

Sehen aus wie Rosinen
und schmecken süßlich-
herb: Goji-Beeren



Tibetan Wrinkle-Killer



Kate Moss, Mischa Barton,
Mick Jagger und Madonna
appreciate the Tibetan berries

Asian medicine has known about the healing powers of the Goji berries for thousands of years. The small red berries that grow on the foothills of the Himalaya and taste of a mixture of cranberries and cherries, are said to boost well-being and even prolong life. The Goji berries surely have a high vitamin content, amino acids and trace elements, much higher than regular fruits and vegetables. Their anti-oxidant effect strengthens the immune system, iron, vitamin C, B1 and pro-vitamin A boost growth, protection and elasticity of the skin. Even hair loss is said to be slowed down. Many stars such as Madonna and Mick Jagger swear by the anti-aging-raisins and nibble them every day. So far

you can only find Goji berries in a selection of delicatessens and health-food shops or

on the internet. Ten to thirty grams a day should be sufficient in order to live 100 years ...

BRAINFOOD: "Natural", "Dark Choco late" or "Yoghurt Cream" (150 grams, approx. 7 euro) can be ordered through www.worldfruit.de



BEAUTY-HOT-SPOT IN BERLIN



Entdeckung

Die Beauty-Etage des Kulturkaufhauses Quartier 206 hat auch ausgefallene Label im Sortiment. Aktueller Tipp: die Pflegeserie der Newcomerin Sheerin O'Kho. Der Name „natural skincare for active lives“ ist Programm: Problemlöser für jede Haut. Friedrichstraße 71, Tel. 030/20 94 68 00, www.departmentstore-quartier206.com

Premiere Wer

Treatments mit den Produkten des englischen Labels „Ren“ genießen wollte, musste bislang ins Ausland fahren. Jetzt bietet das Hotel „Grand Hyatt“ in Berlin die exklusiven Behandlungen in seinem „Olympus Spa & Fitness“-Bereich an. Das Angebot „Ren Salt & Rose Body Glow“ beginnt beispielsweise mit heißen Fuß-Kompressen, anschließend wird der ganze Körper mit Meersalz gepeelt. Die Massage ist ein Mix aus Akupunktur, Shiatsu, Cranio-Sakral-Therapie und indischen Techniken (90 Min., 150 Euro). Himmlisch! Grand Hyatt Berlin, Marlene-Dietrich-Platz 2, Tel. 030/25 5312 34, www.berlin.grand.hyatt.com



Star-Yoga Patricia Thielemann arbeitete in Los Angeles nicht nur als Schauspielerin, sondern absolvierte auch diverse Yoga-Ausbildungen und wurde dort zu einer der gefragtesten Trainerinnen. In Berlin betreibt sie zwei Studios und unterrichtet u. a. Heike Makatsch. Spirit Yoga, Goethestr. 2-3, Tel. 030/27908503, www.spiritryoga.de