

# Ein Tag in Berlin...

*Berlin ist nicht nur eine Reise, sondern auch einen Kurztrip wert – wir verraten Ihnen die schönsten Tipps für 24 aufregende Hauptstadt-Stunden.*

**F**lott muss man sein, möchte man möglichst viel Stadt in der knapp bemessenen Zeit eines einzigen Tages erleben. Dafür bietet Sightjogging den perfekten Berlin-Quickie: Auf den geführten Touren erfährt man im lockeren Laufschrift Wissenswertes über die Stadtgeschichte.

Los geht's zum Beispiel unterm Brandenburger Tor, Richtung Reichstag und Regierungsviertel, entlang der Spree über die Museumsinsel zum Dom nebst Lustgarten, vorbei an den beeindruckenden Monumentalbauten entlang der Prachtallee „Unter den Linden“ bis hin zum Hotel Adlon am Pariser Platz. Alle Sehenswürdigkeiten in einer einzigen Stunde ([www.sightjogging-berlin.de](http://www.sightjogging-berlin.de))!

Danach ist erst einmal ein kräftiges Frühstück angesagt: Im legendären Kaufhaus KaDeWe in der Tauentzienstraße wartet eine ganze Feinschmecker-Etage über den Dächern Berlins zum Schauen, Shoppen und Schlemmen ([www.kadewe.de](http://www.kadewe.de)). Wenn man schon einmal im Stadtteil Charlottenburg ist, sollte man sich einen Spaziergang durch die barocke Gartenanlage von Schloss Charlottenburg nicht entgehen lassen – auf dieser Zeitreise kann man wahrlich lustwandeln. Anschließend ein wenig Bummeln auf dem Ku'damm im ehemaligen Westteil der Stadt.

Beauty-Tipps: Eine sanfte Kosmetik-Erfrischung, die unter die Haut geht, gibt's bei proSapiens ([www.prosapiens.de](http://www.prosapiens.de)). Tief durchatmen: Gesunde Luft können Sie in den Saltero Salzgrotten schnuppern – die Räume bestehen aus reinem weißem Salz ([www.saltero.de](http://www.saltero.de)).

Zurück in den Ostteil Berlins steigt man dann in den Bus 100 ([www.bus100.de](http://www.bus100.de)): Start ist an der Budapester Straße in der Nähe von Zoo und Gedächtniskirche. Bequem schaukelt man am Großen Stern, Schloss Bellevue und Haus der Kulturen der Welt vorbei zurück zum Reichstag. Hier verlässt man den Bus und spazierent entlang des Tiergartens zum Denkmal für die ermordeten Juden Europas. Von dort sieht man schon die avantgardistische Skyline des Potsdamer Platzes – insbesondere das Zelt Dach des Sony Centers ist imposant und lädt zum Verweilen in Cafés und Restaurants ein ([www.potsdamerplatz.de](http://www.potsdamerplatz.de)).

Très chic geht's im Zentrum von Berlin-Mitte weiter: Die französische Lebensart kann man in der stylischen Berliner Dependance der berühmten Pariser Galeries Lafayette genießen – Bummeln par excellence heißt es hier ([www.galerieslafayette.de](http://www.galerieslafayette.de)).

Eine garantiert gemütliche (und staufreie) Besichtigungstour mit ungewöhnlichen Ansichten kann man per Dampferfahrt unternehmen: Entlang der Spree beim Dom findet sich immer irgendeine Bootstour, die gleich startet. Danach ein Abstecher zum Hackeschen Markt und in die Hackeschen Höfe ([www.hackesche-hoefe.com](http://www.hackesche-hoefe.com)), bevor es in die Oranienburger Straße mit der jüdischen Synagoge geht.

Auf der quirligen Flaniermeile kann man sich in den vielen Restaurants einmal rund um die ganze Welt futtern. Wer's etwas ruhiger mag, speist in Berlins erstem Biohotel mitART mit wechselnden Kunstausstellungen ([www.mitart.de](http://www.mitart.de)). Gleich um die Ecke kann man bei Home Yoga neue Energie tanken. Noch nie Yoga gemacht? Macht nix! Dank pfiffiger Ideen von Yogalehrer Tom Beyer in der täglichen Rücken & Gelenke-Klasse schafft man den perfekten „Krieger“ schon in der ersten Stunde ([www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de)).

Lohnenswert ist auch ein Abstecher ins lebendige Friedrichshain – nicht nur wegen des legendären Kneipenviertels. Entlang der Spree wartet dort die größte Open Air-Gallery der Welt: An rund 100 Gemälden von internationalen Künstlern schlendert man an der East Side Gallery vorbei. Das rund 1,3 Kilometer lange Mauer-Denkmal wurde erst diesen Sommer restauriert ([www.eastsidegallery.com](http://www.eastsidegallery.com)).

Gen Abend kann man sich dann in Jacks Beauty Department für den großen Auftritt aufhübschen lassen – das perfekte Date-Make-up dauert 60 Minuten ([www.jacks-beautydepartment.com](http://www.jacks-beautydepartment.com)). Im hippen Szeneviertel Prenzlauer Berg kann man sich anschließend die ganze Nacht amüsieren. Oder in Berlin-Mitte wie anno dazumal zu Tango oder beim Tanztee schwofen – im nostalgischen Ambiente von Clärchens Ballhaus ([www.ballhaus.de](http://www.ballhaus.de)).

Eine angesagte Bar für den stilechten Drink am Ende der Nacht ist die Newton Bar am Gendarmenmarkt ([www.newton-bar.de](http://www.newton-bar.de)): Die „Big Nudes“ von Fotografen-Legende Helmut Newton zieren eine ganze Wand – nackte Schönheiten am Ende eines entdeckungsreichen Tages. ■

*Micaela Rose*

# BERLIN VITALTIPPS



## Alles Bio in Berlin

Mit Leidenschaft, Liebe und Kunstverständnis leitet Christiane Waszkowiak das erste Biohotel in Berlin. Im ruhigen Hinterhof einer ehemaligen Militärdruckerei, ums Eck von der Oranienburger Straße findet man das mitArt. Die Zimmer sind alle individuell eingerichtet mit wechselnden Arbeiten junger Berliner Künstler. Im Erdgeschoss des Hotels gibt es ein Naturkost-Café. Die leckeren Speisen und Getränke kommen alle aus kontrolliert-biologischem Anbau an. Unbedingt zu empfehlen: das liebevoll zubereitete Naturkost-Frühstücksbuffet. Zum Klönen und Lesen gibt es zudem eine kleine Bibliothek. mitArt ist ein Ruhepol inmitten der pulsierenden Metropole Berlin. Bio-Genuss mit Kunst und Kultur.

► **Hotel mitArt,**  
Liniestraße 139-140  
[www.mitart.de](http://www.mitart.de)



## Für Großstadt-Yogis

Den Sonnengruß üben mit dem Blick auf den Fernsehturm – im Home Yoga ist das kein Problem, im lichtdurchfluteten Dachgeschoss mit zwei Dachterrassen und Wintergarten. Ein zweites Studio gibt es im ruhig gelegenen Erdgeschoss. Auf über 250 m<sup>2</sup> werden mehr als 60 Wochenstunden zeitgemäßes, individuelles und undogmatisches Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.

► **Home Yoga, Friedrichstraße 122**  
[www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de)



## Aber bitte mit Farbe

Haben, was andere nicht haben, das ist die Idee von Make-up Artist Miriam Jacks. 50 m<sup>2</sup> groß ist ihr Paradies am Prenzlauer Berg. Angesagte Beauty-Labels wie „Butter London“ oder „Paris Berlin“ reihen sich an High-Fashion, hippe Szene-Artikel ergänzen sich mit zeitlosen Produkten. Geschminkt wird für alle Anlässe.

► **Jacks Beauty Department, Sredzkistr. 54**  
[www.jacks-beautydepartment.com](http://www.jacks-beautydepartment.com)



## Tief durchatmen

Tief Luft holen und entspannen im Salz Spa – Saltero Salzgrotten. Man sitzt auf Liegestühlen oder Sofas und inhaliert mit jedem Atemzug wertvolle Mineralien wie Jod, Magnesium, Calcium und Kalium. 100 % reine Salzluft fordert das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und wohltuend bei verschiedenen Atemwegserkrankungen. Mittlerweile drei Mal in Berlin.

► **Salz Spa – Saltero Salzgrotten**  
[www.saltero.de](http://www.saltero.de)



## Move it

Im „Quartier 205“ an der Friedrichstraße sorgt der Holmes Place Health Club Berlin für vitales Relaxen im hektischen Großstadttreiben. In spacigem Ambiente lädt der Club auf 5000 m<sup>2</sup> und über 3 Etagen zu Bewegung, Wellness und Erholung ein. Neben modernen Fitnessgeräten gibt es einen großen Beauty- und Wellness-Bereich mit Sportpool, Whirlpool, Biosauna, Dampfbad u. v. m.

► **Holmes Health Club, Friedrichstraße 68**  
[www.holmesplace.de](http://www.holmesplace.de)



## Für schöne Augenblicke

Dr. Kristine Kruse bietet mit ihrem neu eröffneten medizinischen „Augen-Spa“ am Gendarmenmarkt als Erste in Deutschland ein ganzheitliches Konzept für chirurgische Eingriffe rund um das Thema Auge an. Für optimale Ergebnisse sorgen Vor- und Nachbehandlungen mit meerwasser- und algenbasierten Pflegeprodukten von Thalga med.

► **Dr. Kristine Kruse, Jägerstraße 58**  
[kristine.kruse@web.de](mailto:kristine.kruse@web.de)