

Ratecard 2026

my life

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

my life

9 | 2. Mai 2025 A

MEDIZIN
10 SEITEN DOSSIER

Gesund aus eigener Kraft

- Das Wunder der **Selbsteilung** – wie man den „inneren Arzt“ stärkt
- Diese **Gefühle** haben eine positive Wirkung auf unseren Körper
- **Basenfasten:** Neustart für den Organismus

So erholen Sie sich richtig
Die Erschöpfung hinter sich lassen, **wahre Ruhe** finden. Plus: Selbsttest

REISE
Geheimtipp Albanien
Traumhafte Strände, majestätische Berge: Entdecken Sie das Juwel an der Adria

GENUSS
Erdbeer trifft Rhabarber
Einfach lecker! **Kuchen & Torten** mit dem Traumduo des Frühlings

Endlich Schluss mit der Allergie!

- Wie Sie Pollen & Co. abwehren und das **Immunsystem** trainieren
- Welche Rolle die Ernährung und das **Mikrobiom** spielen
- Innovative **Therapieansätze** aus der Forschung machen Hoffnung

Verlagsangaben

Verlag

mylife media GmbH & Co. KG
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg

Brand Director

Dorothe Kiefer
dorothe.kiefer@burda.com
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg
Tel. +49 781 84 2093

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

Alexander Hugel
BCN Brand Community Network GmbH
Hubert-Burda-Platz 1
77652 Offenburg
Tel. +49 781 84 2762
alexander.hugel@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

14-täglich

Erscheinungsort

PZN 510517, 510518, München

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](https://www.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
2/1 Seite	Standard	406x270 (A)	83.400 €	-
1/1 Seite	Standard	203x270 (A)	41.700 €	-
1/2 Seite hoch	Standard	101x270 (A)	24.100 €	-
1/2 Seite quer	Standard	203x130 (A)	24.100 €	-
1/3 Seite hoch	Standard	71x270 (A)	17.000 €	-
1/3 Seite quer	Standard	203x94 (A)	17.000 €	-
1/4 Seite hoch	Standard	56x270 (A)	13.000 €	-
1/4 Seite normal	Standard	101x130 (A)	13.000 €	-
1/4 Seite quer	Standard	203x74 (A)	13.000 €	-
1/8 Seite hoch	Standard	46x125 (S)	6.600 €	-
1/8 Seite normal	Standard	96x60 (S)	6.600 €	-
1/1 Seite	2. Umschlagseite	203x270 (A)	41.700 €	-
2/1 Seite	Standard	203x270 (A)	158.460 €	A+B Kombi
1/1 Seite	Standard	203x270 (A)	79.230 €	A+B Kombi
1/2 Seite hoch	Standard	101x270 (A)	45.790 €	A+B Kombi
1/2 Seite quer	Standard	203x130 (A)	45.790 €	A+B Kombi
1/3 Seite hoch	Standard	71x270 (A)	32.300 €	A+B Kombi
1/3 Seite quer	Standard	203x94 (A)	32.300 €	A+B Kombi
1/4 Seite hoch	Standard	56x270 (A)	24.700 €	A+B Kombi
1/4 Seite normal	Standard	101x130 (A)	24.700 €	A+B Kombi
1/4 Seite quer	Standard	203x74 (A)	24.700 €	A+B Kombi
1/8 Seite hoch	Standard	203x270 (A)	12.540 €	A+B Kombi
1/8 Seite normal	Standard	203x270 (A)	12.540 €	A+B Kombi

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 seitenanteiligen Anzeigen: 10%

Festplatzierung:

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

AdSpecials

Format	Umfang	Platzierung	Preis	Zusatz
Beihefter	bis 4 Seiten	Gesamtauflage	110 €	-
Beihefter	bis 8 Seiten	Gesamtauflage	118 €	-
Beihefter	bis 12 Seiten	Gesamtauflage	125 €	-
Beikleber Booklet	bis 10 g	Gesamtauflage	72 €	-
Beikleber Booklet	bis 15 g	Gesamtauflage	79 €	-
Beikleber Booklet	bis 20 g	Gesamtauflage	84 €	-
Beikleber Booklet	bis 5 g	Gesamtauflage	66 €	-
Beikleber Postkarte	bis 10 g	Gesamtauflage	72 €	-
Beikleber Postkarte	bis 15 g	Gesamtauflage	79 €	-
Beikleber Postkarte	bis 20 g	Gesamtauflage	84 €	-
Beikleber Postkarte	bis 5 g	Gesamtauflage	66 €	-
Beilage	bis 20 g	Gesamtauflage	108 €	-
Beilage	bis 30 g	Gesamtauflage	122 €	-
Beilage	bis 40 g	Gesamtauflage	135 €	-
Beilage	bis 50 g	Gesamtauflage	148 €	-

AdSpecial Mindestbelegung:

Auf Anfrage

Weitere AdSpecials sind auf Anfrage möglich.

Maximal belegbare Auflage für alle AdSpecials: 1.000.000 Exemplare
Der Verlag behält sich bei Belegungen unter 500.000 Exemplaren ein Schieberecht vor.

Eine regionale Steuerung kann über die NOWEDA Zentrallager gewährleistet werden. Bei einer Belegung nach Nielsegebieten ist zu beachten, dass Fehlsteuerungen in den Randbezirken vorkommen können.

Achtung: alle Sonderinsertionen in my life müssen vom Verlag im Vorfeld inhaltlich freigegeben werden.

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	2.1.2026	19.11.2025	19.11.2025	29.10.2025	A
2	2026	15.1.2026	3.12.2025	3.12.2025	12.11.2025	B
3	2026	2.2.2026	17.12.2025	17.12.2025	26.11.2025	A
4	2026	16.2.2026	30.12.2025	30.12.2025	10.12.2025	B
5	2026	2.3.2026	14.1.2026	14.1.2026	23.12.2025	A
6	2026	16.3.2026	28.1.2026	28.1.2026	7.1.2026	B
7	2026	1.4.2026	11.2.2026	11.2.2026	21.1.2026	A
8	2026	15.4.2026	4.3.2026	4.3.2026	11.2.2026	B
9	2026	2.5.2026	18.3.2026	18.3.2026	25.2.2026	A
10	2026	15.5.2026	1.4.2026	1.4.2026	11.3.2026	B
11	2026	1.6.2026	15.4.2026	15.4.2026	25.3.2026	A
12	2026	15.6.2026	29.4.2026	29.4.2026	8.4.2026	B
13	2026	1.7.2026	20.5.2026	20.5.2026	29.4.2026	A
14	2026	15.7.2026	3.6.2026	3.6.2026	13.5.2026	B
15	2026	1.8.2026	17.6.2026	17.6.2026	27.5.2026	A
16	2026	17.8.2026	1.7.2026	1.7.2026	10.6.2026	B
17	2026	1.9.2026	15.7.2026	15.7.2026	24.6.2026	A
18	2026	15.9.2026	29.7.2026	29.7.2026	8.7.2026	B
19	2026	1.10.2026	19.8.2026	19.8.2026	29.7.2026	A
20	2026	15.10.2026	2.9.2026	2.9.2026	12.8.2026	B
21	2026	2.11.2026	16.9.2026	16.9.2026	26.8.2026	A
22	2026	16.11.2026	30.9.2026	30.9.2026	9.9.2026	B
23	2026	1.12.2026	14.10.2026	14.10.2026	23.9.2026	A
24	2026	15.12.2026	28.10.2026	28.10.2026	7.10.2026	B

*Anzeigenschluss & Rücktrittstermin

**Anlieferungstermin für Druckunterlagen

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