

19.03.2025 – 13:41 Uhr

Baden auf Japanisch – heiße Tipps zum Abtauchen und Blaumachen



Baden auf Japanisch – heiße Tipps zum Abtauchen und Blaumachen

Drinnen, draussen, am Meer, in den Alpen, für die Füße oder den ganzen Körper: Japans Onsen-Kultur wartet mit einer Vielfalt an überraschenden Baderlebnissen auf. Angefangen bei den traditionellen Innenbädern «uchiburo» bis zu naturnahen Aussenbädern «rotemburo» reicht der Spannungsbogen, von der idyllischen Insel Shikinejima mit ihren natürlichen Onsen bis hin zu wilden, unberührten Thermalquellen auf Hokkaido machen Japan alle Wasserratten glücklich. Ob entspannende Bäder mit Meerblick, ein Fussbad während einer Zugfahrt durch spektakuläre Landschaften oder einem Abstecher in abgelegenen Freiluft-Onsen – diese Highlights versprechen eine perfekte Kombination aus Natur, Kultur und Erholung.

Es gibt eine angenehme Nebenerscheinung der Lage Japans auf dem Pazifischen Feuerring: die heißen Quellen – Onsen genannt. Aufgrund vulkanischer Tätigkeiten im Erdinnern dringt allenthalben heisses, mit Mineralien versetztes Wasser an die Oberfläche. Die Temperaturen variieren stark, von kühlen 25 Grad bis zu stolzen 60 Grad Celsius. Das mineralreiche Wasser, oft mit Schwefel, Eisen oder Kalzium angereichert, soll bei verschiedenen Beschwerden wie Arthritis oder Hautproblemen helfen. Die jahrhundertealte japanische Badekultur sieht in Onsen nicht nur eine Quelle der körperlichen Erholung, sondern auch einen Ort für geistige und seelische Entspannung – sozusagen die perfekte Gelegenheit, um «blau zu machen».

Shikinejima: Tokyos verstecktes Inselparadies

Drei Stunden mit dem Schiff von der pulsierenden Metropole Tokyo entfernt liegt ein unentdecktes Juwel: Shikinejima – eine Kombination aus natürlichen Thermalquellen, unberührten Stränden und atemberaubenden Küstenlandschaften. Die kleine vulkanische Insel im Izu-Archipel ist ein Geheimtipp. Sie ist umgeben von wunderbar türkisfarbenem Wasser, das zum Schwimmen oder zum Schnorcheln einlädt. Natürliche Onsen direkt am Meer locken mit einem warmen Bad und Blick über den Pazifischen Ozean. Doch aufgepasst – nicht immer sind die Bäder zugänglich. Der Besuch dieser heißen Quellen ist vom Lauf der Gezeiten abhängig. Im Jinata-Onsen ist das Wasser in den Felsbecken am Meer bei Ebbe kochend heiss. Erst bei der einsetzenden Flut kann in den Quellen

gemütlich gebadet werden, da sich dann das Meer- mit dem Quellwasser vermischt. Im Ashitsuke-Onsen hingegen ist kein genaues Timing gefragt. Diese Onsen sind viel milder und leichter zugänglich. Ganz in der Nähe befindet sich auch das Onsen bei Matsugashita Miyabiyu, das sich aus zwei künstlich angelegten Becken zusammensetzt. Das flachere der beiden Becken ist sogar mit Bänken ausgestattet. So ist ein Fussbad im Sitzen garantiert.

Tohoku-Panoramazüge: Reisen mit einem Fuss im Bad

Die East Japan Railway Company bringen eine neue Dimension in das Reiseerlebnis durch die malerische Tohoku-Region. Die speziell gestalteten Züge verbinden modernsten Komfort mit traditionellem japanischem Design. Inbegriffen in der Fahrt sind atemberaubende Ausblicke auf die vorbeiziehende Landschaft. Der Panoramazug «Resort Shirakami» führt Reisende entlang der Küste durch das UNESCO-Weltnaturerbe «Shirakami-Sanchi», einen riesigen Buchenwald aus Urzeiten, der sich durch eine kostbare Flora und Fauna auszeichnet. Ebenfalls in Tohoku verkehrt der «Toreiyu Tsubasa», ein Hochgeschwindigkeitszug mit eingebautem Onsen. Dieser einzigartige Shinkansen verfügt nämlich über Fussbäder, die so angebracht sind, dass gleichzeitig die Aussicht genossen werden kann, während die Füsse im Wasser entspannen. Der Innenraum des Zuges ist in traditioneller Holzoptik mit Bambusornamenten gestaltet, auf den Sitzen befinden sich bequeme Tatami-Matten. Zudem lädt eine spezielle Bar mit lokalem Sake zum Verweilen. Mit grossen Panoramafenstern und gemütlichen Sitzgelegenheiten sind diese Züge der perfekte Weg, die Schönheit Tohokus in aller Ruhe zu bewundern und dabei die japanische Gastfreundschaft zu erleben.

Wilde Onsen: auf zu Japans heissen Quellen im Nirgendwo

Sie sind ganz schön versteckt und heiss ebenso: Die als «hitou» bekannten Quellen sind wahre Schätze für diejenigen, die bereit sind, die ausgetretenen Pfade zu verlassen. Sie sind die natürliche, nicht-kommerzielle Version von Onsen. Der Entspannung geht meist eine anstrengende Wanderung voraus. Dann taucht man ab in ein dampfendes Naturbecken, umgeben von majestätischen Bergen und dem Rauschen eines nahen Wasserfalls. Ein solches Highlight sind die «Fukiage Onsen» im Daisetsuzan-Nationalpark auf der Nordinsel Hokkaido – nur zu Fuss erreichbar inmitten unberührter Natur. Entgegen der strengen Onsen-Etikette baden hier Männer und Frauen nicht getrennt und das Tragen von Badekleidung ist erlaubt.

Etwas leichter erreichbar sind die Kwarage Oyutaki-Fälle in Takamatsu (Akita Präfektur) im gebirgigen Norden der Hauptinsel. Die seltene Form von Onsen entspringt aus Quellwasser. Dieses vermischt sich mit dem Wasser eines Bergbachs und stürzt über 20 Meter in ein Becken, das ein natürliches Freibad bildet. Dieses ist nur im Sommer zugänglich. In der Nähe der Onsen befindet sich der heilige Kraftort «Kwarage Jigoku». Dieser erinnert an eine Mondlandschaft mit Hügeln ohne Vegetation und vulkanischen Gasausbrüchen – eine weitere magische Entdeckung auf dem «Blauen Planeten» und definitiv eine Reise wert.

Weiterführende Links:

Von der Etikette bis zu den schönsten Onsen-Spots: www.japan.travel/onsen-guide

Izu Inselparadies mit Onsen am Meer nahe Tokyo: www.japan.travel/de/spot/2180/

Onsen-Erlebnisse auf Shikinejima: www.gotokyo.org/shikinejima-island

Zug-Panoramastrecken in Tohoku: www.japan.travel/verkehrsmittel-und-tickets-tohoku-tipps

Panoramazug «Resort Shirakami»: www.jreast.co.jp/joyful/shirakami

UNESCO Welterbe – urzeitlicher Buchenwald an Zugstrecke: www.japan.travel/shirakami-sanchi

Onsenzug «Toreiyu Tsubasa»: www.jrpass.com/the-toreiyu-tsubasa

Off the beaten track: Fukiage Onsen auf Hokkaido: www.japan.travel/spot/651

Geheimtipp – natürliches Onsen im Wasserfall: www.tohokukanko.jp/attractions/detail_1499

Über JNTO

Die Japan National Tourism Organization (JNTO) wurde 1964 gegründet, um die Entwicklung des japanischen Tourismus zu fördern. Mit Hauptsitz in Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo ist JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Gäste aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 26 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: japan.travel/de

Facebook: [@japantourismus](https://www.facebook.com/japantourismus)

Instagram: [@japantourismus](https://www.instagram.com/japantourismus)

YouTube: [@ReisenachJapan](https://www.youtube.com/ReisenachJapan)

Medienkontakt

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm / Livia Himmelberger

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zürich

Tel. +41 (0)44 365 20 20

into@pantarhei.ch

Medieninhalte



Gewaltiges Farbenspiel am Meer: Jinata Onsen auf der Shikinejima Insel. © Tokyo Convention & Visitors Bureau (TCVB)



Malerische Aussichten: Shirakami Resort und Onsen an der japanischen Küste. © Noshiro City



Im Rollen baden: Onsen-Wagen des Toreiyu Tsubasa mit eingebauten Fussbädern. © wikimedia



Heiliger Ort: «Kawarage Jigoku» mit vulkanischen Aktivitäten. © The Tohoku Tourism Promotion Organization

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018582/100929741> abgerufen werden.