



# deine Apotheke

Die erste und einzige  
Frauenzeitschrift  
in der Apotheke

Stand 07.07.2020

Phoenix Pharmahandel, Mannheim und die FUNKE Zeitungen, Essen bündeln ihre Kompetenzen im Gesundheitsmarkt

# Das Mehrwertbündnis – deine Apotheke

---

Phoenix Pharmahandel GmbH & Co. KG



PHOENIX Pharmahandel ist seit mehr als 20 Jahren Deutschlands führender Pharmagroßhändler und bietet neben dem Kerngeschäft – der Belieferung von Apotheken – zahlreiche weitere Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit

FUNKE Mediengruppe GmbH & Co. KGaA



FUNKE besitzt, wie kaum ein anderes Verlagshaus, höchste Kompetenz im Gesundheitsmarkt, wenn es um die Erreichung der Frauen-Zielgruppen geht.

# Die erste und einzige Frauenzeitschrift in der Apotheke

PHOENIX Pharmahandel und die FUNKE Mediengruppe bündeln ihre Kompetenzen im Gesundheitsmarkt!

Das Ergebnis ist die erste und einzige Frauenzeitschrift in der Apotheke: deine Apotheke.

Damit erweitert Phoenix das Dachmarkenkonzept **deine Apotheke**, bestehend aus einer Bestell-App, Aktionen in den Partner-Apotheken und Einkaufsvorteilen um ein weiteres starkes Kundenbindungsinstrument.

**deine Apotheke** bietet einen **breiten Themenmix** aus Service, Unterhaltung, Mode, Beauty, Ernährung und natürlich viel Gesundheit.

Ende Mai erschien die erste Ausgabe mit einem Heftumfang von **84 Seiten** in einer garantierten Startauflage von **500.000 Exemplaren**. Das Heft wird durch den Pharma-Großhändler PHOENIX in mehr als **5.000 Partner-Apotheken** platziert.

Die Anzeigen-Vermarktung liegt bei **Media Impact**.



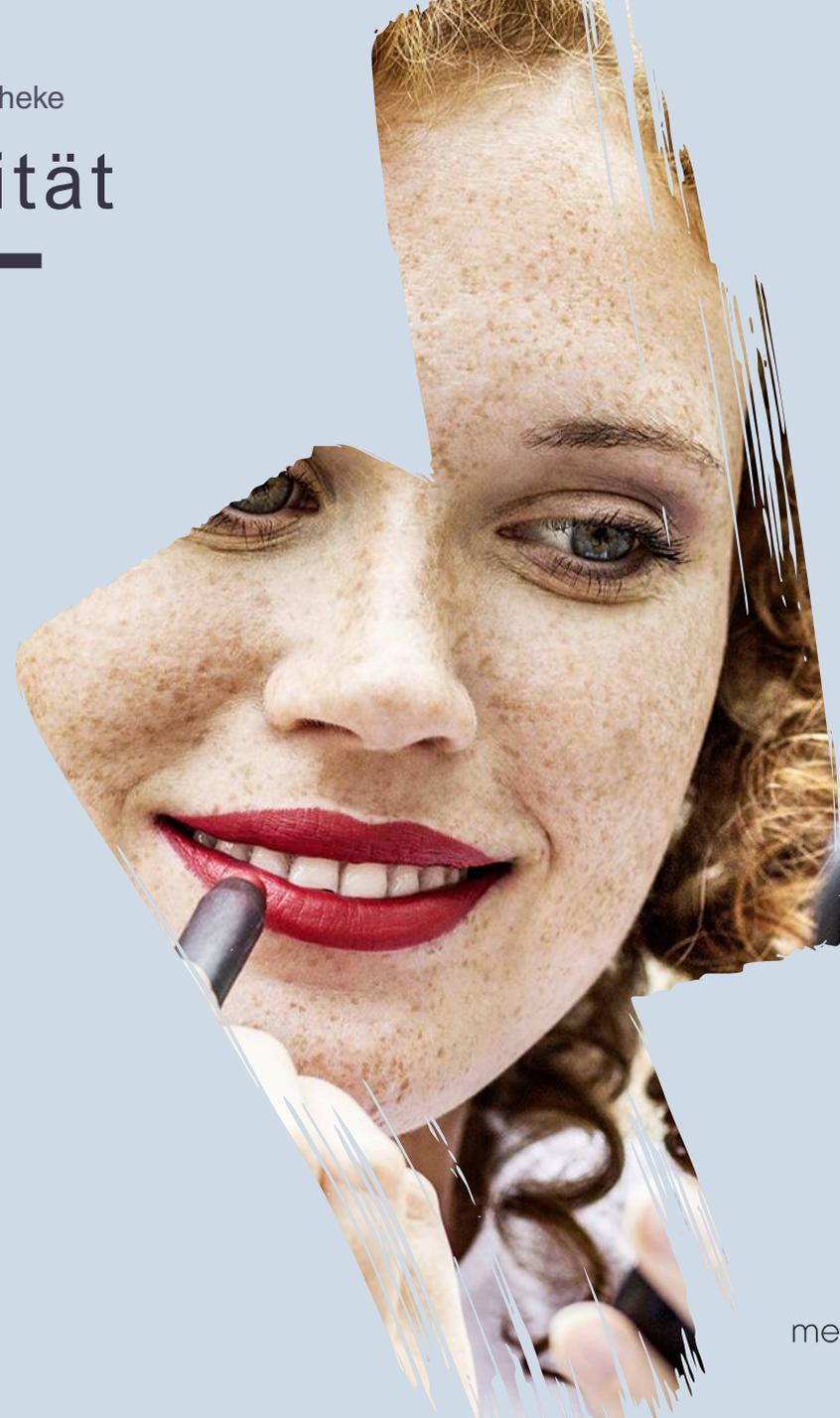
deine Apotheke

# Das Magazin mit Kiosk-Qualität

---

**deine Apotheke** fokussiert sich auf die Zielgruppe der Apothekenkäuferin und bietet ein breites Themenspektrum. Das Magazin ist nicht als reiner Gesundheitstitel angelegt und trifft damit den Nerv der Zeit.

Vergleichbare Titel wie **deine Apotheke** verkaufen sich tagtäglich millionenfach am Kiosk. Die kostenfreie Abgabe des Magazins durch den Apotheker an die KundInnen bietet damit einen echten Mehrwert und ist eine wertvolle Ergänzung sowie Bereicherung zu den bereits in den Apotheken angebotenen Gesundheitsmagazinen.



# Impressionen

## Einblicke in die Zeitschrift

Ausgabe 07/2020



deine Apotheke

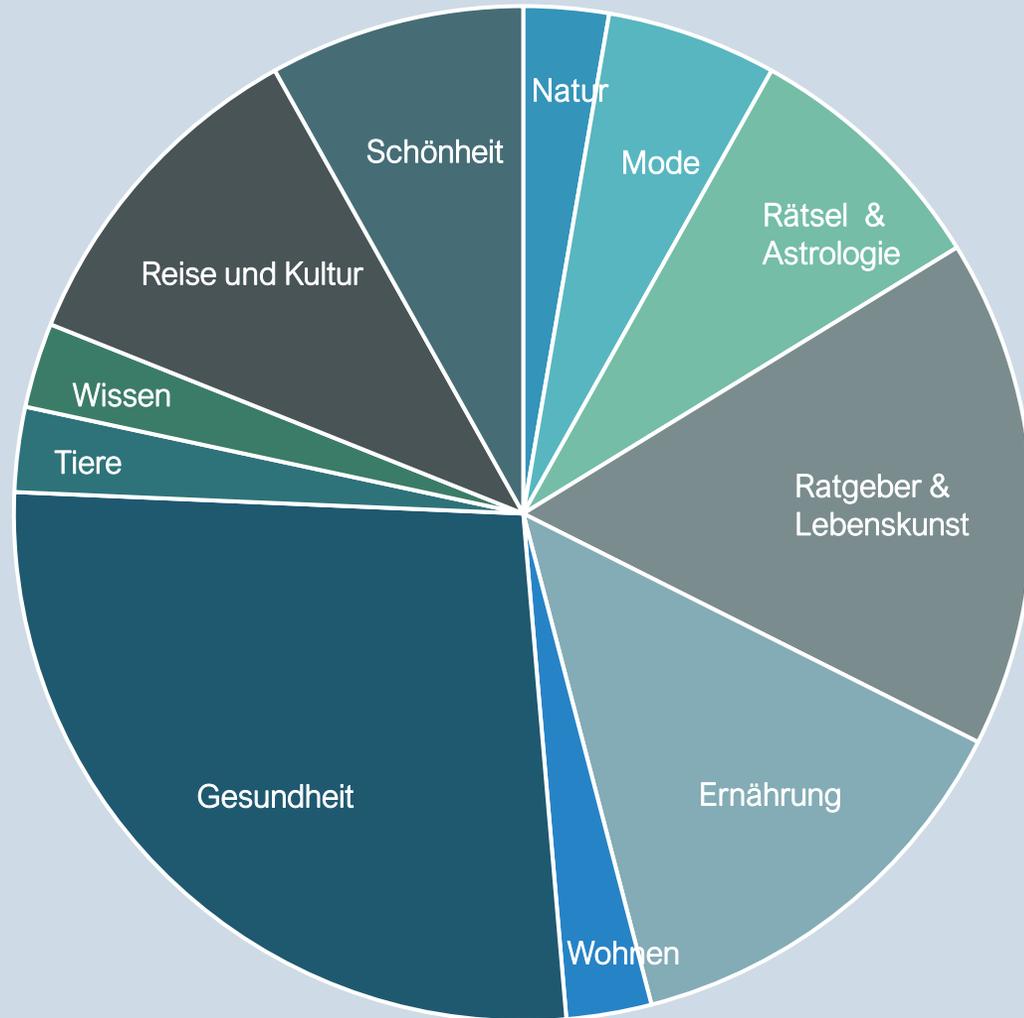
# Themen, die Frauen interessieren

---





# Anteil der Themen im Heft



Ein breiter Themenmix für die Frau

deine Apotheke bringt die Themen, die Frauen interessieren: Ob Mode, Schönheit, Wohnen, Reisen, Ernährung, Gesundheit - für jede ist was dabei.



# Mode

## So schön ist Bio-Mode

Grün denken und handeln: Umweltbewusstsein prägt unseren Zeitgeist immer mehr. Kein Wunder, dass nachhaltig produzierte Kleidung der Mega-Trend ist. Schick wie nie!

### Kleider

1. Fair gewickelt! Farberfroh, superbequem und gefüttert: Wickelkleid aus Bio-Baumwolle (ca. 120 €, Gr. 34-44), SKFK auf [skfk-ethical-fashion.com](http://skfk-ethical-fashion.com)
2. Sehr bewusst! Die Halskette mit Friedensbotschaft vom bläulichen Label ist in Handarbeit aus recyceltem Silber hergestellt (80 €, Länge verstellbar), I am in Peace auf [iaminpeace.com](http://iaminpeace.com)
3. Rundum vorzeigbar! Ökologisch und fair produziertes Jersey-Kleid – perfekt fürs Büro oder die Gartenserie! (ca. 50 €, Gr. 34-50), White Stuff auf [whitestuff.com](http://whitestuff.com)
4. Zum Krustachen Sommerkleid aus weichem Bio-Baumwolljersey mit Gürtel und Kusumund-Stöcker! (ca. 90 €, Gr. XS-XXL), Mademoiselle YéYé auf [yeyeyé.de](http://yeyeyé.de)
5. Tadellos gewirkt! Pantalone mit Schellenfäden aus recycelten Textilien und chromfrei geerbter Ledersohle! (ca. 150 €, Gr. 36-42), Billi Bi auf [billibi.com](http://billibi.com)

**Mit gutem Gewissen:** Natürliche Materialien, eine die Ressourcen schonende Produktion und eine langlebige Verarbeitung sind Teil des nachhaltigen Konzepts. Viskose-Kleid (ca. 100 €, Gr. S-XXL), Deerberg auf [deerberg.de](http://deerberg.de)

Billi Bi auf billibi.com

### Jacke und Hose

1. Voll zertifiziert! Eine Hose mit Green by Toni-Siegel. Es garantiert eine nachhaltige Produktion (ca. 130 €, Gr. 36-48), Toni auf [toni-fashion.de](http://toni-fashion.de)
2. So hautnah! Gehört zum Blazer daneben – schmale Stoffhose (100 €, Gr. 34-44), Mos Mosh über [aboutyou.de](http://aboutyou.de)
3. Wunderbar korrekt! Garniert aus Baumwolle und recyceltem Polyamid. Den Blazer gibt's in vielen Farben! (179 €, Gr. 34-44), Mos Mosh über [aboutyou.de](http://aboutyou.de)
4. Total sonnig! Die „Solar Power“ läßt sich über integrierte Solarzellen auf (99 €), Ice-Watch auf [ice-watch.de](http://ice-watch.de)
5. Wow, wie sportlich! Aus gebrauchten Plastikflaschen werden Sneaker! (ca. 115 €, Gr. 36-41), Veja auf [veja-store.com](http://veja-store.com)

### Rock und Top

1. Klimafreundlich produziert! Edles Blusen-shirt (100 €, Gr. 34-48), Eterna auf [eterna.de](http://eterna.de)
2. Glasweit eingependelt! „We can do anything“ - Charm (49 €, 15 € für UNICEF-Frauenprojekte), Pandora auf [pandora.net](http://pandora.net)
3. Grün inspiriert! Rock aus Öko-Linen mit Schritt, Motiv (80 €, Gr. 34-50), White Stuff, [whitestuff.com](http://whitestuff.com)

**So umweltbewusst!** Beim „Fair Fashion“-Pionier gibt's seit 1976 Nachhaltiges – Shirt aus Bio-Baumwolle (30 €, Gr. 34-46), Hess Natur auf [hessnatur.com](http://hessnatur.com)

### Siegel gut, alles gut?

Damit Sie den Durchblick bewahren, haben wir die wichtigsten für Sie unter die Lupe genommen

<p> <b>Naturtextil</b> steht für umweltverträgliche, sozial verantwortliche Herstellung und Verarbeitung von Naturfasern, bei denen alle Produktionsstufen zertifiziert sind</p>	<p> <b>Fair Fashion</b> garantiert Textiltier, die ohne gesundheitsschädigende Chemikalien und unter Einhaltung hoher Umweltstandards hergestellt wurden</p>	<p> <b>Fairtrade</b> hat Label, für definierte, soziale Lebens- und Arbeitsbedingungen in der Baumwollproduktion</p>	<p> <b>GOTS</b> garantiert Textiltier, die zu mindestens 70 Prozent aus biologisch erzeugten Naturfasern bestehen &amp; Umweltstandards erfüllen</p>
--	--	--	--

Deerberg auf deerberg.de

## Einmal ladylike, bitte

Die traut sich was: Bei ihrem Umstyling entdeckt Grafikerin Nikola neben sommerlichen Kleidern auch elegante Hosen-Looks für sich. Wir finden's klasse!

1. Chapeau! Der Hälshut mit flexibler Krone passt in jede Tasche. One Size, ca. 50 €, Judith Williams über [HSE.it](http://HSE.it) auf [hse24.de](http://hse24.de)
2. Auf Figur gebracht! Das Blumenkleid strahlt optisch. Gr. 34-46, ca. 100 €, THOM by Thomas Rath über [qvco.de](http://qvco.de)
3. Schick umarmen! Das Wickelgürtel aus seifem Viskosejersey. One Size, ca. 39 €, HalHuber auf [halhuber.com](http://halhuber.com)
4. Charmant umrandet! Mit Perlen-, Jade- und Sternenhängen. Ca. 70 €, Madeleine Issing auf [madeleine-issing.com](http://madeleine-issing.com)

**Vorher**

Mais Wunder! Statt Unmengen läßtlich auf neue, überraschende Looks, weg von den üblichen praktischen Basics“, erklärt unser Model Nikola Schmid, 52

**Schöner Blickfang!** Das seidige Blusenkleid auf tolle großformatige Motive! Schöne! Ich hätte mich einfach super damit!

### So gefalle ich mir!

1. Mit Durchblick! Luftige Chiffonbluse aus recyceltem Polyester. Gr. 36-50, ca. 60 €, H&M Studio Collection auf [hm.com](http://hm.com)
2. Optimaler Sitz! Herrlich bequeme Stretchhose mit Stretchband. Gr. 42-42, ca. 70 €, Mia Moda über [happy-size.de](http://happy-size.de)
3. Einer für alle! Der vergoldete Armbandschmuck ist in der Größe verstellbar. Ca. 60 €, Madeleine Issing auf [madeleine-issing.com](http://madeleine-issing.com)
4. Glanz-Stück! Schmaler Ring mit Zirkon-Steinen. Ca. 15 €, Bijou Brigitte auf [bijou-brigitte.com](http://bijou-brigitte.com)
5. Hoch hinaus! Leder-Sarajalen mit Blockabsatz. Gr. 36-41, ca. 160 €, Madeleine auf [madeleine.de](http://madeleine.de)

**Kontrastprogramm:** Oben hell, unten dunkel – das schmückt die Figur! Knit-Sandalen aus Glanz-Vollleder. Gr. 36-44, ca. 100 €, Madeleine auf [madeleine.de](http://madeleine.de)

### Meine Frisur, Step by Step erklärt

Metall gehe ich mit Pferdeschwanz oder Dutt aus dem Haar – doch beim Shooting hatte ich ratlos diese Traumfrisur. So geht's! Step 1: Meine frisch gewaschene, trockene Haar hat die Stylistin mit einem Feuchthaltigkeitsspray befeuchtet und geklärt.

Step 2: Dann hat sie Strähne für Strähne, von Oberkopf beginnend, auf große Holzkämme geföhnt (20 Minuten (1 cm)).

Step 3: Nach ca. 10 Minuten wurden diese Strähnen nach vorwärts gerichtet.

Step 4: Gut zu Fuß! Flache Pantoffeln mit Kontraste für Hals- und Fuß. Gr. 36-43, ca. 100 €, LaShoe auf [lashoe.de](http://lashoe.de)

Deerberg auf deerberg.de

# Beauty

**deine SCHÖNHEIT**

## Von der Sonne geküsst

Dank Bronzer, Selbstbräuner & Co zaubern Sie sich den Glow im Nu selbst auf die Haut – und strahlen mit dem Sommer um die Wette

**Frisch gestrichen**

Mal eben den Teint auffrischen in der Sonne brutzeln ist out – viel zu ungesund! Aber auf Bräune und Glow verzichten? NO! Wählen Sie stattdessen den Sommer-Look auf die schonende Art. Tipp: Bronzer tragen Sie dort auf, wo das Sonnenlicht zuerst hinfällt – auf Nase, Wangenknochen und am seitlichen Stirnanstrich.

1. Beste Basis: „Magical Transformation CC Cream“ pflegt wie eine Tagescreme und deckt wie ein Make-up. **Activa**, 50 ml, ca. 17 €
2. Rosiger Touch: „Nudes All Over Face Bloom“ für Wangen, Augen und Lippen. **Nudestr**, ca. 30 €
3. Edle Bronzezeit: „Getöntes Gesichtesflur“ Luvos, 50 ml, ca. 19 €
4. Warme Nuancen: „Covariance Mosaic Powder Bronzer“ Eau Thermale Avène, ca. 23 €

**Zarter Sonnenhauch aus der Tube**

Erst mal eine gute Grundlage schaffen für eine gleichmäßige Bräune: trockene Hautschuppen mit einem Peeling/Handschuh sanft entfernen. Eine Körperlotion spendet Feuchtigkeit. Dann kann's losgehen – Schicht für Schicht.

1. Perfekter Tan: Die Bodylotion „Straffend + bräunend“ mit Q10 pflegt und trägt die Haut in einem Schritt. **Nivea**, 200 ml, ca. 4 €
2. Geliebter Auftrag: Für einen schönen Hautton: „Gradual Tanning Milk“ mit Aloe vera. **Bondi Sands**, 375 ml, ca. 19 €
3. Santitas Gel: „Feuchtigkeitspendender Selbstbräuner“ für Gesicht und Körper. **Eau Thermale Avène**, 100 ml, ca. 16 €
4. Natürliche Pflege: „Self Tan Purify Vitamins“ regen die Produktion von Vitamin D an. **St. Tropez**, 50 ml, ca. 30 €

**Das macht den Teint noch strahlender**

Brillante Helfer: An warmen Tagen tut eine kleine Feuchtigkeitscreme gut. Für unterwegs sind herabgebende Thermalwasser-Sprays perfekt. Auch toll: „Sonne zum Einweichen“. Das Bräunungs-Vitamin A wirkt von innen. Cremes sollten jetzt besonders leicht sein, aber gut durchfeuchten.

1. Feiner Sprühnebel: „Thermalwasser“ Eau Thermale Avène, 300 ml, ca. 11 €
2. Vitamin-Spender: „Sun Glow Droques“ Merz Spezial, 120 St., ca. 33 €
3. Leichtes Creme: „Aqualia Thermal“ mit LSF 25. **Wella**, 50 ml, ca. 23 €

**Gut geschützt in die Sonne**

Auf den Lichtschutzfaktor kommt es an: Gesicht, Hals und Dekolleté sind der schädlichen UV-Strahlung besonders ausgesetzt und sollen von früh bis spät geschützt werden. Deshalb besonders wichtig: an besten eine Tagescreme oder ein Make-up mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwenden.

1. Mit Anti-Aging Effekt: „Protection UV SPF 50“ Biologique Recherche, 50 ml, ca. 105 €
2. Smart Pigment: „Recken vor“ „Sunny Day Cream“ mit LSF 15. **Cobico**, 50 ml, ca. 45 €
3. Pure Feuchtigkeit: „Hydro Lipstick“ schützt die zarte Lippenhaut. **Free Qi**, 4,5 g, ca. 5 €
4. Sonnenscreme trifft Glamour: „Sonnenschutz-Gel“ „Ultrasun“, 150 ml, ca. 33 €
5. Starker Schutzschild: „City Shield“ bewahrt die Haut vor Sonnenstress. **Sepal**, 29 ml, ca. 42 €

**Chemische und mineralische UV-Filter: Worin liegt der Unterschied?**

Beide schützen gleich gut, aber durch verschiedene Techniken: Chemische Filter drängen in die Haut ein und fangen dort die Sonnenstrahlen auf. Mineralische Filter reflektieren auf der Hautoberfläche das Sonnenlicht. Nachteil: Oft bleibt ein weißer Film zurück.

**deine SCHÖNHEIT**

## Wir haben die Haare schön

Diese Looks bringen frischen Wind in die Frisur und lassen feine Haare voller wirken

**Mach mal halblang**

Die perfekte Welle: Ein Bob passt zu jeder Gesichtsförm. Breite Strähnen mit einem Lockenstab einziehen. Auskühlen lassen und mit den Fingern in Form zupfen.

Bei Klassik punkten: Hitzeschutz einsprühen. Haare dann Strähne für Strähne durchs Glibbi ziehen. Spülten mit Gel betönen, damit sie leicht fedrig absteifen.

Jedem die Stirn zeigen: Nach dem Waschen Schaumfestiger ins Haar kneten. Alles mithilfe einer Skelettbürste nach hinten föhnen und mit etwas Haarspray oder -lack fixieren.

**Kurz hat Klasse**

Wunderbar weiblich: Kurzes Haar lässt sich nicht verlieren! Von wegen! Der Garçon ist ideal für ovale Gesichter. Hierbei bleibt das angestufte Deckhaar länger, der Nacken kurz.

Volle Tolle: Vor dem Föhnen Hitzeschutz aufsprühen. Für den wilden Stirnreife-Look etwas Gel ins Deckhaar geben und alles über eine große Rundbürste nach hinten kneten. Die Tolle mit einem Hauch Haarspray fixieren.

Aparter Hinterkopf: Für Volumen am Hinterkopf sorgen Schaumfestiger, Föhn und eine Rundbürste. Bei besonders breitem Haar die Hinterkopf-Partie zusätzlich noch leicht antupfen.

**Lange Liebe**

Verlockend gelockt: Langes Haar vom Seitenschleitel aus Strähne für Strähne mit dem Lockenstyler bearbeiten. Eine Leave-in-Spürscharf sorgt für Glanz und Feuchtigkeit. Naturlocken nur mit dem Diffusor-Aufsatz lösen.

Glatte Sache: Seitenschleitel ziehen und alles nach hinten kämmen. Die Längen platt föhnen. Mit etwas Wachs leicht über den Ansatz streichen – aber nur bis zu den Ohren, sonst wirkt die Frisur sofort fettig.

Schnelle Lösung: Hübsche Haar-Accessories peppern die Frisur im Nu auf und zähmen wilde Mähnen. Trendige Horn- oder Animal-Prints machen die Spangen erwachsen. Im Doppelpack ein Hingucker und echtes Fashion-Statement!

**Glanz & Volumen**

1. Kühl-Pack: „Astera Fresh“-Kopfhaut-Serum. **Rene Furterer**, 75 ml, ca. 26 €
2. Extra-mild: „Sensinol“-Shampoo ohne Duftstoffe. **Dove**, 200 ml, ca. 14 €
3. Anti-Frizz: „Volumen Styling Primer“ schenkt feines Haar. **Nivea**, 150 ml, ca. 3 €
4. Schimmer-Star: „Brilliant Glow Brightening Oil“. **Joico**, 100 ml, ca. 30 €
5. Haarauftakt: „Stop Flaxur 99 Phyto Coffein Tonikum“. **Dr. Wolff**, 200 ml, ca. 9 €
6. De-luxe-Pflege: Haarmaske „Argan Oil of Morocco“. **OGX**, 340 g, ca. 16 €
7. Power-Kur: „Pflägespülung“ mit Seidenprotein. **Sahamed**, 200 ml, ca. 4 €

**Gut betucht: Bänder für jede Haarlänge**

Farbe bekennen: Hippie-Fair und Ultra-lilaure am Bad-Hair-Day? Bunte Tücher im Indianer-Stil zaubern legendäre Ibiza-Look ins Haar.

Mit Knoten punkten: Haare zu einem tiefen Copf binden, Tuch ums Haargummi knüpfen.

1. Auf Streife: „Imposantes Seiden-Karree mit Muster-Mix“. **Costello**, 90x90 cm, ca. 90 €
2. Kunst (ver-)bindet: Tuch aus Seide. **H&M** (nur online), 110x110 cm, 80x80 cm, ca. 30 €

# Ratgeber

**dein RATGEBER**

## Profi-Tipps vom Garten-Doc



**Pralle Früchte, üppige Blüten! TV-Experte Peter Rasch gibt Rat, wie wir unsere kleinen grünen Paradiese noch mehr genießen können**

**Buch-Tipp**  
Für Hobbygärtner: Geniale Antworten auf wichtige Gartenfragen bietet Peter Rasch & Team in „Garten Docs. Alles im grünen Bereich“, ZS Verlag, 144 Seiten, 19,99 €

**Olender optimal pflegen:** Die mediterrane Pflanze braucht Sonne. Je mehr Licht, umso mehr Blüten setzt sie an“, sagt Rasch. Tipp: Gießen Sie Olender immer von unten, so werden die Blüten nicht beschädigt und der sogenannte Olenderkrebs kann nicht so schnell entstehen. Dieser zeigt sich durch dunkle, rissige Wucherungen, die rasch größer werden. Dagegen hilft nur das Heraus schneiden der darüberliegenden Triebe. Wird der Olender bis Dezember zweimal wöchentlich gegossen, kann er bis zu 4 Meter hoch werden.

**Rosen verwöhnen:** Rosen verliehen jedem Garten und Balkon ein zauberhaftes Mittelmeer-Feeling: Olender ist genügsam und pflegeleicht. Er braucht aber reichlich Sonne und Nährstoffe

**Tomaten intensiv pflegen:** Tomaten sind wie Babys. Man muss sich täglich um sie kümmern, damit sie kräftig und gesund wachsen“, sagt Frank Wonglorz vom „Garten-Doc“-Team. Die Sensiblen

**Plantechnik** ©: Peter Rasch, MDR/Produktionsfirma, Foto: ZS Verlag

**deine Apotheke 23**

**Peter Rasch ist Profi-Gärtner und bekannt aus dem NDR-Fernsehen**

**Buntes für Schattensitter:** Zahlreiche hitze-empfindliche Pflanzen fühlen sich gerade in schattigen Lagen wohl, darunter Knöterichgewächse, Fuchsen, Anemonen, Hortensien. Farbfrühe Blütengewächse wie das Tränende Herz oder die Nieswurz sowie prächtige Stauden, etwa die Astilbe, sind schöne Hingucker im Halbschatten.

**Pflanzen, die sich nicht mögen:** Einige Pflanzen entwickeln sich in gewissen Paarungen üppiger als sonst: etwa Karotteln im Duett mit Dicken Bohnen, Kümmel oder Koriander. „Dill liebt es, zwischen Gurkenranken zu wachsen“, ergänzt Rasch. Aber: „Manchmal können sich Gewächse nicht riechen.“ Stehen sie im Beet nebeneinander, zählen sie sich erst mit einer Schicht Tauscherbeeren. Es folgen 2 bis 3 cm Blättern. Den Abschluss bildet dann ein Vlies, damit sich das Drainagematerial nicht mit dem Pflanznarben verbindet. Wer einen sonnigen Balkon hat, kann sich an Blumen mit langer Blütezeit freuen, etwa Geranien, Petunien und Wandwickelchen.

**Schädlinge biologisch bekämpfen:** Probleme mit Schädlingen wie etwa Blattläusen? Eine chemische Keule ist nicht notwendig. „Denn die Natur hat es so eingerichtet, dass es für den ‚Jäger‘ einen passenden Gegenjäger gibt, etwa Schlupfwespen, Florfliegen und Marienkäfer“, erklärt Gärtner Rasch. „All diese Nützlinge kann man bestellen.“ Die tierischen Helfer sollten aber immer frisch nach Bedarf gekauft werden. Schließlich sind sie lebende Tiere, die innerhalb von zwei bis drei Tagen zum Einsatz kommen müssen.

**Autorenschuld genießen:** Im Sommer brauchen Pflanzen reichlich Nährstoffe und Wasser für die Bildung von Blüten und Früchten. „Viele machen dabei den Fehler, zwar häufig, aber zu wenig zu gießen“, erläutert Peter Rasch. „Besser seltener, aber dafür intensiver wässern.“ Kibblpflanzen dürsten bei heißen Temperaturen nach zwei Wasser-

**ratieren pro Tag. Bei Beetten sind 10 bis 20 Liter pro Quadratmeter eine gute Menge.“ Gießen in den Morgenstunden bekommt Gewächsen besonders gut. Haben sie sich am Tag aufgeheizt, wirkt kaltes Wasser wie ein Schock für sie.**

**Blickfang:** Die Pflanze ist ein farbenfroher Blütenmaler an sonnigen Plätzen

**Gezogene Rosen:** Verblühtes oder Trockenes muss entfernt werden, um Schädlingen kein Versteck zu bieten

**mögen nährstoffreichen, durchlässigen Boden, Staunässe vertragen sie nicht. Der Standort sollte sonnig sowie windgeschützt sein - und möglichst überdacht. Bei Balkonen können die Pflanzen in Kübel oder in 40-50 cm große Pflanztaschen aus robustem Gewebe.**

**dein RATGEBER**

## Das erste Mal auf dem E-Bike

Immer mehr steigen um auf ein Rad mit Elektroantrieb. Auch Kollegin Claudia Arthten wollte mit einer Art Rückenwind vorankommen und ging auf die Suche

**Tipps für den Kauf**

- Beratung suchen: Auf jeden Fall zu einem Fachhändler gehen und sich beraten lassen!
- Wissens testen: Viele Händler vermitteln Elektroantrieb gegen Gebühr. Alternative: Über Anbieter wie LeListride (lelistride.de) kann man auch neue E-Bike-Modelle ausleihen und testen.
- Kosten einplanen: Mindestens 2000 Euro kostet ein gutes E-Bike - eher sogar ein bisschen mehr.

**Lesen-Tipp**  
Alles übers Rad Kauf, Technik und Wartung. Mit dem Ratgeber „E-Bike & Pedelec“ von Stiftung Warentest sind Sie bestens informiert. test.de/shop, 19,90 €

**Da drauf fahren wir ab**

**Kopfschutz Der „Mortrailer“:** Heißt von Abus ist für Zopfträgerinnen gut geeignet, ca. 132 €, amazon.de

**Obsttüt: Der hübsche Bezug von GreenGate hält den Sattel trocken, 13,25 €, bytler-wohnlust.de**

**Lenker Tasche:** Die „E-Glow“ von Dunelm, ca. 100 €, roosebikes.de

**Das Flexible:** Brompton Electric Nr. 17. 17 kilo leicht, faltbar, hat den Akku in der Fronttasche. Ab 900 € (brompton.com)

**Das Requiem:** BZEN Amsterdam: Schickes City-Bike, Lenker gebogen, Vintage-Sattel, grüner Pedale. Ab 2990 € (bzenbikes.com)

**Verstehen schau ich mich um:** Schieb mich da etwa jemand an? So etwa fühlt es sich an, wenn man das erste Mal mit einem E-Bike unterwegs ist. Bei jedem tritt in die Pedale hilft ein Motor mit. Kleine Hügel und größere Steigungen sind ein Klacks! Die bewältigt ihr ganz bequem im Sitzten kein Wunder, dass E-Bikes vor allem bei über 50-jährigen immer beliebter werden. Rund 1,4 Mio. E-Bikes wurden 2019 verkauft. Die Absatzrate in den vergangenen Jahren kontinuierlich angestiegen. Höchste Zeit also, das auch ich umstelle. Der Akku ist unsichtbar. Mein erstes Mal erlebe ich auf einem schicken roten City-Bike („Amsterdam“) des belgisch-polnischen Herstellers BZEN. Erstaunlicherweise sieht es gar nicht aus wie ein Rad mit Elektroantrieb. Und es ist mit nicht mal 14 Kilo auch nicht so schwer wie herkömmliche E-Bikes, die zwischen 20 und 25 Kilo auf die Waage

**bringen. Doch tatsächlich handelt es sich um ein Pedelec mit einem Akku, der vollständig im Unterrohr verbaut ist, und einem kleinen Motor, der sich an der Hinterradnabe befindet. Damit kann ich mit einer Geschwindigkeit von bis zu 25 km/h unterwegs sein. Entspannendes Gefühl: Gesteuert wird das Hollandrad über ein Display am Lenker. Darauf lassen sich ganz einfach bis zu fünf Unterstufen einstellen - je nachdem, wie kräftig ich selbst in die Pedale treten möchte. Im wenig merklich sind die ersten paar Meter, aber ich gewöhne mich recht schnell an die Motorunterstützung und das entspannende Gefühl, ohne große Anstrengung durch die Stadt zu radeln. Und das bis zu 60 Kilometer weit. So lange nämlich hält der Akku. E-Biker fahren über Stunden belegen: So ein antreibendes Gefühl motiviert zum Radfahren. Besitzer von E-Bikes steigen häufiger auf Rad als die Besitzer herkömmlicher Räder. Und sie legen deutlich weitere Strecken zurück. Wer sich für ein E-Bike entscheidet, sollte sich beim Kauf jedoch ausführlich beraten lassen - am besten in einem guten Fachgeschäft - und verschiedene Modelle ausprobieren. Mein nächstes ist ein faltbares E-Bike. Etwas skeptisch bin ich beim Anblick des zierlichen Brompton Electric. Doch das Rad hat Power und lässt sich, wenn man den Dreh raus hat, recht unkompliziert zusammen-**

**fallen und kostenlos in Bus und Bahn transportieren. Ideal für Pendler! Der Motor ist in der Vorderachse verbaut, der Akku wird separat in einer Tasche darüber angebracht und zum Transport abgenommen. Er hat eine Reichweite von bis zu 80 Kilometern. Training für die Sicherheit: Doch ich bin auf der Suche nach einem E-Bike, mit dem ich auch mal auf längeren Strecken und unbesetzten Wegen unterwegs sein kann. Also ein Trekkingrad. Das Modell Brussels von BZEN begeistert mich. Das Rad hat zwar den Nachteil, dass der Akku fest verbaut ist. Aber für mich ist entscheidend, dass es ein Leichtgewicht ist und sich selbst ohne zugeschalteten Antrieb wunderbar wendig fahren lässt. Wer beim E-Bike auf Nummer sicher gehen will, absolviert vorab ein Fahrersicherheitstraining. Das bieten viele Fachhändler, aber auch der ADAC an.**

**deine Apotheke 27**

# Rezepte

## STAR-KÜCHE, LEICHT GEMACHT

**Pochierter Steinbutt zu Spinat**  
Zutaten für 4 Portionen (45 Minuten + Wartezeit)

**Für den Fisch:**

- 4 Portionstücke Steinbutt (à 300 g, mit Gräten und Haut; vom Fischhändler zugeschnitten) • 1 Vollmilch • Salz
- 1 Zitrone in Scheiben • 1/2 Zwiebel • 5 Stiele Petersilie

**Für den Spinat:**

- 500 g Blattspinat • 1 Schalotte • 1 EL Butter • 1 Spritzer Zitronensaft • Salz • Pfeffer • Muskatnuss, frisch gerieben

**Für die Sauce hollandaise:**

- 200 g Butter • 3 sehr frische Eigelb • 50 ml Crémant • Salz • 1 Spritzer Zitronensaft • Pinent d'Espelette

1 Die Steinbuttstücke garen langsam an den Gräten, mit der Haut. Dazu koches ich aus 1 l Wasser, Milch, Salz nach Geschmack, Zitronenscheiben, vier geschälte Zwiebel und Petersilienstiele einen Sud. Aufkochen, 10 Minuten kochen, dann den Fisch darin setzen lassen, bis er fest ist und sich von den Gräten lösen lässt.

2 In dieser Zeit verleihe und wasche ich den Spinat, Blätter grob schneiden. Die Schalotte schälen ich, schneide sie mit Laib in feine Würfel, schwitzte sie in heißer Butter glasig an. Den Spinat gebe ich tropfnass dazu, lege den Deckel auf, lasse ihn kurz zusammenfallen und schmecke ihn mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss ab.

3 Sauce hollandaise: Butter erhitzen. In einer Kasserolle mit abgerundetem Boden Eigelbe und Crémant mit dem Schneebesen verwallen und bei niedriger Hitze oder über dem Wasserbad (80-90 Grad) schaumig schlagen. Wenn der Schaum schon dick wird und bei jedem Schlag der Boden der Kasserolle zu sehen ist, Hitze reduzieren. Butter in dünnem Strahl unterrühren. Mit etwas Salz, Zitronensaft, Pinent d'Espelette würzen. Wenn die Soße nicht ganz glatt ist, passieren. Zum Servieren bette ich den Steinbutt auf je 1 Portion Spinat und gieße etwas Sauce hollandaise an.

**Pro Portion: ca. 670 kcal; 49 g E, 50 g F, 3 g KH**

---

## Erdbeersalat auf Erdbeersalat

Zutaten für 4 Portionen (30 Minuten + Wartezeit)

**Für das Eis:**

- 500 g Erdbeeren • 1 Orange • 1 Zitrone • ca. 100 g Zucker (nach Geschmack und Süße der Früchte) • 250 g Sahne

**Für den Salat:**

- 300 g Erdbeeren • 1 Bio-Orange • 1-2 EL Zucker (nach Geschmack und Süße der Früchte) • einige Minzeblättchen zum Garnieren

1 Eis: Erdbeeren putzen, waschen und putzeln. Orange und Zitrone auspressen. Sahne mit dem Zucker zum Püree geben. Nachrals gut putzeln, dann die Sahne unterrühren. In die Eismaschine geben und gefrieren lassen.

2 Salat: Erdbeeren putzen, waschen und abtrocknen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale in feinen Zesten abreiben. Frucht halbieren, waschen und Zesten der Orange unter die Erdbeerenwürfel heben – falls nötig, leicht zuckern. Den Salat im Küchlschrank ruhen lassen.

3 Servieren: Den Erdbeersalat auf Dessertteller oder Schalen verteilen und jeweils 1 Kugel Erdbeeren drübergeben und Minzeblättchen garnieren.

**Pro Portion: ca. 526 kcal; 9 g E, 34 g F, 46 g KH**

**kcal = Kilokalorien, E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate**

## Buch-Tipp

Lisa Linster gewann als erste und bisher einzige Frau den Bocuse d'Or, den wichtigsten internationalen Kochwettbewerb. In ihrem Buch verrät sie Gerichte ihrer Kindheit und was sie in ihrem Restaurant in Friesang Luxemburg serviert. „Mein Leben, meine Rezepte“, 753 Seiten, 178 Seiten.

## Lammrücken im Kartoffelmantel mit Bohnen und Möhren

Zutaten für 4 Portionen (60 Minuten + Wartezeit)

**Für das Fleisch:**

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 6 EL Öl • 2-3 EL glatte Petersilie, grob gehackt • 400-500 g Lammrücken (ausgebeint) • feines Meersalz • Pfeffer, frisch gemahlen • 50 g Semmelbrösel, frisch gerieben

**Für die Soße:**

- 1 Lammfond • 1 Zweig Rosmarin • 50 g kalte Butter (in kleinen Stücken) • feines Meersalz • Pfeffer

**Für das Gemüse:**

- 1 Bund junge Möhren (ca. 10 Stück) • 60-80 g Butter • feines Meersalz • Zucker • 2 Knoblauchzehen • ca. 400 g grüne Bohnenkerne (frisch oder TK) • Kerbelblätter zum Garnieren

1 Fleisch: Lammrücken schälen, waschen, in feine Stellen hobeln, gut ausdünken und in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Kartoffelstreifen zugeben, einen ca. 0,5 cm dicken und ca. 24 cm großen Kartoffelpuffer auf einer Seite goldbraun backen. Mit der gebratenen Seite nach unten auf ein Küchentuch legen lassen und mit der Hälfte der Petersilie bestreuen. Aus dem übrigen Kartoffel einen weiteren Kartoffelpuffer backen, auf ein Küchentuch geben und mit weißer Petersilie bestreuen.

2 Das Ölengier auf die mittlere Schiene und darunter ein Alufolienblech schieben.

3 Fleisch in 2 Stücke à 200 cm Länge schneiden, salzen, pfeffern, in Semmelbröseln wenden. In die Pfanne wickeln, samt an- und seitliche Enden zusammenwickeln. Auf Ölengier ca. 15 Minuten rosa garen.

4 Soße: Lammfond mit Rosmarin bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen, Rosmarinzwig entfernen. Kurz vor dem Servieren die Butter mit dem Stabmixer unterrühren, salzen und pfeffern.

5 Gemüse: Möhren schälen, längs halbieren. Die Butter bei mittlerer Hitze aufschäumen, dann die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Ungeschälte Knoblauch zugeben, Deckel schließen, bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten hellbraun schmoren. Nach ca. 7 Minuten Deckel abnehmen. Bohrenkerne in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, scharf abschrecken, abtropfen lassen. Fleisch in je 4 Scheiben schneiden, je 2 Scheiben Lamm, Möhren und Bohnen auf einem Teller anrichten, mit Soße beträufeln und mit Kerbel garnieren.

**Pro Portion: ca. 1150 kcal; 54 g E, 72 g F, 63 g KH**

## DAS KOCHTE ICH HEUTE

Rezepte für jeden Tag

### Vegetarisch

#### Linguine mit Südkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen (30 Minuten + Wartezeit)

- 400 g Linguine
- Salz • 2 Zweige Rosmarin • 1 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl

• 400 g Südkartoffeln

- Pfeffer • 1 EL Stärke • 250 ml Soja-Kochcreme • 4 EL dunkle ligurische Oliven ohne Stein
- 1 kleines Bund Blatt Petersilie

1 Linguine in Salzwasser al dente kochen. Abgießen, 250 ml Pasta-Wasser für die Soße zurückbehalten.

2 Rosmarinadeln fein hacken, Knoblauch schälen, beides mit Olivenöl-Südkartoffeln schälen, fein würfeln, salzen, pfeffern und mit Rosmarin marinieren. Auf ein Backblech geben und bei 200 Grad im Ofen 8 Minuten rösten.

3 Stärke, 3 EL Wasser verrühren.

4 Pastawasser im Topf mit Soja-Kochcreme (z. B. von Alpro) aufkochen, salzen, pfeffern, mit Stärke binden. Pasta, Südkartoffeln sowie 2/3 der Oliven zugeben und erhitzen. Pasta auf vier Teller verteilen. Petersilie in Stellen schneiden, mit Rest Oliven über der Pasta verteilen.

**Pro Portion: ca. 550 kcal; 6 g E, 38 g F, 42 g KH**

### Aromatisch

#### Kräuter-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen (40 Minuten)

**Pfannkuchen:**

- 135 g Mehl • 1 geh. TL Backpulver • 4 Prisen Salz • 1 Prise Pfeffer • 2 Eier • je 2 Stiele Petersilie & Thymian, gehackt
- 1 geh. TL Kurkuma • 1 EL geschmolzene Butter • etwas mehr zum Braten • 130 ml Milch

**Topping:**

- 200 g scharfer Joghurt • Salz • Pfeffer
- 2 TL Olivenöl • Thymian • 100 g Parmaschinken, in Scheiben

1 Pfannkuchen: Mehl sieben und mit Backpulver, Salz sowie Pfeffer mischen. Eier, Kräuter, Kurkuma, geschmolzene Butter und Milch verrühren. Mit Mehl-Mix zu einem flüssigen Teig verarbeiten. In einer Pfanne jeweils etwas Butter schmelzen, je 1 Kelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze daraus Pfannkuchen backen.

2 Für das Topping Joghurt cremig abschlagen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl sowie etwas Thymian abschmecken. Die Pfannkuchen mit der Joghurt-Creme bestreichen und je eine Scheibe Parmaschinken auf den Kräuter-Pfannkuchen drapieren.

**Pro Portion: ca. 350 kcal; 15 g E, 23 g F, 29 g KH**

### Raffiniert

#### Gnocchi mit Erbsen und Garnelen

Zutaten für 4 Portionen (35 Minuten + Wartezeit)

- 400 g Garnelen • 400 g frische Gnocchi • Salz • 1 Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 1 EL Butter

- 400 g TK-Erbsen
- 20 g gemischte Kräuter, gehackt (z. B. Kerbel, Petersilie, Dill) • Pfeffer
- 100 g Parmesan

1 Garnelen (z. B. von Iglo) in einer Abtropfschale antauen lassen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbraten, die Garnelen zugeben, kräftig anbraten. Butter, Erbsen und Kräuter zugeben und 2-4 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Gnocchi abgießen, abtropfen lassen, zu dem Gemüse geben und unterheben. Den Parmesan bestreuen und sofort servieren.

**Gut zu wissen:** Zu Erbsen passt auch kräftige Minze besonders gut.

**Pro Portion: ca. 480 kcal; 18 g E, 19 g F, 49 g KH**

### Klassiker

#### Eier in Senfsoße und Zuckerschoten

Zutaten für 4 Portionen (25 Minuten + Wartezeit)

- 8 Bio-Eier
- 200 g Zuckerschoten • Salz • 30 g Butter • 30 g Mehl
- 100 ml Gemüsesoße (Glas)
- 100 ml Schlagobers • 2 EL scharfer Senf • 2 EL Körner Senf • Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronensaft • 1 Prise Zucker

1 Bio-Eier in kochendem Wasser geben und in 8-10 Minuten hart kochen. Abschrecken.

2 Zuckerschoten waschen und gut putzen. In kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.

3 Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl unter Rühren zugeben, anrösten. Gemüsesoße und Sahne unter Rühren köcheln lassen. Scharfen und körnerigen Senf untermischen. Mit Salz, Pfeffer, einigen Spritzern Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Senf-Soße warm stellen.

4 Eier schälen, halbieren. Mit Zuckerschoten und der Senfsoße anrichten. Dazu schmecken Salzkrouten und gekochter Schinken.

**Pro Portion: ca. 350 kcal; 18 g E, 19 g F, 10 g KH**

### Sommerlich

#### Kalbschnitzel mit Zucchini-Salat

Zutaten für 4 Portionen (35 Minuten + Wartezeit)

- 4 kleine Zucchini • 1 Bund Radisechen • 1 Bund Schnittlauch • 20 g Würz Mischung für Kräuter-Dressing (ohne Zuckerzusatz) • 90 ml Olivenöl
- 8 Kalbschnitzel, à ca. 80 g
- Salz • Pfeffer • 2 EL Brat-&Frittieröl • 150 ml Gemüsesoße
- 4 Salatblätter • 4 Zitronensecken

1 Zucchini putzen, längs halbieren, in etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden. Radisechen waschen, putzen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

2 Salat-Würz Mischung (z. B. von Geflü), 90 ml Wasser und Olivenöl verrühren. Kalbschnitzel salzen, pfeffern, in heißen Bratöl portionsweise von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.

3 Brühre aufkochen, Zucchini-Scheiben hineingeben, 2 Minuten dunkel dünsten. Von herd nehmen, Radisechen und Schnittlauch untermischen, mit Dressing marinieren. Schüssel mit dem warmen Salat anrichten. Mit den Salatblättern und den Zitronensecken garnieren.

**Pro Portion: ca. 480 kcal; 37 g E, 33 g F, 7 g KH**

### Mediterran

#### Putenröllchen mit Balsamico-Tomaten

Zutaten für 4 Portionen (40 Minuten + Wartezeit)

- 200 g Gruyère Käse • 4 getrocknete Tomaten • 4 Putenröllchen (à ca. 150 g) • Salz
- Pfeffer • 8 Scheiben Parmaschinken • 2 EL Oreganoblättchen • 2 EL Olivenöl
- 500 g Kirschtomaten • 1 TL brauner Zucker • 150 ml Aceto balsamico • 150 ml Geflügdressing • 1 EL dunkler Soßenbinder

1 100 g Käse (z. B. von Katibach) reiben, den Rest in Scheiben schneiden. Tomaten hacken. Fleisch feil hacken, salzen und pfeffern. Mit Kirschtomaten, Schinken, Tomaten sowie Oregano belegen, aufliegen, mit Holzspieß fixieren und im Ofen ca. 3-4 Minuten anbraten. Röllchen in eine Auflaufform legen, mit getrockneten Käse bestreuen, im Ofen bei 180 Grad ca. 25 Minuten garen.

2 Kirschtomaten waschen, Zucker im Balsamico schmelzen, die Tomaten darin schwenken, herausnehmen. Mit Balsamico und Fond ablöschen, mit Soßenbinder binden, abkühlen, die Soße in feinen Zesten abgeben. Dazu passen Risottokartoffeln mit Knoblauch und Rosmarin.

**Pro Portion: ca. 755 kcal; 67 g E, 39 g F, 34 g KH**

**32 deine Apotheke** **deine Apotheke 33**



# Reise

**REIN INS WASSER!**

Berge, die sich im glasklaren Wasser spiegeln, traumhafte Sandstrände und spektakuläre Badestege. So vielfältig ist die deutsche Seenlandschaft

**KÖNIGSSEE**

**Von Bergen umrahmt**

Gipfelhoch. Das Wahrzeichen thront hoch über dem See auf 2713 Metern: Der Watzmann wurde nicht nur zum schönsten Gipfel Deutschlands gekürt, er dominiert vielmehr auch das Panorama des Nationalparks Berchtesgaden. Mit seinem kristallklaren smaragdgrünen Wasser und den an seinem Ufer schroff aufragenden Felswänden erinnert der acht Kilometer lange Königssee an einen norwegischen Fjord. In den geräuschlosen Elektrobooten der Königssee-Flotte lässt sich die beeindruckende Natur ganz entspannt und ohne Lärm genießen. Eine Bucht an der Nordost-Seite des Sees heißt Malerwinkel – weil Künstler den Blick auf den Königssee schon immer von hier aus festhielten.

**Plöner See**

Malerisch: die Wallfahrtskirche Sankt Bartholomäi am Westufer des Königssees

**PLÖNER SEE**

**Synchron: Auf dem großen See gibt's viel Platz zum Paddeln**

**Bootsfahrten mit Schlossblick**

Blauer Wunder: Der Große Plöner See im Naturpark Hohensteinische Schweiz gehört zu den zehn größten Binnengewässern Deutschlands. Hoch über der namensgebenden Kreisstadt Plön thront das Wahrzeichen des Sees: das auf einer Anhöhe gelegene Plöner Schloss, das im 17. Jahrhundert während des Dreißigjährigen Kriegs errichtet wurde. Heute verkehren hier im Sommer Ausflugsschiffe. Am Ufer gibt es 15 Badestellen und mehrere Campingplätze.

Bitte umblättern ▶

**Was gibt's Schöneres, als einen Sommertag am See zu verbummeln?**

**CHIEMSEE**

**Bayerisches Meer**

Royal-Romantik: Mit knapp 80 Quadratkilometern ist er der größte See Bayerns und der drittgrößte Deutschlands. Doch wohl nirgends in der gesamten Republik präsentiert sich ein See so zauberhaft. Alperngipfel im Hintergrund, das Münchenschloss Herrenchiemsee von König Ludwig II. mittern und zig Strand-

bäder am Ufer. Wer mag, kann das Gewässer per Segel-, Tret- oder Ruderboot erkunden. Auch sehr beliebt: die knapp 60 Kilometer lange Fahrrad-Tour um den See herum (am besten ab Friesen im Uhrzeigersinn fahren). Ein absoluter Pflichtstopp: die Sandwegschleife in Obersee (Julus-Exter-Promenade 2).

Leinen los: Segeln mit Alpernblick – das gibt es nur selten

Glitzert: Die beiden Kiewe auf dem Grund des Orienstees sorgen für tolle Farberfekte

**BIGGESEE**

**Idyll im Sauerland**

Sand satt: Die Sauerland-Linie, die Autobahn A45 bei Olpe, ist nicht weit weg – und doch scheint sie Lichtjahre von der Biggatalperre entfernt zu sein. Der 17 Kilometer lange und zwei Kilometer breite Saasee in den waldbestandenen südlichen Ausläufern des Sauerlandes ist im Sommer ein Touristenmagnet. Mit 1500 Tonnen Sand wurde das Strandbad Waldenburger Bucht zum 7000 Quadratmeter großen Beach-Club samt Gastronomie und Kinderspielplatz. Wen es auf Wasser zieht, der kann von April bis Ende Oktober mit der „MS Bigge“ oder der „MS Westfalen“ eine Schiffsrundfahrt machen.

Schon grün: Rund um den Biggensee stehen dichte Wälder. Ein echtes Naturparadies!

**GOITZSCHESEE**

Rekord: Das „Bitterfelder Meer“ zählt zum größten Seenkomplex Mittel- und Ostdeutschlands

„... und dann mal wieder weiter weg?“

Urlaubsplanung ohne Risiko: Ob Deutschlandreise, Europa-Trip oder Fernziel. Wer für diesen Sommer oder später eine Reise buchen möchte, wird etwa bei FTI Hinweg- und Rückflugtickets bei Abreise bis 31.8.2020 ist keine Anzahlung nötig und die kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Reisebeginn möglich. Dies gilt für Eigenanreiseziele mit Hotelbuchung etwa in Deutschland, Österreich oder der Schweiz sowie für ausgewählte weltweite und alle europäischen Fluganreiseziele. Goldenes Herbst: Für Abreisen vom 1.9.2020 bis 31.10.2020 ist eine kostenlose Stornierung bis 30 Tage vor Reisebeginn möglich. Dies gilt für das gesamte Angebot von FTI. Vorfreude: In den Abreisen vom 1.11.2020 bis 31.10.2021 können bis 30.9.2020 kostenlos storniert werden. Außerdem gibt es zahlreiche Frühbucherabtarife.

Weitere Infos: [www.fti.de](http://www.fti.de)

**Vom Revier zur Riviera**

Neustart: Wo heute Surfer, Segler und zahllose Schwimmer durchs Wasser plätschern oder ein Sonnenbad nehmen, wurde vor knapp 20 Jahren noch Braunkohle abgebaut. Der sogenannte Tagebaurestsee an der Grenze von Sachsen zu Sachsen-Anhalt gehört zum Bitterfelder Bergbaurevier. Nach der Flutung entstand ein Naherholungsgebiet mit Badestränden, einem Campingplatz, einem Hafenbecken, zwei Marinas und einer weitläufigen Uferzone mit Festplatz, Hotels und Gaststätten. Heute zieht das sogenannte Bitterfelder Meer zusammen mit seinem Nachbarsee jedes Jahr Urlauber aus ganz Deutschland an.

# Der Gesamteindruck ist mehr als positiv

Das sagen die  
Leser!

Statements der Befragten:

„Die Zeitschrift ist eine Bereicherung. Ich habe gedacht, hier geht es nur um Gesundheit und Rezepte, aber das ist eine positive Überraschung, die Themen würden mich alle interessieren.“  
(Petra, 65)

„Das Cover lädt direkt zum Lesen ein: angenehme, frische Farben und interessante Themen, die leicht an die Psyche der Frau gehen: wie tickt sie, was bevorzugt sie. Es muss ja nicht ständig nur um Pflege(stufe) etc. gehen. Das ist mal eine nette Abwechslung, nicht so auf Krankheit gemünzt“  
(Gisela, 61)

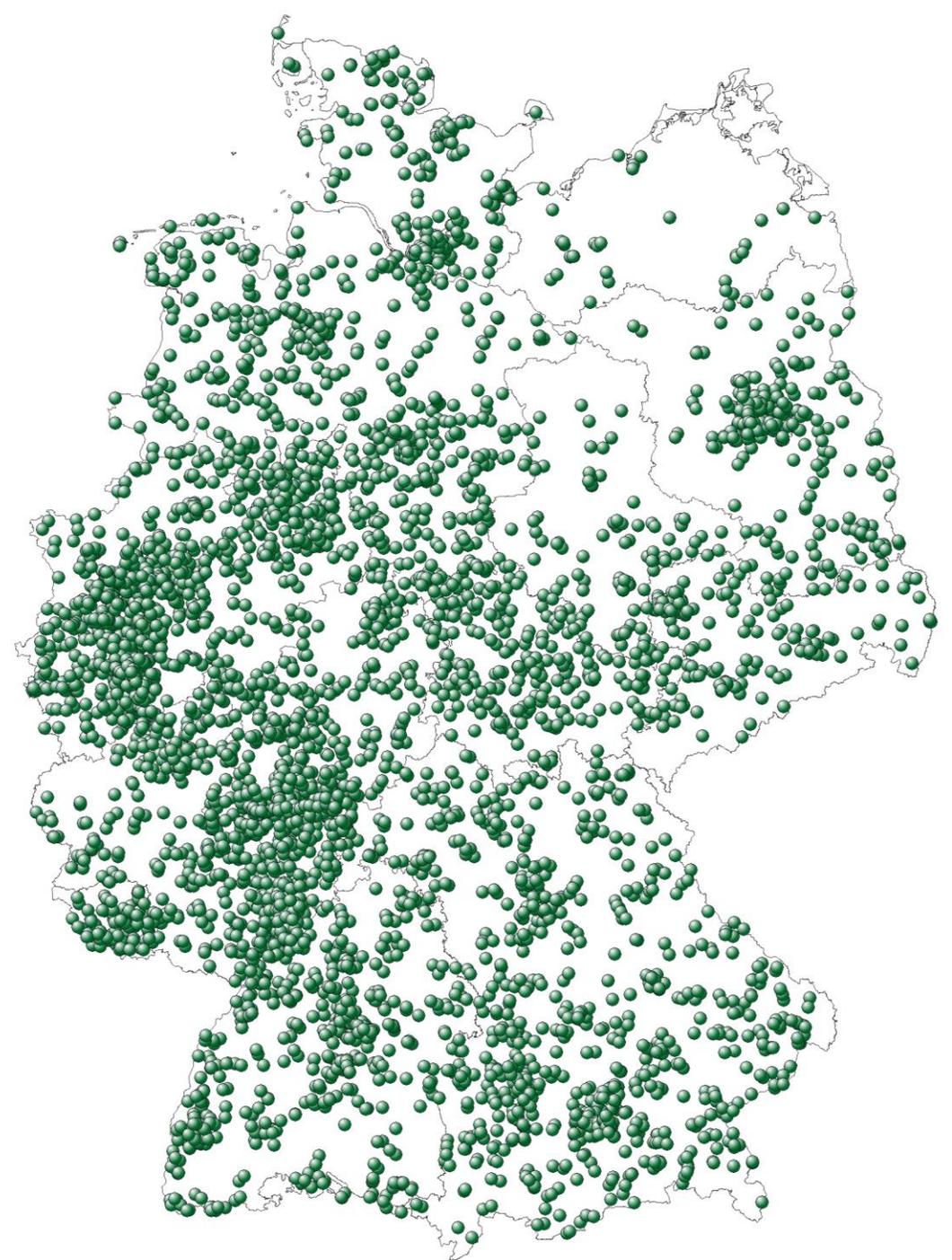
„Das wirkt wie eine richtige Zeitung, nicht wie ein Werbeblättchen. Die ganze Aufmachung ist sehr hochwertig.“  
(Michaela, 47)

„Die ist so vielseitig als hätte man drei Zeitschriften in einer“  
(Dagmar, 67)

- Ein erster qualitativer Lesertest\* zum Magazin **deine Apotheke** bestätigt den positiven Gesamteindruck und die Positionierung als erste Frauenzeitschrift in der Apotheke.
- Das Magazin überzeugt mit freundlicher und hochwertiger Gestaltung, Themenvielfalt und positiver Grundhaltung.
- Das Magazin grenzt sich durch eine insgesamt positive Grundstimmung und einen optimistischen Blick auf das Thema Gesundheit deutlich von anderen Gesundheitstiteln in der Apotheke ab, die den Fokus eher auf Leiden und Krankheiten sowie deren Behandlung legen.
- Die Themenvielfalt überzeugt und wird als echter Mehrwert der Apotheke beurteilt.

# Verbreitungs- gebiet der über 5.000 Partner-Apotheken

---





deine   
Apotheke

Preise & Termine  
2020

# Anzeigenformate und -Preise 2020

**TAP 14 €**  
1/1 Seite

Formate			Anzeigenformate				Preise 2020
			Satzspiegel		Anschnitt		
			Breite mm	Höhe mm	Breite mm	Höhe mm	
1/1 Seite		Spalten	191	256	213	290	7.000,00 €
3/4 Seite	H	1	138	256	149	290	5.950,00 €
	Q	4	191	191	213	212	
1/2 Seite	H	1	90	256	101	290	4.180,00 €
	Q	4	191	122	213	142	
1/3 Seite	H	1	56	256	67	290	2.950,00 €
	Q	4	191	73	213	94	
1/4 Seite	H	1	43	256	54	290	2.250,00 €
	N	2	90	122	101	142	
	Q	4	191	50	213	71	
2/1 Seite		1	404	256	426	290	14.000,00 €
2 x 1/2 Seite	Q	1	404	122	426	145	8.360,00 €

Rabatte	
Mengenstaffel	Rabatt
ab 3 Seiten	3%
ab 6 Seiten	6%
ab 9 Seiten	9%
ab 12 Seiten	12%
ab 15 Seiten	15%

alle Formatangaben  
H = Hochformat  
Q = Querformat  
N = Normal

Beschnitt allseitig 4 mm

# Preise 2020 – AdSpecials

---

Beihefter	Preis per Tsd.	Beilagen	Preis per Tsd.
bis 4 Seiten	80,00 €	bis 20 g	80,00 €
bis 8 Seiten	86,00 €	bis 30 g	90,00 €
bis 12 Seiten	92,00 €	bis 40 g	100,00 €
bis 16 Seiten	98,00 €	bis 50 g	110,00 €
bis 20 Seiten	104,00 €		

Weitere Ad Specials sind auf Anfrage möglich.

**Achtung:** alle Ad Specials müssen im Vorfeld vom Verlag inhaltlich freigegeben werden.

Teilbelegungen nach Absprache.

# Termine 2020

---

Heft-Nr.	Erscheinungstag	Anzeigenschluss	Druckunterlagen- schluss	Anlieferung Ad Specials
6	27.05.2020	27.04.2020	06.05.2020	08.05.2020
7	24.06.2020	25.05.2020	03.06.2020	05.06.2020
8	29.07.2020	01.07.2020	09.07.2020	13.07.2020
9	26.08.2020	29.07.2020	06.08.2020	10.08.2020
10	23.09.2020	26.08.2020	03.09.2020	07.09.2020
11	28.10.2020	30.09.2020	08.10.2020	12.10.2020
12	25.11.2020	28.10.2020	05.11.2020	09.11.2020
1/21	28.12.2020	25.11.2020	03.12.2020	07.12.2020

Druckvorlagen für redaktionell gestaltete Anzeigen müssen 3 Tage eher angeliefert werden.

# Ihre Ansprechpartner – Healthcare



**Elmar Tentesch**  
Head of Healthcare

Media Impact GmbH & Co. KG  
Münchener Str. 101/09  
85737 Ismaning

Tel.: +49 (0)89 743 25 96 615  
Mobil: +49 (0)172 775 91 27  
[elmar.tentesch@mediainpact.de](mailto:elmar.tentesch@mediainpact.de)



Region Nord  
**Christoph Roßmann**  
Senior Sales Manager

Media Impact GmbH & Co. KG  
Axel-Springer-Platz 1  
20350 Hamburg

Mobil: +49 (0)151 168 300 37  
[christoph.rossmann@mediainpact.de](mailto:christoph.rossmann@mediainpact.de)



Region Süd  
**Anett Hanck**  
Senior Sales Manager Healthcare

Media Impact GmbH & Co. KG  
Münchener Str. 101/09  
85737 Ismaning

Tel.: +49 (0)89 743 25 96 612  
Mobil: +49 (0)151 440 477 66  
[anett.hanck@mediainpact.de](mailto:anett.hanck@mediainpact.de)



**Vanessa Schneider**  
Anzeigenleitung deine Apotheke

Media Impact GmbH & Co. KG  
Münchener Str. 101/09  
85737 Ismaning

Tel.: +49 (0)89 743 25 96 619  
Mobil: +49 (0)151 440 476 06  
[vanessa.schneider@mediainpact.de](mailto:vanessa.schneider@mediainpact.de)

# Ihre Ansprechpartner – weitere Branchen

## FUNKE MediaSales National

### Director Sales

#### Christiane Linker

Telefon: +49 40 55 44 - 714 02

Mobil: +49 151 14 347 879

E-Mail: [christiane.linker@funke-zeitschriften.de](mailto:christiane.linker@funke-zeitschriften.de)

### Assistance Director Sales

#### Stefan Scandone

Telefon: +49 40 55 44 - 714 31

E-Mail: [stefan.scandone@funke-zeitschriften.de](mailto:stefan.scandone@funke-zeitschriften.de)

## Büro München/Stuttgart

### Christina Kuth

Unit Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 03

Mobil: +49 151 5435 5184

E-Mail: [christina.kuth@funke-zeitschriften.de](mailto:christina.kuth@funke-zeitschriften.de)

### Nicole Lindsay

Senior Sales Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 04

Mobil: +49 151 1889 3688

E-Mail: [nicole.lindsay@funke-zeitschriften.de](mailto:nicole.lindsay@funke-zeitschriften.de)

## Büro Frankfurt

### Armin Baier

Unit Manager

Telefon: +49 40 5544 71401

Mobil: +49 152 3104 0797

E-Mail: [armin.baier@funke-zeitschriften.de](mailto:armin.baier@funke-zeitschriften.de)

### Stefan Jung

Senior Sales Manager

Telefon: +49 40 5544 71430

E-Mail: [stefan.jung@funke-zeitschriften.de](mailto:stefan.jung@funke-zeitschriften.de)

## Büro Düsseldorf

### Carsten Schröder

Stellv. Unit Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 05

Mobil: +49 151 4404 7341

E-Mail: [carsten.schroeder@funke-zeitschriften.de](mailto:carsten.schroeder@funke-zeitschriften.de)

### Claudia Rosenberger

Senior Sales Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 27

Mobil: +49 151 4404 7530

E-Mail: [claudia.rosenberger@funke-zeitschriften.de](mailto:claudia.rosenberger@funke-zeitschriften.de)

## Büro Hamburg/Berlin

### Ulrike Staat

Unit Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 06

Mobil: +49 151 1681 8888

E-Mail: [ulrike.staat@funke-zeitschriften.de](mailto:ulrike.staat@funke-zeitschriften.de)

### Anna Rosenfeld

Senior Sales Manager

Telefon: +49 40 55 44 - 714 09

Mobil: +49 151 4404 7848

E-Mail: [anna.rosenfeld@funke-zeitschriften.de](mailto:anna.rosenfeld@funke-zeitschriften.de)

### Mohamed Bezzaz

Senior Sales Manager

Telefon: +49 40 5544 71408

Mobil: +49 151 1889 3664

E-Mail: [mohamed.bezzaz@funke-zeitschriften.de](mailto:mohamed.bezzaz@funke-zeitschriften.de)