

Ratecard 2026

BILD der FRAU Schlank & Fit

Nr. 1 Februar/März 2025

Bild der Frau **Schlank & fit**
Das Wohlfühl-Magazin Gesundheit • Ernährung • Schönheit

Die beste

Bauch-weg-Diät 2025

- > Fruchtkraft lässt Fett verbrennen
- > Zauberfrühstück stoppt Heißhunger
- > Spezial-Drink pusht Stoffwechsel s. 35

Badewannen-Medizin
5 Zusätze gegen Schmerzen, ... und das wirkt für guten Schlaf... s. 46
auch beim Duschen

15 Minuten reichen
NEU Pyjama-Pilates
Strafft & stärkt den Körper s. 8

„Zurück zur Wunschfigur!“
Wie Angelika (29) es schaffte s. 60



Neuer Schwung für feines Haar
Volumen-Kniffe vom Profi s. 32

AUSSERDEM

- +++ Kastenkuchen schnell, leicht & einfach +++
- +++ Winterjacken herrlich kuschelig +++
- +++ Jünger aussehen mit 14 Geheimtipps +++
- +++ Starker Rücken dank Bungee-Fitness +++
- +++ Atem-Übung für Sofort-Energie +++



Creemige Blumenkohl-Curry mit Kurkuma S. 54

Gesunde Koch-Tricks aus aller Welt s. 54
z. B. Italien-Pasta, Thailand-Curry ...

Verlagsangaben

Verlag

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18 -32
20457 Hamburg

Geschäftsführung BCN

Susanne Müller
susanne.mueller@bcn.group
Carsten Sander
carsten.sander@bcn.group
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23
81925 München

Ihre BCN Sales Ansprechpartner

erreichen Sie unter:
sales.anfragen@bcn.group oder
bcn.group/ansprechpartner

Print Management/Placement

Martin Sieben
BCN Brand Community Network GmbH
Großer Burstah 18-32
20457 Hamburg
Tel. +49 40 4131 4241
martin.sieben@bcn.group

Ad Management/Order Management

BCN Brand Community Network GmbH
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg
+49 781 84 3756
orders@bcn.group

Erscheinungsweise, Erstverkaufstag

Freitag, 6 x p.a.

Erscheinungsort

PZN 530382, Hamburg

Allgemeine Angaben

Bankkonten

Commerzbank AG
IBAN: DE54 6808 0030 0723 4120 00
BIC: DRES DEFF 680

UniCredit Bank AG
IBAN: DE19 7002 0270 0015 0249 05
BIC: HYVEDEMMXXX

Zahlungsbedingungen

Die Zahlungsbedingungen entnehmen Sie den AGBs.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Alle Anzeigenaufträge werden ausschließlich gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ausgeführt. Diese sind beim BCN direkt zu beziehen oder können im Internet eingesehen werden:

<https://bcn.group/agb>

Technische Angaben

Die aktuellen und verbindlichen technischen Angaben finden Sie, auch zum Download als PDF, unter:

<https://www.duon-portal.de/>

Allgemeiner rechtlicher Hinweis

Die in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Verlage angegebenen Ansprüche auf Gewährleistung setzen die Einhaltung der im DUON-Portal angegebenen zertifizierten technischen Anforderungen und Standards sowie der Anlieferung über das DUON-Portal voraus.

Dies gilt auch bei einer Datenlieferung ohne Proof.

Anlieferung Druckunterlagen

Bitte liefern Sie alle Druckunterlagen digital an über duon-portal.de. Support erhalten Sie unter: support@duon-portal.de oder T +49 40 3741 1750.

Anzeigenbuchung Online

Die aktuellen und verbindlichen technischen Anzeigenbuchungen können auch über das OnlineBuchungs-System (OBS) übermittelt werden:

<https://www.obs-portal.de/>

Preise & Formate

Format	Platzierung	Anschnitt (A)/ Satzspiegel (S)	Preis	Zusatz
1/1 Seite	Standard	210x300 (A)	19.600 €	-
1/2 Seite hoch	Standard	105x300 (A)	14.130 €	-
1/2 Seite quer	Standard	210x148 (A)	14.130 €	-
1/3 Seite hoch	Standard	70x300 (A)	10.920 €	-
1/3 Seite quer	Standard	210x98 (A)	10.920 €	-
1/4 Seite hoch	Standard	52x300 (A)	8.100 €	-
1/4 Seite normal	Standard	105x148 (A)	8.100 €	-
1/4 Seite quer	Standard	210x75 (A)	8.100 €	-

Satzspiegelformate:

Auf Anfrage

Native Ads:

Formate und Preise für redaktionell gestaltete Advertorials (Print) auf Anfrage. Weitere Infos siehe: <https://bcn.group/kanaele/print/advertorials>

Konsequente Anzeigen:

Zuschlag bei zwei und mehr aufeinanderfolgenden seitenantelligen Anzeigen: 10%

Festplatzierung:

Vereinbarte Festplatzierungen (z.B. Platzierung als erster einer Branche, Warengruppe, etc.) berechtigen den Verlag zu einer Berechnung eines Platzierungszuschlages.

Preisliste Digital:

Die Preislisten zu Digital Media finden Sie auf der BCN Homepage unter: bcn.group/mediadaten/mediadaten-digital

AdSpecials

Format	Umfang	Platzierung	Preis	Zusatz
Beihefter	bis 4 Seiten	Auflage exkl. Abo	79 €	-
Beihefter	bis 4 Seiten	Abo-Auflage	106 €	-
Beihefter	bis 8 Seiten	Auflage exkl. Abo	84 €	-
Beihefter	bis 8 Seiten	Abo-Auflage	124 €	-
Beihefter	bis 12 Seiten	Auflage exkl. Abo	90 €	-
Beihefter	bis 12 Seiten	Abo-Auflage	143 €	-
Beihefter	bis 16 Seiten	Auflage exkl. Abo	96 €	-
Beihefter	bis 16 Seiten	Abo-Auflage	162 €	-
Beihefter	bis 20 Seiten	Auflage exkl. Abo	102 €	-
Beihefter	bis 20 Seiten	Abo-Auflage	180 €	-
Beikleber Booklet	bis 10 g	Auflage exkl. Abo	61 €	-
Beikleber Booklet	bis 10 g	Abo-Auflage	80 €	-
Beikleber Booklet	bis 20 g	Auflage exkl. Abo	66 €	-
Beikleber Booklet	bis 20 g	Abo-Auflage	98 €	-
Beikleber Postkarte	bis 10 g	Auflage exkl. Abo	58 €	-
Beikleber Postkarte	bis 10 g	Abo-Auflage	76 €	-
Beikleber Warenprobe	bis 10 g	Auflage exkl. Abo	69 €	-
Beikleber Warenprobe	bis 10 g	Abo-Auflage	87 €	-
Beikleber Warenprobe	bis 20 g	Auflage exkl. Abo	70 €	-
Beikleber Warenprobe	bis 20 g	Abo-Auflage	102 €	-
Beilage	bis 20 g	Auflage exkl. Abo	88 €	-
Beilage	bis 20 g	Abo-Auflage	115 €	-
Beilage	bis 30 g	Auflage exkl. Abo	95 €	-
Beilage	bis 30 g	Abo-Auflage	134 €	-
Beilage	bis 40 g	Auflage exkl. Abo	101 €	-
Beilage	bis 40 g	Abo-Auflage	152 €	-
Beilage	bis 50 g	Auflage exkl. Abo	106 €	-
Beilage	bis 50 g	Abo-Auflage	171 €	-

AdSpecial Mindestbelegung:

Beilagen / Beihefter: 50.000 Exemplare
 Beikleber / Durchhefter: Gesamtauflage

AdSpecial Info:

Weitere AdSpecials sind auf Anfrage möglich.

Die Preise gelten für die Belegung der Mindestauflage. Der Verlag behält sich bei Belegungen unter der Inlandsauflage ein Schieberecht vor.

Die Auflage "exklusive Abo" setzt sich aus den Druckauflagen für die Vertriebsparten Einzelverkauf, Lesezirkel, Bordexemplare und Sonstiges ohne E-Paper zusammen.

Alle tariflichen AdSpecials sind rabattbildend und rabattfähig.

AdSpecial Zusätze:

Berechnungsgrundlage:

Ist die bei der Auftragsbestätigung vorliegende Planaufgabe bzw. IVW Quartalsmeldung, jeweils exklusive der E-Paper Exemplare.

Anliefermenge:

Druckauflage laut Auftragsbestätigung zzgl. 2% Zuschuss. Um kurzfristig auf Auflagenschwankungen reagieren zu können, empfiehlt sich vor Drucklegung eine nochmalige Rücksprache mit Print Management/Placement.

Anlieferadresse und Termine:

Entnehmen Sie bitte der jeweiligen Auftragsbestätigung. Eine Wareneingangskontrolle findet in der Druckerei nicht statt.

Anlieferbedingungen:

Ad Specials müssen gemäß den Richtlinien des Bundesverbandes für Druck und Medien angeliefert werden sowie eindeutig für Objekt und Ausgabe gekennzeichnet sein. Die Anlieferung muss frei Haus Verarbeitungsort erfolgen.

Auftrags- und Rücktrittstermine:

Siehe „Termine“; aus Verfügbarkeitsgründen ist eine möglichst frühzeitige Reservierung zu empfehlen.

Vorbehalt:

Bei eventuell auftretenden Verarbeitungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Auflage Vorrang gegenüber der Verarbeitung von Sonderinsertionen.

AdSpecial Portal:

Verbindliche technische Angaben zu Ad Specials sowie Informationen zu Terminen, Mustern und Anlieferung stehen für die teilnehmenden Objekte unter adspecial-portal.de zum Download bereit.

Beikleber:

Basis ist eine 1/1 Trägeranzeige.

Postzusatzentgelte:

Diese fallen an bei Warenproben und Gegenständen ab 2,5 mm Dicke. Für überformatige Umsetzungen greift der Tarif CoverPlus der Deutschen Post.

Muster:

Muster müssen zum Sonder-Anzeigenschluss bzw. bis spätestens 6 Wochen vor EVT vorliegen. Für Warenproben 50 Muster, für alle weiteren mindestens fünf. Anzuliefern an: BCN Brand Community Network GmbH, Print Management, Hubert-Burda-Platz 1, D-77652 Offenburg

Termine

Ausgabe	Jahr	EVT	AS*	DU**	Sonder-AS***	Topic
1	2026	9.1.2026	4.12.2025	4.12.2025	13.11.2025	-
2	2026	13.3.2026	13.2.2026	13.2.2026	23.1.2026	-
3	2026	15.5.2026	15.4.2026	15.4.2026	25.3.2026	-
4	2026	17.7.2026	19.6.2026	19.6.2026	29.5.2026	-
5	2026	18.9.2026	21.8.2026	21.8.2026	31.7.2026	-
6	2026	20.11.2026	23.10.2026	23.10.2026	2.10.2026	-

*Anzeigenschluss & Rücktrittstermin

**Anlieferungstermin für Druckunterlagen

***Anzeigenschluss & Rücktrittstermin für AdSpecials, Sonderformate, Sonderplatzierungen, Advertorials