck. Für 10-Minuten-Slots auf dem Observation Deck ist eine vorherige Reservierung erforderlich. Nur eine Station weiter auf der Yurikamome liegt eines der Museumshighlights von Tokyo: Das TeamLab Planets Tokyo, ein digitales Kunstmuseum mit vielen umwerfenden Installationen, und eine von zwei permanenten Ausstellungen des Künstlerkollektivs. Weitere Museums-Tipps für Tokyo sind das Edo-Tokyo Museum (nahe des JR-Bahnhofs Ryogoku), das einen Einblick in die Stadtgeschichte gibt, und das Miraikan, das Nationale Museum für Zukunftsforschung und Innovation, wo es u.a. den Honda Roboter Asimo und Maglev Technologie zu sehen gibt. Mehr Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Touren gibt auch die Tokyo Handy Guide App.

Jährliche Events in Tokyo

6. Januar:

Dezomeshiki – traditionelle Feuerwehr-Vorführung mit Akrobatik

15.–16. Januar:

Hagoita-Ichi Fair – Flohmarkt

Mitte Januar (15 Tage lang):

1. Sumo-Turnier des Jahres

Mitte Mai (15 Tage lang):

3. Sumo-Turnier

Alle zwei Jahre Mitte Mai:

Kanda Matsuri des Kanda-Myojin-Schreins

3. Freitag, Samstag und Sonntag im Mai:

Sanja Matsuri des Asakusa-jinja mit einer Parade von tragbaren Schreinen

Alle zwei Jahre Mitte Juni:

Sanno Matsuri des Hie-jinja-Schreins mit einer großen Prozession durch den Akasaka-Distrikt

Letzter Samstag im Juni:

Sumida Fireworks Festival

Mitte September (15 Tage lang):

5. Sumo-Turnier

Mitte Oktober bis Mitte

November:

Chrysanthemenausstellung am Yushima-tenjin-Schrein und Sensoji-Tempel (Asakusa)

Oktober/November:

Tokyo International Film Festival

17.–19. Dezember:

Hagoita-Ichi Fair – Flohmarkt

Rund um Tokyo

Tipps für Tages- oder Side-Trips

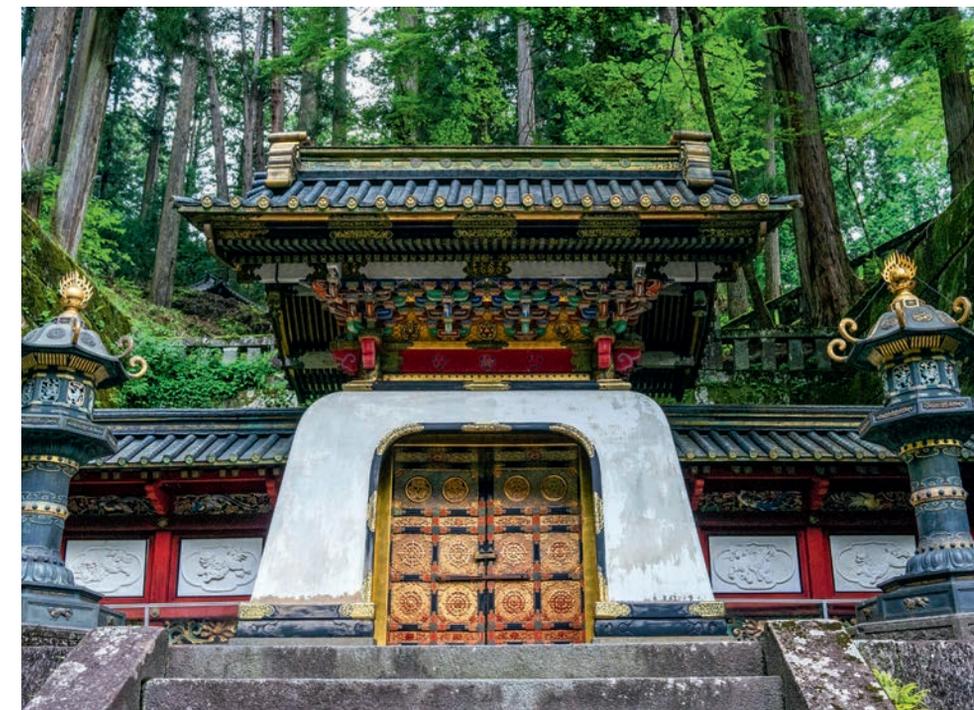
Mt. Takao ist ein 599 Meter hoher Berg etwa eine Stunde von Tokyo entfernt und sehr beliebt bei Wanderern. Nahe dem Gipfel ist der schöne Yakuoin-Tempel mit vielen Tengu-Statuen.

Kawagoe ist etwa eine Stunde entfernt und trägt den Beinamen „kleines Edo“, wegen einer wunderschönen gut erhaltenen Altstadt, die sehr sehenswert ist.

Yokohama lässt sich mit der S-Bahn in etwa 30 Minuten erreichen und ist die wichtigste Hafenstadt Japans. Es gibt zahlreiche Attraktionen wie China Town, das Ramen Museum und ein Cup Noodle Museum sowie den Sankei-en Park mit vielen historischen Gebäuden und die Bucht um das Mitao Mirai.

Tokorozawa ist etwa 30 Minuten vom Bahnhof Ikebukuro aus entfernt. Bekannt war der Ort als Wiege der japanischen Luftfahrt und für das hier ansässige Luftfahrtmuseum. Die Landschaft inspirierte den Ghibli-Film „Mein Nachbar Totoro“ und deshalb gibt es hier einige thematische Wanderwege und Sehenswürdigkeiten. Manga- aber auch Kunstfans zieht es vor allem nach Tokorozawa Sakura Town, dem Kadokawa Culture Museum und Freiluft-Installation „teamLab: Resonating Life in the Acorn Forest“.

Kamakura und **Enoshima** sind in etwa einer Stunde erreichbar. Kamakura ist eine bezaubernde Küstenstadt mit langer Geschichte mit 121



Nikko-Toshogu-Schrein, Nikko

© Unsplash

Tempeln und 41 Schreinen und der berühmten Großen Buddha-Statue, die als eine der schönsten der Welt gilt. Mit der Enodan-Linie geht es direkt weiter auf die Insel Enoshima, mit drei bekannten Schreinen und dem Panoramablick vom Leuchtturm Enoshima Sea Candle.

Hakone erreicht man von Tokyo aus mit dem Zug in etwa 1,5 Stunden. In den Bergen, die zum **Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark** gehören, befinden sich zahlreiche Onsen, ein Open-Air-Kunstmuseum und wunderschöne Ausblicke auf den Fuji. Direkt zum Fuji kommt man in 2 Stunden ab dem Bahnhof Shinjuku. Am Fuße des Fuji befindet sich auch der Vergnügungspark **Fuji-Q-Highland**.

Nikko erreicht man in etwa 2 Stunden. Hier befindet sich einer der be-

eindruckendsten Schreinkomplexe Japans, der Nikko-Toshogu-Schrein – an dem man die Schnitzerei mit den weltberühmten drei Affen („nichts sehen, nichts hören, nichts sagen“) findet. Der Kegon-Wasserfall und der Chuzenji-See sind Highlights des umliegenden **Nikko-Nationalparks**, der zum Wandern einlädt, wie auch der angrenzende **Oze-Nationalpark**. Zum Abtauchen in die Welt der Samurai empfehlen wir einen Tag im Edo Wunderland im für heiße Quellen bekannten Ort Kinugawa Onsen. **Okutama** erreicht man einfach mit dem Zug vom Zentrum Tokyos aus in etwa 90 Minuten. Mit üppigen Bergen, wunderschönen Seen und einer Kalksteinhöhle bietet die Region Wander-Trails und Outdoor-Aktivitäten.

Kyoto & die Kansai-Region



Fushimi Inari Taisha, Kyoto

© Freepik

Kyoto – die alte Kaiserstadt

Kyoto, die alte Kaiserstadt, ist mit Hunderten von Schreinen und Tempeln, stimmungsvollen Gärten, kleinen alten Gassen und hochkarätigen Museen, von denen viele auf der Liste der UNESCO-Weltkulturerbestätten stehen, für viele Japanreisende ein Highlight. Zwei volle Tage reichen gerade, um Kyotos Hauptsehenswürdigkeiten in nicht allzu großer Hast zu besichtigen.

Die Stadt ist eine Ganzjahresdestination. Sie zieht pro Jahr etwa 50 Millionen Besucher an: Besuchergruppen sind im März/April zur Kirsch-

blütensaison und Anfang Mai zur Golden Week. Hotelpreise sind dann überdurchschnittlich hoch und viele Unterkünfte bereits Wochen im Voraus ausgebucht.

Die meisten Sehenswürdigkeiten in Kyoto sind erschwinglich – typischerweise etwa 300 bis 700 Yen. Vieles ist ganz umsonst: etwa die meisten Shinto-Schreine und etliche buddhistische Tempel, wie den riesigen Nishi- und den Higashi-Honganji im Zentrum, aber auch das Gelände von Großtempeln wie Nanzenji und Daikokuji. Hier bezahlt man Eintritt nur

für die einzelnen Untertempel, oft mit schönen Gärten.

Tickets für Kyoto

Ein gut ausgebautes Netz von Bussen und U-Bahnen durchzieht die Stadt. Einzeltickets erhält man ab 230 Yen für Busse und ab 210 Yen für U-Bahnen. Der Preis steigt je nach der zurückgelegten Strecke. Taxis kosten etwa 610 Yen für die ersten 1,7 km.

Für Besichtigungen in Kyoto eignen sich die One- und Two-Day-Passes für Bus und U-Bahn, die je 1.200 oder 2.000 Yen kosten. Nur für Busse gibt

es den Kyoto City Bus & Kyoto Bus One-Day-Pass (600 Yen).

Die Bezirke Kyotos im Überblick

Wegen der ringsum begrenzenden Berge wirkt die 1,5-Mio.-Stadt Kyoto trotzdem recht kompakt, doch das kann täuschen. Das schachbrettförmig angelegte alte Stadtareal misst in Nord-Süd-Richtung etwa 5 km und ist einigermaßen zu Fuß zu erkunden und außerdem auf der Nordsüdachse per U-Bahn erschlossen.

In der Stadtmitte Kyotos liegen die beiden Palastanlagen, der alte **Kaiserpalast** (von 1331 bis 1868 Residenz der Kaiserfamilie) und das

Schloss Nijo, erbaut 1603 als Aufenthaltsstätte des Tokugawa Shoguns. Spaziergänger lockt der Philosophenweg bis zu den Tempeln der Ostberge in Higashiyama. Etwa einen halben Tag dauert ein Spaziergang vom Zentrum durch das Vergnügungsviertel **Pontochō** und das Geisha-Viertel **Gion** zum Yasaka-Schrein und dem Park Maruyama Kōen, und dann weiter über die verkehrsberuhigten Touristengassen (Ninenzaka) bis zum Kiyomizu-Tempel. Es lohnt sich auch ein Besuch im Heian Jingu-Schrein. Weitere Tempel sind am Fuß der Nordberge. Auch der Stadtteil **Arashiyama** ganz im Westen ist ein beliebtes Ausflugsziel und gut mit der Hankyū-Privatbahn zu erreichen.

Jährlich stattfindende Events in Kyoto

1.–30. April: Miyako Odori, „Kirschblüten-Tänze“

1.–24. Mai: „Kamogawa Odori“ Tänze am Pontocho Kaburenjo Theater

15. Mai: Aoi Matsuri an den Kamigamo- und Shimogamo-Schreinen

3. Sonntag im Mai: Mifune Matsuri, Bootsfest auf dem Fluß Oi in Arashiyama

1. u. 2. Juni: Takigi Noh, traditionelles Noh-Theater im Freien am Heian-Schrein

17. u. 24. Juni: Große Parade des Gion Matsuri

16. August: Daimonji Leuchtfeuer

22. Oktober: Jidai Matsuri

31. Dezember: Okera Mairi am Yasaka-Schrein

der **Kinkakuji**, der goldene Pavillon, dessen vergoldete Fassade zu jeder Jahreszeit ein Hingucker ist.



Yasaka-Pagode, Kyoto

© Freepik

Tempel und Schreine

Die höchste Pagode Japans steht im Tempel Tōji nicht weit vom Hauptbahnhof. Die Pagode selbst ist allerdings nicht zugänglich. Unglaublich eindrucksvoll ist die Armee von 1000 lebensgroßen vergoldeten Kanon-Statuen im Sanjūsangendō. Den Daigoji, einen gut erhaltenen asketischen Bergtempel mit vielen Untertempeln und verschiedenen Gebetshallen findet man in beeindruckender Lage hoch in den Ostbergen (aber per U-Bahn zu erreichen). Für Fotografen ist der Fushimi Inari Taisha ein besonders farbenfrohes Motiv: Ein Schrein, der dem Fuchsgott geweiht ist und an dem Gläubige seit Jahrhunderten orangefarbene Schreintore (torii) stiften. Diese Tore stehen dicht hintereinander und formen so einen kilometerlangen Tunnel, der sich orangefarben über den Berg hinzieht. Ein weiterer Höhepunkt ist

Gärten

Wohl der berühmteste Garten Japans ist der Trockensteingarten des Zen-Tempels Ryoanji, der ganz in der Nähe des Kinkakuji zu finden ist, und der nur aus Kies und Steinen besteht. Ähnliche Zen-Gärten mit sorgfältig geharktem Kies und abstrakten Formen finden sich auch in anderen Gärten in Kyoto, etwa dem des Tempels **Ginkakuji** (dem Silbernen Pavillon). Grünere Landschaftsgärten mit Bäumen, Blüten und Teichen sind z.B. der des Schreins Heian Jingu oder des Tempels Tenryūji. Die Gärten der Kaiservillen Shūgakuin Rikyū und Katsura Rikyū sind berühmt für ihre abwechslungsreiche Anlage und die Herbstlaub-Kompositionen. Zur Besichtigung muss man sich vorher für eine Tour des Kaiserlichen Haushaltsamtes anmelden. Dies geht einfach über die englischsprachige Web-

site. Aufwändiger ist die Anmeldeprozedur für den Koke-dera (Saihōji), den sogenannten Moos-Tempel – mit sorgfältig gepflegten, stets satten grünen Moosteppichen. Für eine Anmeldung muss ein Brief mit den Anmeldedaten und ein Internationaler Antwortschein für die Rückantwort beigelegt werden.

Museen

Neben dem Nationalmuseum mit Fokus auf klassischer japanischer Kunst gibt es Stadtgeschichte im Kyoto-Museum, sowie die kurzlebigen Exponate im Ikebana-Museum, wo die Kunst des Blumensteckens dargestellt wird. Im Raku Museum werden die weltberühmten, wertvollen

Keramik-Teeschalen der Raku-Dynastie präsentiert. Und mitten in der Stadt bietet das Kyoto International Manga Museum Lesestoff und Ausstellungen zu diesem Gegenwartsaspekt japanischer Kultur. Auch ein eigenes Ninja-Museum lädt Kinder und Erwachsene ein, japanische Geschichte näher kennenzulernen.



Todaiji-Tempel, Nara

© Freepik

Nara – Wiege der japanischen Kultur

Nara erreicht man von Kyoto aus in etwa 45 Min. vom Kansai Airport aus in etwa 35 Min. Die Stadt war zwischen 710 und 794 die erste feste Hauptstadt Japans und gilt als die Wiege japanischer Kultur. Unweit des Bahnhofs befindet sich der Nara-Park mit den weltberühmten, handgezähnten Sika-Hirschen. Im Park liegt der **Kofukuji** mit einer fünfstöckigen Pagode. In der Nähe präsentiert das Nationalmuseum eine umfassende

Sammlung buddhistischer Kunst. Der **Todaiji-Tempel** beheimatet die größte Buddhastatue der Welt (15 Meter hoch und 250 Tonnen schwer) im höchsten Holzgebäude der Welt. Der Kasuga-Schrein ist berühmt für die hier zu bewundernden 2.000 Steinlaternen und die an den Dachtraufen hängenden 1.000 Metalllaternen. Der Toshodaiji, der Yakushiji und der Shin-Yakushiji sind ebenfalls einen Besuch wert. Etwas außer-

Jährlich stattfindende Events in Nara

Frühling, Sommer, Herbst:

Heijokyo Tempyo Sai

4. Samstag im Januar: Mt. Wakakusa Feuerfest mit „Grasverbrennung“ und Feuerwerk

3. Februar und 14. August: Mantoro Laternen-Festival am Kasuga-Taisha-Schrein

1.–14. März: Shuni-e/Omizutori (buddh. Wasserschöpfzeremonie) am Todaiji Temple Nigatsudo

25.–31. März: Hana-eshiki Zeremonie am Yashukiji-Schrein

3. Freitag und Samstag im Mai: Takigi Noh, traditionelles Noh-Theater im Freien am Kofukuji

19. Mai: Uchiwamaki, Fächerwurf-Festival am Toshodaiji

2.–3. August: Dorogawa Gyoja Festival

5.–14. August: Nara Tokae Lantern Festival

13.–18. Dezember: On-Matsuri am Kasuga-Schrein

halb von Nara liegt die beeindruckende Horyuji-Tempelanlage mit 52 Gebäuden, unter denen auch die älteste Holzkonstruktion der Welt ist.

Osaka – die bunte Metropole von Kansai



Dotonbori, Osaka

© Unsplash

Für viele Japanreisende ist der Flughafen Kansai (KIX) das Tor zur Region. Ziel der meisten ist das nahegelegene Kyoto, doch lohnt sich der Aufenthalt in Osaka. Die Stadt hat von allem etwas – Tradition und Geschichte bis Jugendkultur und Hypermoderne. Dank eines gut ausgebauten U-Bahn-Netzes ist die Fortbewegung innerhalb der Stadt einfach und es gibt eine große Auswahl auch an preiswerten Unterkünften, von denen aus man auch Tagesausflüge in die Kansai-Region organisieren kann. Der Sumiyoshi-taisha-Schrein geht auf das 3. Jh. zurück, der buddhistische Tempel Shitenno-ji stammt aus dem 6. Jh. und gehört zu den ältesten Japans. Die

Burg Osaka wurde erst im 20. Jh. in ihrer traditionellen Form, aber aus Beton neu errichtet, mit Aufzügen und großzügigen Ausstellungsräumen zu Geschichte der Burg. Mit dem Wolkenkratzer **Abeno Harukas** im Süden der Stadt mit einer Aussichtsplattform im 60. Stock in 300 Meter Höhe bietet Osaka außerdem einen architektonischen Superlativ, das höchste Gebäude Japans. Gleich daneben liegt das Ausgeviertel **Shinsekai** („neue Welt“). Mehr futuristische Gebäude konzentrieren sich nördlich, näher am Hauptbahnhof – etwa das auffällige Umeda Sky Building von Hiroshi Hara mit einem Loch in der Mitte – und im Osaka Business Park

in der Nähe der Burg. Japans längste durchgehende überdachte Einkaufsstraße ist die 2,6 km lange **Tenjinbashi-suji**, östlich des Hauptbahnhofs, aber die anderen Shopping-Straßen Osakas stehen dem kaum nach: Die Shinsaibashi-dori im Zentrum führt bis zum Restaurant-, Nachtleben- und Streetfood-Paradies um Dotonbori und zum riesigen Umsteigebahnhof Nanba. Dahinter liegt **Denden Town**, eine ganze Elektronik-Stadt, und nicht so weit entfernt lockt im Amerikamura (Amerikanisches Dorf) ein Zentrum der Jugendkultur. Wer noch Natur schnuppern will, plant einen Tag im Naherholungsgebiet Osakas ein, dem Minō-Quasi-Nationalpark.

Tagesausflüge und Side-Trips ab Kyoto, Osaka und Nara



Burg Himeji, Himeji

© Freepik

Sakai liegt etwa eine Stunde von Osaka entfernt und ist nicht nur für die Messerherstellung berühmt. Hier befinden sich auch kolossale Grabhügel in markanter Schlüsselochform, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.

Uji ist ein Hauptschauplatz der „Geschichte vom Prinzen Genji“, eines literarischen Meisterwerks aus dem 11. Jh. und berühmt für den Teeanbau, der hier bis ins 11. Jh. zurückreicht. Teefelder, Teeläden und heiligen Stätten laden ein und sind von Kyoto aus in etwa 40 bis 60 Minuten erreichbar.

Himeji ist mit dem Shinkansen in unter einer Stunde von Osaka oder Kyoto aus zu erreichen und ist auch ein beliebter Zwischenstopp auf Fahrten mit dem Sanyo Shinkansen, zum Beispiel auf einer Fahrt von Tokyo oder Kyoto nach Hiroshima. Die imposante „Burg des weißen Reihers“ ist die größte erhaltene Burganlage in Japan und eine der schönsten des Landes.

Kobe ist eine weltoffene Hafenstadt auf der gegenüberliegenden Buchtseite am Fuße der Rokko-Berge. Hier warten Wanderwege, Hafentraktionen, Parkanlagen und Streetfood im berühmten Chinatown-Viertel. **Arima** liegt auf der anderen Seite des Mt. Rokko und ist einer der ältesten Thermalorte Japans. Hier finden sich zwei öffentliche Badehäuser und zahlreiche Ryokans, von denen viele auch Gästen, die nicht für eine Übernachtung einkehren, Bademöglichkeiten während des Tages anbieten.

Der **Biwa-See** ist der größte See Japans und von Kyoto aus einfach zu erreichen. Eine Fahrt von Kyoto nach Otsu am Ufer des Sees, dauert



Burg Hikone, Hikone

© Freepik

zum Beispiel nur rund 10 Minuten, in deren Anschluss man eine Bootsfahrt auf dem See machen kann. Etwas weiter ist die Fahrt nach Hikone. Die dortige Burg ist neben Himeji eine von nur fünf Burgen, die als japanischer Nationalschatz gelten und die zum großen Teil im Original erhalten geblieben ist.

In rund 2,5 Stunden erreicht man von Osaka aus **Tottori**, bekannt für die größten Sanddünen Japans und Ausgangspunkt für Ausflüge in den San'in Kaigan UNESCO Global Geopark mit seinen zerklüfteten Küsten.

Okayama beheimatet einen der drei schönsten japanischen Gärten des

Landes und eine schwarze Burg – und liegt eine kurze Shinkansenfahrt entfernt von Osaka/Kyoto. Ein Ausflug lässt sich gut mit einem halben Tag in Kurashiki verbinden, das mit einer gut erhaltenen Altstadt und durch den Stadteigenen Kanal mit einem besonderen Stadtbild aufwarten kann.

Ise lässt sich von Kyoto aus in etwa 2 Stunden erreichen. Hier auf der Shima-Halbinsel befindet sich der heiligste Shinto-Schrein Japans. In nahe gelegenen Toba befindet sich das sehenswerte Toba Aquarium und die berühmte Perleninsel Mikimoto.

Japans Norden



Mandschurenkraniche, Hokkaido

© Freepik

Hokkaido – die nördlichste Hauptinsel

Mit unberührter Natur, Vulkanen, Blumenfeldern und natürlichen Landschaften zieht Hokkaido viele Natur- und Outdoor-Freunde an, darunter Skifahrer und Snowboarder für den Winterurlaub und Wanderer, Radfahrer und Camper von Juni bis September. Hokkaido ist eben ein Naturparadies!

Natur und Ureinwohner

Vom Packeis im Ochotskischen Meer über Aktivitäten und Tierbeobachtungen in den insgesamt sechs Nationalparks (z.B. Daisetsu-

zan) der Insel bis zu den berühmten Städten **Sapporo** und **Hakodate**, den Landschaften rund um den See Mashu und den Toya-See, bietet Hokkaido jedem etwas. Hier können Vögel und andere einheimische Tiere wie Braunbären, Seeadler und japanische Kraniche (in den Kushiro-Marschen) beobachtet werden. Der **Shiretoko-Nationalpark**, eine UNESCO-Weltnaturerbstätte in Ost-Hokkaido, bietet viel Wildlife. Auf Hokkaido trifft man auch auf die Spuren der Ainu, der Ureinwohner Japans. Wer mehr über sie, ihre Sprache, Kul-

tur und Naturnähe erfahren will, sollte das **Kawamura Kaneto Ainu Memorial Museum** in Asahikawa, das Ainu-Kulturförderungszentrum in Sapporo oder das **Upopoy National Ainu Museum & Park** besuchen.

Wintersport und Schneefestivals

Im Winter bieten Weltklasse-Wintersportorte Gelegenheit zum Skifahren. Hokkaido ist international bekannt für die überaus hohe Qualität des Pulverschnees, der durch das lokale Klima begünstigt wird. Auch andere

Wintersportarten und Schneeaktivitäten werden in den Skigebieten **Niseko**, **Teine**, **Furano** und **Rusutsu** angeboten. Auch bei den berühmten Festen Hokkaidos geht es oft um den Winter. Beispiele sind das berühmte Sapporo Snow Festival (Anfang Februar), das Otaru Snow Light Path Festival (Februar), das Asahikawa Winter Festival und das Sounkyo Onsen Ice Festival. Nach all dem Schnee gönnt

man sich am besten ein Bad in einem **Onsen**, z.B. in Noboribetsu, Jozankei-Onsen bei Sapporo, Toyako Onsen und Kawayu Onsen beim Kussharo-See.

Klima

Das Klima auf Hokkaido ist dem nord-europäischen nicht unähnlich. Im Frühling bei Temperaturen um die 10°C beginnt die Kirschblüte hier meist erst im Mai, der Sommer ist

mild und perfekt für Sightseeing – und um dem heißen Sommer im Rest des Landes auszuweichen. Die wärmsten Monate sind Juli und August mit 25–26°C. Der Sommer ist kurz und geht in einen milden Herbst über. Schon ab November kann Schnee fallen. Die kältesten Monate mit bis zu –6°C und dem besten Schnee für den Winterurlaub sind Januar und Februar.

Tohoku – Honshu nördlich von Tokyo

Tohoku umfasst die Präfekturen Aomori, Akita, Iwate, Yamagata, Miyagi und Fukushima. **Yamagata** lässt die Herzen von Wintersportlern mit ihren Skipisten und weltbekannten Pulverschnee-Hängen höherschlagen und bietet zugleich traditionelle Onsen-Orte, um sich anschließend in Japans heißen Quellen wie in Zao und Ginzan Onsen zu entspannen. Von November bis Mai sind die Skipisten regulär geöffnet. Fantastische Schneebedingungen mit fast täglichem Schneefall sorgen im Januar und Februar für ein unvergessliches Wintersporterlebnis.

Heilige Berge

Hier finden sich auch die heiligen Berge **Dewa Sanzan**, jeder mit einem Schrein auf oder in der Nähe seines Gipfels. Die Berge, die Geburt (Haguro-san), Tod (Gas-san) und Wiedergeburt (Yudono-san) darstellen, werden von Pilgern normalerweise in dieser Reihenfolge erwandert. Auf dem Berg Hoshu befindet sich der sehr szenische Rishshakuji-Tempel (auch Yamadera-Tempel genannt).

Natur- und Kulturerbe

Die nördlichsten Präfekturen der Insel – **Akita** und **Aomori** – eignen sich besonders gut zum Wandern und Entspannen inmitten der Natur, wie z.B. im Towada-Hachimantai Nationalpark und im UNESCO-Weltnaturerbe Shirakami Sanchi. Samurai-Flair kommt dagegen auf in Kakunodate. In **Iwate** wartet das UNESCO-Weltkulturerbe Hiraizumi mit mehr als 3.000 nationalen Kulturgütern und historischen Stätten inmitten von idyllischen Gärten. **Miyagi** lockt mit tierischen Orten wie Tashirojima (Cat Island) oder dem Zao Fox Village, der wunderschönen Stadt Sendai und den 260 Inseln der Matsushima-Bucht, die als eines der drei malerischsten Panoramen in Japan gilt. **Fukushima** wartet mit historischen Städten wie Aizuwakamatsu und der Poststadt Ouchijuku und unterschiedlichsten Landschaften wie z.B. der Seenlandschaft Goshikunuma und dem Hochland von Ura-bandai auf. Tohoku ist bekannt für die drei großen Sommerfeste: das Nebuta-Festival in Aomori (2.–7. Au-



Pagode, Haguro-san

© JNTO

gust), das Kanto Festival in Akita (3.–6. August), und das Tanabata-Fest in Sendai (6.–8. August).

Klima

Aufgrund der Lage am Meer herrscht in Tohoku maritimes bzw. ozeanisches Klima. Entsprechend ist das ganze Jahr über mit Niederschlägen und gemäßigten Temperaturen von 20°C bis 25°C im Sommer bis eisigen –2°C bis –5°C im Winter zu rechnen.

Zentraljapan



Shirakawa-gō, Shirakawa

© JNTO

Zentraljapan ist riesig und abwechslungsreich. Hier befinden sich die Japanischen Alpen, die einige der höchsten Berge Japans beherbergen und die Region in eine Nord- und eine Südseite mit unterschiedlichen Klimazonen unterteilen. Der Pazifische Ozean bringt eine leichte Brise und sonnige Winter, während das Japanische Meer ein kühleres Klima und schneereiche Winter mit sich bringt. Der Berg Fuji, das Wahrzeichen Japans, überragt die Seite am Pazifischen Ozean, die sich von der Ecke der Kanto-Region bis zur Stadt Nagoya erstreckt.

Die Japanischen Alpen

Durch Zentraljapan führt der uralte **Nakasendo-Wanderweg**, eine Gebirgswanderoute und ehemalige Handelsstraße zwischen Kyoto und dem heutigen Tokyo. Er verbindet kleine, gut erhaltene historische Dörfer wie **Tsumago**, **Magome** (im unbedingten für eine Übernachtung empfohlenen **Kiso-Tal** beim heiligen Berg Ontake) und Narai mit den größten Städten der Region, wie Matsumoto und Kanazawa. Die Region ist reich an einzigartigen Gebieten wie der **Noto-Halbinsel** und **Kamikochi** (einer der schönsten Bergland-

schaften Japans), die bei abenteuerlustigen Reisenden beliebt sind, die gerne die weite Wildnis Japans erkunden und Wandern gehen. Hier liegen die wunderschönen historischen Dörfer von **Shirakawa-gō** und **Gokayama**, die seit 1995 von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt wurden. In den pittoresken Häusern kann man sogar übernachten! Beliebt ist auch die kleine Stadt **Hida Takayama** mit den historischen Fassaden. Sie lässt sich sehr einfach von Nagoya aus oder von Toyama und Matsumoto aus erreichen. **Matsumoto** selbst, in der

Nagano Präfektur, ist ein lohnendes Reiseziel, schon wegen der bekannten schwarzen „Krähenburg“, die neben Himeji als eine der schönsten Japans gilt. Zudem ist die Stadt ein ausgezeichneter Ausgangspunkt für eine Erkundung der nördlichen Japanischen Alpen und Kamikochi. Die Tateyama Kurobe Alpine Route ist eine einzigartige und spektakuläre Route durch die nördlichen Japanischen Alpen, durch die Landschaft des **Chubu Sangaku National Park**, die mit verschiedenen Verkehrsmitteln wie Trolleybussen und einer Seilbahn befahren wird und entlang der sich im Hochsommer auch schöne Wanderungen ergeben. Im Frühjahr bildet der angesammelte Schnee, insbesondere in den oberen Bereichen von **Midagahara** und **Murodo**, einen majestätischen Schneekorridor, dessen weiße Wände bis zu 20 Meter hoch sein können. Ein Teil des Schneekorridors um Murodo ist normalerweise von Mitte April bis Ende Juni für Fußgänger geöffnet.

Kanazawa

Kanazawa ist die Hauptstadt der Präfektur Ishikawa, eines Landstrichs auf Japans Hauptinsel Honshu entlang der Küste des Japanischen Meeres und lässt sich gut im Dreieck mit Tokyo und Kyoto besuchen. Die Stadt war schon in der Samurai-Zeit eines der wichtigsten kulturellen und künstlerischen Zentren Japans und ist noch heute ein Paradies für Kunstliebhaber. Kanazawa beherbergt berühmte Museen und Werkstätten – vom Blattgold bis zum Samurai. Auch Geishas gibt es hier noch im alten Teeviertel.

Shizuoka

Die Präfektur **Shizuoka**, auf halbem Weg zwischen Tokyo und Nagoya gelegen, ist ein beliebter Zufluchtsort für Städter. Shizuoka zeigt zwei unterschiedliche Gesichter: eines ist bergig und grün, dominiert von dichten Wäldern und grünen Plantagen, in denen der Großteil des japanischen Tees produziert wird, sowie vom **Mount Fuji**, Japans bekanntestem Wahrzeichen, den man hier von fast überall sehen kann, wenn das Wetter es zulässt. Das andere Gesicht ist vom Wasser beherrscht: dem Meer, den Stränden und den Onsen, die jedes Jahr von Millionen Besuchern zur Entspannung und als Freizeitvergnügen aufgesucht werden. Beliebte Erholungsorte sind Atami und Ito. Hamamatsu im Westen von Shizuoka ist einer der produktivsten Industriestandorte Japans und internationale Marken wie Honda, Yamaha, Kawai und Suzuki haben hier ihren Ursprung.

Nagoya

In **Nagoya** trifft man auf eine moderne Metropole, die alles hat, was man auch in Tokyo findet, mit einer langen Samurai-Geschichte, die noch spürbar ist. Die großen Kriegsherren Toyotomi Hideyoshi, Oda Nobunaga und Tokugawa Ieyasu – die berühmtesten Samurai der japanischen Geschichte – hatten ihre Wurzeln in Nagoya. Sie spielten eine große Rolle bei der Wiedervereinigung Japans nach einem Jahrhundert der Bürgerkriege. Ein Besuch der restaurierten Burg ist sehr empfehlenswert, genau wie die ebenfalls in **Aichi** gelegenen Burgen Okazaki und Inuyama. Das Vermächtnis des wichtigsten Zweigs des



TV Tower, Nagoya

© Freepik

Tokugawa-Clans lebt in Nagoya auch heute noch im Tokugawa-Kunstmuseum fort, das nach wie vor von einer Familienstiftung verwaltet wird. Toyota hat seinen Ursprung und viele inländische Produktionsstätten in der Region um Nagoya. Der Hauptsitz des Unternehmens befindet sich in der Stadt Toyota, weniger als eine Stunde östlich des Zentrums von Nagoya. Neben dem Hauptsitz befindet sich das **Toyota Kaikan Museum**, in dem Toyota seine neuen Modelle und Technologien der Öffentlichkeit vorstellt und regelmäßig Roboter-Shows veranstaltet. Seit November 2022 ist Nagoya auch der perfekte Ausgangspunkt für einen Besuch im **Ghibli Park**, dem großen und noch wachsenden Themenpark rund um die Welt des Studio Ghibli.

Fukui

Fukui ist wohl am bekanntesten für sein Dinosaurier-Museum – eines der weltbesten. Es ist aber auch die Wiege der Echizen-Töpferei und beherbergt den weltberühmten Eiheiji-Tempel, den Hauptsitz des Zen-Buddhismus in Japan, die Burg Maruoka, eine der zwölf verbleibenden originalerhaltenen Burgen, und spektakuläre Klippen und Küsten in Tojinbo.

Hiroshima & die Chugoku-Region

Als Chugoku (wörtl. „Land der Mitte“) wird das westliche Ende der Hauptinsel Honshu mit den Präfekturen Tottori, Shimane, Okayama, Hiroshima und Yamaguchi bezeichnet. Am bekanntesten sind Reisenden sicher Hiroshima und Okayama.

Hiroshima

Hiroshima ist durch den Atombombenabwurf Ende des Zweiten Weltkriegs weltweit zu trauriger Berühmtheit gekommen. Jedes Jahr am 6. August wird ein Gedenkgottesdienst zur Erinnerung an die Opfer der Atombombe von 1945 in Hiroshima abgehalten. Tausende Be-

sucher kommen jedes Jahr zu den Gedenkstätten um das Skelett des Atombombendoms. Von Hiroshima erreicht man leicht das berühmte Torii des Itsukushima-Schreins auf der Insel **Miyajima**, das bei Flut auf dem Wasser zu stehen scheint. Die Insel ist ein beliebtes Ausflugsziel mit vielen Wandermöglichkeiten und großartigen Aussichten auf das Seto-Binnenmeer. Hier genießt man die lokalen Spezialitäten Momiji Manju und gegrillte Austern. In Hiroshima sollte man unbedingt einmal Okonomiyaki nach Hiroshima-Art probieren. Zu den weiteren Highlights der Präfektur Hiroshima ge-

hört **Takehara**, das für seine Salz- und Sakeproduktion berühmt ist und oft als Hiroshimas kleines Kyoto bezeichnet wird. Von Takehara aus kann man leicht Okunoshima besuchen, besser bekannt als Kanincheninsel, die ihren Spitznamen von den 1.000 wilden Kaninchen erhalten hat, die auf der Insel leben.

Okayama & Kurashiki

Die berühmteste Attraktion von **Okayama** sind die Burg Okayama, die wegen ihres schwarzen Äußeren den Spitznamen Krähenburg trägt, und der wunderschöne Korakuen-Garten, einer der drei schönsten Landschaftsgärten Japans. Viele Reisende, die zur Kunstinsel **Naoshima** fahren, starten vom Hafen Uno, der südlich der Stadt Okayama liegt. Einmal im Jahr findet in der Stadt im Februar das Festival Saidai-ji Eyo Hadaka statt, bei dem rund 9.000 teilnehmende Männer in Lendenschurzen versuchen, zwei glückbringende Stäbe zu erbeuten. Weitere empfehlenswerte Ausflugsziele sind der Washuzan-Berg mit seinem malerischen Blick auf das Binnenmeer, der ruhige Shibukawa-Strand und das **Kurashiki-Bikan-Gebiet**, das für seine traditionellen Gebäude und schönen Kanäle berühmt ist.

Shimane, Tottori & Yamaguchi

Der älteste und zugleich einer der wichtigsten Schreine Japans, der



Sanddünen, San'in Kaigan-Nationalpark

© Shutterstock

Izumo Taisha, befindet sich in der Präfektur **Shimane** in der Stadt Izumo. Der Shinto-Schrein spielt eine wichtige Rolle in der japanischen Mythologie. Die Präfektur beherbergt außerdem die wunderbar erhaltene Burg Matsue, die alte Silbermine Iwami Ginzan (UNESCO-Weltkulturerbe) und die wunderschöne Tachikue-Schlucht.

Tottori ist dünn besiedelt und bietet sehr viel Natur. Japans größte Sanddünen sind das bekannteste und meistbesuchte Wahrzeichen von Tottori und gehören zum UNESCO Global Geopark **San'in Kaigan**. Ein

Besuch im Sandmuseum bei den Dünen lohnt sich unbedingt. Einer der größten Blumengärten Japans, der Hanakairo Flower Park befindet sich direkt am Fuße des Berges Daisen. Die Uradome-Küste liegt an der äußersten Ostspitze der Präfektur und bildet den westlichsten Punkt des San'in Kaigan-Nationalparks. Manga-Fans pilgern ebenfalls in die Präfektur, denn hier finden sich die Geburtsstätten und Museen zu den Manga-Zeichnern Shigeru Mizuki, Schöpfer von GeGeGe no Kitarō, einem der berühmtesten Manga über japanische

Geister, und Gosho Aoyama, dem Autor von Detektive Conan.

Yamaguchi, der äußerste Zipfel Honshus, wartet mit alten Burgstädten wie Hagi, belebten Marktstädten wie Shimonoseki und einer Fülle von kulinarischen Köstlichkeiten auf. Berühmt ist die traditionelle Kintaiyo-Brücke in Iwakuni mit ihren steilen Bögen für die schönen Ansichten zu jeder Jahreszeit. Ein besonders schöner Inari-Schrein abseits des berühmten Fushimi-Inari in Kyoto ist der Motonosumi-jinja-Schrein im Nordwesten der Präfektur Yamaguchi.



Itsukushima-Schrein, Insel Miyajima

© Setouchi Tourism Office

Shikoku & die japanische Inlandsee



Seto Ohashi Brücke, Okayama und Kagawa

© Unsplash

Malerische Natur, actionreiche Aktivitäten und unzählige kulturelle Highlights – als kleinste der Hauptinseln Japans lädt Shikoku mit einer einzigartigen Vielfalt an Sehenswürdigkeiten zu einer Reise ein. Da Shikoku nicht auf einer vielbereisten Touristenroute liegt, können Reisende sich hier auf eine etwas ruhigere Atmosphäre freuen, sollten sich zugleich aber bewusst sein, dass eine gute Reiseplanung und aus-

reichende Vorbereitung hier besonders hilfreich sind.

Von Onsen bis Kulinarik

Jede von Shokokus vier Präfekturen Ehime, Kochi, Tokushima und Kagawa besitzt ihren eigenen Charme und es gibt einige einzigartige Erlebnisse: Das älteste Thermalbad Japans, Dogo Onsen, sorgt für tiefe Entspannung. Rauschende Wasserfälle, hohe Wellen und blaue Flüsse bieten Abenteurern

unzählige Möglichkeiten für Wandern, Wildwasser-Rafting und Canyoning. Shokokus Städte weisen ein umfassendes Kulturangebot auf, das Japans Hauptinsel Honshu in nichts nachsteht. Die Küche von Shikoku ist für ihre einmaligen Udon-Nudeln im ganzen Land bekannt.

Setonaikai

Die Seto-Binnensee (jap. Setonaikai) liegt zwischen den japanischen

Hauptinseln Honshu, Shikoku und Kyushu. Sie erstreckt sich über 400 Kilometer von Kitakyushu bis Osaka. Hier warten etwa 700 japanische Inseln darauf, entdeckt zu werden, die mit einem sehr gut ausgebauten Fährnetz miteinander verbunden sind. Das milde Klima des Seto-Binnenmeeres und die entspannte Atmosphäre seiner Inseln laden zu Vergleichen mit dem Mittelmeer ein. Der größte Teil des Meeres ist Teil des Setonaikai-Nationalparks, einem der ersten in Japan ausgewiesenen Nationalparks.

Radweg über Inseln

Die Hauptinsel Honshu ist über große Brücken mit Shikoku verbunden: die Seto Ohashi Brücke zwischen Okayama und Kagawa und die Akashi Kai-kyo und Naruto Ohashi Brücken zwischen Tokushima und Hyogo. Eine noch schönere Art über das Meer und Inseln von Honshu nach Shikoku zu kommen ist über den Shimanami Kaido: Einen Brückenweg der von der Stadt Onomichi bei Hiroshima über sechs Inseln (Mukaishima, Innoshima, Ikuchijima, Omishima, Hakatajima und Oshima) zur Stadt Imabari auf Shikoku führt. Der rund 70 km lange gut ausgebaute Radweg kann in etwa 6 bis 8 Stunden zurückgelegt werden. Fahrradmiete vor Ort ist möglich. Man kann auch nur einen Teil der Strecke zurücklegen und das Fahrrad auf einer anderen Insel zurückgeben und den Rest des Weges mit dem Bus zurücklegen.

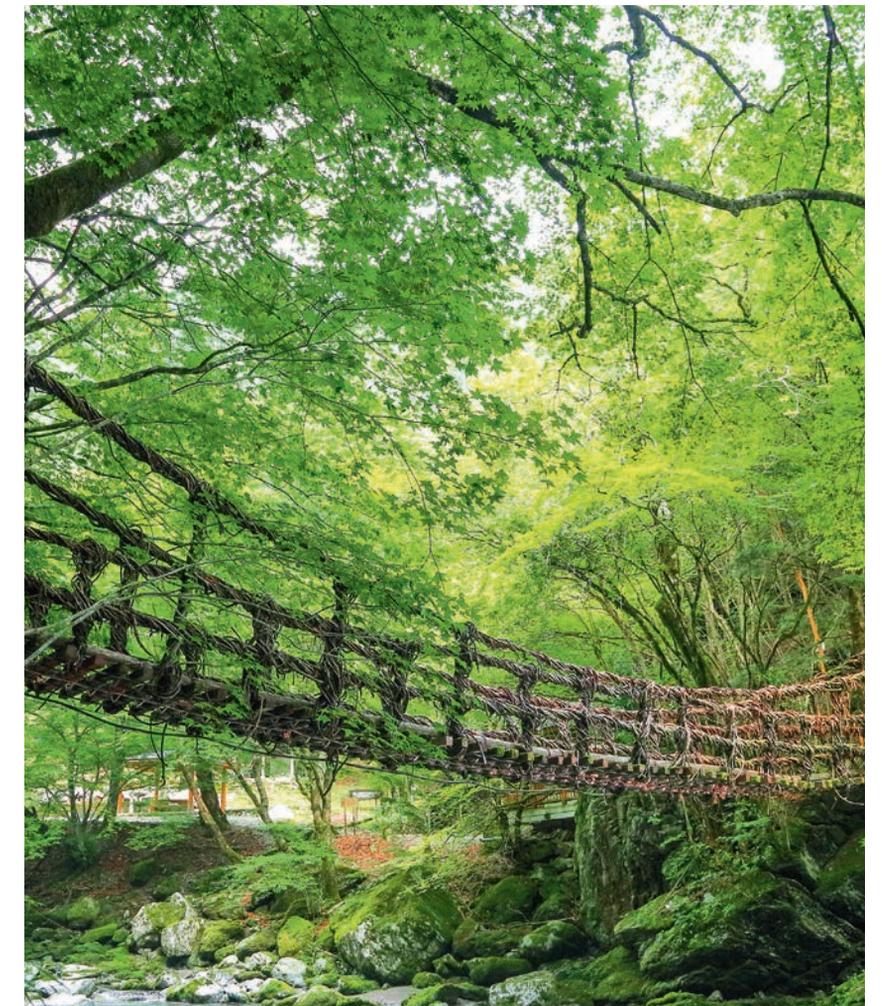
Kunst, Natur und Strände

Einige Inseln im Seto-Binnenmeer bieten attraktive Resorts mit Stränden und anderen Attraktionen. Ins-

besondere die östlichen Inseln rund um Naoshima sind als Reiseziele für Liebhaber zeitgenössischer Kunst mit mehreren hervorragenden Museen und Freilichtkunstwerken auf Naoshima, Inujima und Teshima bekannt geworden. Das Setouchi Art Festival findet alle drei Jahre in dieser Gegend und über mehrere Inseln hinweg statt. Jedes Jahr strömen unzählige Paare zur Insel Shodoshima, um die „Engelsstraße“ entlangzulaufen in der Hoffnung, dass sich ihre romantischen Träume erfüllen. Es handelt sich dabei um eine Sandbank, die nur zweimal am Tag während Ebbe zugänglich ist und den Strand mit der kleinen Insel Yoshima verbindet.

Klima

Mit mediterranem bis pazifischem Flair sorgt die japanische Insel für wahre Urlaubsstimmung bei der Japanreise. Aufgrund der Lage der Insel südöstlich von Honshu und an der Pazifikküste sorgt Shikoku mit seinem Ozeanklima das ganze Jahr über für die beste Reisezeit Japan. Die Sommer mit hohen Temperaturen sind bestes zur ausgiebigen Nutzung der vielen Wassersport-Aktivitäten geeignet, aber auch im milden Winter lässt sich die frische Luft auf Shikoku bei Spaziergängen in unberührter Natur oder beim Entspannungsbad im Onsen wunderbar genießen.



Kazurabashi-Brücke, Iya-Tal

© JNTO

Kyushu



Stadtansicht, Fukuoka

© Freepik

Als drittgrößte japanische Hauptinsel Japans ist Kyushu im Südwesten von Honshu gelegen und bekannt für wunderbare Natur, Vulkane, Teeanbau, zahlreiche entspannende Onsenquellen und sehr freundliche Menschen.

Fukuoka & Nagasaki

Die fünftgrößte Stadt Japans, **Fukuoka**, liegt an der Nordspitze von Kyushu. Die Präfektur-Hauptstadt gilt als besonders lebenswert und hip – das perfekte Tor nach Kyushu. Die Zugfahrt vom Bahnhof Tokyo zum Bahnhof Hakata in Fukuoka mit der JR Tokaido-Sanyo Shinkansen Line dauert knapp 5 Stunden. Von Hakata, dem Hafen der Stadt Fukuoka, gehen Fähren auch nach Südkorea und zu vielen der kleineren Inseln von Kyushu. Im Seebad Momochi findet man eine der Hauptattraktionen, den Fukuoka-Turm. Im Sommer strö-

men die Einheimischen auf die nahe gelegene Halbinsel Itoshima, zum Schwimmen, zum Wandern und für Wassersport. Die berühmteste Attraktion der Gegend ist der Dazaifu Tenman-gu-Schrein, der über 6.000 Pflaumenbäume beherbergt, die jedes Frühjahr spektakulär blühen. In **Kitakyushu** erwartet Reisende die Burg Kokura und sehenswerte Museen. Westlich von Kitakyushu liegt der Kawachi Fujien. Der Garten ist bekannt für seine Blauregenbepflanzung, die entlang zweier 100 Meter langer Tunnel wächst. Der Garten ist zweimal im Jahr für die Öffentlichkeit zugänglich – einmal während der Glyziniensaison im Frühjahr und einmal während der Ahornzeit im Herbst. Südlich von Kitakyushu liegt der Berg Hiko, der Ausbildungszentrum der buddhistischen Shugendo-Schule war und bekannt

ist für seine Tempel und Schreine. Die Wanderung auf den Berg Hiko gehört zu den schönsten Wanderungen in ganz Kyushu, besonders im Spätherbst. Zu den kulinarischen Spezialitäten der Fukuoka-Präfektur gehören Sushi und andere Meeresfrüchte, Yakitori (gegrillte Spieße), der Eintopf Motsunabe im Winter und Tonkotsu-Ramen, die man am besten an einem lokalen Yatai (mobile Garküche) zu sich nimmt. **Nagasaki** ist wie Hiroshima weltweit eher wegen der traurigen Geschichte bekannt, denn hier wurde 1945 die zweite Atombombe abgeworfen. Mittlerweile ist Nagasaki wieder eine pulsierende Hafenstadt, in der noch das Atombombenmuseum und die Nagasaki Peace Memorial Hall an das Ereignis erinnern. Eine schöne Sicht auf die Bucht hat man vom Glover Garden und dem Berg Inasa. An die ersten europäischen Händler erinnert auch die ehemalige Insel Dejima, die heute ein Museum ist.

Vulkane & Nationalparks

Viele Landschaften Kyushus sind von der seismischen-vulkanischen Aktivität der Insel geprägt. Der **Aso-Kuju Nationalpark**, einer der schönsten Nationalparks Japans, ist einer der Orte in Japan, den man zum Wandern, für Outdoor-Aktivitäten oder zum Entspannen in einer heißen Quelle aufsuchen sollte. Im Zentrum des Nationalparks befinden sich der Berg Aso, eine eingebrochene

Caldera und das aktivste Vulkangebiet Japans. Grandiose Aussichten eröffnen sich zudem bei einer Wanderung zum Aussichtspunkt Daikanbo. Ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge in die Präfektur **Kumamoto** und zum Aso ist die gleichnamige Stadt mit ihrer Burg und dem exzellenten zeitgenössischen Museum. Ein Abstecher lohnt auch ins male- rische Kurokawa Onsen und dem 15 km östlich davon gelegenen Kuju Flower Park oder auf die Amakusa-Inseln, einem der wichtigsten Zentren des Christentums während einer Zeit, in der die Religion in Japan verboten war, heute immer noch ein einzigartiges Naturerlebnis.

Einer der aktivsten Vulkane in Japan ist der **Sakurajima**, der sich wie eine Insel aus der Kagoshima Bay im Süden Kyushus vor der Stadt **Kagoshima** erhebt. Die beste Aussicht auf den Sakurajima bietet der male- rische japanische Garten Sengan-en und der Aussichtspunkt Shiroyama. Die etwa 60 km entfernt liegende Insel Yakushima ist bedeckt von urzeitlichem Regenwald. Seit 1993 ein



Sakurajima, Kagoshima Bay

© JNTO

UNESCO-Weltnaturerbe, bietet Yakushima dem Besucher verwunschene Zedernwälder, märchenhafte Wasserfälle, weiße Sandstrände und eine vielfältige Tierwelt: Affen, Hirsche, und streng geschützte Meeresschildkröten. Auch Berge gibt es auf der Insel einige. Der höchste ist fast 2.000 Meter hoch. Der Yakushima-Nationalpark ist Heimat einiger der ältesten Bäume Japans – uralte Zedern, die als „Yakusugi“ bezeichnet werden und zum Teil über 1.000 Jahre alt sind, darunter die „Jomon Sugi“, deren Alter auf zwischen 2.500 und 7.000 Jahre geschätzt wird.

Onsen-Paradies Kyushu

Von über 27.000 heißen Quellen in Japan, den Onsen, liegen rund 35% auf Kyushu und laden mit unterschiedlichen Temperaturen, Locations und Settings zum Erholen ein – ein Nebeneffekt der vulkanischen Aktivität. Wer sich zum Onsen-Hopping nach Kyushu begibt, kommt an den weltberühmten acht Höhlen **Beppus** nicht vorbei. Aber aufgepasst: Baden ist hier nicht mög-



Insel Yakushima

© JNTO

lich, da die Quellen viel zu heiß sind. Dafür gibt es jedoch zahlreiche andere Möglichkeiten, wie den Hyotan-Onsen, den Takegawara-Onsen und Myoban-Onsen.

Ibusuki (in der Nähe von Kagoshima und dem Sakurajima) ist eines der ungewöhnlicheren Bäder Japans. Es ist berühmt für seine Sandbäder. Es ist ein einzigartiges Erlebnis, mit einem leichten Baumwoll-Kimono bekleidet bis zum Hals mit heißem Sand bedeckt zu werden.

Das heiße Quellwasser in **Takeo Onsen** in der Saga Präfektur wird schon seit rund 1.300 Jahren zur Entspannung und für gesundheitliche Zwecke genutzt. Das Motoyu-Bad ist nicht nur das älteste Onsen-Bad der Stadt, sondern auch eines der ältesten Japans.

Reisezeit

Kyushu lässt sich das ganze Jahr besuchen. Ideales Reisewetter hat man im Mai und von August bis in den späten November hinein. Etwas früher als auf der Hauptinsel Honshu blühen hier die Kirschbäume (eventuell schon Mitte März) und man kann so sein „Hanami“ etwas abseits der Hauptsehenswürdigkeiten planen.

Okinawa – Südseeflair und Strände



Insel Tokashiki

© JNTO

Okinawa ist Japans südlichste Prä-fektur – bestehend aus einer Inselkette mit mehreren Dutzend Inseln, die sich von Kyushu aus Richtung Taiwan zieht. Hier kann man Glasbodenboot fahren, schnorcheln, tauchen oder einfach entspannen. Die Nähe zu Taiwan spürt man auch in der ganz eigenen Kultur ein bisschen mitschwingen. Lange befand sich hier ein unabhängiges Königreich, das Ryukyu-Königreich. Gerade die eigene Kulinarik, die Ryukyu-Kultur, -Architektur und -Musik, die Lebensart, Naturschätze und natürlich Strände und Meer machen Okinawa so interessant.

Das Klima hier ist subtropisch und man kann eigentlich fast immer baden. Selbst im Winter wird es hier selten kühler als 15°C. Vermeiden sollte man die Taifun-Zeit, die sich von September bis in den Oktober zieht. Stabiles Reisewetter hat man zum Beispiel zwischen März und Mai, und nach der Regenzeit im Juni zieht sich der Sonnenschein bis in den Dezember. Die Kirschblüten blühen hier übrigens mitunter schon im Januar!

Die Hauptinsel Okinawa

Okinawa ist auch der Name der Hauptinsel der Inselkette. Hier befindet sich die Hauptstadt **Naha**, mit der Burg Shuri (zur Zeit wegen Wiederaufbau geschlossen), der Kokusai Dori Shopping Street und dem Makishi Public Market, eines der schönsten Aquarien Japans, das Churaumi-Aquarium, die alte Kultstätte des Seifa Utaki und ganz im nördlichen Teil der Insel der wunderbare Yambaru National Park, wo man zwischen Mangroven auf Kajaktour gehen kann. Karate-Fans wissen es

sicher auch längst: Okinawa gilt als der Ursprungsort der Kampfsportkunst. Viele Dojos und japanische Meister findet man hier. Das Karate Kaikan Museum ist ein guter Anlaufpunkt für Kampfsport-Interessierte.

Beste Strände auf Miyako, Ishigaki und Kerama

Die **Miyako-Inseln** sind erreichbar per Flug ab Naha oder auch direkt von Tokyo Haneda. Hier bewegt man sich mit dem Rad und zu Fuß fort, auf den Inseln gibt es keine Autos, dafür aber tolle Strände.

Kerama-Inseln – hier ist das Wasser so tief blau, dass es „Kerama Blue“ genannt wird. Empfohlen sind die Inseln Zamami und Tokashiki.

Yaeyama-Inseln – zu ihnen gehört die berühmte Insel Ishigaki mit unglaublichen Stränden, der schönen Kabira-Bucht und direkten Flugver-

bindungen nach Tokyo Haneda und Naha.

Kleine Naturwunder: Taketomi und Iriomote

Auf der kleinen Insel **Taketomi** ist das Verkehrsmittel der Ochsenkarren, Kondo Beach lockt, und ein Ryukyu-Dorf begrüßt mit roten Ziegeldächern. Das Resort Hotel HOSHINOYA Taketomi Island befindet sich hier. Auf **Iriomote** hingegen erwartet Besucher ein richtiger Tropenwald, den man auf Wanderungen erkunden kann. Eine eigene Wildkatzenart, die Iriomote Wild Cat, ist nur hier zu finden. Und auch hier sind die Hoshino Resorts präsent und fleißig: Das Hoshino Resorts Iriomote Hotel ist Japans erstes Ökotourismus-Hotel, achtet auf nachhaltigen Tourismus und beteiligt sich am Artenschutz und Schutzprojekten für die Iriomote-Insel.



Insel Aguni

© Unsplash

Natur und Nationalparks

Japan bedeutet für die meisten Europäer exotische Fremdheit und harmonische Einheit von traditioneller und moderner Kultur mit viel Hightech. Viele denken zuerst an die Megametropole Tokyo und Bilder von vollen U-Bahnen und hundert Menschen, die über die weltberühmte Shibuya Crossing strömen. Viele Besucher staunen auf ihrer ersten Japanreise, wie grün das Land abseits der großen Städte ist und wie viele Wanderwege und Regionen zum Aktivurlaub einladen.

Das japanische Archipel erstreckt sich fast 3.000 Kilometer von Norden nach Süden und bietet Besuchern eine Vielzahl von Landschaften und

Klimazonen vom Treibeis in den Meeren vor Hokkaido bis zum Mangroven-Dschungel in Okinawa, dazwischen majestätische Vulkane, atemberaubende Küsten und vor allem dichte Wälder, die von Füchsen, Hirschen, Kranichen und sogar Bären und Affen, aber auch anderen Wildtieren wie dem japanischen Serau bewohnt werden. Vier Fünftel der Landfläche sind gebirgig und daher unbebaut und naturbelassen.

Nationalparks und UNESCO Weltnaturerbe

Nicht zuletzt deshalb gibt es über 30 Nationalparks in Japan. Die Landfläche der Nationalparks erstreckt sich

über ein Gebiet von über 21.000 km² (Stand März 2017) und entspricht circa 5,8% der Gesamtfläche Japans. Besonders gut kann man auf der klassischen Reiseroute Aufenthalte im Chichibu Tama Kai National Park bei Tokyo, im Fuji-Hakone-Izu Nationalpark, im Oze Nationalpark bei Nikko oder Yoshino-Kumano Nationalpark auf Wakayama einplanen. Wer das besondere Naturerlebnis sucht, der findet Wildlife-Beobachtungen im hohen Norden im Shiretoko Nationalpark auf Hokkaido, besondere Landschaften rund um den aktiven Vulkan Aso im Aso-Kuju-Nationalpark auf Kyushu, richtige Dschungel-Lebensräume auf den Okinawa-Inseln im



Fuji-san

© Freepik

Iriomote-Ishigaki-Nationalpark oder Zedernurwälder auf Yakushima. Zum Weltnaturerbe gehört auch Shirakami Sanchi, ein unberührter Buchenwald mit zahlreichen spektakulären Wasserfällen.

Fuji-Besteigung

Der bekannteste Berg und Wahrzeichen Japans ist natürlich der Fuji-san, trotz seiner beachtlichen Höhe von 3.776 m ein Wandergipfel. Dennoch sollte man die Höhe nicht unterschätzen. Die Fuji-Besteigungssaison ist von Anfang Juli bis Anfang September. Außerhalb dieser Zeit sind die Hütten entlang der Wanderwege geschlossen und es kann wegen plötzlichen Wetterschwüngen gefährlich sein. Es gibt vier verschiedene Routen für die Besteigung, die zwischen 15 und 25 km lang und verschieden anspruchsvoll sind. Einen Busservice zur 5. Station am Berg gibt es ab Tokyo, Kawaguchiko und Gotemba.

Wanderrouten

Klassische Gebiete für anspruchsvollere Bergtouren sind die Japanischen Süd- und vor allem die **Nordalpen**. Ausgangspunkt ist z.B. die Stadt Matsumoto bzw. das nahegelegene Hochtal Kamikochi, von dem aus hochalpine Tages- und Mehrtagestouren möglich sind. Aber auch in der Nähe von Nagano oder Takayama finden sich zahlreiche gute Wandertouren.

Wer Wanderungen mit der „normalen“ Sightseeingroute verbinden möchte, dem sei z.B. Nikko, eine der kulturellen Top-Attraktionen nahe Tokyo empfohlen. In den Bergen oberhalb von Nikko liegt das Wandergebiet von **Oku-**



88-Tempel-Weg, Shikoku

© Shutterstock

Nikko (Hinter-Nikko); von Seespaziergängen über Moorwanderungen auf Holzpfaden bis zu Bergtouren auf 2.500 m ist für jeden etwas dabei, und der beste Abschluss ist ein Bad im Onsen, in das man sich nach der Wanderung wohlig sinken lässt! Weitere beliebte Wandergebiete sind das Oirase-Tal am Towada-ko in **Tohoku**, der restaurierte historische Handelsweg Nakasendo bei Tsumago und Magome (in der Nähe von **Nagoya**), das Gebiet des Riesenvulkans Aso-san auf **Kyushu**, und die kleine, steile, subtropische Insel Yakushima südlich von Kyushu.

Pilgerwegen

Buddhistische und shintoistische Pilgerwege sind wohl die ursprünglichsten Fernwanderwege. Zum Wandererlebnis kommt hier auch die spirituelle und nicht zuletzt die kulturelle Erfahrung hinzu, denn als Wanderpilger kann und muss man ziemlich weit in die japanische Gesellschaft eintauchen.

Der bekannteste Pilgerweg ist der

buddhistische 88-Tempel-Weg, der je nach Route auf 1.200 bis 1.400 km rund um die Insel **Shikoku** führt. Die 88 Tempel, die man dabei aufsucht, stehen alle in Bezug zum buddhistischen Heiligen Kobo Daishi (Kukai), dem Begründer des Shingon-Buddhismus in Japan. Allerdings ist der Weg längst nicht überall als richtiger Wanderweg ausgebaut, sondern führt auch teilweise an befahrenen Straßen entlang. Wer für ein paar Tage Teilstrecken bewandern will, kann dies aber gut mit einplanen.

Eine spirituelle Pilgerroute ist der Kumano Kodo auf der **Kii-Halbinsel** südlich von Nagoya, der auch von Osaka und Kyoto aus gut zu erreichen ist. Der Kumano Kodo ist eher ein Netz aus Pilgerwegen zu wichtigen Shinto-Schreinen und u.a. auch zum Tempelberg Koyasan. Seit 2004 gehören die Pilgerwege zum UNESCO-Weltkulturerbe. Teilstrecken lassen sich gut mit touristischen Zielen verbinden. Eine Tempelübernachtung auf dem Koyasan ist sehr zu empfehlen!

Japan ist Outdoor-Reiseziel: von Wintersport bis Schnorcheln

In Japan erwarten Sie neben dem Wandern noch viele weitere Outdoor-Abenteuer: Skifahren in den Bergen und auf wunderbarem Pulverschnee, Rafting auf rauschenden Flüssen oder Tauchen und Schnorcheln im strahlend blauen Meer.

Skifahren und Snowboarden in Japan

In der Zeit von Ende Dezember bis April, teilweise sogar bis in den Frühsommer hinein, verwandeln sich die Berglandschaften Japans in ein Paradies für Wintersportler. Alle der vorwiegend in Zentral- und Nordjapan gelegenen Skigebiete verfügen über ausgezeichnete Schneequalität, Pisten und Infrastruktur. Abfahrtstrecken aller Schwierigkeitsgrade gehören

ebenso dazu wie Liftanlagen, Seilbahnen und Unterkünfte aller Kategorien. Auch Winterwanderungen auf befestigten Wanderwegen oder Schneeschuhwanderungen werden angeboten.

In den international geprägten Ski-Zentren von **Niseko** auf Hokkaido und **Hakuba** in der Präfektur Nagano ist zudem Englisch ganz selbstverständlich die Zweitsprache – schließlich kommen hierher schon seit langem regelmäßig Australier zum Skifahren auf der Japanreise. Deshalb sind auch alle Ski- und andere Leih-Ausrüstung (bis hin zu Handschuhen und Mützen) auch in großen Größen verfügbar und man muss keine Sorgen haben, dass man als Europäer hier Probleme bekommt, weil alles nur auf Japaner ausgerichtet ist. Weitere Skigebiete (oft dicht an Onsengebieten) sind Rusutsu, Teine



Skigebiet Zao, Tohoku-Region

© JNTO

und Furano Kitanomine auf **Hokkaido**. Hakkoda und Zao in der **Tohoku**-Region, Kusatsu, Naeba, Shiga Kogen, Tsugaika in **Zentraljapan** und Daisen in der **Tottori**-Präfektur.

Radfahren in Japan

In vielen Hotels und an Vermietungsstationen, die sich oft in der Nähe von Bahnhöfen befinden, können Fahrräder ausgeliehen werden. Fahrräder können in der Regel preisgünstig angemietet werden, ohne dass große Formalitäten anfallen. Moderne Vermietungsstationen verfügen auch über elektrisch unterstützte E-Bikes, die sich insbesondere für hügeliges Gelände eignen. Bei der Anmeldung wird lediglich ein Ausweis benötigt und manchmal wird eine Kautionszahlung fällig, die nach Rückgabe zurückerstattet wird. Die meisten Vermietungsstationen bieten kostenlos Straßen- und Regionskarten sowie andere nützliche Ratgeber an, nur selten wird eine kleine Gebühr verlangt. In den Großstädten Tokyo, Yokohama und Osaka können Fahrräder auch über Bike-Sharing-Systeme gemietet werden. Fahrräder können in der Regel in ausgewiesenen Bereichen, oft vor den Bahnhöfen, abgestellt werden. Wer sein Fahrrad außerhalb dieser Bereiche abstellt, muss damit rechnen, dass es beschlagnahmt wird.

Einer der schönsten Radwege der Welt ist der **Shimanami Kaido**, der in der Nähe von Hiroshima auf der Hauptinsel Honshu in der Stadt Onomichi beginnt und dann 70 km weit über sechs Inseln der Seto-Inlandsee bis zur Stadt Imabari auf der kleineren Hauptinsel Shikoku führt. Entlang der Strecke gibt

es Mietstationen für Fahrräder, die in einfacher Ausführung schon ab 1.100 Yen leihbar sind und an anderen Stationen entlang des Weges wieder zurückgegeben werden können. Wer gut im Training ist, schafft die Strecke an einem Tag.

Wassersport

Die südliche Okinawa Präfektur ist einer der bekanntesten Surfspots Japans, genauso wie die Miyazaki-Präfektur in Kyushu, und ist wegen mildem Klima und perfekten Wellen bei Surfern sehr beliebt. Auch Shikoku ist ein Geheimtipp unter Surfkennern aus aller Welt. Die Strände in Kochi und Tokushima eignen sich perfekt für eine Surf tour entlang der Küsten. Ja-

pans beliebteste Tauchziele sind die südlichen Inseln von Okinawa, darunter Miyako, Ishigaki, Iriomote, Yonaguni und die Kerama-Inseln, wo die Wassertemperaturen von April bis November angenehm und die Meere besonders farbenfroh sind, aber auch im nördlicheren Teil Japans ist Tauchen möglich, zum Beispiel in Miyazaki, Kochi, auf der Izu-Halbinsel und den Izu-Inseln. Wer lieber schnorchelt, findet gerade in der Inselwelt Okinawas und vor Kyushu wunderbare Orte. Von Mai bis September kann man fast im ganzen Land raften. Gerade die gebirgigen Regionen bieten wunderbare Wildwasser für das Rafting-Abenteuer.



Oboke-Schlucht

© JNTO

Einzigartige Naturerlebnisse in Japan

WWOOFing – Organic Farming in Japan

Das internationale Netzwerk „World Wide Opportunities on Organic Farms“ (kurz WWOOF) gibt naturverbundenen und interessierten Reisenden die Möglichkeit, in Form von Aufenthalt und freiwilligen Einsätzen das Leben und Arbeiten auf Bio-Bauernhöfen kennenzulernen und so auch in Kontakt mit Einheimischen zu treten. Auch in Japan ist es möglich, das ländliche Leben beim WWOOFing auf japanischen Bauernhöfen hautnah kennenzulernen und ganz abseits von Tourismusströmen an Hunderten von Orten in ganz Japan dem Alltagsstress zu entkommen – und dabei noch etwas über die japanische Lebensart, Gesellschaft und zum Beispiel den Reisanbau zu lernen.

Bären und Flughörnchen beobachten mit Picchio in Nagano

In vielen Regionen Japans lassen sich Tiere beobachten. Hokkaido ist sehr bekannt für die Braunbären, Seeadler und japanischen Mandschurenkraniche, die man vor allem dort finden kann. Wer weniger Zeit hat, kann schon mit einem Abstecher nach Nagano von der touristischen Hauptroute aus Tierbeobachtungen und Artenschutz in die Japanreise einbauen. In **Karuizawa** in der Nagano Präfektur bietet der Naturschutzverein ein Picchio Touren in den Wäldern Naganos, wo Experten auch in den Lebensraum der hier ansässigen japanischen Kragenbären und der Musasabi, der japanischen Riesengleithörnchen, führen. Mehr Touren

dieser Art in ganz Japan findet man über das Japan Nature Network.

Das Zero Waste Dorf

Eine ganz besondere Erfolgsgeschichte der Nachhaltigkeit ist das Dorf Kamikatsu in der Tokushima Präfektur auf der japanischen Insel Shikoku, nur eine Stunde von der Stadt **Tokushima** entfernt. Hier befindet sich das Kamikatsu Zero Waste Center, das in Form eines Fragezeichens gebaut wurde. Hier kann man sich über die Zero Waste Projekte informieren, Craft Beer aus der dorfeigenen Rise & Win Brewing Ökobrauerei versorgen und direkt im Hotel Why, einem der ersten Zero Waste Hotels der Welt, übernachten.

Japanische Badekultur – Onsen



Onsen

© Adobe Stock

Die Onsen sind eine der angenehmen Nebenerscheinungen Japans bewegter Erde, Folge seiner Lage auf dem Pazifischen Feuerring. Durch vulkanische Tätigkeit im Erdinneren dringt überall heißes, mit Mineralien versetztes Wasser an die Oberfläche. Diese heißen Quellen nennen die Japaner „Onsen“ (übersetzt heißt das wortwörtlich „warme Quelle“). Die Temperaturen eines Onsen reichen von sehr heiß (über 42°C), heiß und warm bis kühl (unter 25°C). Ein heißes Badevergnügen bietet zum Beispiel Kusatsu Onsen in den Japanischen Alpen. Wegen seiner extrem hohen Temperatur (über 60°C) wird das Wasser erst einmal eine halbe Stunde von Bediensteten mit großen Holzpaddeln auf circa 47°C „kalt geklopft“, bevor die unerschrockenen Badegäste eintauchen können.

Wie benimmt man sich im japanischen Bad?

Wie im öffentlichen Bad, dem „Sento“, gilt auch beim Besuch eines Onsen die japanische Badeetikette, die auch ausländische Besucher beachten sollten! Vor dem Bad legt man die Kleider im Umkleidebereich in einem der dafür vorgesehenen Körbe ab. Ins Onsen steigt man nackt. Mit einem kleinen, gefalteten Handtuch kann man sich den Schweiß abwischen. Vor dem Bad gilt es zunächst, sich gründlich zu reinigen. Dazu setzt man sich auf einen der kleinen Hocker und seift sich gründlich ein. Erst wenn auch der letzte Seifenrest mit Wasser aus Dusche oder Eimer fortgespült ist, steigt man ins heiße Onsen-Wasser des Beckens, um zu entspannen.

Männer und Frauen baden übrigens (mit wenigen Ausnahmen) getrennt

voneinander. An den Eingängen der heißen Quellen wird dies durch blaue und rote Noren, zweigeteilte kurze Vorhänge, und oft mit Schriftzeichen angezeigt: 男 für männliche, und 女 für weibliche Badegäste.

Tätowierungen im Onsen

In manchen Onsen stößt man am Eingang auf einen Warnhinweis: „No Tattoos!“ Hintergrund dieses Verbots ist, dass Tattoos in Japan mit den Tätowierungen von Yakuza-Gangstern in Verbindungen gebracht werden, denen die Nutzung der Bäder verboten wird. Kleinere Tattoos kann man u. U. überkleben, auch wenn Pflaster oder Klebekompressen eigentlich nicht ins Onsen gehören, aber man erregt damit in der Regel kein Aufsehen. Die letzte Alternative bei größeren Tätowierungen ist, ein Familienbad für eine kurze Zeitspanne zur Exklusivnutzung zu mieten, was in vielen japanischen Onsen-Hotels und -Ryokan möglich ist. Die Seite „Tattoo friendly“ (tattoo-friendly.jp) informiert über Onsen, in denen Tätowierte ohne Probleme Einlass finden. Die Onsen-Region Oita auf Kyushu hat eine eigene Liste von Onsen, in denen man auch mit Tätowierung kein Problem bekommt.

Wo in Japan gibt es Onsen?

Onsen gibt es überall in Japan, vom sibirischen Hokkaido bis zum subtropischen Okinawa-Archipel. Manche Onsen wie Beppu auf Kyushu,

haben um den Ort eine wahre Urlauberzone – inklusive Zoo, Vergnügungsparks und Einkaufszentren. Andere haben sich einen zurückgezogenen Charme bewahrt, und bieten nur wenigen Gästen Platz. Viele dieser kleinen Onsen befinden sich abgelegen in besonders reizvoller landschaftlicher Umgebung: im Wald unter Bäumen, an einem Fluss, an einem rauschenden Wasserfall, am Meer oder mitten in den Bergen. Gerade hier findet man häufig Onsen-Bäder unter freiem Himmel (rotenburo).

Touristisch interessante Onsen in Japan – Eine kleine Auswahl

Hakone Yumoto liegt in einer der beliebtesten Freizeit- und Ferien-

regionen Japans, dem Fuji-Hakone Nationalpark in der Präfektur Kanagawa und bietet eine tolle Aussicht auf den Fuji.

In der bergigen Region der Präfektur Gunma liegt ein Thermalort neben dem anderen. Besonders bekannt ist der Ort **Kusatsu Onsen**, dessen zentrale Quelle Yubatake schon seit dem 12. Jh. bekannt ist. Mehr als 170 traditionelle Ryokans und hochmoderne Hotels laden den Besucher zum Verweilen ein.

Wer auf der Japanreise vorhat, Osaka, Kyoto, Nara und Himeji zu besuchen, sollte **Kinosaki Onsen** in der Hyogo Präfektur besuchen. Die öffentlichen Onsenbäder der Stadt bieten einen Bäderpass für etwas über 1.000 Yen an, der beim Onsen-Hopping Zugang zu allen sieben Bädern ge-

währt. Beschilderung im ganzen Ort ist sowohl japanisch als auch englisch – und Tätowierte haben Zugang zu allen Onsen.

Dogo Onsen befindet sich im Nordosten der Burgstadt Matsuyama auf Shikoku und gilt als eines der ältesten Thermalbäder Japans. Kein Wunder also, dass ein leicht nostalgischer Charme den Badeort auszeichnet.

Der Badeort **Yufuin Onsen** auf Kyushu ist ein malerisch gelegener Ort mit einer großen Anzahl von Thermalbädern und liegt etwa 25 km westlich vom bekannten **Onsenort Beppu** entfernt.

Mehr Tipps auf unserer Website www.japan.travel/de/de/guide/onsen-guide



Takaragawa Onsen

© JNTO

Essen und Trinken

Japan ist ein Paradies für Feinschmecker. Die meisten größeren Städte bieten eine erstaunliche Vielfalt an Speisen aus aller Welt. Tokyo ist sicherlich ein Mekka der internationalen Küche. Doch wenn man hier nur westliche Gerichte probiert, tut man sich keinen Gefallen. Die japanische Küche ist lecker, abwechslungsreich und gesund! Dass sie weitaus mehr als Sushi zu bieten hat, erfährt man sicher schon am ersten Tag der Reise. Es gibt zahlreiche schmackhafte regionale kulinarische Spezialitäten, besondere Gemüsesorten und Fleisch, Tee aus verschiedenen Anbaugebieten, zahllose Sake-Brauereien und vieles mehr.

Japanischer Küche geht es um Qualität und saisonale und lokal angebaute Zutaten. Meist werden Reis, viel Gemüse, frischer Fisch und Fleisch und Soja-Produkte wie Miso und Tofu verwendet. In der Zubereitung bleibt man minimalistisch und manches wie Sushi und Sashimi wird sogar roh serviert, um die wertvollen Nährstoffe komplett zu bewahren.

Japanische Gerichte

Typische japanische Gerichte sind zum Beispiel das international bekannte Sushi (aber, Inside-Out Rolls und frittiertes Sushi sind nicht-japanische Erfindungen und man wird sie in Japan vergeblich suchen) und Sashimi, Tempura (in Ausbackteig frittiertes Gemüse und Meeresfrüchte),



Yatai, Fukuoka

© JNTO

warm oder kalt servierte Soba- und Udon-Nudelgerichte, deftige Ramen-Suppen, Sukiyaki (am Tisch gebraten dünne Rindfleischstreifen, die mit verschiedenem Gemüse serviert werden), Yakitori (gegrillte Hühchenspieße), Okonomiyaki (deftige Pfannkuchen mit verschiedenem Belag), Shabu-Shabu (hauchdünne Rindfleischscheiben, die am Tisch in einem Hotpot mit viel Gemüse und Tofu gegart werden) und Tonkatsu (paniertes Schweinekotelett). Japanisches Rindfleisch (Wagyu) ist nicht nur als Kobe-Beef weltbekannt. Kaiseki Ryori bezeichnet die traditionelle japanische, mehrgängige Haute Cui-

sine. Heute wird Kaiseki Ryori in spezialisierten Restaurants serviert, aber auch oft in Ryokans, den klassischen japanischen Gasthöfen von Reisenden genossen. Für Gourmets ein echtes Erlebnis!

Getränke

Ergänzt wird japanisches Essen mit dem allgegenwärtigen grünen Tee, der gereicht wird, oder mit dem traditionellen Reiswein Sake aus einer lokalen Brauerei. Auch japanischer Whisky ist weltberühmt und Regionen haben ihre eigenen Brautraditionen für Bier, Shochu, den hier oft als Pflaumenwein bezeichneten

Umeshu und sogar moderne Craft-Gins.

Preise

Im Durchschnitt kostet eine Mahlzeit in Japan zwischen 1.000 und 3.000 Yen. Dies hängt stark davon ab, ob es sich um Mittag- oder Abendessen handelt oder ob man sich im etwas teureren Tokyo oder einem anderen Landesteil bewegt. Wasser und manchmal Tee wird mitunter kostenlos ausgedient.

Für sparsame Gäste gibt es zahlreiche kleinere Restaurants und Gaststätten wie japanische Izakaya. In Kaufhausrestaurants und in den normalerweise in den Untergeschossen von Kaufhäusern befindlichen Lebensmittelabteilungen werden gewöhnlich schon für 800 bis 1.500 Yen sehr gute vollwertige Mahlzeiten angeboten. Restaurant und Fastfoodketten zum Beispiel für Gyudon und Nudelgerichte (Udon und Soba) und andere typisch japanische Kost werden mitunter schon ab 280 Yen angeboten.

Trinkgeld ist in Japan übrigens generell nicht üblich.

Vegan und vegetarisch in Japan

Das japanische Wort „bejitarian“ (ベジタリアン = vegetarian) gehört zum alltäglichen Wortschatz, und auch das Konzept ist mittlerweile weit hin bekannt. Vegan durch Japan zu kommen hingegen, ist weiterhin schwieriger, da die Grundwürze der japanischen Küche auf getrockneten Fischflocken und fischhaltigen Brühen beruht.

Eine lange vegane Tradition hat in Japan das Shōjin Ryōri, die recht vor-

nehme buddhistische Tempelküche, die ganz ohne tierische Produkte auskommt, aber auch ohne Zwiebel und Knoblauch. Diese kann man in speziellen Restaurants und in Tempelunterkünften genießen.

Da viele Restaurants keine veganen und manchmal keine vegetarischen Gerichte anbieten und Personal oft keine Fragen zur Thematik beantworten kann, empfehlen wir zur einfacheren Restaurantsuche die Happy Cow App zu nutzen. Mehr Tipps haben wir auf unserer Website zusammengestellt. NGOs wie Tokyo Smile Veggies und das Japan Vege Project informieren ebenfalls.



Sushi Set Sashimi

© Adobe Stock

Mehr Informationen:

www.japan.travel/de/de/japanische-kueche-und-gerichte

Wie kann ich im Restaurant bestellen, wenn ich die Speisekarte nicht verstehe?

In vielen Restaurants, gerade außerhalb der sehr touristischen Zonen einer Stadt, gibt es keine englischsprachigen Speisekarten. Dafür sind viele Speisekarten bebildert oder haben außerhalb des Restaurants oder im Eingangsbereich Vitrinen, in denen Nachbildungen der angebotenen Speisen aus Plastik oder Wachs zu sehen sind. Diese sollen Japanern eine Idee von der Größe der Gerichte geben – Reisenden erleichtern sie durch Draufdeuten oder durch Zeigen eines Fotos auf dem Smartphone auch das Bestellen.



© Unsplash

Japanische Kultur – von Geisha bis Manga

Japan ist weltweit als eine Nation bekannt, die von einer jahrhundertealten Kultur durchdrungen ist, die Tradition und Moderne vereint.

Geisha

Geishas sind hochgebildete Unterhalterinnen, geschult in vielen japanischen Künsten. Sie unterhalten Gäste mit Gesang, Tanz und Konversation. Noch in einigen Städten findet man Geishas, z.B. Tokyo und Kanazawa. Die meisten Geishas leben und arbeiten jedoch in Kyoto. **Gion** ist Kyotos berühmtestes Geisha-Viertel mit einer großen Anzahl von Ochaya-Teehäusern, wo sie arbeiten. Auch in Miyagawacho, Pontocho und Kamishichiken (in der Nähe des Kitano Tenmangu-Schreins) gibt es Ochaya. Heute ist es für Touristen mit entsprechendem Budget möglich, ein Abendessen mit einer Maiko (Geisha in Ausbildung) zu buchen. Reise-

büros, Hotels und Reiseveranstalter bieten Buchungshilfe auch für Reisende ohne Japanisch-Kenntnisse an. Die Kosten für einen Geisha-Abend belaufen sich in der Regel auf etwa 50.000 Yen pro Maiko oder Geisha plus die Kosten für das Essen (in der Regel zwischen 10.000 und 30.000 Yen pro Person). Jedes Jahr finden in Kyotos Geisha-Vierteln Tanzfestivals statt – die perfekte Gelegenheit, Maikos mit leuchtenden Kimonos und wunderschönem Haarschmuck zu sehen. Die bekanntesten Frühlingsdarbietungen sind Miyako Odori (viermal täglich, 1.–30. April) und Kamogawa Odori (1.–24. Mai)

Teezeremonie

Die klassische Teezeremonie in Japan (jap. „Weg des Tees“ – sado) gehörte bis vor einigen Jahrzehnten zur Grundausbildung besonders von japanischen Frauen. Heute gilt sie als ein vornehmes Hobby. Es gibt größere, öffentliche Veranstaltungen klassischer mehrstündiger Teezeremonien, an denen man teilnehmen oder bei denen man zusehen kann. Oft werden sie von den großen japanischen Tee-Schulen oder von Schreinen und Tempeln ausgerichtet. In speziellen Teegeschäften, Cafés und Workshops gibt es die Möglichkeit, eine vereinfachte Form der Teezeremonie kennenzulernen (oft auf Englisch mit Erklärungen).



Kabuki, Tokyo

© Unsplash

Japanisches Theater

Klassische japanische Theaterformen sind das Noh-Theater, eine Form des lyrischen Dramas mit 700-jähriger Geschichte, basierend auf shintoistischen Erzählungen; das Kabuki-Theater mit Drama, Tänzen und Shamisen-Musik bei dem alle Rollen von Männern gespielt werden, und das Bunraku-Puppentheater, bei dem alle Puppen von drei Puppenspielern gespielt werden. Die Stücke sind mehrere Stunden lang und werden in mehreren Akten aufgeführt. Wer reinschnuppern will, kann Tickets auch für einzelne Akte erhalten. In den großen Kabuki-Theatern in Tokyo und Kyoto gibt es oft auch Angebote mit englischsprachigen Earphone-Guides. Eine einzigartige Form des modernen Theaters ist die Takarazuka-Revue, bei der alle Rollen

von Schauspielerinnen übernommen werden. Präsentiert werden Musical-Adaptionen, Stücke nach bekannten Animes, Mangas und Games, sowie klassische japanische Sagen, gemischt mit Tanzrevuen.

Sumo

Sumo-Turniere finden immer in den ungeraden Monaten statt, im Januar, Mai und September in Tokyo, sonst in Osaka (März), Nagoya (Juli) und Fukuoka (November). Die teuren Plätze nahe am Ring sind zwar oft ausgebucht, aber oben in den Stuhlreihen ist es auch am Turniertag möglich, spontan einen Platz zu bekommen. Infos, Termine und Tickets

gibt es auf der Homepage des japanischen Sumoverbands Nihon Sumo Kyokai: www.sumo.or.jp/en.

Popkultur

Mario, Pikachu, Godzilla, Studio Ghibli, Sailor Moon, Naruto und Attack on Titan – all das und mehr kommt aus Japan. Das Interesse vieler Generationen an Japan wurde durch die vielfältige japanische Popkultur, durch Anime-Serien, Mangas und Videospiele geweckt. Das Shopping-Mekka für Fans sind Akihabara, der Nakano Broadway und Ikebukuro in Tokyo. In Nagoya findet jeden Sommer der World Cosplay Summit statt, eine internationale Cosplay-

meisterschaft, zu der auch ein deutsches Team antritt. Im Anschluss gibt es eine Cosplay-Parade. Zahlreiche Freizeitparks, vom Fuji-Q-Highland in der Nähe des Fuji, zum Nijigen No Mori in der Nähe von Kobe und den Universal Studios Japan Osaka, wo jetzt auch eine große Super Nintendo World geöffnet hat, bieten viele Attraktionen und Rides rund um Anime-, Manga- und Film-Figuren von Naruto bis Godzilla. Besonders beliebt bei Anime-Fans aus aller Welt sind die Filme des Studio Ghibli. Wer in die Fantasiegestade von Ghibli eintauchen will, sollte das Ghibli Museum in Tokyo oder den Ghibli Park in Aichi besuchen.

Japanische Feste – Matsuri

Fast jede Region und jeder Schrein in Japan hat ein Fest. Sie finden meist einmal im Jahr statt und feiern die Gottheit des Schreins oder ein saisonales oder historisches Ereignis. Einige Feste dauern mehrere Tage an. Ein wichtiges Element der japanischen Feste sind Prozessionen, bei denen die Gottheit des Schreins

in Mikoshi (tragbaren Schreinen) durch die Stadt getragen wird. Zu vielen Festen gehören auch geschmückte Wagen die unter Trommel- und Flötenmusik der auf den Wagen sitzenden Menschen durch die Stadt gezogen werden. Jedes Fest hat seine eigenen Merkmale. Während einige Feste ruhig und

meditativ sind, sind viele Feste bunt, fröhlich und begleitet von Gesang und Tanz. Besonders im Sommer gibt es noch zahlreiche Feuerwerksfeste im ganzen Land.

Bekannt und empfehlenswert sind zum Beispiel **das Herbst- und Frühlingsfest in Takayama** (14.–15. April und 9.–10. Oktober), das **Sapporo Snow Festival** (Anfang Februar), **Nagasaki Laternenfest** (Ende Januar/Anfang Februar), das **Aoi Matsuri** (15. Mai), das **Gion Matsuri** (Juli) und das **Jidai Matsuri** (22. Oktober) in Kyoto, **Sumida River Fireworks Festival** in Tokyo (letzter Samstag im Juli), das **Aomori Nebuta Matsuri** (2.–7. August), das **Akita Kanto Festival** (3.–6. August), **Sendai Tanabata Matsuri** (6.–8. August), **Awa Odori Tanzfest** (Mitte August), **Karatsu Kunchi Matsuri** (2.–4. November).



© Tottori Shanshan Festival Promotion Association



Hanamikoji-Straße, Kyoto

© Unsplash

Allgemeine Reiseinformationen

Einreisebestimmungen/Visum

Touristen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz können ohne Visum bis zu 6 Monate im Land bleiben, der gültige Reisepass genügt für die Einreise. Wer länger als 3 Monate bleibt, muss sich unbedingt am Aufenthaltsort beim Gemeindeamt anmelden! Wer zur Aufnahme einer bezahlten Tätigkeit oder für einen Studienaufenthalt einreist, benötigt ein Visum. Aktuelle Informationen erhalten sie direkt bei den japanischen Botschaften und Generalkonsulaten.

Achtung: Bestimmungen zur Einreise

können sich mit der Pandemielage kurzfristig ändern. Die aktuellen Bestimmungen gibt es regelmäßig auf unserer Website.

Impfbestimmungen

Zur Einreise nach Japan sind bisher keine Impfungen erforderlich. Saisonabhängig sind bestimmte Impfungen aber empfohlen. Aktuelle Informationen zu Impfungen finden Sie auf unserer Website.

Japanischer Zoll

Die offizielle Seite des japanischen Zolls ist Ihre vertrauenswürdigste Quelle zur Be-

antwortung jeglicher Fragen oder Recherchen in Bezug auf japanische Zollabgaben und Steuern. Jeder Tourist wird bei Einreise gebeten, ein Zollerklärungsformular für Hand- und Aufgabepäck bei der Zollabfertigung abzugeben. Zollerklärungsformulare werden Ihnen im Flugzeug, auf dem Schiff oder an der Zollstelle ausgehändigt. Erklärung zum Formular und den Zollbestimmungen, sowie Informationen zu zollfreien Waren und Mengen und mehr gibt es auf unserer Website.

Reiseplanung

Flüge

Direktflüge ab Düsseldorf, Frankfurt am Main und München, Wien und Zürich sind beispielsweise nach Tokyo (Haneda, Narita), Osaka (Kansai International) und Nagoya (Centrair) verfügbar.

Informationen zu den beiden japanischen Fluggesellschaften finden sie unter:

ANA: www.ana.co.jp/de/de

Japan Airlines: www.jal.co.jp/de/de

Japan ist ein Zugreiseland

Wer individuell durch die Hauptregionen oder abseits der Hauptstrecke reisen will, ist mit dem Zug gut beraten. Der Shinkansen-Schnellzug ist nicht nur ein eigenes Highlight, sondern auch eine sehr komfortable Reisemöglichkeit. Für Touristen gibt es den Japan Rail Pass, der das Reisen mit allen JR Zügen günstig und einfach macht.

Japan Rail Pass

Mit dem Japan Rail Pass kann man für 1, 2 oder 3 Wochen uneingeschränkt durch das ganze Land mit JR Bahnen fahren. Die Züge in Japan sind sauber, auf die Sekunde pünktlich und verkehren alle paar Minuten. Im Pass inbegriffen sind die Linien des Shinkansen (außer Nozomi) ebenso wie Zuschläge, Reservierungsgebühren für Sitzplätze, JR Busse und einige S-Bahn-Strecken in Tokyo. Mehr zur Nutzung des Passes und verschiedener Regionalpässe gibt es auf unserer Website.

In Japan Auto fahren

Japan ist eher ein Bahnreiseland, doch verschiedene abgelegene Regionen wie z.B. Tohoku oder Okinawa oder auch Nationalparks sind mit dem Auto einfacher zu erkunden.

In Japan gilt Linksverkehr. Auf Autobahnen gilt eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 100 km/h. Auf Landstraßen gilt in Japan

ein Tempolimit von 50 km/h. In den Städten kann es schwierig werden, einen Parkplatz zu finden. Auf den Hauptstraßen sind die meisten wichtigen Ziele in englischer Sprache ausgeschildert. Dies trifft nicht auf ländliche Gebiete zu.

Auf Expressway-Autobahnen und anderen wichtigen Strecken werden Mautgebühren erhoben. Die Mautgebühren hängen von der zurückgelegten Wegstrecke und davon ab, welche Straßen man befahren möchte. Um möglichst kostengünstig längere Strecken auf den Expressway-Autobahnen zu befahren, empfiehlt es sich eine ETC-Systemkarte (Electronic Toll Collection – Elektronische Mauterhebung) zu erwerben. Ein „Japan Expressway Pass“ für unbegrenztes Fahren auf Expressway-Strecken ist bei allen NEXCO-Verkaufsstellen (Nippon Expressway Company Limited) und den Gesellschaften für öffentlichen Straßenverkehr der Präfekturen in Miyagi, Kyoto und Hyogo erhältlich.

Führerschein und Führerscheinübersetzung

Für Österreicher gilt

Österreichische Reisende können mit dem Internationalen Führerschein aus Österreich problemlos in Japan Auto fahren. Neben dem Internationalen Führerschein muss jedoch zugleich immer der nationale Führerschein mitgeführt werden.

Für Deutsche und Schweizer gilt

Um legal in Japan Auto zu fahren, benötigen Inhaber eines nationalen deutschen Führerscheins oder des nationalen Schweizer Führerscheins eine beglaubigte japanische Übersetzung ihres nationalen Führerscheins vom japanischen Automobilclub JAF. Der deutsche Internationale Führerschein sowie der in der Schweiz ausgestellte Internationale Führerschein werden in Japan nicht anerkannt.

Übersetzungen für Deutsche und Schweizer können direkt an einem der zahlreichen International Service Counter des japanischen Automobilclubs JAF in Japan angefertigt werden. Die Übersetzung dauert in der Regel zwei bis drei Stunden Bearbeitungszeit und kostet circa 3.000 Yen (je nach Wechselkurs ca. 20 bis 25 Euro).

Um den Führerschein von Europa aus übersetzen zu lassen, sollte eine Vorlaufzeit von circa vier bis sechs Wochen eingeplant werden. Zuverlässige Anbieter hierfür sind:

- ADAC Südbayern e.V.
- HIS Deutschland
- Japan Experience
- japan-ferien.ch
- Asienspiegel

Originalführerschein und Übersetzung sind stets zusammen mitzuführen. Die Übersetzung ist bis zu einem Jahr nach Einreise gültig. Die Übersetzung verfällt spätestens ein Jahr nach der Ausreise.

Reisen mit Gepäck

Vor allem wer viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln und in günstigeren Unterkünften (d. h. in Japan immer mit recht kleinen Zimmern) unterwegs ist, reist leicht



Shinkansen

© Freepik

mit handlichem Gepäck, das sich auch mal gut über eine Treppe transportieren lässt und im Zug in eine kleine Kofferablage passt. Statt eines großen Rollkoffers kann man z.B. einen Rucksack und eine Tasche mitnehmen. Gepäck in Übergröße muss im Shinkansen angemeldet werden und kann nur an bestimmten Stellen im Zug untergebracht werden!

Gepäckaufbewahrung und Gepäckversand

In den großen Städten ist die Aufbewahrung Ihres Gepäcks relativ einfach, da Sie an den meisten Bahnhöfen und touristischen Einrichtungen Münzschränke in verschiedenen Größen finden. Die Kosten variieren je nach Größe des Gepäckfachs und betragen zwischen 300 und 600 Yen. Achten Sie darauf, dass Sie 100-Yen-Münzen bei sich haben, da viele Automaten nur diese Münzen akzeptieren.

Auf den vier großen Flughäfen Japans Narita, Haneda, Kansai International Airport und Chubu Centrair wird ein Gepäckliefer-service angeboten. Sie geben dort Ihr Gepäck ab und lassen es sich einen Tag später oder in manchen Fällen sogar noch am gleichen Tag in Ihr Hotel bringen. Die

meisten großen Hotels können neben einem Transport vom Flughafen ins Hotel auch eine Gepäckbeförderung von Hotel zu Hotel organisieren. Erkundigen Sie sich an der Hotelrezeption. Wenn ihr Hotel den Service nicht anbietet, können sie das Gepäck direkt in bestimmten Geschäften abgeben, die einen „takkyubin“-Service anbieten wie Yamato Transport (Kuroneko Yamato) oder Sagawa Kyubin.

Hotels/Übernachtungen

Ob Luxus, Mittelklasse oder Business – die Hotellandschaft in Japan ist vielseitig und hält für alle Ansprüche etwas bereit. Eine Reservierung vor der Anreise ist immer ratsam. Spontanbücher können allerdings auch über den Hotel Reservation Counter in der Ankunftshalle des Flughafens Narita für die erste Nacht eine Unterkunft finden. Die eine perfekte Japan Unterkunft gibt es nicht – wohl aber eine große Auswahl. Über 360 Hotels in westlichem Stil sind in der „Japan Hotel Association“ (JHA), vertreten und in Serviceleistungen, Komfort und Ausstattung auf hohem internationalem Standard. Die Übernachtungspreise für Spitzenhotels liegen zwischen 15.000 und 30.000 Yen pro

Einzelzimmer mit Bad und zwischen 25.000 und 45.000 Yen pro Doppelzimmer mit Bad zuzüglich Steuer und Bedienung. Business-Hotels mit kompakteren Zimmern kosten zwischen 5.500 und 10.000 Yen pro Nacht.

Ryokan

Ein traditionelles Ryokan bietet eine tolle Möglichkeit, die japanische Lebensweise kennenzulernen. In den meist kleinen Ryokans sind Reisende umgeben von japanischer Atmosphäre: die Zimmer sind mit weichen Strohmatte, den Tatami, ausgelegt, die Einrichtung ist sparsam und geschmackvoll und die Schiebewände öffnen sich oft zu einem kleinen japanischen Garten. Es gibt keine Betten, sondern zur Nacht werden Futon-Matten ausgebreitet. Mitunter kommt man in den Genuss einer heißen Quelle (Onsen).

Ryokans berechnen in der Regel ihre Übernachtungspreise mit zwei Mahlzeiten – Frühstück und Abendessen. Die „Japan Ryokan & Hotel Association“ ist ein Zusammenschluss von ausgewählten Ryokans und bietet über die eigene Seite einen einfachen Buchungsservice an. Circa

45 preisgünstige Ryokans in ganz Japan haben sich zur „Japanese Inn Group“ zusammengeschlossen und bieten Übernachtungen ohne Mahlzeiten zu durchschnittlich 5.000 Yen pro Person an.

Minshuku

Die Minshuku, japanische Familienpensionen, sind wohl die persönlichste und authentischste Art der Japan Unterkunft, die man buchen kann. Die Übernachtungspreise sind mit ca. 7.000 Yen pro Person vergleichsweise niedrig. Zwei Mahlzeiten japanischer Art, oft regionale Spezialitäten, sind im Übernachtungspreis inbegriffen. Wegen des niedrigen Übernachtungspreises muss man allerdings auf Annehmlichkeiten wie Yukata und Toilettenartikel, wie sie in den teureren Hotels und Ryokans bereitgehalten werden, verzichten. Einige Minshuku können zum Beispiel über die Seite von „Japanese Guest Houses“ gebucht werden.

Jugendherbergen

Man findet Jugendherbergen und Hostels in ganz Japan. Übernachtungen kosten

hier zwischen 2.000 und 4.500 Yen. Einige Hostels haben typisch japanische Zimmer, andere wiederum sind Tempelunterkünfte.

Kapselhotel

Ursprünglich waren japanische Kapselhotels für männliche Büroangestellte gedacht, die nach langen Überstunden oder einer Kneipentour den letzten Zug nach Hause in die Vorstadt verpasst hatten: Minimalistisch eingerichtet und deutlich billiger als ein Hotelzimmer. Diese Art von japanischen Kapselhotels gibt es mittlerweile auch mit speziellen Fluren für Frauen. Und es sind neue Premium-Versionen dazugekommen – mit etwas größeren Kapseln, luxuriöser Lounge oder einem Spa-Bereich, die auch bequem online auf Englisch zu buchen sind.

Eine Kapsel kostet je nach Hotel und Tag etwa 3.000 bis 5.000 Yen pro Person; für Einzelreisende kann das eine preisgünstige Art der Übernachtung sein, zu zweit lohnt es sich weniger. Die eigentliche Schlafkapsel ist meist ein in sich abgeschlossenes Etagenbett von etwa 2×1×1 m und bietet gerade mal Platz für Kleidung und Aktentasche oder Tagesrucksack.

Tempelübernachtung

Wer auf seiner Japanreise in der meditativen und beschaulichen Atmosphäre eines Klosters oder Tempels übernachten möchte, dem sei ein Tempelaufenthalt in Japan empfohlen. Am heiligen Berg Koyasan südlich von Osaka bieten sich 53 der insgesamt 115 Tempel als Tempelherbergen (Shukubo) an. Dabei erhalten die Gäste einen interessanten Einblick in das Leben der Mönche und können auch an der zereemoniellen Morgenmeditation teilnehmen. Reservierungen können über das Koyasan Shukubo Kyokai (Koyasan Tourist Association) oder über Reisebüros in Japan gebucht werden. Einige der Tempel sind auch über die Seiten Japanese Guest Houses und Japanican und sogar über booking.com buchbar.

Zahlungsmittel

Die Landeswährung ist der Yen.
100 Yen = ca. 0,71 Euro
(Stand 20.07.2022)

Es empfiehlt sich, zumindest Beträge für den täglichen Gebrauch in Bar zur Hand zu haben.

Geldabheben: EC-Karte und Kreditkarten

Mit europäischen Maestro-Bankkarten und Kreditkarten kann man in ganz Japan an den Geldautomaten der Seven Eleven-Supermarktkette, bei Family Mart oder bei Automaten der AEON-Banken Geld abheben. (Automaten an internationalen Flughäfen und vielen Bahnhöfen vorhanden.)

Internationale Kreditkarten, wie z.B. American Express, Visa, Diners Club und MasterCard, werden in Hotels, Geschäften und Restaurants überwiegend akzeptiert. Bei ca. 26.400 ATMs in Postämtern in ganz Japan kann mit Kreditkarten Geld abgehoben werden (International ATM Service). Vergessen Sie nicht, ihr Abhebelimit zu überprüfen. Viele Karten erlauben standardmäßig nicht mehr als beispielsweise 300 Euro pro Woche.

Bezahlen mit dem Smartphone

Digitale Bezahlssysteme auf dem Smartphone sind mittlerweile in Japan weit verbreitet. Zu den gängigsten Systemen gehören die Apps Line, WeChat und Alipay. Die Bezahlssysteme von Apple und Google sind mittlerweile ebenfalls gängig.

Was kostet der Japanurlaub?

Das Preisniveau in Japan für Essen und Unterkünfte entspricht in etwa dem von Westeuropa.

Japan günstig bereisen ist möglich

Es gibt eine Vielzahl von günstigen Unterkünften, Transportpässen und Ermäßigungen für Sehenswürdigkeiten. Tat-

sächlich sind Tokyo und andere japanische Großstädte für Reisende nicht teurer als andere Großstädte weltweit. Aufgrund des breiten Angebots an Geschäften, Restaurants und Dienstleistungen kann man oft sparen. Preiswerte Restaurants servieren Mahlzeiten, die 1.000 Yen oder weniger kosten. Es gibt viele preiswerte Hotelketten und Ryokan-Hotels – vor allem in Großstädten und Touristengebieten.

Internet/Mobiltelefon

Roamingmöglichkeit und -preis können je nach Netzbetreiber variieren. Smartphones mit 4G- oder 5G-Standard sind mit dem japanischen Netz kompatibel. In Japan sind Leihtelefone, Reise-SIM-Karten mit Datenvolumen und Wi-Fi zu unterschiedlichen Preisen und Konditionen und bereits an den internationalen Flughäfen und bei vielen Elektronikhändlern erhältlich. Hotels bieten immer kostenloses Internet.

Stromversorgung

Die Stromspannung beträgt 100 Volt. Benötigt wird ein zweipoliger Flachstecker, der auch in den USA verwendet werden kann (Typ A ohne Schutzkontakt). Adapter sind auch in Japan erhältlich. Beim Laden von Smartphones, Tablets und ähnlichen elektronischen Geräten verlängert sich die Ladezeit aufgrund der geringeren Spannung.

Japan Visitors-Hotline

Die Japan Visitors-Hotline gibt jederzeit touristische Informationen, aber auch Hilfestellung bei Notfällen (Unfall, Krankheiten, Notsituationen.) Sie ist das ganze Jahr über und rund um die Uhr erreichbar und hilft auf Englisch, Chinesisch und Koreanisch weiter.

Im Inland: 050-38162787

Aus dem Ausland: +81-50-38162787

Hilfreiche Apps & Websites

„Japan Official Travel App“ ist die offizielle englischsprachige Smartphone-App von

JNTO, die aktuelle Informationen zu Zugverbindungen, Sehenswürdigkeiten und für eine sichere und bequeme Reise liefert. Die VisitJapan-Website ist hilfreich, um die Quarantänechecks bei der Einreise zu beschleunigen. Hiermit können Covid-Impf- oder Teststatus schon vor der Einreise geprüft werden: www.vjw.digital.go.jp
Die Handy App „Safety Tipps“ gibt in Krisenfällen real time Updates zur Situation, Behördenanweisungen und weitere Tipps.



Hiroshima

© Unsplash

Verhaltenstipps

Man sollte Straßenschuhe immer ausziehen, wenn man einen Schrein, Tempel, eine Privatwohnung oder das Ryokan-Zimmer betritt.

Bevor man in ein japanisches Bad oder eine heiße Quelle steigt, sollte man sich unbedingt vorher waschen. Das Einseifen oder Haarewaschen im Becken ist ein absoluter Fauxpas. Das heiße Becken dient nur der Entspannung.

Trinkgelder sind in Japan unüblich. In Japan ist guter Service selbstverständlich.

Weitere Tipps zu Dos & Don'ts gibt es auf unserer Website und unserem Youtube-Kanal.



Arai Ryokan, Izu

© Unsplash



© JNTO

Japanische Fremdenverkehrszentrale
Kaiserstraße 11, 60311 Frankfurt/Main
Tel. (069) 203 53, E-Mail: fra@jnto.go.jp

www.japan.travel/de/de



Facebook: facebook.com/japantourismus



Instagram: instagram.com/japantourismus



YouTube: youtube.com/c/ReisenachJapan

TO: 2292-040-2212



Japan.
Endless Discovery.



Japanische Fremdenverkehrszentrale