

JAP AN



Triff Buddha im Hightechland
Wo Schneeeaffen und wilde Bären leben
Im Kimono zur Teezeremonie

Reisen mit

**Insider
Tipps**

CHECK IN

MIT DELFINEN SCHWIMMEN

Schlüpf auf *Mikurajima* in den Neoprenanzug und begegne den verspielten Meeressäugern in natürlicher Umgebung. > S.77

IN HEISSEM SAND BADEN

Vulkanismus kann auch Spaß machen – beim Bad in heißen Quellen und in erhitztem Sand in *Ibusuki* (Foto). > S. 131

TOKIO VON OBEN BEWUNDERN

Bist du mutig genug, dich auf dem *Tokyo Skytree* 340m über dem Boden auf eine Glasplatte zu stellen? > S.62

MIT MÖNCHEN MEDITIEREN

Entdeck im Tempeldorf *Koya-san* bei Meditation und vegetarischer Küche deine Spiritualität. > S. 98

PADDELN DURCH MANGROVEN

Dschungelfeeling pur! Steuer dein Kanu auf der Insel *Iriomote* durch unberührte, artenreiche Küstenwälder. > S.32

KOCHEN IM HÖLLENDAMPF

Im *Jigoku Mushi Kobo Kannawa* in Beppu kannst du Fleisch und Gemüse im heißen Dampf der Quelle garen. > S.123

BRAUNBÄREN BEIM FISCHFANG

Abgelegener als im *Shiretoko-Nationalpark* geht kaum! Hier siehst du riesige Braunbären – sicher vom Boot aus. > S.46

JAPAN

INSIDER-TIPP

Deine
Abkürzung
ins Erleben!

Reisen mit MARCO POLO
Insider-Tipps

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

MORI BUILDING DIGITAL ART MUSEUM: TEAMLAB BORDERLESS ★

Digitale, interaktive Kunst mit Licht-Animationen, bei denen du selbst kreativ werden kannst. Lass dich von deiner Fantasie durch dieses Labyrinth leiten!

📷 *Tipp: Je aktiver du bist, desto cooler werden deine Fotos. Berühr, was du siehst! Elefanten werden zu Blumen, Schriftzeichen lösen Regen und Blitz aus.*

➤ S. 66, Tokio & der Osten

KAMAKURA ★

Die alte Kaiserstadt ist voller kultureller Schätze – der größte und gewichtigste ist der auf einer Lotusblüte sitzende Große Buddha Daibutsu.

➤ S. 74, Tokio & der Osten

SHIRETOKO- NATIONALPARK ★3

Wanderungen und Bootstouren in großartiger Natur: Schau Bären beim Lachsfrühstück zu!

📷 *Tipp: Nimm unbedingt ein gutes Zoomobjektiv mit und eine Kamera, der Spritzwasser nichts ausmacht.*

➤ S. 46, Der Norden

TOSHOGU-SCHREIN ★4

Die prächtige religiöse Anlage in Nikko mit vielen Tempeln und Schreinen liegt wunderschön inmitten hoher Zedernwälder.

📷 *Tipp: Gegen Nachmittag kann es inmitten der Bäume etwas düster werden, nutze daher die Vormittagsstunden.*

➤ S. 73, Tokio & der Osten

KAIYUKAN-AQUARIUM ★

Faszinierende Unterwasserwelt in Osaka. Riesige Mantarochen gleiten elegant durchs Wasser und fast durchsichtige Quallen schweben wie Meeresfeen dahin.

➤ S. 96, Zentraljapan

MIYAJIMA ★

Unweit von Hiroshima leuchtet das zinnoberrote Tor des *Itsukushima*-Schreins vor der Küste der Insel schon von Weitem.

📷 *Tipp: Warte auf die Flut, dann sehen das Tor und der Schrein dahinter aus, als würden sie auf dem Wasser schweben.*

➤ S. 109, Der Westen

WHALEWATCHING AUF OKINAWA ★

Um die Insel Zamami-jima tummeln sich besonders viele der riesigen Meeressäuger. Ein unvergessliches Erlebnis!

➤ S. 134, Der Süden

NAOSHIMA ★

Lass dich inspirieren: Moderne Kunst und Museen von berühmten Architekten auf einer Insel in der Seto-Inlandsee.

📷 *Tipp: Nimm Yayoi Kusamas riesige Kürbis-Installation am Ufer ins Visier!*

➤ S. 137, Erlebnistour 1

JIGOKUDANI-SCHNEEAFFENPARK ★

Nicht nur Menschen, auch Japanmakaken lieben im Winter das Bad in heißen Quellen – werde Zaungast in diesem Tal in den Bergen von Nagano.

➤ S. 83, Zentraljapan

FUSHIMI INARI-TAISHA ★

Unzählige rote Tore winden sich den Berg hinauf – eine einmalige Kulisse am größten Fuchsschrein Japans in Kyoto (Foto).

➤ S. 90, Zentraljapan

INHALT



36 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

38 DER NORDEN

42 Sapporo 46 Shiretoko-Nationalpark 47 Hakodate
48 Aomori 50 Morioka 52 Sendai
56 Aizu-Wakamatsu

58 TOKIO & DER OSTEN

62 Tokio 72 Nikko-Nationalpark
73 Yokohama 74 Kamakura
75 Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark

78 ZENTRALJAPAN

82 Matsumoto 83 Nagano
84 Kanazawa 87 Takayama
87 Nagoya 89 Kyoto 93 Nara
94 Osaka 98 Kobe

100 DER WESTEN

104 Okayama 105 Shikoku
106 Hiroshima 109 Matsue
113 Omori 114 Hagi

116 DER SÜDEN

120 Fukuoka 122 Beppu
123 Kumamoto 126 Nagasaki
129 Kagoshima 132 Yakushima
133 Okinawa

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

DAS BESTE ZUERST

- 8 ... bei Regen
9 ... Low-Budget
10 ... mit Kindern
11 ... typisch

SO TICKET JAPAN

- 14 Entdecke Japan
17 Auf einen Blick
18 Japan verstehen
21 Klischeekiste

ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 26 Essen & Trinken
30 Shoppen & Stöbern
32 Sport

MARCO POLO REGIONEN

- 36 ... im Überblick

ERLEBNISTOUREN

- 136 Kunst und Architektur am Meer
140 Rundum-Happy-Amakusa-Inseltour

- 145 Wandern auf dem Michinoku Coastal Trail

GUT ZU WISSEN

148 DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB

Ankommen, Weiterkommen, Im Urlaub, Feste & Events, Notfälle, Wassertabelle

156 SPICKZETTEL JAPANISCH

Nie mehr sprachlos

158 URLAUBSFEELING

Bücher, Filme, Musik & Blogs

160 TRAVEL PURSUIT

Das MARCO POLO Urlaubsquiz

162 REGISTER & IMPRESSUM

164 BLOSS NICHT!

Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden

- | | | | |
|--|--------------------------------|---|---------------|
|  | Besuch planen |  | Essen/Trinken |
| € - €€€ | Preiskategorien |  | Shoppen |
| (*) | Kostenpflichtige Telefonnummer |  | Ausgehen |
| | |  | Top-Strände |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte

(a2) Zusatzkarte auf der Faltkarte

(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



Digitale Extras
go.marcpolo.de/app/jap

DAS BESTE ZUERST



So schön ist Japan zur Kirschblüte! Das Sahnehäubchen: der Fuji



BEST OF

BEI REGEN

SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

DU BIST OLYMPIAREIF!

Statt Regen wirst du in Sapporo häufiger dicke Flocken vom Himmel fallen sehen. Aber kein Problem: Im *Sapporo Olympic Museum* kannst du im Trockenen per Simulator vom Schanzentisch abheben oder dich mit 130 Stundenkilometern eine virtuelle Bobbahn hinabstürzen.

➤ S. 45, *Der Norden*

TAUSENDUNDEINE STATUE

In der Tempelhalle *Sanjusangen-do* in Kyoto blicken dich 1001 Statuen der Barmherzigkeitsgöttin Bodhisattva Kannon an, in Lebensgröße. Jede sieht ein bisschen anders aus – findest du die Unterschiede?

➤ S. 90, *Zentraljapan*

AUF TAUCHKURS

Im *Okinawa-Churaumi-Aquarium* (Foto) werden nur die Fische nass, außer du möchtest im Okinawa-Becken einmal in den Tank greifen, um Seesnecken

zu berühren. Bestaun die eleganten Mantarochen durch die größte Acrylglasscheibe der Welt.

➤ S. 134, *Der Süden*

UNTERIRDISCH WANDERN

Erkunde die *Akiyoshido-Kalksteinhöhle*, die größte und längste Japans, auf einem gut ausgeleuchteten Weg. Und lausch auf das Rauschen des Flusses und der Wasserfälle!

➤ S. 115, *Der Westen*

WELTGESCHICHTE VERSTEHEN

Was bedeutet es, wenn eine Atombombe über einer Stadt abgeworfen wird? Im *Friedensmuseum Hiroshima* und im *Atombombenmuseum Nagasaki* erfährst du anhand von Zeitzeugenberichten, Fotos und geschmolzenen Überresten, was die Opfer noch Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg durchmachen mussten.

➤ S. 108, *Der Westen*, S. 127, *Der Süden*

BEST OF



LOW-BUDGET

眼鏡店

FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

SCHNÄPPCHENJAGD AUF HÄPPCHEN

Supermärkte, Kaufhäuser und Bahnhöfe verkaufen viele frische Fertiggerichte. Kurz vor Ladenschluss wird gern der Preis herabgesetzt – meist zu erkennen an gelben Stickern. Ideal für ein kulinarisches Abenteuer.

BLÜTENPRACHT BESTAUNEN

Ob zum *people watching* oder zur Kirschblüte (Foto) – im weitläufigen *Ueno-Park* mit seinen Museen, Cafés und Tempeln bist du immer richtig. Im Sommer ist besonders der Lotusblütenteich wunderschön.

➤ S. 63, Tokio & der Osten

GEBRAUCHT IST IN - UND NACHHALTIG

Book OFF, Hard OFF, Hobby OFF, Mode OFF – in Japan gibt es viele große Gebrauchtmärkte, in denen du von Socken über Animefiguren bis zu High-End-Stereoanlagen so ziemlich

alles findest – selbst Dinge, nach denen du nie gesucht hast. Liquor OFF verkauft ungeöffnete Spirituosen.

UNTER DIE HAUBE SCHAUEN

Bei Fabrikführungen von *Toyota* und *Mazda* siehst du, wie Fahrzeuge am laufenden Band produziert werden – Probesitzen inklusive. Die Touren sind kostenlos, du musst sie aber vorab online reservieren.

➤ S. 88, Zentraljapan, S. 108, West-japan

FÜR 100 YEN SHOPPEN

Bring mir dies mit, bring mir jenes mit – vor einer Japanreise kann die Wunschliste von Familie und Freunden schon mal länger werden. Günstig fündig – und qualitativ für den Preis in Ordnung – wirst du in den *100-Yen-Läden*. Für rund 80 Cent pro Stück, manchmal auch etwas mehr, bekommst du dort alles: Stäbchen, Schälchen, Snacks ...

BEST OF

MIT KINDERN



SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

GRENZENLOS KREATIV

Tauch ein in ein digitales Meer aus Licht und Farben! Im *Mori Building Digital Art Museum: Teamlab Borderless* wirst du selbst zum Künstler. Über spezielle Scanner können Klein und Groß ihr Selbstgemaltes digitalisieren und so zum Leben erwecken.

➤ S. 66, Tokio & der Osten

MIT DINOS AUF DU UND DU

Viele Kinder gehen durch eine Dinosaurier-Phase – deine auch? Dann rein ins *Fukui Prefectural Dinosaur Museum* mit seinen 42 vollständigen Skeletten. Im Steinbruch könnt ihr selbst nach Fossilien klopfen.

➤ S. 86, Zentraljapan

WILDWASSER-ACTION

Nervenkitzel pur! Aber keine Sorge, die Bootsführer wissen genau, was sie tun! Oft steuern sie die Boote haarscharf, aber immer sicher an den Felsen vorbei und durch Stromschnellen

des *Hozugawa* im Nordwesten von Kyoto – die am Ufer vorbeiziehende Szenerie ist traumhaft.

➤ S. 92, Zentraljapan

FOTOSHOOTING MIT SUPER MARIO

In den *Universal Studios Japan* in Osaka erkundest du mit deiner Familie Filmwelten von „Jurassic Park“ bis „Harry Potter“. Du begegnest Lieblingsfiguren wie den Minions und stürzt dich in der Achterbahn in die Tiefe.

➤ S. 97, Zentraljapan

SCHAU MAL, EIN WAL!

Von Ende Dezember bis Anfang April können Kinder um die *Okinawa-Inseln* den Giganten der Meere begegnen. Zwischen Mai und Oktober seht ihr im *Shiretoko-Nationalpark* beim *Whalewatching* Pottwale, Orcas, Delfine und Seehunde.

➤ S. 134, Der Süden, S. 47, Der Norden

BEST OF

TYPISCH



DAS ERLEBST DU NUR HIER

KUNSTWERKE AUF RÄDERN

Damit es beim *Nebuta Matsuri* in Aomori so richtig rundgehen kann, werkeln Künstler vorher wochenlang. Die meterhohen, von innen beleuchteten Festwagen aus Holz, Draht und bemaltem Papier werden dann durch die Straßen gezogen, begleitet von Trommlern und Tänzern.

➤ S. 45, *Der Norden*

BETENDE BAUERNHÄUSER

Mitten in den Bergen liegt *Shirakawa-go*, eine Reihe von Dörfchen mit einmaligen Bauernhäusern, deren steile Dächern wie zum Gebet gefaltete Hände aussehen (Foto). Sie wurden ohne einen einzigen Nagel errichtet.

➤ S. 87, *Zentraljapan*

GARTEN MIT VULKAN

Mit seinen Teichen und Bächen, Bambusbäumen und Kiefern ist der *Sen-gan-en-Garten* ein wunderschöner Anblick – auch weil die Silhouette des

aktiven Vulkans dahinter perfekt mit ihm harmoniert. Dank verschiedener Sorten siehst du dort Kirschblüten von Ende Januar bis Mitte April.

➤ S. 130, *Der Süden*

AUGE IN AUGE MIT DELFINEN

Näher wirst du den Meeressäugern nie kommen! Vor der Küste der Izu-Insel *Mikurajima*, die zu Tokio gehört, kannst du im Sommer mit wilden Delfinen schwimmen.

➤ S. 77, *Tokio & der Osten*

ÜBERNACHTEN BEI MÖNCHEN

Koya-san ist ein abgelegener Ort in den Bergen von Wakayama. Und doch ist er auch ein Zentrum, und zwar eines des Shingon-Buddhismus, mit rund 100 Tempeln, Pagoden, atmosphärischen Friedhöfen und Steingärten. Eine Tempel-Übernachtung mit vegetarischer Mönchsküche ist eine ganz besondere Erfahrung.

➤ S. 98, *Zentraljapan*

SO TICKT JAPAN



PUSH

Der Shinkansen fährt dich pünktlich, zuverlässig und sicher durch Japan



つなげよう、
日本。

ENTDECKE JAPAN



Laut, bunt, busy: An der Shibuya-Kreuzung in Tokio zeigt Japan sich jung und dynamisch

An einem Schrein im Tokioter Geschäftsviertel Toranomon ziehen Gläubige an farbigen Bändern. Eine Glocke ertönt. Dann werfen die Schreinbesucher, darunter auch Geschäftsleute in dunklen Anzügen, eine Münze in eine hölzerne Box, klatschen in die Hände, verbeugen sich, klatschen wieder. Wo früher Bäume und kleine Holzhäuser standen, ragt heute neben dem Heiligtum ein Büroturm aus Glas und Stahl auf. Alt und Neu eng beisammen und miteinander verwoben, das ist typisch Tokio, typisch Japan.

INSELN OHNE ENDE

„Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ Wenn sich Japan diese Frage stellen könnte, würde die Antwort lauten: vier große und Tausende kleine. Denn die ostasiatische Inselnation besteht aus vier Hauptinseln – Hokkaido, Honshu,

660-585 v. Chr.

Japans erster, mythischer Kaiser Jimmu regiert

794-1192

Heian-Zeit: Kyoto ist Hauptstadt

1192-1333

Kamakura ist Residenz

1603-1868

Edo-Zeit: Reichseinigung, Abschließungspolitik gegenüber dem Ausland, kulturelle Blüte

Ab 1868

Meiji-Restauration: Erneuerung der Macht des Kaisers

1895-1945

Kriege mit China und Russland; Taiwan und Korea werden Kolonien



Shikoku und Kyushu – und an die 7000 weiteren Eilanden, von denen jedoch nur rund 420 bewohnt sind. Aber selbst wenn man auf der größten Insel Honshu bliebe, könnte man glauben, gleich **mehrere Länder und Klimazonen** zu durchqueren. Während die dem Japanischen Meer zugewandte Seite viel Schnee abbekommt und klimatisch Deutschland ähnelt, hat die Pazifikseite eher Mittelmeerflair. Die Sommer dort sind feucht-schwül – vor allem in den Betonwüsten von Tokio und Osaka –, die Winter sonnig und angenehm mild mit Temperaturen, die kaum unter den Gefrierpunkt fallen. Noch einmal ganz anders sind die Amami- und Okinawa-Inselketten, wo Japan seine im Ausland **kaum bekannte subtropische Seite** zeigt.

Durchschnittlich 23,5 Grad im Jahr, weiße Sandstrände und türkisblaues Meer können sich dort sehen lassen.

BERGE, BEBEN UND GÖTTER

Doch das auffälligste Merkmal an Japan ist eines, das man sich im Großstadtdschungel kaum vorstellen kann: **Vier Fünftel der Landfläche bestehen aus Bergen**, darunter viele schlafende, aber auch über 100 aktive Vulkane. Der bekannteste ist zugleich der höchste: der 3776 m hohe Fuji – ein Symbol Japans und in der japanischen Naturreligion des Shintoismus als heilig verehrt. 1707 brach er zuletzt aus. 1923 zerstörten ein schweres Erdbeben und nachfolgende Brände Tokio – ein Schicksal, das 1995 auch Kobe ereilte. Die Pazifikküste wurde im vergangenen Jahrhundert nach Unterseebeben mehrfach von Tsunamis heimge-

- 1945** Atombomben auf Hiroshima und Nagasaki, Kapitulation Japans
- 1971** Die USA geben Okinawa an Japan zurück
- 1989-2019** Heisei-Zeit unter Kaiser Akihito
- 2011** Tsunami und Atomkatastrophe in Fukushima
- 2019** Krönung von Kaiser Naruhito, Beginn des Reiwa-Zeitalters
- 2023** Die Besucherzahlen sind höher als vor der Pandemie, auch dank des günstigen Yen

sucht. In Japan lernen schon Kinder, mit den Gefahren der Natur umzugehen. Und das ganze Volk – und einige Affen dazu! – nutzt mit Leidenschaft die positive Seite seiner lebendigen Geologie, nämlich die vielen heißen Quellen.

WOLKENKRATZER UND HOLZHÄUSER

Dem Klischee nach sind japanische Wohnungen winzig. Fährst du jedoch aufs Land, siehst du dort **riesige Bauernhäuser aus Holz** und mit schweren Ziegeldächern, in denen mehrere Generationen Platz haben. Allerdings ist das typische **Apartment in Tokio deutlich kleiner**. „Tokio ist so hektisch, da sind so viele Leute!“, sagen Japans Provinzbewohner, die ihrerseits in kleinen Siedlungen und eingeschworenen Gemeinschaften leben (denn der Reisanbau ist Teamarbeit!) und Landwirtschaft oder Fischfang betreiben. Während auf dem Land viele das essen, was sie im eigenen Garten anbauen, gehen die Städter oft auswärts essen oder holen sich **Fertiggerichte aus rund um die Uhr geöffneten Convenience Stores**.

ANBANDELN SCHWER GEMACHT

Das Heer der *Salarymen, -women und Office Ladies*, kurz *OL*, wie in Japan Angestellte genannt werden, dominiert das Straßenbild. Dunkle Anzüge mit Hemd und Krawatte sind für Männer Pflicht – außer im schwülen Sommer zur *Cool-Biz-Zeit* –, für Frauen heißt der Dresscode Kostüm und High Heels. Sich ohne professionell manikürte Fingernägel oder gar ohne Make-up ins Büro zu wagen gilt als Fauxpas. So schick alle aussehen, so wenig Effekt scheint das auf das andere Geschlecht zu haben. Die **Eheschließungen gehen zurück** und das Heiratsalter ist inzwischen wie in Europa auf über 30 gestiegen. Vor allem auf den Dörfern herrscht Frauenmangel. Was beim Anbandeln auch nicht hilft, sind **extrem lange Arbeitszeiten** bis in die Nacht. Hinzu kommen Pendelzeiten von einer Stunde und mehr.

JÜNGER UND WEIBLICHER

Die Politik will Japan, das bereits jetzt eine *Super-Aging Society* ist, wieder verjüngen. Sie versucht **Anreize für Familien** zu geben, finanziell und durch mehr Kinderbetreuung. Außerdem appelliert sie an die Wirtschaft, Frauen mehr zu fördern – schließlich werden ja Arbeitskräfte gebraucht, und Immigration ist für Japan, das sich als homogen betrachtet, ein heikles Thema. Seit dem Zweiten Weltkrieg beherrschen die konservativen Liberaldemokraten die Politik, deren Orientierung sich in den vergangenen Jahren vor allem unter Premierminister Shinzo Abe zunehmend nach rechts verlagert hat. Und was ist nun mit den Geishas, Ninjas und Samurai, mit Cosplay, Maid-Cafés und Pokémon? Auch dieses Japan gibt es. **Freu dich jeden Tag über neue Entdeckungen und Überraschungen**, und fang schon mal an zu sparen: Wen der Japan-Virus einmal gepackt hat, der wird ihn so schnell nicht mehr los.