



18. April 2017 | Exklusiv

Die Top10 Berlin Orte für Healthy Living in Berlin von Katharina Bachman

Die in Deutschland geborene Bestsellerautorin Katharina Bachman lebt und arbeitet seit 2001 in Malaysia in Asien. 2015 erschien ihr Buch »SOS – Schlank ohne Sport«, das auf Anhieb zu einem Bestseller avancierte. Katharina Bachman ist Expertin für Healthy Living und lüftet in ihrem Buch »SOS – Schön ohne Schummeln« persönliche Geheimnisse, wie sie mit einfachen Mitteln und vielen fast vergessenen Rezepturen der malaysischen Ur-Bevölkerung aus dem Dschungel, ihr biologisches Alter um 15 Jahre verjüngte.

Klar, dass die Berlin-Liebhaberin Katharina Bachman auch hier in der Hauptstadt ihre Lieblings-Locations für ein gesundes Leben hat. Ihre Top10 Locations für Healthy Living in Berlin verrät sie uns ganz exklusiv hier.

Botanischer Garten in Steglitz-Zehlendorf

Dieser Ort ist herrlich natürlich und entsleunigend. Ich bin oft hier, wenn ich den Kopf frei bekommen möchte und staune dabei jedes Mal über die beeindruckende Pflanzenvielfalt.

Markthalle 9 in Kreuzberg

Ein Muss für alle Berliner und Touristen. Frische Lebensmittel aus aller Welt zum direkt Verzehren und Mitnehmen für zu Hause versprechen eine kulinarische Entdeckungsreise.

Dussmann Kulturkaufhaus in Mitte

Einer meiner absoluten Lieblingssorte. Hier kann man sich stundenlang aufhalten und gemütlich schmökern – unter anderem in meinem neuen Ratgeber „SOS – Schön ohne Schummeln“.

Restaurant Le Faubourg in Charlottenburg

In diesem Gourmetrestaurant genießt man eine exzellente und moderne französische Küche zu absolut bekömmlichen Preisen. Felix Mielke übertrifft sich hier in seinem Können immer wieder selbst.

Relaxx Kosmetik & Wellness in Zehlendorf

Hier wartet ein exotisch, anmutendes Ambiente und hochwertige Naturkosmetik auf jeden. Von Gesichtsmasken, Massagen über Aromatherapien und Ganzkörperanwendung – diese Symbiose aus Entspannung und maximaler Pflege, einfach herrlich.

Liquid Garden im Prenzlauer Berg

Diese Smoothies sind ein wahrer Genuss – gesund, lecker, frisch zubereitet, vielfältig und sehr bekömmlich!

Wannsee

Wasser ist mein Element, deswegen genieße ich Wannsee schon im Frühling in vollen Zügen – ganz egal, ob mit dem Boot, zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Berliner Kaffeerösterei in der Uhlandstraße

Wenn ich Kaffee trinke, dann nur von bester Qualität. Den gibt es definitiv hier in einer riesigen Auswahl und betörenden Aromen.

Fußfetisch im Prenzlauer Berg

Schöne weiche und gepflegte Füße gehen hier ganz schnell. Die ganze Arbeit erledigen dabei kleine Fische – sie knabbern die Hautschuppen ab und schon sind die Füße wieder wie neu.

Wilmerdorfer Arcaden

Ich liebe es hier shoppen zu gehen. Zahlreiche Geschäfte, kleine Cafés und Restaurants laden zum gemütlichen Schlendern ein – und machen sehr, sehr glücklich.