

# MADAME

MÄRZ 2015 • DEUTSCHLAND  
ÖSTERREICH € 6 • SCHWEIZ

## GENIAL!

DIE NEUEN  
LASER UND  
WAS SIE FÜR  
IHRE HAUT  
TUN KÖNNEN

DIE BESTEN  
SCHLAFEN  
LANG!  
ERFOLGS-  
FAKTOR RUHE

*Elfe aus  
Stahl:  
Emily Blunt*

CITY  
TRI  
STAT'  
FINCA  
FERIE  
SO  
COO  
IS'  
PALMA

*+ Extraheft*  
**BEST OF**  
**ACCESSOIRES**  
202 LIEBLINGSSTÜCKE



SCHLOSSHERRIN AUF ZEIT:  
CHÂTEAU DEVILLARLONG

## Ferienhaus

Das aristokratische Anwesen in der Nähe des südfranzösischen Städtchens Carcassonne steht auf den Fundamenten einer römischen Villa, eingerahmt von Wiesen, Weinbergen und alten Bäumen.

Neuerdings kann man im Château de Villarlong Ferien machen: Die modern möblierten Apartments mit Platz für zwei bis sechs Personen haben offene Kamine und private Terrassen. Wochenpreis zu zweit, zum Beispiel im März, ab 520 Euro, siglinde-fischer.de. Infos unter Tel. 07355/933 60



Die Kalbsledertasche „Sac Écrivain“ gehört zu den Dingen, die man als Kosmopolit einfach haben will. Ihre Pluspunkte: Sie hat viele Fächer für Papier, Stifte und Stifte, kann überall als „mobiler Schreibtisch“ mitgenommen werden und bekommt mit jeder Reise eine tollere Patina. Von Hermès, um 6900 Euro

# 100 JAHRE MIAMI BEACH

HAPPY BIRTHDAY! Ende März ist es so weit: Party-People und Promis feiern ein 100-Stunden-Nonstop-Superfest

Eine Brücke von der Biscayne Bay zum jungfräulichen Miami Beach war im März 1915 die Aufforderung zum Tanz: Die ersten Hotels eröffneten am Ocean Drive – der Grundstein für den Art Deco District. Der Rest ist Geschichte. Dank der Art Basel Miami (dieses Jahr vom 3. bis 6. Dezember) wurde die Sunshine-Meile auch noch zum Kultur-Hotspot und ist längst Spielwiese der internationalen Lifestyle-Szene. Just arrived: das „Thompson Miami Beach“, ein Meisterwerk von Stardesigner Martin Brudnizki (siehe „Soho Beach House“), mit Mega-Pool à la Esther Williams, Signature-Restaurant von Kultköchin Michelle Bernstein, 1930er-Speakeasy. DZ ab 277 Euro, thompsonhotels.com. Birthday-Party-Time ist vom 22. bis 26. März. Mehr Infos zu allen Events der Centennial Celebration unter [miamibeach100.com](http://miamibeach100.com).



## WAS TUN GEGEN JETLAG?

### TOP 3

**1 WESTWÄRTS** Die letzten Tage vor der Reise spät schlafen gehen. Während der Reise in kleinen Portionen eiweißreich essen (Fleisch, Fisch, Milchprodukte) – das gibt Extra-Energie. Kurz vor der Landung Kaffee oder Schwarztee trinken. Am Zielort am besten Licht und Sonne tanken. Spaziergänge machen fit.

**2 OSTWÄRTS** Die letzten Tage vor der Reise früh schlafen gehen. Kohlehydratreich essen. In ruheloser Nächten ein vorher getestet Schlafmittel nehmen – z.B. ein rezeptfreies Antihistaminikum mit dem Wirkstoff Doxylam

**3 FAUSTREGELN** Bereits im Flugzeug die innere Uhr umstellen. Mithilfe des Arztes Medikamenteneinnahme anpassen und die mögliche Einnahme von Melatonin besprechen. Es ist zwar inzwischen rezeptfrei, aber immer noch umstritten. In kleinen Dosen soll es wirken, in größeren müde machen. Viel Wasser trinken und Alkohol vermeiden.

## SUN & FUN

1 Olympiareif: der Pool des „Thompson Miami Beach“ 2 Träume in Pastell: Art Deco District 3 Endlos: der Beach des Palacio de Bellas Artes