

BCN.

my life

Objektprofil

2025



**my life ist das moderne Gesundheitsmagazin
aus der Apotheke – informativ, lebendig und
ganz nah am Menschen.**

my life macht Spaß und motiviert: zu einem aktiven Alltag und gesunden Leben.



Silvia von Maydell & Dr. Margit Pratschko

Chefredakteurinnen

my life - auf einen Blick

Von Apotheken empfohlen – von Lesern geschätzt.

Unser Apothekenmagazin mit dem Anspruch einer Kaufzeitschrift. my life ist das moderne Gesundheitsmagazin – informativ, lebendig und ganz nah am Menschen. Leser finden darin seriöse medizinische Berichte und gründlich recherchierte Themen – von den neuesten Therapien über Tipps zur Prävention bis hin zu inspirierenden Lifestyle-Rubriken.

my life macht Spaß und motiviert zu einem aktiven Alltag und gesunden Leben.

- Die hochwertige Bildsprache und kompakten Infografiken machen das Heft leicht lesbar und unterhaltsam
- Attraktive Zielgruppe der Apothekenkäufer – kaufkräftig, direkt am POS
- Bei Lesern beliebt: 93% der befragten Leser gefällt der Titel sehr gut/gut und 98 % würden den Titel weiterempfehlen

2.106.548 Ex.

Verkaufte Auflage
Kombiausgabe A&B

1.053.274 Ex.

Verkaufte Auflage
Einzelausgabe A

6.500

Apotheken führen
my life

27,06 € TAP

Belegung 1/1 Seite in
Einzelausgabe

14-täglich

Erscheinung

33.047

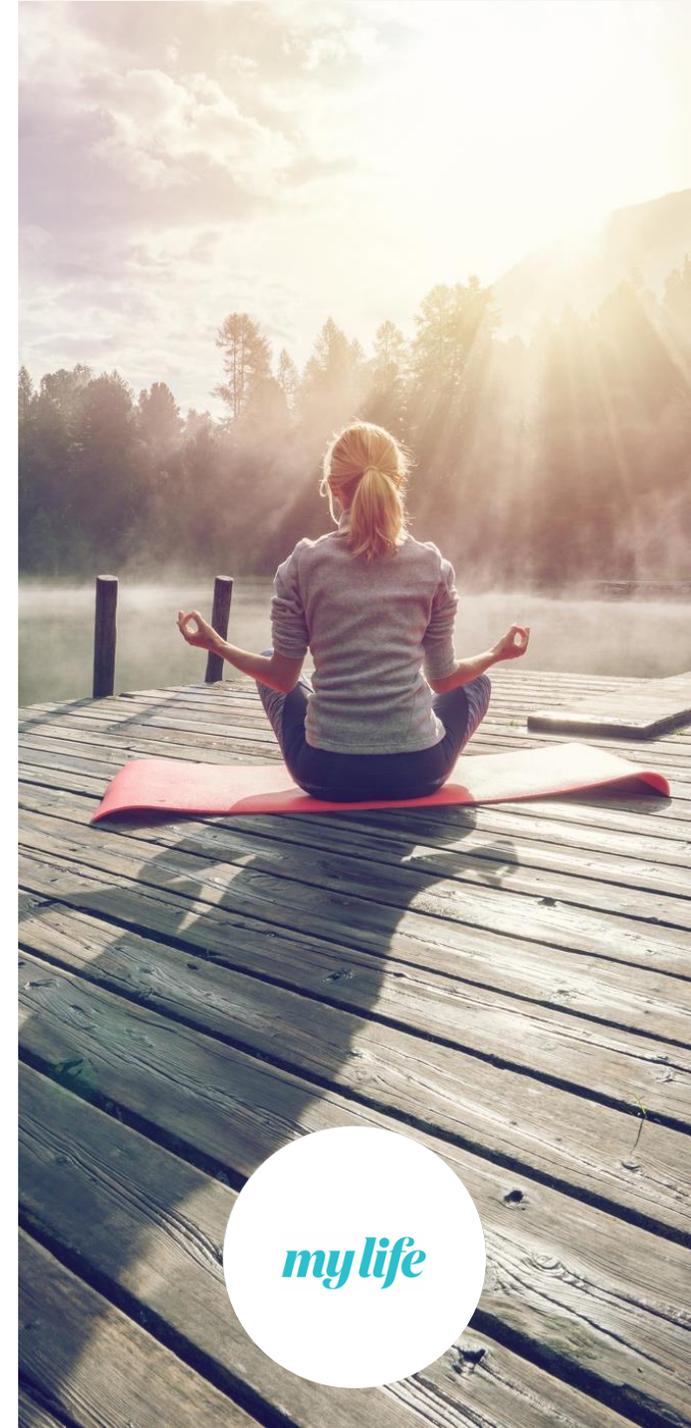
e-Paper Exemplare
Einzelausgabe

28.500 €

1/1 Brutto

Quelle: IVW 2024/III; Leserbefragung 2024, n= 1.421, Online Befragung 01.08.-30.08.2024 (Verlagsangaben). Preise ab 01.01.25.

BCN.



Insights my life Leserbefragung

my life wirkt.

82 % sagen „my life ist der **Grund** meine Apotheke aufzusuchen“

67 % sagen, dass „Ich habe schon **Produkte** in der Apotheke **gekauft**, auf die mich my life aufmerksam gemacht hat“

99 % sagen, dass „my life **interessante und nützliche Themen** bietet und **medizinisch fundiert** berichtet“

2 Stunden
Lesedauer

(liegt über dem Durchschnitt)

3,9 Mal
wird my life in die Hand genommen

98 % der Leser würden my life weiterempfehlen

91 % sagen „Den **Tipps** und **Produkttempfehlungen** in my life kann ich jederzeit vertrauen“

79 % sind durch my life auf neue Produkte aufmerksam geworden

Note: 1,6 vergeben Leser im Durchschnitt

Quelle: Leserbefragung 2024, n= 1.421, Online Befragung 01.08.-30.08.2024

my life bereichert

Benefits einer Platzierung

- **Attraktive Zielgruppe B2C:** die Zielgruppe der Apothekenkäufer sind kaufkräftig und leisten sich gerne gute Qualität – my life erreicht sie direkt am POS
- **relevante Zielgruppe B2B:** auch Apotheker und PTAs informieren sich in der my life über neueste Trends und aktuelle Themen
- **Auflage & Verbreitung:** mit einer Auflage von 2,1 Mio. pro Monat und 1,05 Mio. pro 14-Tage begeistert my life in 6.500 Apotheken in Deutschland
- **Unschlagbares Preis-Leistungsverhältnis:** mit einem TAP von 27,06 €* ist my life das günstigste Apothekenmagazin am Markt (vgl. TAP ApothekenUmschau: 33,83 €*)
- **Authentisch, hochqualifiziert & aktuell:** in my life kommen renommierte Experten zu Wort. Unsere Medizinredakteure recherchieren fachlich fundiert und immer auf aktuellen Erkenntnissen basierend, am Puls der Zeit.



Themenplan 2025 1. Halbjahr

Rundum informiert durch 2025 (ein Auszug)

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
<p>01/25, EVT. 02.01.25 Erkältung</p> <p>Dossier: Gute Laune-Diät plus Ergänzung Durchhaltetipps u.a. und Abnehmen nach dem Vario-Prinzip</p> <p> Start der Politik-Serie: Apotheker sagen, was sie sich wünschen</p> <p>02/25, EVT. 15.01.25 Besser schlafen, inkl. Träume Diabetes Beauty: Hautpflege im Winter</p> <p>Dossier: Gute Vorsätze – Dranbleiben</p>	<p>03/25, EVT. 01.02.25 Herz-Kreislauf-Erkrankung Blutdruckmessung; Weltkrebstag</p> <p>Dossier: Vorsorge für die ganze Familie, inkl. Impfen, FSME</p> <p>7.2.25 #GoRed (Frauenherzenschlagen-anders-Initiative)</p> <p>04/25, EVT. 15.02.25 Allergien Medischicksal: Seltene Erkrankungen (Rare disease Day 28.2.)</p> <p>Dossier: Rückengesundheit</p>	<p>05/25, EVT. 01.03.25 Darmkrebs (Frauengesundheitstag/ Wechseljahre)</p> <p>Dossier: Ohrengesundheits</p> <p>06/25, EVT. 15.03.25 Schilddrüse und Nebenschilddrüse</p> <p>Dossier: Fit in den Frühling</p>	<p>07/25, EVT. 01.04.25 Gesunder Darm (ohne Krebs) E-Biken</p> <p>Dossier: Gesunde Zähne</p> <p>8/25, EVT. 15.04.25 Blutdruck Beauty: Sonnenschutz im Frühling</p> <p>Dossier: Organspende</p>	<p>9/25, EVT. 02.05.23 Blasengesundheit</p> <p>Dossier: geplant BXX-Event Frauen & Mental Health Welttag</p> <p>Frauengesundheit/Menopause – was die Wechseljahre mit dem Kopf machen und andere Themen</p> <p>10/25, EVT. 15.05.25 Reset nach dem Schlaganfall Beauty: Cellulite: starkes Bindegewebe</p> <p>Dossier: Gesund aus eigener Kraft – Selbstheilungskräfte inkl. Detox</p>	<p>11/25, EVT. 01.06.25 Gesund auf Reisen inkl. Reiseimpfungen Tag der Apotheke 7.6.</p> <p>Dossier: Schmerzen (Aktionstag 3.6.)</p> <p>12/25, EVT. 15.06.25 Kopf aufklaren Beauty: Gesunde und schöne Füße</p> <p>Dossier: Pflege-Dossier inkl. Sanitätshäuser, -bedarf; Medikamentenmanagement</p>

Vorbehaltlich Änderungen

Themenplan 2025 2. Halbjahr

Rundum informiert durch 2025 (ein Auszug)

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
<p>13/25, EVT. 01.07.25 Hautpflege im Sommer</p> <p>Dossier: Die neue Ess-Klasse mit Diabetes</p> <p>14/25, EVT. 15.07.25 Venengesundheit</p> <p>Dossier: Gesunde Knie</p>	<p>15/25, EVT. 01.08.25 Migräne (Hitzetrigger)</p> <p>Dossier: Frauenmedizin – Knochengesundheit</p> <p>16/25, EVT. 15.08.25 Augengesundheit</p> <p>Dossier: Chronische Erkrankungen</p>	<p>17/25, EVT. 01.09.25 Haut: Sonnenschäden, Krebs, Veränderungen; Verweis Hautanalyse/Kopfhautanalyse)</p> <p>Dossier: Neue Power für die Muskeln</p> <p>18/25, EVT. 15.09.25 Fit in den Herbst/ Immunsystem – Grippesaison</p> <p>Dossier: Neurologische Erkrankungen (Hoffnung auf Heilung/Parkinson)</p>	<p>19/25, EVT. 01.10.25 Männergesundheit</p> <p>Dossier: Mentale Stärke</p> <p>20/25, EVT. 15.10.25 Brustkrebs</p> <p>Dossier: Herz</p>	<p>21/25, EVT. 01.11.25 Wie sich Diabetes rückgängig machen lässt; Welt-Diabetes-Tag 14.11.25</p> <p>Dossier: Wo ist Ihre Schwachstelle?</p> <p>Pflege Schwerpunkt Sanitätsgeschenke für ältere Familienmitglieder</p> <p>22/25, EVT. 15.11.25 Gesund durch den Advent</p> <p>Dossier: Keine Angst vor der OP (Narkose)</p>	<p>23/25, EVT. 01.12.25 Digitale Assistenten</p> <p>Dossier: Atemwege</p> <p>24/25, EVT. 15.12.25 Alles Gute für die Verdauung</p> <p>Dossier: Alles wird gut!?</p>

Vorbehaltlich Änderungen

Zielgruppe my life

Soziodemographie



Geschlecht

Frauen	78 %
Männer	22 %



Alter

Durchschnitt	65 Jahre
bis 29 Jahre	1 %
30-39 Jahre	2 %
40-49 Jahre	6 %
50 Jahre +	92 %



HHNE

bis unter 1.000 €	3 %
1.000 € - 2.000 €	17 %
2.000 € - 3.000 €	22 %
3.000 € und mehr	28 %
Keine Angabe	29 %



Bildung

Volks-/Hauptschule	24 %
Weiterführende Schule	37 %
Abitur / Studium	39 %

Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

my life
Themenwelten

BCN.

my life – Blick ins Heft

Themenwelten



GESUNDHEIT

Gefahr
Pro Jahr erkranken
in Deutschland über
61.400 Menschen
an Darmkrebs

Darmkrebs – so schützen Sie sich

Er zählt zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Doch es gibt eine Waffe gegen den Tumor im Darm: Wird er **frühzeitig erkannt** und entfernt, kann ein aggressiver Verlauf vermieden werden

12 my life 5/2024

➔ Wenn sie von Ihrem Lieblingsorgan spricht, gerät Prof. Yurdagül Zopf aus Schwäbisch Gmünd in absolute, außergewöhnliche Organe. Mit seinen vielfältigen Strukturen und Funktionen ist er ganz zentral für unsere Gesundheit, sagt die Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie am Universitätsklinikum Erlangen. Gelegenheit, den Darm ganz genau zu betrachten, hat die Ernährungswissenschaftlerin bei jeder Darmspiegelung vor der, wie sie betont, niemand Angst haben muss: „Ich habe in 20 Jahren noch nie eine Komplikation erlebt, und es gibt nichts, worfür sich Patienten schämen müssten. Für uns Gastroenterologen ist eine Darmspiegelung Routine und eine der häufigsten Untersuchungen.“ Sie dient dazu, den Darm von innen anzuschauen und Krebs – oder am besten schon seine Vorstufen – frühzeitig zu entdecken.

Die Krankenkassen bezahlen zwei Früherkennungsmaßnahmen: Tests auf verstecktes (med. okkultes) Blut im Stuhl, das auf einen Tumor hinweisen kann, und die Darmspiegelung bei der Mast- und Dickdarm von innen untersucht werden. Stuhltests stehen allen Versicherten zwischen 50 und 54 Jahren jährlich zu. Die Darmspiegelung wird Männern ab 50 und Frauen, die in der Regel später erkranken, ab 55 Jahren bezahlt.

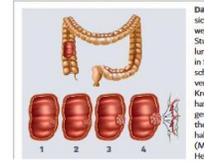
Immer stärker im Visier der Gastroenterologen: Essgewohnheiten

Darmkrebs ist bei Männern nach Prostata- und Lungenkrebs die dritthäufigste Krebserkrankung, bei Frauen nach Brustkrebs sogar die zweithäufigste. Jedes Jahr erkranken allein in Deutschland mehr als 61.400 Männer und Frauen neu daran. Wenn die Krankheit etwas Gutes hat, dann das: Darmkrebs wächst langsam und entsteht aus gutartigen Vorstufen, Polypen genannt. Werden sie bei einer Darmspiegelung rechtzeitig entdeckt und entfernt, lässt sich der Krebs verhindern. Die Darmkrebsgefahr wächst mit dem Alter und ist größer, wenn die Krankheit bereits in der Familie vorkam. Als weitere Risikofaktoren nennt Prof. Zopf zunächst die Klassiker: Alkohol, Rauchen, Übergewicht, Bewegungsangelang. Mehr Gemüse, zunehmend sei in den letzten Jahren aber vor allem die Ernährung in den Fokus gerückt. „Der Einfluss auf die Darm-situation, die Darmflora und die Entstehung von Krebs ist nicht zu unterschätzen“, sagt die Expertin, die neben ihrer Tätigkeit als Oberärztin auch das Erlanger Heftes Centre für Ernährung, Bewegung und Sport leitet. „Schon

seit Jahrzehnten entwickelt sich unsere Ernährung für den Darm in eine eher ungünstige Richtung“, erklärt sie. Die heutige Schnelllebigkeit wirke sich zudem auch negativ auf das Essverhalten aus. „Wir essen zu wenig Gemüse, Obst und Ballaststoffe, dafür zu viele Fertigprodukte, verarbeitete Lebensmittel und zu viel Fleisch.“ Fleisch sei nicht per se schlecht. „Aber es kommt auf Menge, Qualität und Zubereitung an“, so Prof. Zopf. Lande bei ansonsten pflanzenreicher Kost nur ab und zu und ein schonend zubereitetes Stück hochwertiges Fleisch von Wildtieren aus der Region auf dem Teller, sei das überhaupt kein Problem. „Man muss nicht gleich Vegetarier werden, um Darmkrebs vorzubeugen.“

➔ **Weniger Fleisch.** Die meisten würden allerdings zu viel Fleisch und zu Fertiges – etwa Wurstwaren – essen. „Wird Fleisch dann noch unachtsam gegart oder scharf angebraten, entstehen sogenannte heterozyklische aromatische Amine und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die im Verdacht stehen, Krebs auszulösen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. 300 bis 600 Gramm Fleisch seien pro Person und Woche okay, „wobei sich Menschen, die körperlich nur wenig aktiv sind und daher einen niedrigen Kalorienbedarf haben, an der unteren Grenze orientieren sollten.“ Tendenz ist der Fleischkonsum in Deutschland rückläufig. Dennoch verlipste im Jahr 2021 jeder 55 Kilogramm – also mehr als ein kilo pro Woche und damit deutlich zu viel.

Die vier Stadien der Tumorentwicklung



Darmkrebs entwickelt sich langsam. Untersuchungen werden dabei vier verschiedene Stufen. Dank der Darmspiegelung kann der Tumor (Polyp) in Stufe 1 und 2 aus der Darmschleimhaut entfernt und so verhindert werden, dass daraus Krebs entsteht. In Stufe 3 hat der Tumor die Darmwand geschädigt und eine Chemotherapie ist nötig. In Stufe 4 haben sich Tochtergeschwülste (Metastasen) gebildet, die Heilungschancen sinken.



Wir essen zu wenig Gemüse, Obst und Ballaststoffe, dafür zu viele Fertigprodukte, verarbeitete Lebensmittel und zu viel Fleisch



Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie am Heftes Centre für Ernährung, Bewegung und Sport, Universitätsklinikum Erlangen

5/2024 my life 13

DOSSIER HORMONE

- 22 Botenstoffe in Balance Wie sie Körper und Seele lenken
- 28 Rätsel Schilddrüse Warum die Unterfunktion müde macht
- 30 Natürliche Heilkräfte für typische Frauenbeschwerden

Die Kraft der Hormone

Die körpereigenen Botenstoffe Testosteron, Serotonin & Co. halten unser Leben in ausgeglichener Balance. So bleibt das endokrine System in gesundem Takt

➔ Himmelhoch juchzend oder tief betübt – oft sind die Hormone schuld. Diese körpereigenen Botenstoffe dirigieren unser ganzes Leben. Sie sind die Ursache dafür, dass wir uns ausgeglichen fühlen oder gestresst, dass wir uns verlieben – oder einfach nur Hunger bekommen. Hormone machen unser Leben bunt, aber leider oft auch ziemlich kompliziert. Sie steuern den Stoffwechsel, Kostaufbau, Salz- und Wasserhaushalt, die Fortpflanzung und vieles mehr. Doch wehe, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten. Die britische Endokrinologin Hilary Mantel, selbst von der Frauenkrankheit Endometriose betroffen, schrieb: „Das hormonelle Profil eines Menschen bestimmt einen großen Teil seiner Persönlichkeit. Wenn man das endokrine System verzerrt, verändert sich das ganze Denken und Fühlen.“

➔ **Erkenntnis:** Heute wissen wir viel über diese Botenstoffe, die die Vorgänge im Körper steuern. Der Amsterdamer Endokrinologe Prof. Max Newsworld hat den Hormonen sein neuestes Buch „Achtung, Hormone!“ gewidmet (s. Buchtipps S. 26) und weiß darin Spannendes zu berichten. Der Begriff Hormon stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Antreiber“. In der Antike glaubte man, Körperseele seien verantwortlich für Gesundheit und Krankheiten. Warum Kleopatra etwa so mächtig war oder der Biese-Goliath so groß, das kann man sich erst heute erklären. Sie litt vermutlich an einer Fehlfunktion der Schilddrüse, er hatte wohl einen zu großen Vorrat an Wachstumshormonen.

„Hormon“ stammt aus dem Griechischen und steht für „Antreiber“



Prof. Dr. med. Max Newsworld, Endokrinologe am Amsterdamer und Autor („Achtung, Hormone“)

22 my life 5/2024



➔ Erst vor gut 100 Jahren fanden die englischen Physiologen Ernest Henry Starling und William Maddock Bayliss heraus, dass es im Körper Organe gibt, sogenannte endokrine Drüsen, die bestimmte Substanzen absondern, die an anderen Organen wirken und dort Prozesse in Gang setzen oder hemmen. Über das Blut oder andere körpereigene Flüssigkeiten erreichen sie ihr Ziel.

➔ Das erste Hormon, das isoliert und dessen Struktur bestimmt werden konnte, war das Adrenalin. Es folgten das Schilddrüsenhormon Thyroxin, die Geschlechts hormone Östrogen, Progesteron, Testosteron, das Stresshormon Cortisol und die spektakuläre Entdeckung des Insulins und seiner Aufgabe bei der Umwandlung von Zucker in Energie. Bis dahin forderte die Zuckerkrankheit, heute Diabetes, stets ihren tödlichen Tribut. Heute sind etwa 100 verschiedene Hormone bekannt, Wissenschaftler vermuten aber, dass mindestens 1000 dieser Botenstoffe existieren und unbekannt dafür sorgen, dass in unserem Körper alles richtig funktioniert. Wenn dies nicht mehr der Fall ist, sind zumeist Hirnanhangsdrüse, Schilddrüse, Nebenniere oder Bauchspeicheldrüse betroffen.

➔ **Was die Botenstoffe alles bewirken** Tageszeit, Nahrungsaufnahme, Stress oder Sexualität, all dies beeinflusst unseren Hormonspiegel. Lieben wir uns, schützt unser Körper die Hormone Prolaktin und Oxytocin aus. Oxytocin, das auch schon bei einfachen Berührungen produziert wird, stärkt Bindungen, ...

GESUNDHEIT

Aktuelle medizinische Themen, leicht verständlich aufbereitet.

DOSSIER

Monothematisches Dossier auf 12-14 Seiten in jeder Ausgabe

my life – Blick ins Heft

Themenwelten

GENUSS

Feines für Gaumen & Seele

Alle lieben Pasta!

Kombiniert mit frischem Gemüse, eignet sich der köstliche Glücklichschaber perfekt für eine **gesunde und ausgewogene Ernährung**

Seitungsleckerer Rezept aus dem Sommergenuss

Tortellini-Salat

40 my life 5/2024

Pasta Primavera mit Hähnchen

Mangold-Nudeln

52/2024 my life 41

FOOD

Variantenreiche Rezepte für Gaumen & Seele

REISE

Verkehrsbahn Die „Ponte Dom Luís I“ überspannt als eine von sechs Brücken den Fluss Douro zwischen Porto und Vila Nova de Gaia

FLANIEREN & GENIESSEN

Die Schöne im Norden

Die portugiesische Stadt **Porto** lässt sich besonders in der Vorfrühling ganz entspannt entdecken. Als lohnenswertes Ziel für ein verlängertes Wochenende steht sie der Hauptstadt Lissabon in nichts nach

Typisch portugiesisch
Pastéis de Nata – ein feines Blättergebäck, gefüllt mit Vanillecreme

Porto, oft auch als „kleine Schwester Lissabons“ bezeichnet, ist wohl schon lange kein echter Geheimtipp mehr: Die Stadt im Norden Portugals verzaubert jedes Jahr zahlreiche Touristen mit ihren romantischen Gassen, dem wunderschönen Blick auf den Fluss Douro und dem leckeren Portwein. Doch die meisten Urlauber kommen in den warmen Monaten. Im ausklingenden Winter muss man die frühere Seefahrer- und Handelsstadt jedoch nur mit wenigen Reisenden teilen. Die Temperaturen klettern im Februar und März tagüber meist auf über zwölf Grad. Auch die Sonne zeigt sich zu dieser Jahreszeit regelmäßig – wenn man auch ab und an mit einem Regentag rechnen muss.

So weit das Auge reicht
Zu entdecken gibt es allerdings bei jedem Wetter genug. Bei Sonnenschein startet man mit einem Rundgang in der historischen Altstadt Ribeira: Durch kleine Gassen geht es hinauf zur Kathedrale von Porto. Sie ist eine der wichtigsten katholischen Kirchen der Iberischen Halbinsel. Der Ausblick über die Hausdächer, zum Douro und zur berühmten Brücke Ponte Dom Luís I ist einer der schönsten der Stadt.

Wimmelbilder. Dann geht es zum nahe gelegenen Balahof São Bento. In der Vorhalle zeigen 20000 „Azulejos“, die typisch portugiesischen bemalten Keramikfliesen, die Geschichte der Stadt. Wer davon nicht genug bekommen kann, zieht weiter zur Kirche Igreja do Carmo. Sie hat eine geflieste Seitenfassade. Auf dem Weg lohnt ein Abstecher zur „Livraria Lello“. Die verwunschen schöne Buchhandlung soll Autorin J. K. Rowling zu ihren Harry Potter-Büchern inspiriert haben (Einkauf 18 €, kann auf den Kauf eines Buches angerechnet werden).

Wunderbare Spezialitäten
Igal bei welchem Wetter: Auch eine Portweinverkostung darf in Porto natürlich nicht fehlen. Am besten stärkt man sich zuvor noch

52 my life 4/2024

REISE

Städtetrips, Geheimtipps und Genussreisen

1 Historisch Auf drei Strecken verkehren in Porto historische Straßenbahnen. Die Fahrt ist wie eine Reise in die alte Zeit

2 Kreativ Die bemalten Kacheln des Künstlers Jorge Colaço im Balahof São Bento zogen Szenen der Stadt

3 Essen Das 5-Sterne-Hotel „Palácio do Freixo“ befindet sich in einem Palast aus dem 18. Jh.

4 Genuss Im Tal des Flusses Douro wächst der Portwein – in Vila Nova de Gaia altert er in riesigen Weinfässern

5 Beindruckend Die „Livraria Lello“ gilt als einer der schönsten Buchläden Europas und der Welt

4/2024 my life 53

my life – Blick ins Heft

Themenwelten



BEAUTY

12 my life 2/2024

BEAUTY
Pflege, Routinen und Tricks

BCN.

für einen strahlenden Blick
Machen Sie sich schöne Augen!

Gerade im Winter brauchen unsere Lider und die zarte Partie drumherum eine besondere Portion Pflege – unsere My Life-Expertin weiß, wie man die empfindliche Haut schützt

Minigrade und der ständige Wechsel zwischen warm und kalt machen unserer Haut und vor allem unserer Augenpartie im Winter zu schaffen. Wir haben Dermatologin Dr. Susanne Steinkrans mit Frauen in Hamburg und München gefragt, was jetzt am besten hilft.

Reichhaltig: Die Haut um die Augen ist sehr dünn, daher neigt sie gerade bei kälteren Temperaturen dazu, schneller auszutrocknen. Es bietet sich an, eine reichhaltigere, ritzarme Pflege zu verwenden, die die hier besonders empfindliche Haut mit Feuchtigkeit und Fett versorgt. Unter anderem empfiehlt es sich, auf Zusatzstoffe wie Duftstoffe, Alkohol oder künstliche Öle zu verzichten. Man kann zu Produkten mit Hyaluron und Omega-Fettsäuren greifen, Vitamin C und A können zudem helfen, die Kollagen synthese anzuregen.“ Überhaupt: Die herkömmliche Gesichtsscreme reicht zur Pflege nicht aus, man sollte stets ein spezielles Produkt für die Augen verwenden. Damit kann auch Trockenheitsfalten vorgebeugt werden. „Morgens gerne Feuchtigkeit und UV-Schutz mit Antioxidantien wie Vitamin C und abends Vitamin A“, rat Dr. Susanne Steinkrans.

Bewegung beugt Augenringen vor
Problematik können auch dunkle Augenringe sein. Was hilft dagegen? „Augenringe können nicht nur von langen Partynächten verursacht werden, sondern, neben Alkohol und Nikotin, auch von einem Mangel an Flüssigkeit, Eisen oder Schlaf herrühren. Nieren- und Schilddrüsen können ebenso dafür verantwortlich sein. Die dunklen Schatten entstehen, da die Blutgefäße in diesem Areal durch die sehr dünne Haut im Bereich der Augen durchschimmern“, erklärt Dr. Steinkrans. „Um dies zu verhindern oder zu minimieren, sollte man auf den Konsum der genannten Substanzen verzichten, regelmäßig Sport treiben und ausreichend schlafen. Kühle Kompressen lassen die Augenpartie ebenfalls wacher wirken.“

Erschlafte Haut lässt müde wirken
Steckt ein Mangel oder eine Grunderkrankung dahinter, muss dies behandelt werden. Doch es gibt auch genetisch bedingte Augenringe ohne erkennbare Ursachen. Hier kann eine verstärkte Pigmentierung ebenso ursächlich sein wie die genannte sehr dünne Haut im Bereich der Unterlider. „Spezielle Cremes oder sehr vorsichtige Injektionen mit Hyaluronsäure können helfen“, so die Expertin. Aktueller Trend sind konservative Verfahren wie kollagenanregende Biotinmoleküle (Eggeloid) und Polymilchsäure. Insbesondere Letztere führen zur Hydratation, reduzieren Rötungen und Pigmente. Gegebenenfalls kann die Behandlung mit Needling, Radiofrequenz-Needling oder Laser (fraktioniert) ergänzt werden.

Schwellungen. Doch auch Tränensäcke können einen müden und erschöpften Eindruck vermitteln. „Bei Tränensäcken handelt es sich um die erschlafte Haut der Unterlider. Durch eine Ansammlung von Wasser oder Fettgewebe können diese verstaubt in Erscheinung treten“, so Dr. Susanne Steinkrans. „Zur Ursache eine Einlagerung von Fett, bilden sich die“

Eine Ansammlung von Wasser oder Fettgewebe kann zu Tränensäcken führen

Dr. med. Susanne Steinkrans, Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und زیبایی Dermatologie mit praktischer Praxis in Hamburg und München, Steinkrans-Milchle

2/2024 my life 13

NATUR-APOTHEKE

Hausmittel aus aller Welt

Bei uns schwören viele auf Omas klassische Hühnersuppe, um eine Erkältung wegzulöffeln. Aber auch andere Länder haben zum Teil jahrhundertalte Traditionen, die Husten, Schnupfen & Co. lindern

22 my life 2/2024

GRÜNE GESUNDHEIT / NATURAPOTHEKE
Alles für die Gesundheit

MEXIKO Knoblauch-Tee

Heil-Rezept: 3 geschälte Knoblauchzehen halbieren, in 3/4 Tassen Wasser aufkochen, abseihen. 1/4 Tasse Zitronensaft dazugeben und nach Belieben mit Honig abschmecken.

Was bringt's? Neben vielen gesundheitsfördernden Mineralstoffen enthält die Knolle zahlreiche Vitamine, vor allem A, B und C. Hauptverantwortlich für die Wirkung gegen Erkältungskrankheiten sind die Sulfide (Schwefelverbindungen) und Allicin, das Umsetzungsprodukt der Aminosäure Alliin. Es bildet sich erst beim Zerkleinern/Zerschneiden der Zehen. Schwefelverbindungen sind sekundäre Pflanzenstoffe mit antiviraler und anti-inflammatorischer Wirkung. Der Honig mildert nicht nur den Geschmack, sondern enthält auch desinfizierende Wirkstoffe.

Anwendung: Zur Vorbeugung eine Tasse, in der Akutphase einer Erkältung zwei bis drei Tassen am Tag trinken.

DEUTSCHLAND Rettich-Sirup

Heil-Rezept: Kapsen von einem Schwarzen Rettich abschneiden, ein Drittel der Knolle ausschälen, unten ein Loch ausstanzen. Rettich auf ein Glas stellen, mit 1-2 TL Honig oder braunem Zucker füllen. Mit Rettich-Deckel verschließen, einen Tag stehen lassen. Aufgussangenen Sirup in ein Schraubglas füllen.

Was bringt's? Die Senföle aus dem Rettich wirken stark antimikrobiell, hemmen also die Vermehrung von Viren und Bakterien. Sie lösen zähen Schleim und machen verstopfte Atemwege frei. Zucker lindert den Hustenreiz.

Anwendung: Bei feststehendem Husten und Halskratzen bis zu viermal am Tag 2 EL einnehmen.

ITALIEN Tomaten-Passata

Heil-Rezept: 250g Tomaten kreuzweise anritzen, mit kochendem Wasser übergießen, schälen. Durch ein Sieb streichen. 2 Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und mit dem Saft einer Zitrone mischen. Mit Tomaten-Passata vermengen, 3-4 Scheiben geschälten Ingwer zufügen, alles pürieren. 1 EL Olivenöl unterrühren. Im Topf erwärmen.

Was bringt's? Knoblauch wirkt antiviral und verbessert die Durchblutung (siehe auch Knoblauch-Tea-Rezept o.J.). Ingwer hemmt Entzündungen, Tomaten liefern viel Provitamin A, was u.a. zur Stärkung der Schleimhautabwehr beiträgt.

Anwendung: In der Abheilungsphase morgens und abends ein Glas trinken.

TSCHAD Gewürztee mit Hibiskus

Heil-Rezept: 1-2 EL getrocknete Hibiskusblüten, 4 Scheibchen geschälten Ingwer, 3 Gewürznelken und 1 Zimtstange mit 250 ml Wasser im Topf aufkochen. Hitze reduzieren, 3 Minuten köcheln lassen, abseihen. Nach Geschmack mit Honig verfeinern.

Was bringt's? Schleimstoffe aus den Hibiskusblüten lindern Hustenreiz, Heiserkeit und Halsschmerzen. Zimt und Ingwer wirken entzündungshemmend und mit den Gewürznelken antimikrobiell. Plus: Hibiskus und Zimt können im Zusammenspiel erhöhten Blutdruck und -sucker senken.

Anwendung: In der Akutphase drei Tassen pro Tag trinken. Senke bei Virusinfekten die Gefahr bakterieller Sekundärerkrankungen.

JAPAN Udon-Suppe

Heil-Rezept: (für 2 Personen) 2 Bündel Udon-Nudeln kochen, Parallel 3 EL Sojasauce, 1 TL Dashi (Pulverbrühe, Asialäden), je 2 frisch gehobene Knoblauchzehen und ähnlich viel geriebene Ingwer in 600 ml Wasser aufkochen, ausschalten. Nudeln zugeben und 2 Minuten ziehen lassen, dann 2 Eier in der Suppe stocken lassen. Nach Geschmack weitere Zutaten wie Zuckerschoten, Shiitake-Pilze o.Ä. ergänzen.

Was bringt's? Die Wirkung basiert vor allem auf dem Knoblauch (siehe Knoblauch-Tea-Rezept) und dem Ingwer. Letzterer steuert ätherische Öle und Scharfstoffe bei, sogenannte Gingersole. Sie sorgen für eine bessere Durchblutung, was dazu führt, dass der Körper Entzündungsbotenstoffe besser abtransportieren kann. Daneben wirken sie antibakteriell und antiviral.

Anwendung: Regelmäßig zur Vorbeugung und bei den ersten Erkältungssymptomen essen.

In der nächsten My Life (ab 1. Februar) lesen Sie alles über Heilerde

2/2024 my life 23

my life – Blick ins Heft

Themenwelten

LEBEN

Skandinavisch schlicht
Die waagrecht an die Wand montierten, weiß gestrichenen Bretter ohne Nut und Feder strahlen nordisches Flair aus.

IM TREND: PANEELLE

Wohnen mit Holz

Zuschmitt, Oberflächenbehandlung und Holzart geben jeder Wandverkleidung eine andere Wirkung. Lassen Sie sich von unseren Ideen inspirieren

62 my life 4/2024

ZEITGESCHEHEN

Ein Hoch auf die Abwechslung

Die Wandverkleidung in dieser Küche spielt gekonnt mit verschiedenen Höhen. Vorne links schließt sie auf halber Raumhöhe mit einer Profilleiste ab, hinter den Esstischschrank zieht sie bis knapp die obere Raumhöhe.

Bei holzverkleideten Zimmerwänden denken viele als Erstes an rustikale Bauernstuben. Oder an die Nut-und-Feder-Bretter mit ihrem typischen u-förmigen Fugen, wie sie ab den 1970er Jahren verbreitet waren – meist aus hellem Nadelholz, das mit der Zeit nachdunkelte oder irgendwann einen Farb-anstrich erhielt. Doch längst gibt es viel mehr spannende Wahlmöglichkeiten für eine optisch ansprechende und zugleich funktionale Holzverkleidung.

Nostalgisch oder neu interpretiert
So reicht das Angebot heute von klassischen Vertäfelungen mit Wandkassetten bis hin zu moderneren Stecksystemen, die ohne Lücken oder Fugen zwischen den einzelnen Elementen auskommen. Etlas ist, was gefällt: kleinteilige Systeme mit quadratischen oder länglichen Einzelelementen, Vertäfelungen mit 3-D-Effekt durch weiß hervorhebbare Paneelle oder auch großformatige Bretter, die an Holzbohlen von Weidenzäunen erinnern. Immer beliebter: Modelle aus recyceltem Altholz mit markanten Alterungsspuren. Leicht selbst zu montieren sind vorgefertigte Systeme. »

Geölte Eiche
Dunkle Pigmente und die gelbte Vintage-Struktur, bei der die Jahresringe etwas hervortreten, prägen den Charakter dieser Paneelle „Old Danish Oak“, MeisterWerke Schulte

4/2024 my life 63

Die Umwelt schützen und gesünder leben

Omas für die Zukunft! Gerade die Generation 50plus engagiert sich sehr für eine klimagerechte Gesellschaft. Warum sich Mitgestalten lohnt und wie es funktionieren kann

➔ Warum fällt es uns so schwer, umweltfreundlicher zu leben? Die Auswirkungen unseres Lebensstils für die Ökosysteme und die nachfolgenden Generationen sind doch längst bekannt! Oft ist es Bequemlichkeit, weiß Cordula Weimann. Deshalb hat sie die Bewegung „Omas for Future“ gegründet und überzeugt mit einfach umzusetzenden Vorschlägen, die nicht nur gut fürs Klima sind, sondern auch für unsere Gesundheit.

➔ Sie sind erst als Oma zur Aktivistin geworden: warum? Ich habe schon immer gesund geglobt und überwiegend Bio gegessen. Aber als Unternehmensinhaberin der Status eine gewisse Rolle: Ich bin etwa gern Sportwagen gefahren und oft in den Urlaub geflogen. Wie schädlich dieses Verhalten für die Umwelt ist, habe ich erst vor vier Jahren bewusst festgestellt und daraufhin begonnen, meine Gewohnheiten umzustellen.

➔ Woher kam der Impuls, diesen Wandel nach außen zu tragen? Es gab da einen Moment, als ich mit einem meiner Enkel in der Natur unterwegs war und Libellen bewundern habe. Sein bewundernder Blick hat mich so getroffen, denn mir war klar: Wenn er so alt ist wie ich, wird es diese Welt nicht mehr geben. Was sollte ich ihm sagen, wenn er irgendwann fragt: „Warum habt ihr das zugesehen und nichts dagegen unternommen?“ Wir Omas sind mit 50, 60 plus erzeugen nicht nur das meiste CO₂, sondern machen auch mit 56 Prozent die Mehrheit der Wähler aus – da braucht es eine Veränderung in der Gesellschaft.

➔ Lässt sich die Boomer-Generation für den Klimaschutz begeistern? Ich bin begeistert! Ich habe schon immer gesund geglobt und überwiegend Bio gegessen. Aber als Unternehmensinhaberin der Status eine gewisse Rolle: Ich bin etwa gern Sportwagen gefahren und oft in den Urlaub geflogen. Wie schädlich dieses Verhalten für die Umwelt ist, habe ich erst vor vier Jahren bewusst festgestellt und daraufhin begonnen, meine Gewohnheiten umzustellen.

➔ Wie kommen die „Omas for Future“ an, gibt es auch Anfängerinnen? Ganz im Gegenteil, wir bekommen unheimlich viel Zuspruch. Das liegt aber auch daran, dass wir keine Protestbewegung sind, sondern vor allem Aufklärungsarbeit leisten. Wir gehen sowohl in Schulen als auch in Seniorengruppen und Vereine, sprechen alle von acht bis 88 Jahren an. Jede unserer „Omas for Future“-Regionalgruppen entscheidet selbst, wo ihre Fähigkeiten liegen und auf welche

Aktivität Fahrrad statt Auto – das ist für Cordula Weimann oft die bessere Option

Das Problem ist, dass wir über Jahrzehnte von der Wirtschaft gehört haben, wie wichtig Konsum ist. Aber Status macht nicht glücklich! Ich sehe so viele Frauen, die bei uns mitmachen und über sich selbst hinauswachsen. Diese Frauen merken, was sie für Gestaltungsmöglichkeiten haben, und diskutieren auf einmal mit dem Bürgermeister und dem Landrat. Ganz oft höre ich dann: „Ich hätte nie gedacht, dass ich mal vor über hundert Leuten spreche oder mit Politikern zu tun habe.“

38 my life 2/2024

LIFESTYLE

Je bunter, je besser!

Eine gesunde Ernährung, die man mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren kann und die richtig gut ist? Kein Problem! In „Eat colorful, feel better“ erfahren Sie, welches Essen zum Wohlbefinden beiträgt, wie man Signale des Körpers besser deuten kann, was Nährstoffmängel sind und welche Lebensmittel man immer zu Hause haben sollte. Außerdem erklärt die Ernährungsexpertin Cordula Kothe, wie man achtsam und mit neuem Bewusstsein einkauft.

Der Clou: Die Nährstoffe der Lebensmittel sind unterschiedlichen Farben zugeordnet. Mithilfe eines Farbsystems erklärt man ganz einfach, welche Nährstoffe in jedem Rezept enthalten sind und kann entsprechend der persönlichen Bedürfnisse die Gerichte anpassen. Die 50 leckeren Rezepte sind alle an die basische Ernährung angelehnt und leicht zuzubereiten. Die Lösung für eine gesunde und ausgewogene Kost ist also ganz einfach: Essen Sie farbenfroh und fühlen Sie sich besser!

➔ „Eat colorful, feel better“, Gräfe & Utzner, 192 S., 26 €

Neue Bücher – für Sie gelesen

Beinbrücken
Prof. David Matusiewicz & Prof. Jochen A. Werner erklären die Welt der digitalen Medizin – von Ernährung bis Schlaf. Und sie zeigen auf, wie uns die Smartphone gesund halten kann.
3 Klappart, 204 S., 19,95 €

Blut
Der Fluss des Lebens
Friedrich Schlegel erklärt, warum wir leben, um die komplette Identität eines Menschen zu erschließen, erklärt Herzschlag.
2 Bände, 320 S., 26 €

Erhalten
Das und Single? Oder frisch geschieden, Midlife-Crisis und wieder auf dem Markt? Was das Datingkarussell so angeht, hat Simone Meinert geteilt und ihre Erfahrungen sehr humorvoll verpackt.
3 GA, 240 S., 19,99 €

Verloren
Warum tun wir, was wir tun? Prof. Max Neumeier zeigt, warum die Hormone in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle spielen und sogar unsere Identität und Umweltfaktoren beeinflussen werden.
3 Hoffmann & Campe, 386 S., 26 €

ANLEITUNG ZUM TRAURIG SEIN

VERSCHWENDE DEINE JUFEND!

38 my life 2/2024

LIVING
Inspirationen für ein Zuhause mit Wohlfühleffekt

ZEITGESCHEHEN / LIFESTYLE
Immer aktuell informiert

my life
Markenwelt

BCN.

my life Markenwelt

Bereits seit 2019 begeistert my life sowohl die Apothekenbetreiber als auch die Kunden vor Ort.

Mit einem ausgewogenen Inhalt aus Medizin, Ernährung und Lifestyle informiert und inspiriert das Haupt-Heft alle 2 Wochen in rund 6.500 Apotheken Deutschlands.

Alle my life Titel sind für Apothekenkunden gratis erhältlich und werden intensiv von den Lesern genutzt.

Als Teil des [ZUKUNFTSPAKT APOTHEKE](#) trägt my life zudem aktiv zur Stärkung der Apotheken vor Ort bei und erweitert den vollumfänglichen Service, den die Apotheken ihren Kunden bieten.

Durch die enge Partnerschaft mit Netdoktor bieten wir einen perfekten crossmedialen Rahmen für Kampagnen.



my life Markenwelt

Von Apotheken empfohlen – von Lesern geschätzt.

Print & e-Paper



Digital



my life

> 18.000 Abonnenten
WhatsApp

Partnerschaft mit
NetDoktor

Extensions (monatlich)



my life Senioren



Gut leben mit Diabetes



my life Lieblingsrätsel

Aktionen & Events

BXX.
Be women.
Be healthy.



BXX – Frauengesundheit neu definiert!
Eventpremiere: Wechseljahre!
Europapark Rust
11. & 12. September 2024

Exklusivität & by invitation only:
Eine einzigartige Gelegenheit zum Dialog mit hochkarätigen Teilnehmerinnen in exklusiver Atmosphäre

Starke Community:
Treffen Sie wegweisende Frauenpersönlichkeiten, die sich für andere Frauen engagieren

Einzigartiges Erlebnis:
Erleben Sie ein innovatives Eventformat für Experten und ein Fachpublikum im Europa-Park Rust

my life
Markteinordnung

BCN.

Stabiler Partner

my life überzeugt seit Beginn

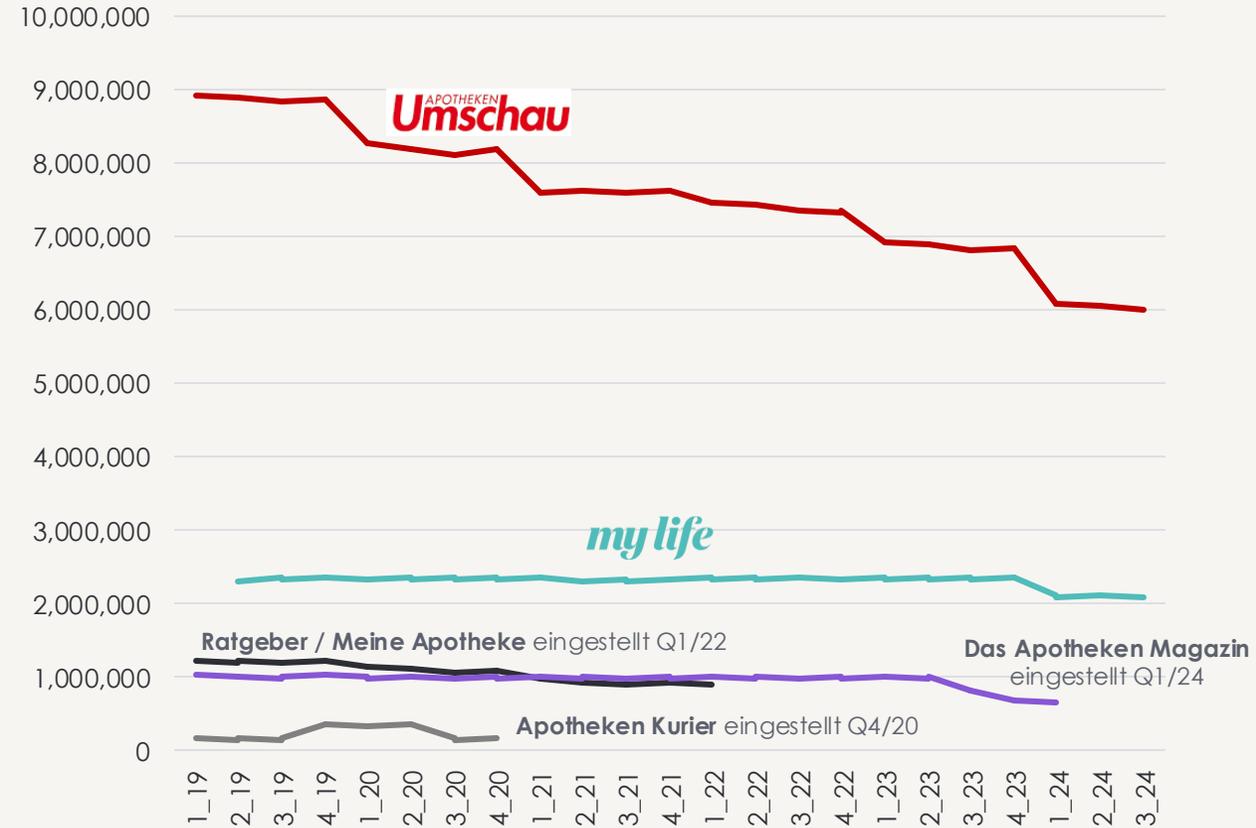
Die Auflage von my life entwickelt sich seit dem Startschuss 2019 stabil. Das macht den Titel zu einem planungssicheren Partner für erfolgreiche Kampagnen.

Während die Konkurrenz mit herberen Verlusten und Einstellung zu kämpfen hat (im Segment der Apothekenzeitschriften sind von 5 Titeln nur noch 2 im Markt), entwickelt sich unser Magazin weitgehend stabil weiter.

Der Auflagenverlust in Q1/24 geht einher mit dem Apothekensterben. Im letzten Jahr haben mehr als 500 Apotheken schließen müssen. Seit Jahresbeginn 2024 ist die Zahl der Apotheken in Deutschland um weitere 283 (Stand Juli) Betriebe gesunken.

Quelle: www.apotheker-adhoc.de, Artikel vom 23.07.2024 und 19.04.2024

Verkaufte Auflage pro Quartal



Quelle: IVW; Kombibelegung A+B

Insights my life Leserbefragung

Themeninteresse



„Wie interessant finden Sie folgende Themen in my life?“



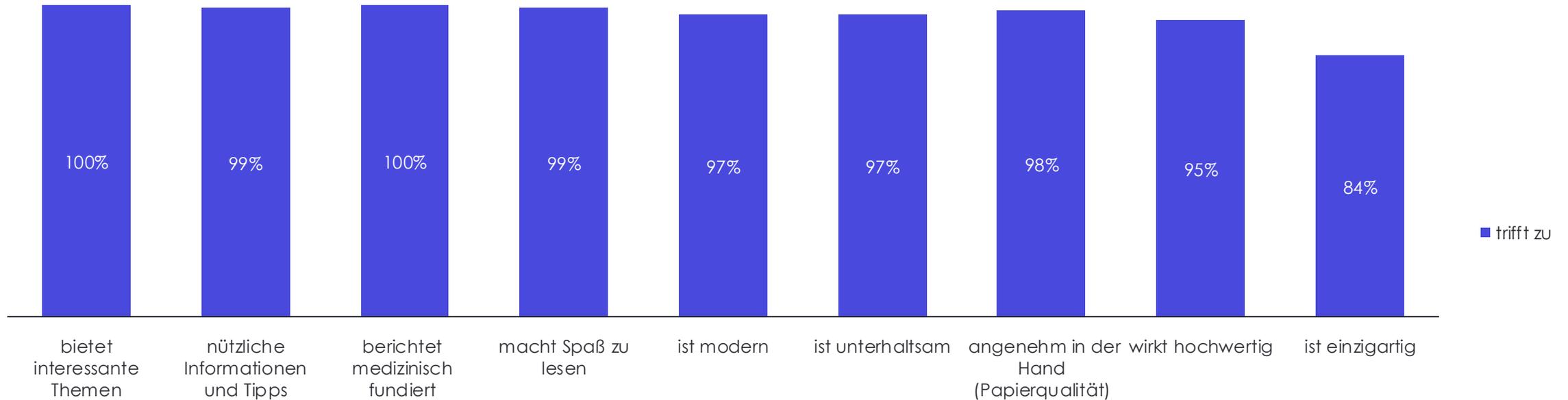
Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Insights my life Leserbefragung

Bewertung my life



„Welche Aussage trifft auf my life zu?“

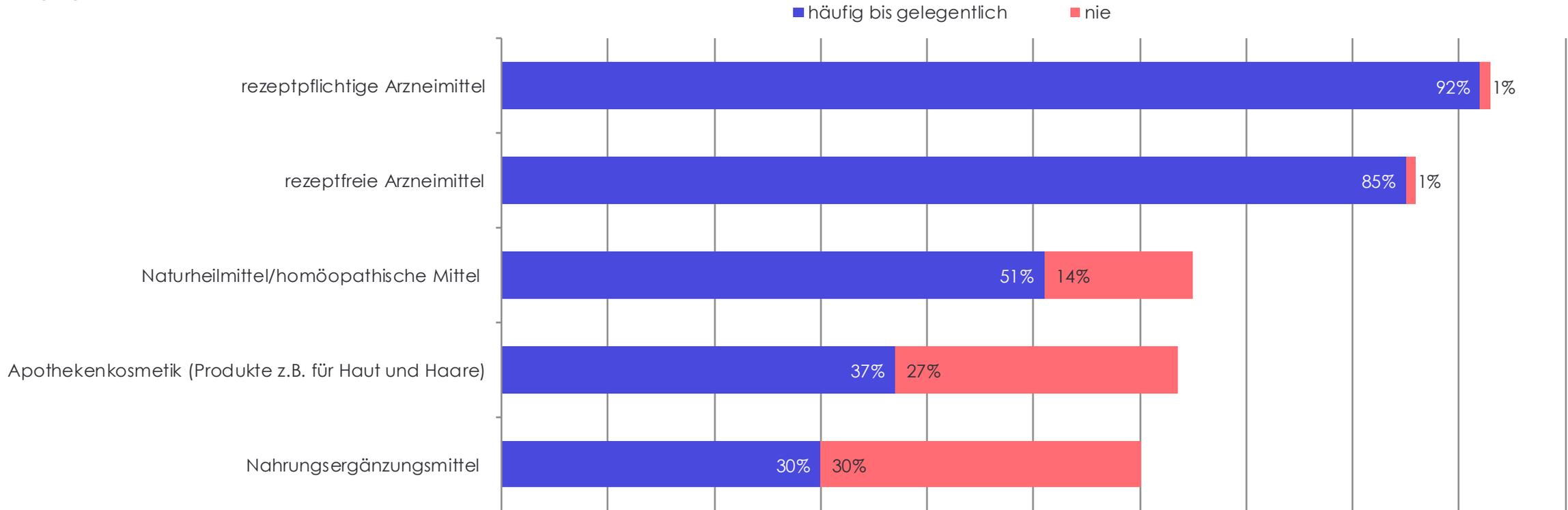


Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Insights my life Leserbefragung

Kaufverhalten my life Leser

 „Wie häufig kaufen Sie persönlich in der Apotheke folgende Produkte ein?“



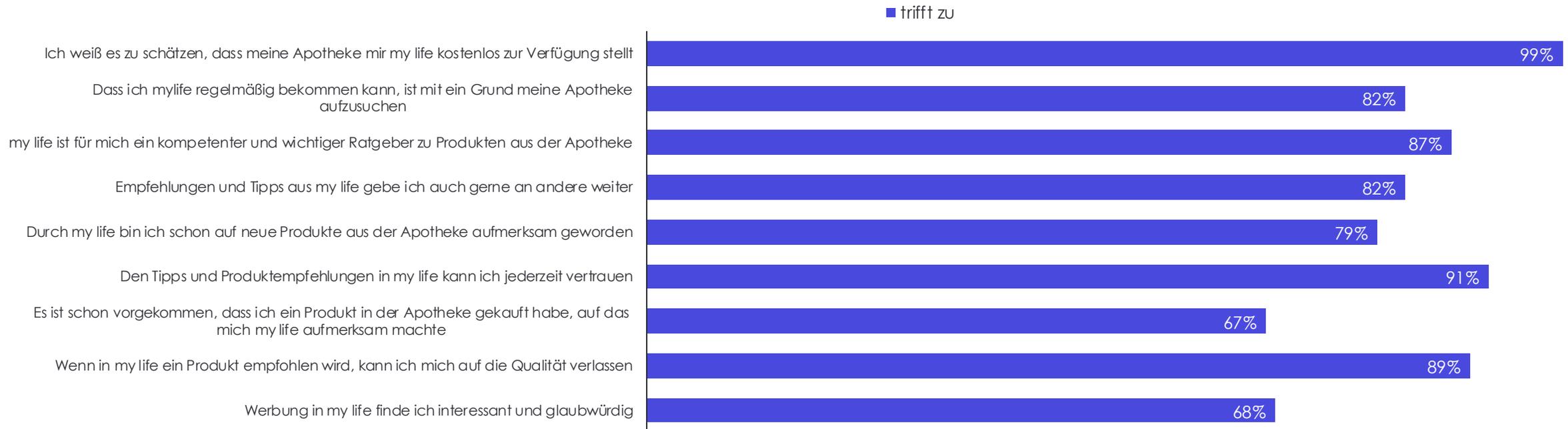
Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Insights my life Leserbefragung

Was an my life geschätzt wird



„Welche Aussagen treffen zu?“



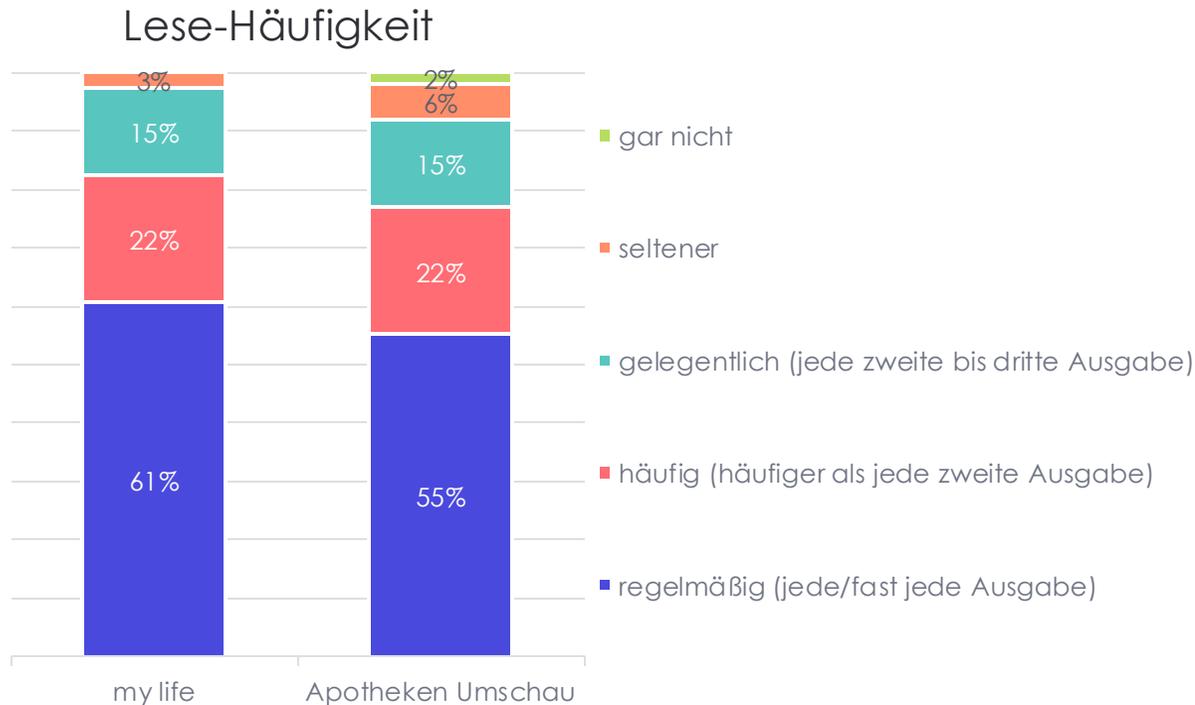
Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Insights my life Leserbefragung

Lesehäufigkeit my life vs. Apotheken Umschau

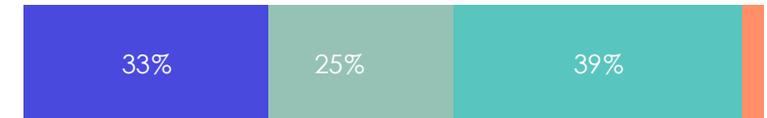


„Wie häufig lesen Sie my life / Apotheken Umschau?“



Wie gefällt Ihnen my life im Vergleich zur Apotheken Umschau?

Basis: Befragte, die beide Titel lesen



■ viel besser ■ etwas besser ■ genauso gut

■ etwas weniger ■ viel weniger

→ 97% gefällt die my life mindestens genauso gut wie die Apotheken Umschau

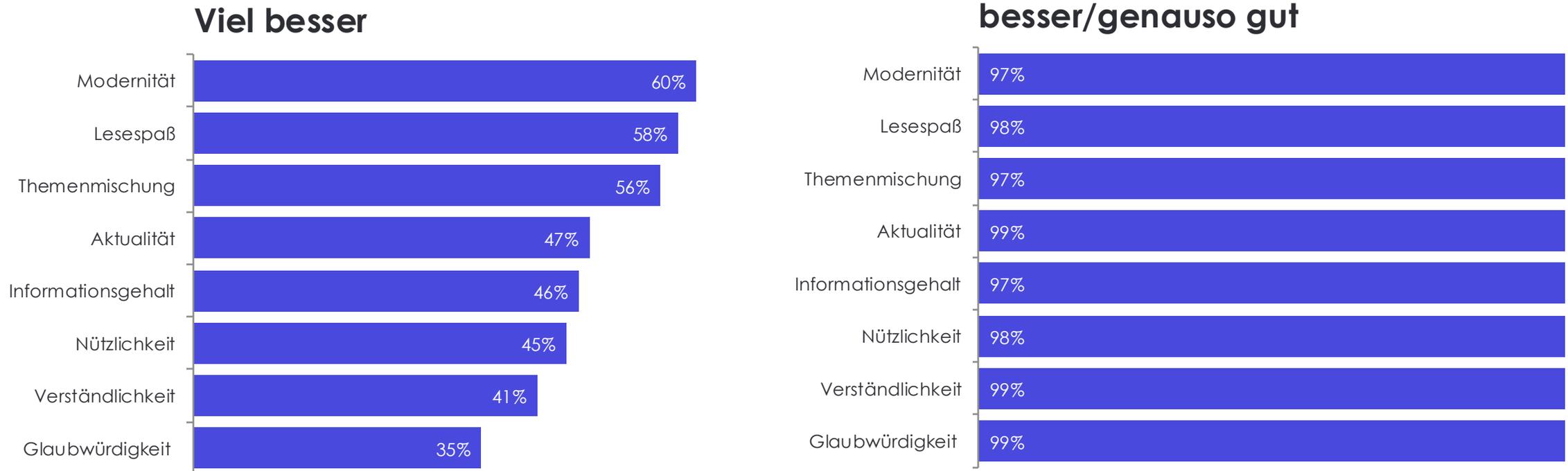
Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Insights my life Leserbefragung

Bewertung my life vs. ApothekenUmschau



„Die Beiträge in my life gefallen mir im Vergleich zur ApothekenUmschau in puncto....?“



Quelle: Online Befragung mit Aufruf im Heft durch Verlag; Fallzahlen: n=1.421 Personen (Frauen: 1.104 / Männer: 316); August 2024

Eine Belegung von my life fördert Ihre Kampagne

Belegungsbeispiel 1/1 Seite



BASIS 2025	ApothekenUmschau A	my life A
Preis	102.300 €	28.500 €
Auflage	3.030.803	1.053.274
TAP	33,75 €	27,06 €



	ApothekenUmschau A	my life A
Frequenz	2	7
Kosten	204.600 €	199.500 €
Auflage	6.061.606	7.372.918
TAP	33,75 €	27,06 €



Ihre Benefits bei Belegung von my life

- Ersparnis: 5.100 €
- Auflagenplus von 1.311.312 Exemplaren
- TAP-Ersparnis von 6,69 €

Quelle: Preise Brutto 2025; Auflage: IVW 2024/III

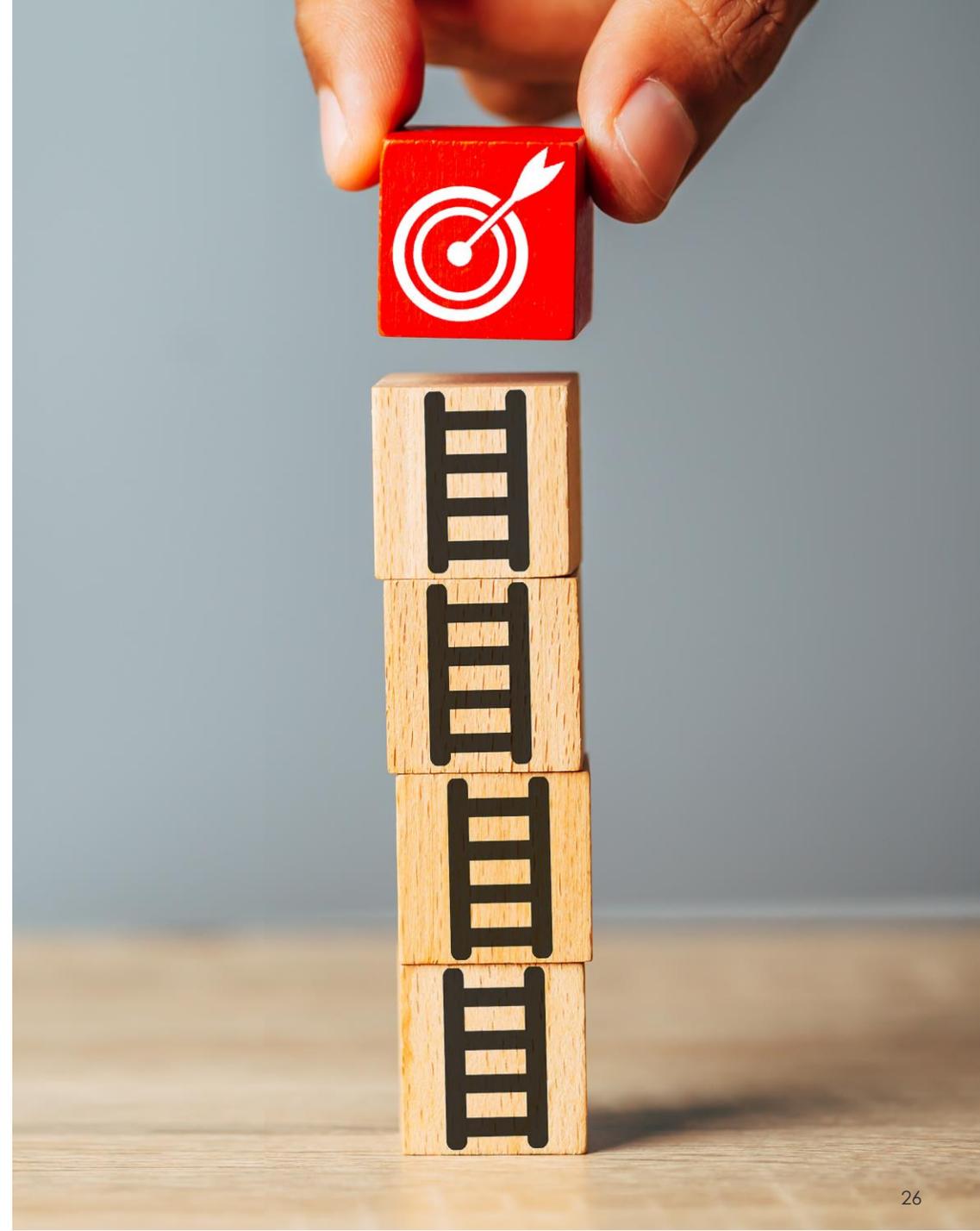
Immer an der Seite.

Unsere Medien bereichern die Patienten Journey.

Mit den BCN Touchpoints haben wir die einzigartige Möglichkeit, die Patienten Journey an nahezu allen Stationen mitzubegleiten.

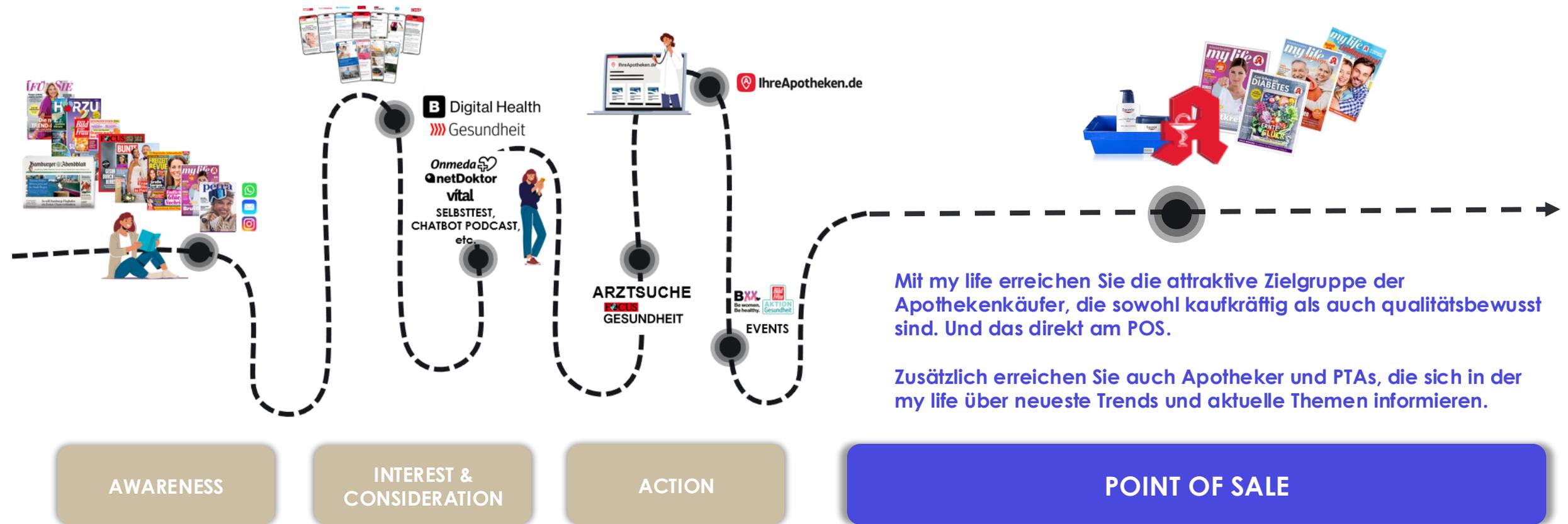
Durch unsere Partnerschaften mit Noweda, ihreApotheken.de und unserem Verlags-Joint Venture erreichen wir B2B und B2C passgenau und zielorientiert.

Mit individuellen Lösungen integrieren wir Kampagnenziele crossmedial und reichweitenstark über das komplette Portfolio oder punktuell. Egal ob OTC oder RX – wir platzieren Ihre Kampagne zielgruppengenau und auf den Punkt gebracht.



Die Full Funnel Patient Journey

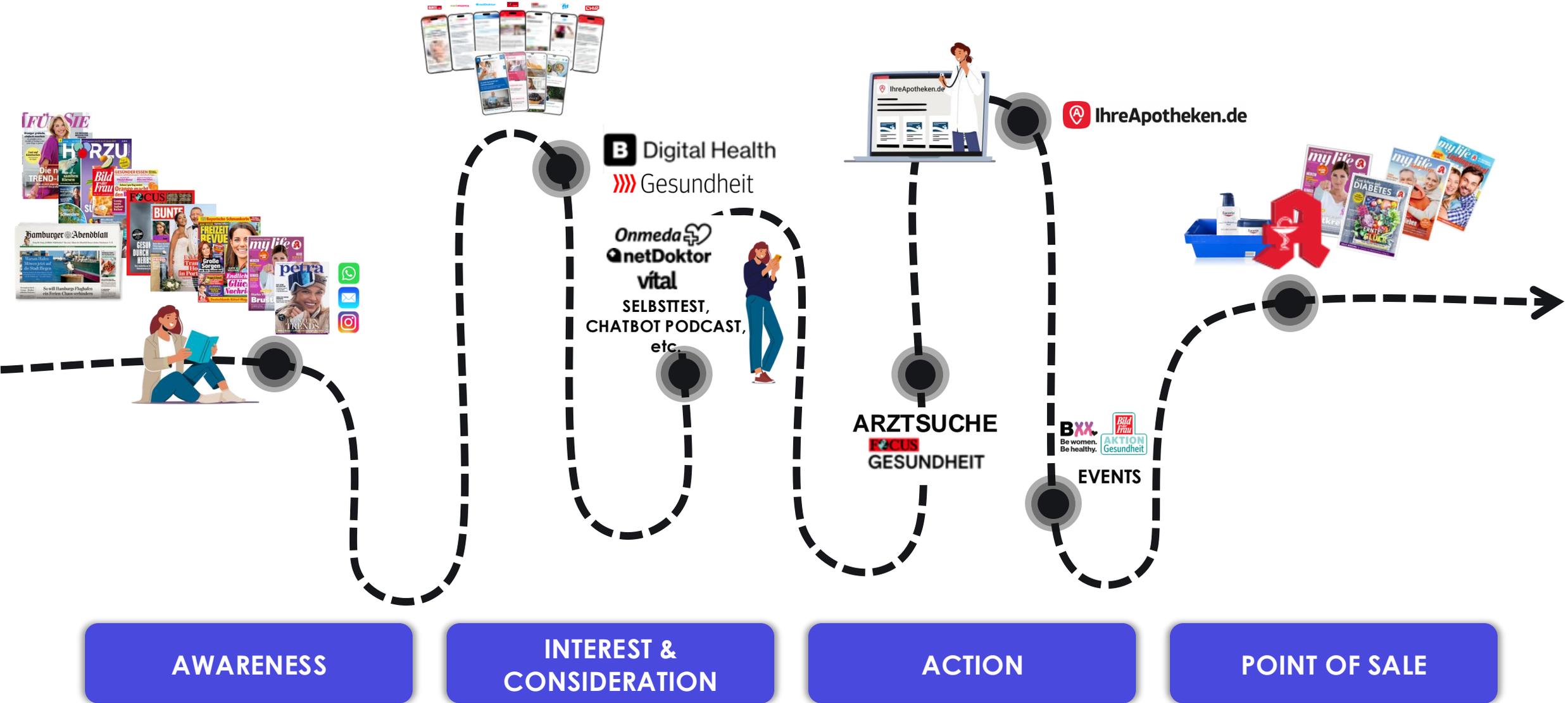
Mit my life inszenieren Sie Ihre Produkte aufmerksamkeitsstark direkt am POS



Mit my life erreichen Sie die attraktive Zielgruppe der Apothekenkäufer, die sowohl kaufkräftig als auch qualitätsbewusst sind. Und das direkt am POS.

Zusätzlich erreichen Sie auch Apotheker und PTAs, die sich in der my life über neueste Trends und aktuelle Themen informieren.

Die BCN Full Funnel Patient Journey



my life
Line Extensions

BCN.

my life Senioren - auf einen Blick

Gesundheit und Lebensfreude

Unser Magazin für interessierte Senioren und (pflegende) Angehörige in der Apotheke.

In jeder Ausgabe präsentiert die Redaktion jeweils ein Schwerpunkt-Thema das zielgruppenspezifisch und interessant von allen Seiten beleuchtet wird. Die Beiträge folgen bewusst einem positiven Ansatz und verbinden Gesundheit mit Lebensfreude. Alle Themen werden in einem modernen Layout von anschaulichen Beispielen und Ratschlägen gestützt – so macht lesen Freude.

130.000

Druckauflage

monatlich

Erscheinung

6.200 €

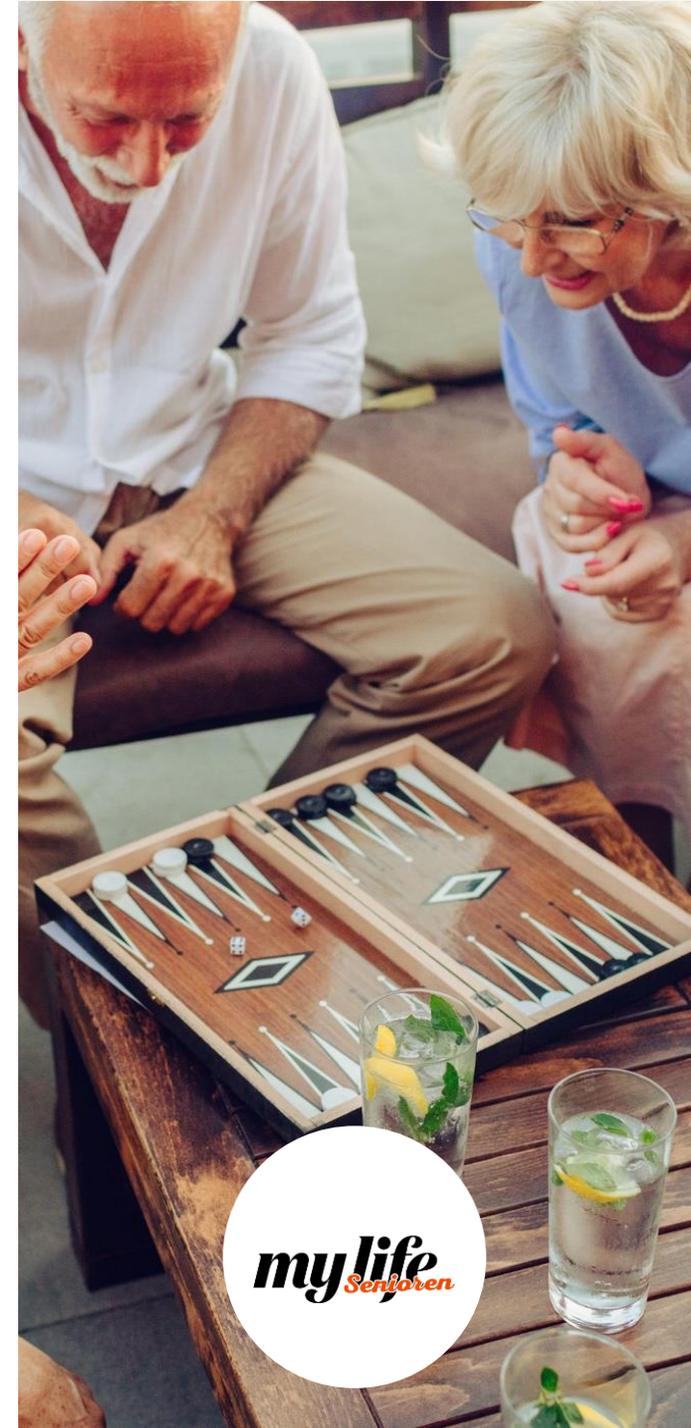
1/1 Brutto

3.600 €

1/2 Brutto

Quelle: Verlagsangaben; Druckauflage ist gleich verkaufter Auflage; Preise 2025

BCN.



my life Lieblingsrätsel - auf einen Blick

Rätselspaß aus der Apotheke.

Fit bleiben durch Gehirn-Jogging!

Das my Life Lieblingsrätsel ist für die ganze Familie und bietet monatlich auf insgesamt 32 Seiten unterhaltsamen und beliebten Rätsel-Spaß zum Training der mentalen Leistungsfähigkeit, sowie knifflige Kinder-Rätsel-Seiten.

Aufgrund der limitierten Anzeigenplätze im Heft, werben Sie mit nur wenig anderen Werbungstreibenden, auf Wunsch auch mit Konkurrenzausschluss. Die längere Nutzungsdauer der Hefte trägt zudem zu mehr Aufmerksamkeit auf Ihre Kampagne bei.

180.000

Druckauflage

monatlich

Erscheinung

6.400 €

1/1 Brutto

3.700 €

1/2 Brutto

Quelle: Verlagsangaben; Druckauflage ist gleich verkaufter Auflage; Preise 2025

BCN.



Gut leben mit Diabetes - auf einen Blick

Für ein genussvolles Leben ohne Einschränkungen

Gut leben mit Diabetes ist ein Gesundheitsmagazin für Menschen mit Diabetes und ihre Angehörigen.

Wir zeigen gesunde Alternativen statt Verbote. Jede Seite liefert praktische Tipps für einen gesünderen Alltag, Informationen zu neuen Therapiechancen und Inspirationen für ein aktives Leben. Von der Vorsorge bis zur Therapie finden die Leser in jeder Ausgabe alle Themen rund um die Stoffwechselerkrankung. Menschen mit Typ-1-Diabetes und mit Typ-2-Diabetes werden gleichermaßen angesprochen, und dies stets mit einer genussvollen, positiven und optimistischen Haltung.

140.000

Druckauflage

monatlich

Erscheinung

8.300 €

1/1 Brutto

4.800 €

1/2 Brutto

Quelle: Verlagsangaben; Druckauflage ist gleich verkaufter Auflage; Preise 2025

BCN.



Gut leben mit
DIABETES

my life

