

BILD DER FRAU

PREISLISTE

Nr. 33 • Freitag, 11. August 2023 • 1,70 €

A 1,90 €; CH 2,90 CHF; B2,00 €; DK 22,95 DKK; F 2,30 €; E2,30 €; I.C. 2,60 €; GR 2,80 €; I.230 €; L.200 €; NL 2,00 €; P (cont.) 2,50 €; S10 2,40 €; H 990 FF; KR10 17,33 KRW; 2,30 €

Bild der Frau

Die Nr. 1 - zuverlässig gut

6 Kräuter für einen gesunden Bauch

• Rezepte aus der Naturapotheke • Besser als Pillen s. 56

PSYCHOLOGIE Alltags-Ärger einfach austricksen

5 Frust-Situationen - 5 Lösungen s. 54

Große Liebe, aber:
„DAS tue ich ohne meinen Mann“
↳ z. B. in Urlaub fahren s. 12

»» Zu viel geschlemmt? Macht nichts! Der SOS-Figurtag

Das richtige Obst schmilzt sofort 1 Kilo s. 42

Shorts & Bermudas

Für jede Größe & jedes Alter s. 14

Schnelles Internet für alle

Wie Sie sicher drankommen s. 6

Wohnen im Schloss

Nina & Albrecht renovieren ihren Traum s. 36

Schon 8 Jahre getrennt
„Ich vermisse meine Kinder!“
Anita (58) und ein Skandal-Urteil s. 32

Döner de luxe

Selbst gemacht mit Aroma-Spezialsauce s. 40

ENDLICH MEHR GEHALT

Tipps von Top-Experte Tenhagen s. 70

Florian Silbereisen

„Mein Super-Sommer“ s. 80

Noch ein Star-Zarrella: TV-Koch Stefano

„Nie ohne meinen Bruder!“ s. 26



Nr 2024 | 1

Gültig ab 01.01.2024

BCN.

brand-community-network.de

VERLAGSANGABEN & ANSPRECHPARTNER

Verlag

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32
20457 Hamburg

Geschäftsführung BCN

Tobias Conrad
Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23
D-81925 München
T +49 89 9250 2621
tobias.conrad@bcn.group

Sales Director

Susanne Müller
T +49 89 9250 4619
susanne.mueller@bcn.group

Print Management/Placement

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

Ad Management/Order Management

Brand Community Network GmbH
Hauptstraße 127
D-77652 Offenburg
T +49 781 84 3756
orders@bcn.group

Ihre BCN Sales Ansprechpartner

finden Sie unter:

brand-community-network.de/ansprechpartner

Erscheinungsweise & Erstverkaufstag

wöchentlich, Freitag
(Änderungen vorbehalten)

Erscheinungsort

Hamburg, PZN 582980

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

Rechnungen sind innerhalb von 30 Tagen nach Rechnungsdatum rein netto fällig. Bei Vorauszahlung gewährt der Verlag 1% Skonto, sofern der Rechnungsbetrag spätestens am Erscheinungstag der Ausgabe, in der die Anzeige veröffentlicht wird, eingeht und keine älteren Rechnungen offen sind. Bei Überschreitung des Zahlungsziels werden Verzugszinsen lt. Ziffer 11 der AGB von 5% über dem jeweiligen Basiszinssatz gem. § 1 Abs. 1 Satz DÜG berechnet. Alle Preise sind Nettopreise. Es wird die gesetzliche Mehrwertsteuer aufgeschlagen. Bankeinzugsverfahren ist möglich.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Alle Anzeigenaufträge werden ausschließlich gemäß den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ausgeführt. Diese sind beim BCN direkt zu beziehen oder können im Internet eingesehen werden:
brand-community-network.de/agb

Technische Angaben

Die aktuellen und verbindlichen technischen Angaben finden Sie, auch zum Download als PDF, unter:
duon-portal.de/

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.

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.

Anzeigenbuchung Online

Die aktuellen und verbindlichen technischen Anzeigenbuchungen können auch über das Online-Buchungs-System (OBS) übermittelt werden:
obs-portal.de/

PREISE & FORMATE

Format	Platzierung	Anschnitt*	Preis
2/1 Seite	Standard	450 x 309	114.600 €
1/1 Seite	Standard	225 x 309	57.300 €
3/4 Seite hoch	Standard	165 x 309	48.650 €
3/4 Seite quer	Standard	225 x 229	48.650 €
1/2 Seite hoch	Standard	112 x 309	41.180 €
1/2 Seite quer	Standard	225 x 154	41.180 €
1/3 Seite hoch	Standard	71 x 309	31.870 €
1/3 Seite quer	Standard	225 x 100	31.870 €
1/4 Seite hoch	Standard	59 x 309	24.050 €
1/4 Seite normal	Standard	112 x 154	24.050 €
1/4 Seite quer	Standard	225 x 79	24.050 €
2 x 1/2 Seite quer über Bund	Standard	450 x 154	57.300 €
2/1 Seite	Opening Spread	450 x 309	126.100 €
1/1 Seite	2. Umschlagseite	225 x 309	63.030 €
1/1 Seite	3. Umschlagseite	225 x 309	57.300 €
1/1 Seite	4. Umschlagseite	225 x 309	63.030 €

*Angaben Breite x Höhe in mm

Anzeigenkombinationen:

Für die Kombination von Anzeigen ergibt sich im Vergleich zu separaten Anzeigenbuchungen ein reduzierter Kombi-Vorteilspreis. Die unterschiedlichen Kombinationen und die entsprechenden Kombi-Rabatte finden Sie in den jeweiligen separaten Preislisten.

Native Ads:

Formate und Preise für redaktionell gestaltete Advertorials (Print) auf Anfrage. Weitere Infos siehe brand-community-network.de/werbeloesungen/print/native-ads

Konsekutive 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.

Satzspiegelformate:

Auf Anfrage.

Preisliste Digital:

Die Preislisten zu Digital Media finden Sie auf der BCN Homepage unter brand-community-network.de/werbeloesungen/digital/preise

AD SPECIALS

Preise per Tsd.	Auflage exkl. Abo*	Abo Auflage
Beihefter		
bis 4 Seiten	69 €	94 €
bis 8 Seiten	74 €	110 €
bis 12 Seiten	79 €	127 €
bis 16 Seiten	85 €	144 €
bis 20 Seiten	90 €	159 €
Beikleber		
Postkarte bis 10 g	50 €	67 €
Booklet bis 10 g	53 €	70 €
Booklet bis 20 g	57 €	86 €
Warenprobe bis 10 g	60 €	77 €
Warenprobe bis 20 g	60 €	89 €
Beilagen		
bis 20 g	78 €	102 €
bis 30 g	84 €	119 €
bis 40 g	89 €	135 €
bis 50 g	94 €	152 €

Weitere Ad Specials sind auf Anfrage möglich.

Die Preise gelten für die Belegung der angegebenen Mindestauflagen.

Der Verlag behält sich bei Belegungen unter der Inlandsauflage ein Schieberecht vor.

Mindestbelegung für Beilagen und Beihefter:
100.000 Exemplare.

Mindestbelegung für Beikleber und Durchhefter: Gesamtauflage

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

Alle tariflichen Ad Specials sind rabattbildend und rabattfähig.

Berechnungsgrundlage:

Ist die bei der Auftragsbestätigung vorliegende Planauflage 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.

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: Brand Community Network GmbH, Print Management, Hauptstraße 127, D-77652 Offenburg

TERMINE

Attraktive Umfelder, Sonderthemen und Themen -Specials liefert Ihnen der BCN-Umfeldplaner:

brand-community-network.de/umfeldplaner

Ausgabe	EVT	AS*	DJ**	Sonder-AS***
2/24	05.01.24	30.11.23	07.12.23	16.11.23
3/24	12.01.24	07.12.23	14.12.23	23.11.23
4/24	19.01.24	15.12.23	22.12.23	01.12.23
5/24	26.01.24	22.12.23	29.12.23	08.12.23
6/24	02.02.24	02.01.24	09.01.24	19.12.23
7/24	08.02.24	09.01.24	16.01.24	22.12.23
8/24	16.02.24	17.01.24	24.01.24	03.01.24
9/24	23.02.24	23.01.24	30.01.24	09.01.24
10/24	01.03.24	31.01.24	07.02.24	17.01.24
11/24	08.03.24	06.02.24	13.02.24	23.01.24
12/24	15.03.24	14.02.24	21.02.24	31.01.24
13/24	22.03.24	21.02.24	28.02.24	07.02.24
14/24	28.03.24	27.02.24	05.03.24	13.02.24
15/24	05.04.24	01.03.24	08.03.24	16.02.24
16/24	12.04.24	11.03.24	18.03.24	26.02.24
17/24	19.04.24	18.03.24	25.03.24	04.03.24
18/24	26.04.24	25.03.24	28.03.24	11.03.24
19/24	03.05.24	02.04.24	09.04.24	19.03.24
20/24	10.05.24	08.04.24	15.04.24	25.03.24
21/24	16.05.24	12.04.24	19.04.24	28.03.24
22/24	24.05.24	18.04.24	25.04.24	04.04.24
23/24	31.05.24	25.04.24	02.05.24	11.04.24
24/24	07.06.24	03.05.24	10.05.24	19.04.24
25/24	14.06.24	10.05.24	17.05.24	26.04.24
26/24	21.06.24	21.05.24	28.05.24	07.05.24
27/24	28.06.24	28.05.24	04.06.24	14.05.24
28/24	05.07.24	05.06.24	12.06.24	22.05.24
29/24	12.07.24	12.06.24	19.06.24	29.05.24
30/24	19.07.24	19.06.24	26.06.24	05.06.24
31/24	26.07.24	25.06.24	02.07.24	11.06.24
32/24	02.08.24	03.07.24	10.07.24	19.06.24
33/24	09.08.24	10.07.24	17.07.24	26.06.24
34/24	16.08.24	17.07.24	24.07.24	03.07.24
35/24	23.08.24	23.07.24	30.07.24	09.07.24
36/24	30.08.24	30.07.24	06.08.24	16.07.24
37/24	06.09.24	06.08.24	13.08.24	23.07.24
38/24	13.09.24	12.08.24	19.08.24	29.07.24
39/24	20.09.24	21.08.24	28.08.24	07.08.24
40/24	27.09.24	28.08.24	04.09.24	14.08.24
41/24	04.10.24	03.09.24	10.09.24	20.08.24
42/24	11.10.24	10.09.24	17.09.24	27.08.24
43/24	18.10.24	17.09.24	24.09.24	03.09.24
44/24	25.10.24	23.09.24	30.09.24	09.09.24
45/24	01.11.24	30.09.24	07.10.24	16.09.24
46/24	08.11.24	08.10.24	15.10.24	24.09.24
47/24	15.11.24	15.10.24	22.10.24	01.10.24
48/24	22.11.24	22.10.24	29.10.24	08.10.24
49/24	29.11.24	29.10.24	05.11.24	15.10.24
50/24	06.12.24	06.11.24	13.11.24	23.10.24
51/24	13.12.24	13.11.24	20.11.24	30.10.24
52/24	20.12.24	18.11.24	25.11.24	04.11.24
1/25	27.12.24	19.11.24	26.11.24	05.11.24

* Anzeigenschluss & Rücktrittstermin

** Anlieferungstermin für Druckunterlagen

*** Anzeigenschluss & Rücktrittstermin für Ad Specials, Sonderformate, Sonderplatzierungen

SPECIALS

Geplante Specials 2024

Titel	EVT	AS*	DU**	Sonder-AS***
Ostern	09.02.24	09.01.24	09.01.24	22.12.23
Einfach gesund	25.10.24	23.09.24	23.09.24	09.09.24
Advent	13.09.24	12.08.24	12.08.24	29.07.24

* Anzeigenschluss & Rücktrittstermin

** Anlieferungstermin für Druckunterlagen

*** Anzeigenschluss & Rücktrittstermin für Ad Specials, Sonderformate, Sonderplatzierungen

Preise & Formate

Titel	Format	Platzierung	Anschnitt*	Preis
Advent	1/1 Seite	Standard	210 x 300	19.000 €
	1/2 Seite hoch	Standard	105 x 300	13.850 €
	1/2 Seite quer	Standard	210 x 148	13.850 €
	1/3 Seite hoch	Standard	70 x 300	10.570 €
	1/3 Seite quer	Standard	210 x 98	10.570 €
	1/4 Seite hoch	Standard	52 x 300	7.850 €
	1/4 Seite normal	Standard	105 x 148	7.850 €
	1/4 Seite quer	Standard	210 x 75	7.850 €
	1/1 Seite	2. Umschlagseite	210 x 300	19.000 €
	1/1 Seite	4. Umschlagseite	210 x 300	19.000 €
Ostern & Einfach Gesund	1/1 Seite	Standard	210 x 290	15.900 €
	1/2 Seite hoch	Standard	105 x 290	11.130 €
	1/2 Seite quer	Standard	210 x 145	11.130 €
	1/3 Seite hoch	Standard	70 x 290	8.910 €
	1/3 Seite quer	Standard	210 x 96	8.910 €
	1/4 Seite hoch	Standard	52 x 290	6.680 €
	1/4 Seite normal	Standard	105 x 145	6.680 €
	1/4 Seite quer	Standard	210 x 72	6.680 €
	1/1 Seite	2. Umschlagseite	210 x 290	15.900 €
	1/1 Seite	4. Umschlagseite	210 x 290	15.900 €

*Angaben Breite x Höhe in mm