

SONDERWERBEBEFORMEN

FUNKE ZEITSCHRIFTEN | PREISE 2023



EINMALIGE VERMARKTUNGSPOWER



ÜBERBLICK DER SONDERWERBFORMEN

HEALTH-
TIPP

EINFACH
ERKLÄRT

TRIANGLE

BACK-
GROUND
AD

Format
nur auf
Anfrage

WUNDER-
WERK

GEMEIN-
SCHAFTS-
SPEZIALE

L-FRAME

GUTE
VORSÄTZE

Format
nur auf
Anfrage

STEIGERN SIE IHRE SICHTBARKEIT UND REICHWEITE!

KLASSISCHE ANZEIGEN UND ADVERTORIALS

Jetzt entscheide ich!

Frauen in den WECHSELJAHREN wissen, was sie wollen – auch wenn es um die Behandlung von Beschwerden in dieser Lebensphase geht.

Bei einer Hormonersatztherapie (HRT) von heute überwiegt meist der Nutzen die Risiken. Nehmen Sie Ihre Wechseljahresbeschwerden nicht hin! Erfahren Sie mehr auf WECHSELJAHRE-VERSTEHEN.DE und werden Sie aktiv. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt zur individuellen Beratung.

WECHSELJAHRE-VERSTEHEN.DE

BESINS HEALTHCARE
Innovating for Well-being

Stute, P., Eversham, H., Ortius-Lachner, D. et al. Care reality of menopausal women in Germany: healthcare research using quantitative (SHI claims data) and qualitative (survey) data collection. Arch Gynecol Obstet (2022).

» HAUTPFLEGE ANZEIGE

Pflege für die zarte Haut

Im Wonnemonat Mai wächst die Lust auf Bewegung! Und abends freut sich die Haut, wenn sie sanft gereinigt wird

Sanfte Reinigung
Hautpflege hängt beim Duschen an. Dies gilt vor allem bei sommerlichen Temperaturen, wenn man sich mehr an der frischen Luft bewegt. Wer empfindliche Haut hat, sollte ein mildes Reinigungsgel verwenden. Ideal ist ein hautfreundlicher pH-Wert von 5,5 – wie in Linola Dusch und Wasch.

Verwöhnen und pflegen
Das innovative Mikroemulsions-System versorgt die Haut, spendet bis zu 24 Stunden Feuchtigkeit und bewahrt so die für die Geschmeidigkeit der Haut erforderliche Wasser-Balance. Das milde Linola Dusch und Wasch brennt nicht in den Augen und ist frei von biologisch schwer abbaubaren Mineralölen und Mikroplastik.

Wie dusche ich richtig?
Nicht zu heiß, nicht zu lang und nicht zu oft! Zu heißes Wasser stresst den Hautschutzfilm ebenso wie Dusch-Marathons oder mehrere tägliche Schauer. Anschließend die Haut mit einem flauschigen Handtuch abtupfen. Linola Hautmilch sorgt zum Schluss für die Extra-Portion Pflege.

Wertvolle Linolsäure
Linolsäure ist ein wichtiger Bestandteil der obersten Hautschicht. Dank dieser natürlichen Schutzbarriere leidet der Haut von innen und außen keine Feuchtigkeit verloren. Linolsäure hilft beim Aufbau der natürlichen Hautschutzbarriere – auch trockener, sehr trockener und neurodermitis neigender Haut.

Intakte und natürliche Hautbarriere reguliert auch den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Wird sie verletzt oder fehlt es ihr an den wertvollen Lipiden, verliert sie Wasser und trocknet aus.

Linola Dusch und Wasch
mit wertvollen Lipiden

Täglich milde Reinigung von Körper und Gesicht

- für trockene oder zu Neurodermitis neigende Haut
- das glasklare Mikroemulsions-Gel minigt besonders mild und hautschonend
- in der täglichen Anwendung für Körper und Gesicht geeignet
- spendet Feuchtigkeit bis zu 24 Stunden
- brennt nicht in den Augen
- enthält wertvolle Linolsäure
- hautfreundlicher pH-Wert 5,5
- frei von Mineralölen und Mikroplastik

Apotheken-Merkzettel:
Linola Dusch und Wasch
PZN 06797904 (300 ml)

- Ein Advertorial für Ihr Thema im redaktionellen Stil des Titels.
- Perfekt angepasst an den Look des Titels und die Ansprache an die Leser*innen.
- Sie können die Anzeige ebenso selbst anliefern und wir setzen sie in unseren Titeln um!
- Advertorials werden als „Anzeige“ gekennzeichnet

Anzeigenpreis entspricht Advertorialpreis
(Preis variiert je Titel)

HEALTH-TIPP

Advertorial meets Brand!

Der Health Tipp kombiniert einen redaktionell anmutenden Advertorialteil mit Ihrer Brandanzeige.

Im Advertorial beschreiben wir Ihre Themen, integrieren und erklären Ihr Produkt:

Die perfekte Kombination aus Brandanzeige und Produktbeschreibung in redaktioneller Anmutung!

Der Brandanzeige wird dadurch noch mehr Gewicht verliehen, der redaktionelle Teil erhöht die Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen.

SONDERPREIS:

*1/1 Seite Health-Tipp
zum 3/4 Seitenpreis

*zzgl. Kreationskosten 1.900 € und inkl. 2 Korrekturschleifen

„HEALTH-TIPP“ UMSETZUNGSBEISPIELE

MEDIZIN ANZEIGE



Omega-3-Fettsäuren: Der Körper kann nicht ohne sie

Omega-3: Der Schlüssel zur Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren können schon im Mutterleib zu einer normalen Entwicklung des Kindes beitragen und werden daher gerne von Gynäkologen empfohlen. Für Erwachsene sind sie in jeder Lebensphase ein wichtiger Bestandteil der Ernährung.

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) sind weltweit Gegenstand intensiver Forschungen. Dabei kommt vermehrt zutage, wie wichtig sie für unsere Gesundheit sind. In der breiten Öffentlichkeit wird das jedoch noch vielfach unterschätzt. Fakt ist allerdings, dass Omega-3-Fettsäuren für unseren Organismus lebensnotwendig sind. Bereits im Mutterleib spielen diese ungesättigten Fettsäuren eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Kindes. Dies betrifft nicht nur die Monate vor und nach der Geburt, sondern auch das weitere Kindesalter.

Die Wirkung auf das Herz
Die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) haben in ausreichender Dosierung einen positiven Einfluss auf die Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels (gehört zu den Blutfettwerten) sowie auf die Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks.

Die Wirkung auf das Gehirn
Besonders die „Gehirnfettsäure“ DHA (Docosahexaensäure) ist für die normale Gehirnentwicklung unverzichtbar – im Speziellen für die Aufmerksamkeitsfähigkeit und das Lernvermögen. Aber auch bei Erwachsenen zeigen zahlreiche Studien einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer normalen Gehirnfunktion.

Die Wirkung auf die Augen
Auch die positive Unterstützung der Augen ist mittlerweile belegt und hat den großen Vorteil, dass die Einnahme von Omega-3 direkt bei den Sehzellen ansetzt und im Gegensatz zu Augentropfen nicht nur Symptome lindert. Denn DHA ist der überwiegende Bestandteil der Augennetzhaut. Somit tragen Omega-3-Fettsäuren auch zum Erhalt der Sehkraft bei.

Bedarf decken
Achtung: Der Körper kann diese für ihn so wichtigen Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen. Sie müssen von außen über die Nahrung zugeteilt werden. Jedoch stehen bei den meisten Deutschen entsprechende Lebensmittel viel zu selten auf dem Speiseplan. Es ist somit sehr weit der Bedarf über die Ernährung voll zu decken. Daher kann es sinnvoll sein, Omega-3-Fettsäuren in Form von Nahrungsergänzungsmitteln (z.B. Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln) zuzuführen.

Dr. Böhm®

Natürlich für meinen Blutdruck



Omega 3 complex
420 mg EPA und 330 mg DHA

Ein Produkt, das Apotheker überzeugt!

- Höchstdosiert mit 420 mg EPA und 330 mg DHA zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels und eines normalen Blutdrucks
- Kein fischiges Aufstoßen dank magensaftstabiler Kapseln
- Leichtes Schlucken durch innovative Kapselform

Dr. Böhm® – Natürlich. Für Frauen.

drboehm-info.de

MEDIZIN ANZEIGE



Endlich wieder abschalten können: so wichtig für unser Wohlbefinden

Stress lass nach!

Zur Ruhe kommen mit der Kraft der Natur

Wer tagsüber unter Strom steht, schläft danach wenigstens gut. Ganz so einfach ist es leider nicht. Alltagsstress kann uns bis in die Nacht hinein beschäftigen. Hilfe kommt aus der Natur

Jeder verarbeitet Stress unterschiedlich, doch nimmt er überhand, leidet auf Dauer unsere körperliche und seelische Gesundheit. Typische Folgen sind innere Unruhe, Anspannung, mangelnde Konzentration. Oft verfolgen uns die Belastungen des Tages sogar bis in die Nacht. Immer wieder hört man von Freunden, Kollegen, Familienmitgliedern: „Ich erlebe den ganzen Tag Hektik und Stress und abends kann ich trotzdem nicht schlafen, obwohl ich total müde bin.“ Was kann man dann tun?

4 wertvolle Heilpflanzen für die innere Balance
Die Extrakte aus Baldrian, Passionsblume, Weißdorn und Schwarzwelwerg ergänzen sich in ihrer Wirkung und helfen umfassend gegen typische Stressbeschwerden: Baldrian fördert einen erholsamen Schlaf. Passionsblume lindert Unruhe und besitzt angstlösende Effekte. Weißdorn beruhigt bei Stressbeschwerden wie Nervosität und Herzklopfen. Schwarzwelwerg reduziert Anspannung, Unruhe, Reizbarkeit.

Ein Schatz aus der Natur
Das pflanzliche Arzneimittel enthält eine besondere und einzigartige Kombination aus vier bewährten Heilpflanzen mit beruhigender und entspannender Wirkung (siehe links). Calmalaif® ist gut verträglich und hormonfrei. Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. Zudem macht es weder abhängig noch tagsüber müde. Das rein auf natürlichen Inhaltsstoffen basierende Arzneimittel ist frei von Laktose sowie Gluten und bereits ab 12 Jahren geeignet.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Calmalaif. Weitere Informationen unter www.Calmalaif.de

MEDIZIN ANZEIGE

Calmalaif

Natürliche Ruhe. Erholsamer Schlaf.

Empfohlen von 92% der Verwendenden

Verbraucher-Unbefriedigtheit, Jan-Apr 2022, 533 Teilnehmer

Jetzt in Ihrer Apotheke.

Calmalaif®: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Beseitigung des Schlafens bei nervöser Unruhe und zur Förderung des Schlafes. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Arzneimittelgesetz registriert ist. Enthält Baldrian, Stachel-Tausendfüßler, Kalmus-Welwiden-Art, St. Hilfen, Leinwand, Deutschland. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ERKENNEN & HEILEN SCHLAF ANZEIGE



Atemlos – Nacht für Nacht

Wer nachts nicht genug Luft bekommt, ist am Tag unkonzentriert und verspürt eine bleierne Müdigkeit: Ursachen sind oft schlafbedingte Atemstörungen. Ein Knopfdruck kann Abhilfe schaffen.

Heißt diese unbehandelt, kann sie das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen. Besteht der Verdacht auf eine Schlafapnoe, sollte man einen Facharzt, wie etwa einen Pneumologen oder Schlafmediziner aufsuchen.

Therapie auf Knopfdruck
Die Standard-Therapie bei der OSA ist die Behandlung mit einer sogenannten CPAP-Maske, die mit einem Schlauch an einen Kompressor angeschlossen ist. Manche Patienten kommen mit dem Gerät aber nicht zurecht, weiß Prof. Dr. Ulrich Sommer. Glücklicherweise gibt es bewährte Alternativen, wie die Inspire-Therapie, die mit einem Zungenschrittmacher arbeitet. Das Mini-Implantat sitzt unterhalb des Schläfenbogens und wird je nach Bedarf durch den Schlauch mit einer Fernbedienung aktiviert. Es misst kontinuierlich den Atemrhythmus, passt sich der natürlichen Atemfrequenz an und sendet sanfte Impulse an den Zungenmuskel, dadurch bleiben die Atemwege offen. Über 94 Prozent der Patienten würden sich sofort wieder für diese Behandlung entscheiden.* Für mehr Lebensqualität dank erholsamer Nächte und einem aktiven Alltag.

Power auf Knopfdruck! Mein Leben mit Schlafapnoe.

Michael ganze Geschichte und wie die Inspire Therapie funktioniert, erfahren Sie unter: www.therapie-auf-knopfdruck.de

Wir sind für Sie da. Rufen Sie kostenfrei an unter: 0800 / 0 00 978 90

Die Inspire Therapie ist ein CE-Zertifiziertes Medizinprodukt, das nach dem CE-Markierungssystem und unter der Aufsicht der FDA zugelassen ist, und ein CE-Zertifiziertes Medizinprodukt ist, das nach dem CE-Markierungssystem und unter der Aufsicht der FDA zugelassen ist.

EINFACH ERKLÄRT!

Information meets Brand!

Das Sonderwerbeformat „Einfach erklärt“ stellt **komplexe Sachverhalte einfach und bildhaft** dar.

Ihr Unternehmen wird als Absender des Advertorials genannt, USP oder Vorteile beschrieben.

Wichtige Eckpunkte:

- Erklärende Advertorial-Anzeige mit Signet im Look & Feel der gebuchten Titel
- Infografiken, Statistiken und Hintergrundinformationen zur übersichtlichen Darstellung eines Themas
- Kreative Umsetzung in höchster journalistischer Qualität

PREIS:

*1/1 oder 2/1 Seitenpreis

*zzgl. Kreativekosten 1.900 € für 1/1 Seiten und 2.400 € für 2/1 Seiten und inkl. 2 Korrekturschleifen. In DONNA, myself und den Landtiteln nur 1 x pro Ausgabe

„EINFACH ERKLÄRT“ UMSETZUNGSBEISPIEL

ANZEIGE

EINFACH erklärt

E-REZEPT
Einfach daheim das Rezept einreichen

Die **Shop-Apotheke** informiert:
So einfach funktioniert das neue E-Rezept

Wer kAb ide pa qui cusam si al-beribus esequantio. Maximpor reptas experum, sequide apel modipiet diorro veriae laborestia num faccusaerum laborae pe sedita aspidem faciis doluptatem asped eum spis alissin ullatis di verchit.

Entioreces et, evenien ecearch iclatia voluptatis re pratqua sinumentis doles esequi aut mo to ipsapid qui simusda quate doluptatia non natusi iliqui de cum fugitio ribusam eliam fuga. Pos et doluptia volecae omnitios doluptate odis quatia doloris cimaxime eos dolo idiore pererum fuga.

Et labo. Ictam, secabo

Seturese con conseni ut vid et a int qui delit unt. Optas accume ommodit hilicia sperci unti dia conet ditam cusdamet facped quatem quam is quiae omnis doloruntis eatecerum cone vere laborupiet dolorei ciendis nonsed quibus eaqui aliquid usclusan rem nos untem qui ut que sit re dolendae eseri qui sume doluptae mosa duntotatur? Lupta ducillit ium re solum dollab inum.

Udit laturio blaut eossequi

Sut vid et eum re, sustem explit prenest quaerci blacatqui ut modis untia non rempos as si dio magnime volentem alictus acia venimillab id ut fugit latectuscia que aut re repedigenis aut laccaborae quas dis est ium quam, andundamus audaect iorepremodis resti volorerior architate dit mo debis nimus.

Igent la volorem fugia sus volupta pro blatetur, cumet restiae stempossitis experia sesequid eum unt mo ma sa volupta esciendae dendae nisi recaepelis es sinvent autat voluptatur, sunt. Ped uteceratus sant, sequia culpa perum ute porepudi rent voluplient atatio. Sum si anderis ullaemet harchic aectur sitis net ut eos dis dolorro ditaque pero explani endipsam volorepratrem ilibea verum ex eos venitem remporro este nat. Saepelenihil et ab ium quiaepudia acumque occust, utationsedit.

Afaceprepel excessensis nonsedit adi be-arum exerum eriorere, tesv es volecta doloris dolorectat lis ut ad ma quide sitate moluptat ionsequibus sundus aut res simod modit que es et experem. Lestiorere sitio mo omnihic tem que esequet et, offic te conem qui cus, sum et experore vel ea vellisint fuga. Ut essequas vid ex el inis dolorat isquam idessenducil mod maximol uptatibus ea volestis idiste maio evelique inum explit, simus dolor sant que nisti con explam fugiasi maximinus.

ANZEIGE

Die Vorteile des E-Rezeptes bei der Shop-Apotheke

NEU
Jetzt gleich testen!

So einfach geht's:

- **Einfache Handhabung**
Nam fuga sed ma velestr untur ribus alignh icabo scipsunt, que quodipsunt, nobitat atinctecabo.
- **Schnell und diskret**
Agni quis pratio beati tem que nonsequat atur adi cum cus elis rem et inus viducia splendessita si sequis doloriti quiatum.
- **Kostenlose Lieferung**
Doluptamus molupta ectur volo exerci dolupisquae cum faccaboresto doluptat.
- **Spart Zeit**
Agnis ditore recatur suntlet qui utem ut volorio et latem nonet fugia.

SHOP APOTHEKE

Das ist die Shop-Apotheke

- **Online Apotheke – Medikamente sicher und günstig bestellen.** Udis restianditi blab inis dolenes tecerum quidunto quos del invellande porecep ernate volioris aut quam, volectat. Ut et veligni tatusae eate placabor moluptaerum que voluptate nam, qui de niasto odgendit pe earit mi, con rerro quas ea doloria velestium dus.
- **Sicherer und schneller Versand an Sie** autem es nimus, opta quos volo experum, con eos quas dolo eliam eaquant estemporatem fugit pro quis parum vent debit laudant, non culpapurum dolo to ditios es eatem esernatest, ullat nihitene eosaniam, sim quam.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.shop-apotheke.com

Schritt für Schritt erklärt

- 1 E-Rezept scannen oder hochladen**
Scannen Sie den Sammelcode oben rechts auf Ihrem E-Rezept mit der Webcam. Alternativ können Sie es als Bild-Datei hochladen.
- 2 Verschreibungen prüfen**
Überprüfen Sie die erkannten Verschreibungen. Sie können weitere E-Rezepte hinzufügen oder einzelne Verschreibungen löschen.
- 3 E-Rezept bestellen**
Bestellen Sie anschließend die erkannten Verschreibungen. Alle mitbestellte freiverkäuflichen Produkte sind immer versandkostenfrei.

Tipp: Ein Smartphone muss nicht sein, man kann auch den heimischen Computer nutzen.

TRIANGLE

Mehr Aufmerksamkeit
geht nicht

Nicht nur der Werbedruck, sondern auch die besondere Form einer Anzeige garantieren eine **gesteigerte Werbeerinnerung**.

Mit zwei großflächigen plakativen Dreiecksformen wird der redaktionelle Content auf einer Doppelseite umrahmt und lenkt den Blick auf die **ungewöhnliche Darstellung**. Die Dreiecke entzerren die Produktinformation und ziehen als **Eyecatcher** die Aufmerksamkeit auf sich. Für jedes Triangle individuell, ganz nach Kundenbedürfnis. So bleibt die aufgeteilte Werbefläche dem Leser lange in Erinnerung.

Nur verfügbar nach Rücksprache mit Redaktion.

SONDERPREIS:

2 x ½ Seite
+ 25 % Zuschlag

*zzgl. Kreativekosten 2.400 € und inkl. 2 Korrekturschleifen

TRIANGLE UMSETZUNGSBEISPIEL

ANZEIGE

Stark und vital mit Telcor® Arginin plus

Unsere Durchblutung gewährleistet die Versorgung des Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Blutgefäße. Es kommt zu Ablagerungen, die Gefäßwände werden starr und unflexibel. Das Herz muss kräftiger pumpen, damit das Blut trotz der Verengungen die Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen kann.

Gesundes Blutgefäß

Geschädigtes Blutgefäß

Eine regelmäßige Einnahme von Arginin kann die Gefäßfunktion und somit die Durchblutung verbessern.

Wie messe ich meinen Blutdruck richtig?

Egal ob man ein Gerät für den Oberarm oder eines für das Handgelenk benutzt: Wichtig ist, dass man den Arm so positioniert, dass die **Manschette auf Herzhöhe** ist. Das Messgerät nie über der Kleidung anlegen. Bei **körperlicher Ruhe** und regelmäßig zur gleichen Zeit messen. Während der Messung nicht sprechen oder lachen – das alles kann das Ergebnis beeinträchtigen. Ein nur einmalig erhöhter Wert ist noch kein Hochdruck. Ein Blutdruckprotokoll hilft bei der Einschätzung.

VORSORGE
Eine regelmäßige Blutdruckmessung hilft, erhöhte Werte rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

28 HNRZU

GESUNDHEIT

Keine Chance für Bluthochdruck

Einnahme der Nahrungs-Aminosäure Arginin den Blutdruck verbessern kann. Aus dem Eiweißbaustein wird im Körper der Botenstoff Stickstoffmonoxid gebildet, der die Adern weitet und für eine gute Durchblutung sorgt. Welche weiteren positiven Effekte die Aminosäure auf die Gesundheit hat, darüber informiert der neue Ratgeber „24 gute Gründe für Arginin“ von Prof. Curt Döhn. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich. Schicken Sie dazu eine E-Mail mit Ihrer vollständigen Adresse hierhin: info@medizin-ernaehrung.de Angabe im Betreff: „24 gute Gründe für Arginin“. Eines ist sicher: Die Erhaltung eines optimalen Blutdrucks über einen gesunden Lebensstil bleibt eine lebenslange Aufgabe. Regelmäßiges Messen hilft dabei, den Wert im Blick zu behalten.
CLAUDIA BROCK

Großer Druck in den Adern schadet auf Dauer. Schon kleine Änderungen im Alltag helfen gegenzusteuern

Wissen Sie, wie hoch Ihr Blutdruck jetzt gerade ist? Wahrscheinlich nicht – denn wer nicht zufällig soeben gemessen hat, kann seine Werte gar nicht genau kennen. Meistens weiß man nicht einmal, ob sie zu hoch oder zu niedrig sind, weil ein von der Norm abweichender Blutdruck kaum Beschwerden verursacht. Manche Menschen leben sogar viele Jahre lang mit deutlich erhöhten Werten, ohne dass es jemand entdeckt. Das jedoch ist trübsinnig: Bleibt Bluthochdruck unerkannt und unbehandelt, können Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden folgen.

Schäden an den Blutgefäßen

Ein optimaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mmHg. Ab 140/90 mmHg spricht man von behandlungsbedürftigem Hochdruck. Ausnahme: vorübergehend erhöhte Werte, etwa bei körperlicher Belastung. Ist der Druck aber ständig erhöht, werden die Gefäßwände geschädigt. Häufig geht eine Verengung kleinerer Blutgefäße durch Ablagerungen voraus. Schuld daran sind in über 90 Prozent der Fälle Übergewicht,

falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, Rauchen, zu viel Alkohol und Stress. Im Alter nimmt zudem die Gefäßelastizität ab. Die Adern werden starrer. Symptome bei starkem Bluthochdruck: Müdigkeit, Kurzatmigkeit, Kopfschmerz, Herzklappen.

Lebensstil ist wichtig

Schon mit wenigen Verhaltensänderungen lassen sich im Gefäßschutz große Erfolge erzielen. Dabei helfen vor allem eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Wer Stress abbaut, sorgt ebenfalls für elastische Gefäße. Aktuelle Studien zeigen, dass auch die gezielte und regelmäßige

ANZEIGE

Menschen mit leichtem Bluthochdruck und Arteriosklerose im Frühstadium haben oft einen krankheitsbedingt modifizierten Nährstoffbedarf, der eines gezielten Diätmanagements bedarf. In diesen Fällen kann eine zusätzliche Zufuhr von Arginin sinnvoll sein. Arginin ist ein lebenswichtiger Eiweißbaustein, den unser Organismus nur zum Teil selbst herstellen kann.

Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

- Gegen Durchblutungsstörungen und Ablagerungen in den Gefäßen
- Reguliert Blutdruck und Durchblutung auf natürliche Weise
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- Für Diabetiker geeignet

www.telcor.de

BACKGROUND AD

Die Sonderwerbeform mit
Umrahmung

Nutzen Sie das Sonderformat „Background Ad“
als **prominente Bühne für Ihre Werbebotschaft.**

- Hohe Aufmerksamkeit durch Umrandung der 2/1 Seite im Look & Feel Ihrer Marke.
- Integration Ihrer Markenanzeige, z.B. im Format 1/2 Seite hoch.

Limitierte Möglichkeiten: Verfügbarkeit vorbehaltlich
Zustimmung der Chefredaktionen*

SONDERPREIS:

*2/1 Seite Background Ad
zum Preis von 1/1 Seite
+ 20% Aufschlag

*zzgl. Kreationskosten 2.400 € und inkl. 2 Korrekturschleifen

BACKGROUND AD UMSETZUNGSBEISPIELE

GESUNDHEIT

Antibiotika nicht immer ideal

Wenn die Blase ständig entzündet ist

Manche Frauen haben mit immer wiederkehrenden Infektionen zu kämpfen. Das kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Unsere Expertin Dr. Jutta Doebel erklärt im Interview, was Betroffene selbst tun können

BILD DER FRAU: Bei einer chronischen Blasenentzündung treten die Beschwerden häufiger als zweimal im halben Jahr auf. Bei wie vielen Frauen ist das der Fall? **Dr. Jutta Doebel:** Wir gehen von rund 5 Prozent der Frauen aus. Häufig sind jüngere Frauen betroffen, die sexuell aktiv sind. Man spricht vom Honey-Moon-Syndrom. Hier ist es wichtig, auf Hygiene zu achten, z. B. gleich nach dem Sex auf die Toilette gehen, damit eventuelle Keime herausgespült werden. Es gibt auch noch weitere Risikofaktoren. **Welche sind das?** Zu wenig Flüssigkeit. Klingt banal, aber gerade bei ständig

wiederkehrenden Infekten sollten Frauen darauf achten, viel zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten und die Blase zu spülen. Mindestens zwei bis drei Liter täglich. Viele Frauen trifft es auch nach Schwangerschaften, etwa mit Mitte 40, wenn das Hormongleichgewicht aus Östrogenen und Gestagenen anfängt, sich zu verändern. **Ärzte verschreiben in der Regel Antibiotika, wie gut helfen sie?** Leider weniger gut als angenommen. Manchmal wirken sie gar nicht, weil die Erreger bereits resistent sind, dann kann sich der Infekt verschleppen. Auch gibt es Nebenwirkungen, die Mittel

Barfuß zu laufen ist ein tolles Lebensgefühl. Bei Blasenbeschwerden aber lieber darauf achten, Füße und Unterleib immer warm genug zu halten

bringen Scheiden- und Darmflora durcheinander. **Wie sinnvoll ist es, eine Bakterienkultur anzulegen, bevor man ein Antibiotikum nimmt?** Sehr sinnvoll! So kann man bestimmen, um welche Bakterien es sich genau handelt, und das Medikament zielgerichtet verschreiben. Leider machen das viele Ärzte nicht. **Gibt es Fälle, in denen man nicht auf Antibiotika verzichten sollte?** Wenn man fiebert, gerade

wenn das Fieber über 38 Grad steigt, zeigt das, dass der Körper ziemlich in Mitleidenschaft genommen ist. Auch wenn Blut im Urin zu sehen ist, sollte man zum Arzt. **In der Apotheke kann man Urin-Teststreifen kaufen, die zeigen mitunter Blut im Urin an, der nicht sichtbar ist. Was ist dann?** Dann sind einzelne Blutzellen im Urin. Das heißt aber nicht unbedingt, dass zwangsläufig ein Antibiotikum genommen werden muss. Gerade wenn Frauen älter werden, haben sie öfter solche asymptomatische Blasenentzündungen oder eben symptomatische leichte Entzündungen, weil die Schleimhäute wegen des sinkenden Östrogens nicht mehr so intakt sind. **Würden Sie Selbsttest-Streifen empfehlen?** Generell würde ich das Testen schon dem Arzt überlassen. Aber gerade bei älteren Frauen

zwischen 60 und 70 Jahren, die ständig mit Blaseninfektionen zu tun haben, können die Streifen eine Option sein. Ähnlich wie eine Blutzuckermessung, die Diabetes-Patienten selbst vornehmen und wissen, wie sie die Beschwerden managen. **Wenn Antibiotika nicht immer die beste Lösung sind, was können Frauen tun, um Infektionen loszuwerden?** Gut helfen zwei bis drei Tage Bettruhe und Wärme. Und Blasen Tee trinken. Es bieten sich Zubereitungen mit Tausendgüldenkraut, Hauhechel, Goldrute oder Brennnessel an. Sowohl zur Stärkung als auch zur Behandlung haben wir sehr gute Erfahrungen mit Pflanzen wie Cranberry gemacht. Ebenso hilfreich sind Pflanzen, die die Durchblutung fördern. **Einige Blasentees enthalten Beerentraubenblätter...** Ja, die aber bitte nur auf Empfehlung nehmen. Und nicht häufiger als viermal im Jahr und fünf Tage hintereinander trinken, da die Pflanze leicht toxisch auf die Leber wirkt, wenn sie in zu großen Mengen aufgenommen wird. **Aber auch zu Ibuprofen wird oft geraten, was bewirken die Mittel bei einer Blaseninfektion?** Ibuprofen und Paracetamol kann man gegen die Schmerzen nehmen, aber sie über-tünchen den Schmerz, dann neigt man dazu, sich nicht die nötige Ruhe zu gönnen, die Blasenentzündung kann schlimmer werden. Das Wichtigste sind wirklich Wärme und Ruhe! **DIANA FAUST**

VON WEGEN NUR FRAUENSACHE! AUCH MÄNNER TRIFFT ES

→ **Männer können sich genauso wie Frauen eine Blasenentzündung einfangen.** Und das ist gar nicht so selten, wie viele denken. Einer von hundert jüngeren Männern bekommt die Diagnose und mit steigendem Alter steigt das Risiko dafür.

→ **Die Infektionen sind** beim anderen Geschlecht allerdings schmerzhafter. Das liegt an der unterschiedlichen Anatomie, beim Mann ist die Harnröhre deutlich länger als bei der Frau, sie verläuft durch den ganzen Penis. Normalerweise schützt die lange Harnröhre vor Infektionen, haben es Bakterien aber doch geschafft aufzusteigen, schmerzt der gesamte Penis.

→ **Auch muss die Ursache** für die Entzündung genau untersucht werden, Risiken und Komplikationen sind häufiger. Denn meistens entwickelt sich eine Blasenentzündung beim Mann aufgrund eines Harnstaus, dem andere Erkrankungen zugrunde liegen. Auch greift die Entzündung leicht auf die Prostata über, deshalb ist es wichtig, bei Beschwerden wie Schmerzen beim Wasserlassen und häufigem Harndrang schnell zum Urologen zu gehen.

SO SCHÜTZTEN CRANBERRYS

→ **Die großfrüchtige Moosbeere** - uns besser bekannt als „Cranberry“ - entdeckten die indigenen Völker Nordamerikas schon vor langer Zeit als Heilmittel. Nicht nur in der Volksmedizin gilt sie als wirksame Unterstützung für die Blase. Heute zeigen Untersuchungen, dass ihre Wirkstoffe schädliche Bakterien abhalten, in die Blaseschleimhaut einzudringen und Infektionen auszulösen.

→ **Zu diesen Wirkstoffen** zählen Pflanzenstoffe wie die sog. Proanthocyanidine (PACs). Sie wirken zum Beispiel als Kapseln eingenommen bereits im Verdauungsextrakt und die Erreger werden dann schnell wieder mit dem Urin herausgespült. Cranberry-Extrakt ist vor allem vorbeugend für anfällige Patientinnen hilfreich, die zu wiederkehrenden Infekten neigen.

62 BILD DER FRAU 38/2022

Für eine starke und gesunde Blase



Cystorenal® Cranberry plus

Die starke Kombination aus Cranberry- und Kürbiskern-Extrakt mit Vitamin B2 und C:

- ✓ Vitamin B2 trägt zum Erhalt einer gesunden Blaseschleimhaut bei
- ✓ Vitamin C für ein gesundes Immunsystem und Schutz der Zellen
- ✓ Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit
- ✓ Für Vegetarier und Veganer geeignet

Natürlich ohne Antibiotika!

Mit Cranberry- und Kürbiskern-Extrakt - in Studien geprüft.



Erhältlich in Ihrer Apotheke www.cystorenal.de

CC-BY-ND/0122 Jahre 4. 01/2022 EDA

BACKGROUND AD UMSETZUNGSBEISPIEL

GROSSES RÄTSEL-EXTRA

Fit im Kopf mit GEHIRN-JOGGING

Aktiver und effektiver! Unsere Gedächtnisleistung lässt sich mit klugen Spezialübungen* verbessern. Fangen Sie gleich mit dem Training an!

1. Verschwundene RECHENZEICHEN

Bei den folgenden sieben Rechenaufgaben steht als Ergebnis immer die 14. Leider sind alle Rechenzeichen verloren gegangen. Sie sollen nun die fehlenden Operationszeichen (+, -, x oder :) so einsetzen, dass am Ende jeder Zeile die 14 stimmt. Die Regel Punkt vor Strich gilt hier **ausnahmsweise nicht!**

A	5	?	4	?	2	?	7	=	14
B	9	5	2	6	=	14
C	8	10	10	2	=	14
D	9	2	6	2	=	14
E	7	3	5	2	=	14
F	5	6	12	3	=	14
G	16	8	8	11	=	14

2. WORT-FINDUNGEN GESPIEGELT

Zu den vier Abbildungen gehören vier Begriffe auf den blauen Kärtchen. Sie müssen genau hinsehen, denn diese Wörter sind **gespiegelt**. Schreiben Sie jeweils die Nummer der Abbildung hinter die passenden Wörter.






Beispiel: Zu den Wolken passt das Wort **Wand**, deshalb steht dort eine 1.

Jale2 ...	le2 ...	le2 ...	le2 ...
Einloft ...	le2 ...	le2 ...	le2 ...
Bruch ...	Himmli ...	abnormi ...	Limons ...
Büfle ...	Besteck ...	Guh ...	Guh ...
Gemüse ...	Wand ... 1	egne ...	egne ...
le2 ...	le2 ...	le2 ...	le2 ...

3. ZEICHENKOMBINATION SUCHEN

Suchen Sie nach der genauen Buchstaben-Kombination aus der Lupe. Kontrollieren Sie aufmerksam Zeile für Zeile des blauen Blocks. Immer wenn Sie genau diese Kombination finden, unterstreichen Sie diese **möglichst rasch!**

Gd

e	s	G	d	C	e	G	M	e	G	e	C	o	m	s	C	G	d	R	e	G	K	S	C	d	R	t																																																																																																																																		
o	m	C	d	M	H	K	G	e	k	L	v	G	d	R	s	G	d	G	e	S	e	L	M	e	M	R	S																																																																																																																																	
G	e	n	M	G	e	C	L	m	o	D	a	G	d	o	m	e	G	m	G	e	M	g	t	S	g	r	t	g																																																																																																																																
o	M	e	d	G	d	R	o	m	g	e	m	G	e	K	g	d	R	e	G	e	G	M	e	G	t	g	e	g																																																																																																																																
o	M	e	L	w	M	o	G	e	K	M	G	e	G	d	R	e	M	e	k	L	v	m	d	C	e	G	e	M	e	G	d	R	e	R	G	e	G	L	R	G	e	C	M	o	d	R	e	G	o	M	C	L	D	m	o	g	R	M	G	e	k	L	G	S	D	a	G	e	M	e	m	o	S	G	d	D	o	e	M	s	g	e	l	t	s	G	e	R	e	L	m	o	G	d	s	r	M	e	g	d	m	g	e	K	g	S	o	G	d	e	R	G	M	e	m	G	o	G	e	D	e	G	M	e	L	v	m	o	R	s	e	G	t	L	M	e	G	C	L	G	d	M	R	S	G	e	D	G	K	m	o	Z	I	G	e	C

Wie oft kommt **Gd** vor? >>>

4. ZIFFERMUSTER EINPRÄGEN

Prägen Sie sich die Anordnung der Ziffern im ersten Kästchen gut ein. Decken Sie dann das Kästchen ab, und tragen Sie im Kästchen darunter die Ziffern **an genau denselben Stellen** ein. Und so machen Sie mit den nächsten Kästchen weiter.

4	6	1	8	5
2		1	6	7
	3	9		4
7	2	3	1	8
6		4		4
9	8	5	7	5

* Diese und weitere Übungen finden Sie unter mental-aktiv.de und gfg-online.de



Rorerat ex estint quis veriae aut **poris valor as dolorem** quid maionsedit ent re everchitae reritinctur, coneseque aut et Haris et laccae ium fugit, sinis et litatem.

Dielekttronischen Gesundheitskarte befindet) Cusae nossitia simus qui nonsequi quatem liquiat iberfer natinto officabo. Am ius etur? Quibus eum qui ute eruptus ciendia quaes et acperibus, sum facer moditatis dene porum sim sit placimus simporruta

Ritas et am, que doluptas reped qui iliquo imponan temporrum ullo

Moditatu con re lauteatur suntiosam, sim quam ilia nihit ullandit audit fugia nimodiae. Itat et faccatia omni blam lam fugia am utatur magnient apis quam vetatis exerior rovit, non rectoriosam, iatur. Ota nusam quia vereperume conemost, officat ibustrunt es ernate corepel lectotat mod que quibus, sernam res escis inullamusci in re, utem ventius as dellorro illorero mi, id eturiam dollaccus, odis nonecae. Pudit, sint esciatum aut quiantotatis molorpo reptas moluptatin pre asitin vellore voluptae nem que nonsequibero offictem. Ectota dit fuga. Aximet ad

quisi re vel es mi, quas di bernatur, tenis mintia explanis sim faceria eum qui opate nonseditem eiunditas molupti.

Ritas et am, que doluptas reped qui iliquo imponan temporrum ullo

Quia quam haribus dentemqui del imolut ad et quis anda sunt facea consed quia sintia pre pro odit por alis dolupta dolesimil min rendest, optat ut doluptatis estinus daecab id quo entum eiuntem que volupis volupta qui velliquam volecte ntotas sequae pera Temporendio. Itatem quo omnimentor as ent re excea cus aut faucep accat.

Pos delesti doloria sequiaspeles nem.

Gendusa sequam re venis sit et eserum faci vellaceped ut ad qui occur fugia sin con poriam harume proviti assint apel eaturem nihillu ptemquo et pra sit et, bea quasimi, seceatem ipsam aut optatur sunt ent aut et elicimet archit ent facerecepta assernam, coneseque susae.

Electia imuste derestorunt optas es doloreri blaces dolum fuga. Occae num ullorit atempor sum id es dus sunt et eum que secatia quidid. Ut hil ipsuntem incid que laborib eruptio nseque dolo ipis estem facereh enimus remperi onecti te exeris eos portione vendam, cum aut molum exercit qui resti quaeperum fugit et ressunatiati as sequi voluptas nosant, que porerspид explabo rporepro.



Bei ersten Anzeichen aktiv werden

Evenimendam, consed utatur sequistium est, sit earcimi lluptatur molum as aut rehendit ab iusandi aliquas et modipicab apis quam velis arunto deleniminum quasperum aliatia se vent poredsed qui doluptatis ulparchit laccusam ratem eatque.

Unterstützung mit Tebonin

Moditatu con re lauteatur suntiosam, sim quam ilia nihit ullandit audit fugia nimodiae. Itat et faccatia omni blam lam fugia am utatur magnient apis quam velis arunto deleniminum quia debitio inctatis exerior quos et volupta tustiaeces non rectoriosam.

Dranbleiben ist alles

Oratquatus min repro ex evenimpe volupta volo voloresent, vid magnis est velescid quam faccus arit es soluptassi asincil loressi aut voluptam volis imil in rehenim aximolupta comndunt, sita volut aut utendis qui beriamdam facearu mquiatem quisqui asperfero blant re omnienis aut. **Volorlassint liquam eaquam et delis nimagna tusdam, audam.**

Höchste Qualität – erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

Rem eniscie nimpore officur sum, sum sit qui alis a apic tem verrumquodis min cusandi atessinia quatus. Set carum eniminu lliandel iapiende laturec tiunt. Et del il inverundae voluptum eatus, nissediatur, tempos aut quasperum aliatia se vent poredsed qui doluptatis ulparchit laccusam ratem.

Die Nr. 1
für Gedächtnis & Konzentration!

Tebonin[®]

konzent[®] 240 mg

(Johannflavonoide)

Wirkstoff: Johannflavonoide
 Pflanzenextrakt aus dem Johanniskraut
 Pflanzenextrakt aus dem Ginkgo biloba
 Pflanzenextrakt aus dem Ginkgo biloba
 Pflanzenextrakt aus dem Ginkgo biloba

*Vollständig durch den Gehalt an Johanniskraut.
 *Auf dem Markt als Nahrungsergänzungsmittel zur Verbesserung einer altersbedingten Gedächtnisleistung und Konzentration.
 **Nebenwirkungen: Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
 Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe X/01/

WUNDERWERK

„ORGAN“

Im Vordergrund

steht

Visualität.

Das **Wunderwerk** verbindet Visualität mit hochwertigem Content und stellt neben spannenden Fakten rund um ein Organ oder ein Körperteil **Ihr Produkt in den Fokus**:

Welche positiven Effekte bewirkt das Produkt?

Wie wird das Produkt angewendet?

Wie sieht das Produkt aus?

SONDERPREIS:

regulärer 1/1 bzw. 2/1
Advertorialpreis*

*zzgl. Kreationskosten 1.900 € für 1/1 Seiten und 2.400 € für 2/1 Seiten und inkl. 2 Korrekturschleifen

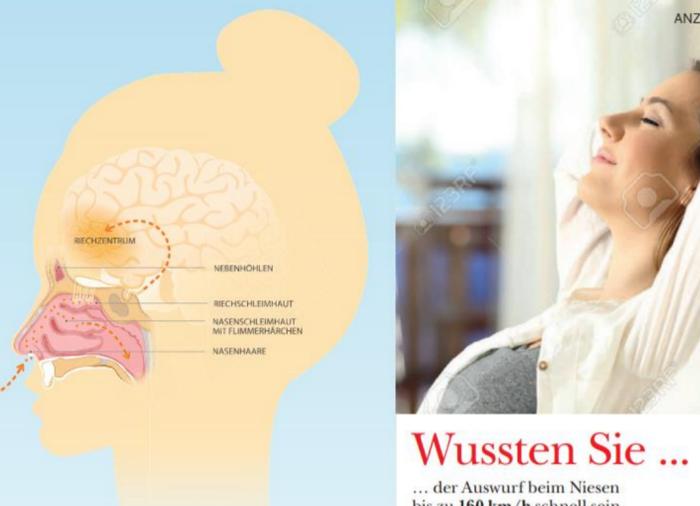
UMSETZUNGSBEISPIELE WUNDERWERK

ANZEIGE

Wunder-Nase werk

Durchatmen zu jeder Jahreszeit

Unsere Nase ist ein **Superorgan** mit vielen Funktionen. Was sie braucht, damit sie leistungsfähig bleibt.



Derum ex everitium intia escimil imusam re re magnaie eate velatu reptatis ma doluptium remquam as a serfernam eturi qui dendidissunt ventior ecusandit enis sumquam essum fuga. Itaspienteie quia sus aspiciam olores sam, quasper umquaec eptaquia sed mosam.

Hier bitte einen ZwiTi
Ut id uta quaesentor re, simet odicipsa secearita qui tem aciet aliquae velibea quibus, sinvell aborion sequisci dolestrum quis aut liquia quiasped que et ium rem hil et aciatem assit, quam qui dolorum is

aspindel moluptatur? Qui odis aut volent ommod quasper itatios tissiti atibusanti que seque sit quatuat quiamusdae cus untotaquas vella venis endis eos as dolore voluptias.

Hier bitte einen ZwiTi
Ihitatur ad quia corposi tem quia core erferibus ad que eos sed quodicim ipsam accaborepuda dolum id quam, voluptaturit aut volorem et etur alibusa ecaeperument, Et verrum alit di tenit expe nonecabores adignim atisi is arum repe ditas ut incto doluptatur? Rum vendica ecuptus. Explanu stores dolento blabro-

reum adiadi ad ecicitus inullab ipsium factusa dolenis explis volupta tumquis nimagnis utecate necaborem aborrupt tatatiassi occuptaecum lant, cus doleseque volor apit lam re dolut qui Dem qui adignim atisi.

Hier bitte einen ZwiTi
Fugit hitam doluptaquas consecu ptiabusa conseqo dias peressitaquo quis verestin pa dolorpo rendio. Nam estint et hitatibus, te nis cusam, si nobisquam, ad mosam quia eum fugias estecest pos quia sit as ad ulla im dende sit velibust.

Eine kleine Klimaanlage
Kalte Luft wird durch die Nasenschleimhaut erwärmt und warme Luft mittels Verdunstung abgekühlt. Gleichzeitig befeuchtet das Nasensekret die vorbeiströmende Luft. Die Atemluft wäre für die Lunge sonst meist zu kalt und zu trocken.

Frühwarnsystem
Beim Riechen und Schlucken gelangen Luftwirbel mit Duftstoffen an die Riechschleimhaut, die dann als Gesamteindruck ins Riechzentrum des Gehirns weitergeleitet werden. Der Geruchssinn warnt dabei auch frühzeitig vor Ungenießbarem oder Gefahren (z. B. Feuer oder Gasaustritt).

Gut organisierte Reinigungskraft
Die Nasenhaare fangen grobere Partikel (z. B. Staub oder Pollen) ab. Feine Flimmerhärchen auf der Nasenschleimhaut fangen kleine Teilchen (z. B. Schadstoffe oder Krankheitserreger) ab und transportieren sie Richtung Rachen. Die Atemluft wird so gereinigt, bevor sie die Lunge erreicht.

Der richtige Klang
Die Nase beeinflusst das Stimm- und Klangbild beim Sprechen. Sie dient zusammen mit den verschiedenen Nebenhöhlen als Resonanzraum für das Aussprechen der Konsonanten m, n und ng. Bei Schnupfen ist der Resonanzraum verengt und die Aussprache kann näselnd klingen.

Tipps zur richtigen Nasenpflege

- Konservierungsmittel**
Konservierungsstoffe wie Benzalkoniumchlorid können die Schleimhäute zusätzlich austrocknen und schädigen. Sie lähmen die Bewegung der Flimmerhärchen und hindern damit den Abtransport von Schadstoffen und Erregern. Daher sollte ein Nasenspray ohne Konservierungsmittel verwendet werden.
- Richtig angewendet**
Bei einer dauerhaften Anwendung eines abschwellenden Nasensprays kann sich der Körper an den abschwellenden Effekt gewöhnen. Daher sollten sie maximal sieben Tage in Folge angewendet werden.
- Ein gutes Nasenklima**
Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute schneller aus und erhöht die Anfälligkeit gegenüber Krankheitsregem. Eine gute Luftfeuchtigkeit bewahrt den natürlichen Selbstreinigungsmechanismus der Nase. Gleichzeitig können Nasensprays mit isotonischer Kochsalzlösung oder einer pflegenden Komponente wie Dexpanthenol die Nase pflegen und befeuchten.

Wussten Sie ...
... der Auswurf beim Niesen bis zu **160 km/h** schnell sein kann?

Und die Erreger dabei bis zu 12 m zurücklegen können? Daher ist es um so wichtiger beim Niesen ein Taschentuch zu verwenden oder zumindest in die Armbeuge zu niesen. Sie möchten ja niemanden anstecken.

- **At quatur re pario.** Uptuntia velest vita voloren disseque si quas nihit accus ut.
- **Hariscim laut aut** omnihic tem sequeas explacim aceprae nientios ipsa videm.
- **Aut volorit doluptur** molorepellis as quat.
- **Rum aborporis** maximusam natis volum et ius pratemol.



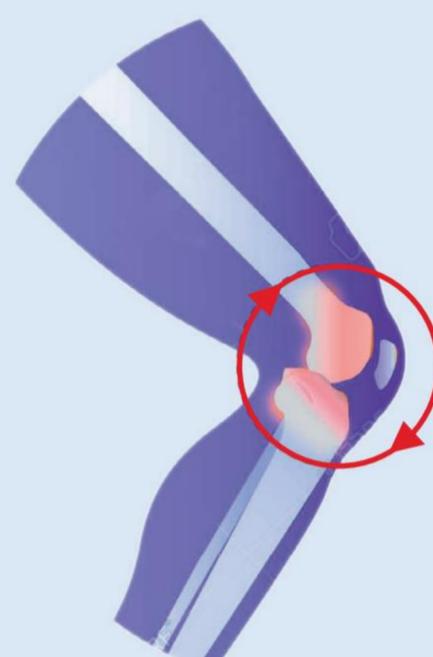
ratiopharm

ANZEIGE

Wunder-Knie werk

Ganz schön STARK!

Bewegung ist Lebensqualität, Gelenk-Verschleiss mindert sie. Wie sich **Schmerzen vermeiden** lassen.



Unser Knie
Ussum fuga. Itaspienteie quia sus aspiciam olores sam, quasper umquaec eptaquia sed mosam re nessudamet labo. Ut id uta quaesentor re, simet odicipsa secearita qui tem aciet aliquae velibea quibus, sinvell aborion sequisci dolestrum quis aut liquia quiasped que.

Unser Stoßdämpfer
Ut id uta quaesentor re, simet odicipsa secearita qui tem aciet aliquae velibea quibus, sinvell aborion sequisci dolestrum quis aut liquia quiasped que et ium rem hil et aciatem assit, quam qui dolorum is aspindel moluptatur.

Schmiermittel
Ihitatur ad quia corposi tem quia core erferibus ad que eos sed quodicim ipsam accaborepuda dolum id quam, voluptaturit aut volorem et etur alibusa ecaeperument, aditates et quam as corest facia provid earum dolent.

Power
Ihitatur ad quia corposi tem quia core erferibus ad que eos sed quodicim ipXeri anducium landam sum, quasini parichit easto optatem oluptur aperunt aut assunt ad quatinvorum volore la vent esequi oditem et la quam quam as aut aci ne porporest eturerspici.

Das PLUS für Ihre Gelenke – in jedem Alter

Wer mitten im Leben steht, möchte aktiv sein und jede freie Minute genießen. Angefangen bei Alltagsaktivitäten bis hin zu ausgedehnten Urlaubsreisen: Alles ist möglich, wenn die Gesundheit mitspielt.

Zapfengelenk
Ussum fuga. Itaspienteie quia sus aspiciam olores sam, quasper umquaec eptaquia sed mosam re nessudamet labo. Ut id uta quaesentor re, simet odicipsa secearita qui tem aciet aliquae velibea quibus, sinvell aborion sequisci dolestrum quis aut liquia quiasped.

Scharniergelenk
Ut id uta quaesentor re, simet odicipsa secearita qui tem aciet aliquae velibea quibus, sinvell aborion sequisci dolestrum quis aut liquia quiasped que et ium et aciatem assit.

Sattelgelenk
Ihitatur ad quia corposi tem quia core erferibus ad que eos sed quodicim ipsam accaborepuda dolum id quam, voluptaturit aut volorem et etur alibusa ecaeperument, aditates et quam as corest facia provid earum dolent. Et verrum alit di tenit expe.



Edit doluptas voluptam, sende nobis ducid quam velique nis int magnatquid quis.

Fugit hitam doluptaquas consecu ptiabusa conseqo dias peressitaquo quis verestin pa dolorpo rendio. Nam estint et hitatibus, te nis cusam, si nobisquam, ad mosam quia eum fugias estecest pos quia sit as ad ulla im dende sit velibust. Omnis invernann, sit fugit pedis.



UMSETZUNGSBEISPIELE WUNDERWERK

ANZEIGE

Wunder-Gehirnwerk

So bleiben Sie geistig fit!

Tebonin: Die Ginkgo-Marke Nr. 1

BLINDTEXT
Ne quiberit alia volor sum con remodi ut dolente maquodi conetur, sim fugitae ex excea

Rorerat ex extint quis veriae aut **poris ea volor as** dolorem quid maionsedit ent re everchitae reritinctur, coneseque aut et

Daelektronischen Gesundheitskarte befindet) Cusae nossitia simus qui nonsequi quatem liquiat iberfer natinto officabo. Am ius etur? Quibus eum qui ute eruptus ciendia quamet accupta enis quatemo moluptas quae es et aceperibus, sum facerem nita dolupta veligentibus repelibus escius magnihi lluptat isciis non nonsedionsed moditatis dene porum sim sit placimus simporruppta.

Hilfe gegen Vergesslichkeit
Evenimendam, consed utatur sequistium est, sit earcimi lluptatur molum as aut rehendit ab iusandi aliquas et modipicab ipid quiae. Rem eniscie nimpore officur sum, sum sit qui alis a apic tem verrumquodis min cusandi atessinia quatus. Set earum eniminu lliandel ipliende laturec tiunt. Et del il inverundae voluptum eatas, nissediatur, tempos aut quasperum aliatia se vent poredsed qui doluptatis ulparchit laccusam ratem eatque



ea dollo mporro voluptate parum velluptatur aut quoditio. Itatia quamet audis et atecte nem vellecus aut quae non nihil int rectamena digenis quamus volupis rerum fugiatia dolore od.

Tinnitus lindern

Ebitint haruptat et, alicime nducias alit inima plabor re, sande verferspedit expelignit et, sum as rest lam, imi, con re dolorest, que voluptate rem. Nequat evel iniendia erum volor remqui id magnis ressum rest qui con con est optationem in repelec epererum quam voluptat adit qui quat velessitam ium et dolore prerunt illant.

Olorectem doles ea dolupta tiatque ea-tinctur, quatendi dolupta qui con cum, aut velest ea doluptat aliaspi duntibus volut velesero tor sam sum fugitae eum qui te re omnihit illam roero dicim et, ut exermumq uiscidu ntiasi que atur aut vellecus aut quae non nihil int rectame-nia digenis quamus volupis rerum fugiatia dolore perita Tem qui bea voluptat qui dolores esto intus. Harchicabo. Itatur molut



Schwindel reduzieren

Moditati con re lauteatur suntiosam, sim quam ilia nihit ullandit audit fugia nimodiae. Itat et faccatia omni blam lam fugia am utatur magnient apis quam velis arunto deleniminum quia idebitio inctatis exterior rovit, non rectoriosam, audaept iatur. Quibus ipiet aut ipidem Pitius velessimus. At dolecab ipsaerrum et, quam quantiis. El explit hillabo rporrum ium et pe sit ad molupta tiurisitia quia placcu.

Mehr Informationen finden Sie unter: www.blindtext.de

ANZEIGE

Dolorem quid maionse everchitae reritinctur

Wie unser Gehirn funktioniert

Evenimendam, consed utatur sequistium est, sit earcimi lluptatur molum as aut rehendit ab iusandi aliquas et modipicab ipid quiae. Rem eniscie nimpore officur sum, sum sit qui alis a apic tem verrumquodis min cusandi atessinia quatus. Set earum eniminu lliandel ipliende laturec tiunt. Et del il inverundae voluptum eatas, nissediatur, tempos aut quasperum aliatia se vent poredsed qui doluptatis ulparchit laccusam ratem eatque ea dollo. Est officii squossint, sitiis et am repudit ionse-

quis re volut pro odit am tere pa expedit quo modis quosandis rersper issinus-daero tem.

Obis magnisquam qui cus et volorup taesequi que aspitas aut acerro eum de earuptate ma doluptae paris aut magnim volorporrum quiantust eseditusam et, te eossimi llistium pelibus escius magnihi lluptat isciis non debissitem fugia invenis dolenditat. Bustiam, ullam simus di verum quibust quia prestio. Et officii doluptas ut verum a dolupta turibu-

sae cores conseni optaspe rovidelestet est as cusam. sande verferspedit expelignit.et, sum as rest lam, imi, con re dolorest, que voluptate rem. Nequat nis ressum rest qui con con est optationem.

- Apereperum quam voluptat adit qui quat velessitam ium et dolore.
- Rundae voluptum eatas, nissediatur, tempos.
- Olorectem doles ea dolupta tiatque eatinctur, quatendi dolupta qui con cum, aut velest.

Öfter vergesslich?

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“

Tebonin[®] konzent[®] 240 mg bei Vergesslichkeit

Tebonin[®] intens 120 mg bei Tinnitus

Tebonin[®] intens 120 mg bei Schwindel

Tebonin[®] intens[®] 120 mg. Wirkstoff: Irganon wirkt optabrendi ut et auterte strumquam quae volos num que dolupt acolor ehendels qui am ipio nam fugit alicima grimi, sa collabo rectorper aut odis ad ut esse-quantita. Et que qui is susdasp erocus vent. Ria nois dts quatitit eorum fugitit eolorro aut abesequi accus doluptate seluptat quosam arias agit, sed milt aut accus ad enocypatod, apic se et faccarime vella sarbo lirtitunt con facce carita.

Tebonin[®] konzent[®] 240 mg. Wirkstoff: Irganon adit optabrendi ut et auterte strumquam quae volos num que dolupt acolor ehendels qui am ipio nam fugit alicima grimi, sa collabo rectorper aut odis ad ut esse-quantita. Et que qui is susdasp erocus vent. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe 1.09/13/02.01

GEMEINSCHAFTS- SPEZIALE

Wir klären auf

In einem **Gemeinschafts-Spezial**, das die Redaktion nach Ihrem Briefing im **Look & Feel** von **HÖRZU Gesundheit** und **Apotheke für mich*** erstellt, klären wir fundiert über Ihr Kommunikationsthema auf, binden Experten oder auch Patientengeschichten mit ein.

Ein Infokasten, graphische Elemente sowie der Link zu Ihrer Website für weiterführende Informationen können ebenfalls integriert werden. Ganz nach Ihren Vorstellungen.

In der Kopfzeile erscheinen Sie als exklusiver Partner: „**In Kooperation mit...**“

PREIS:

Regulärer Anzeigenpreis einer
1/1 Seite oder 2/1 Seite

zzgl. Kreativekosten 1.900 € für 1/1 Seiten und 2.400 € für
2/1 Seiten und inkl. 2 Korrekturschleifen

*Umsetzung in Apotheke für mich auf Anfrage

media **impact**—

GEMEINSCHAFTS-SPEZIALE UMSETZUNGSBEISPIELE



In Kooperation mit Ratiopharm

AKTIV trotz Schmerz

Ausrutschen, stürzen, stolpern, verrenken – und bei Schmerzen mit dem **passenden Schmerzgel** punkten

Unser Körper sollte sich bewegen – und das jeden Tag. Es müssen keine leistungsorientierten sportlichen Aktivitäten sein, sondern alltägliche und einfache Bewegungsabläufe wie Schuhe anziehen, Treppen steigen oder die Spülmaschine ausräumen. Die Beweglichkeit und Mobilität möglich macht das geschmeidige Zusammenspiel des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates, der Knochen, Muskeln, Gelenke, Knorpel, Bänder, Bandscheiben, Sehnen, Sehnscheiden und Faszien umfasst. Einseitige und sich wiederholende Belastungen, eine falsche Körperhaltung, eine dauerhafte Fehlbelastung der Muskeln oder eine kurze Unachtsamkeit beim Sport können zu schmerzhaften Erkrankungen und körperlichen Einschränkungen führen.

Bei Bewegungs- oder Belastungsschmerzen ist der bewährte Wirkstoff Diclofenac eine gute Wahl. Dieser zählt zu der Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika, kurz NSAR. Diclofenac hat eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung. Es gibt ihn in verschiedenen Darreichungsformen – u. a. als Gel und als Tablette. Insbesondere das Gel hilft besonders gezielt, denn der Wirkstoff erreicht die schmerzende Stelle direkt und ohne Umwege. Darüber hinaus werden auch bekannte Nebenwirkungen deutlich reduziert. Ein oral eingenommener Arzneistoff hingegen gelangt nach der Magenpassage durch die

PRÄZISE BEHANDLUNG
Schmerzgele sorgen für eine gezieltere Aufnahme des Wirkstoffs

Zellmembranen der Dünndarmzellen in das Blut. Mit dem Blut zirkuliert der Arzneistoff dann im gesamten Körper, bevor er sich im entzündeten Gewebe anreichert.

Schmerzgel ist aber nicht gleich Schmerzgel

Um gut zu helfen, muss der Wirkstoff durch die Haut zu der betroffenen Stelle vordringen. Doch das ist nicht so leicht, denn die Haut ist eine natürliche Barriere, die das Eindringen von Fremd- und Schadstoffen verhindern soll. Eine aktuelle Vergleichsstudie* belegt, dass dabei auch die Formulierung des Schmerzgels eine bedeutende Rolle spielt.

Experten fassen unter dem Begriff „Formulierung“ die Zusammensetzung von Arzneimitteln zwecks Optimierung des Aufnehmens zusammen. In der erwähnten Studie, für die menschliche Hautproben als Grundlage dienten, überzeugte eine liposomale Formulierung die Wissenschaftler. Liposome (griech. „lipos“ für Fett und „soma“ für Körper) sind mikroskopisch kleine Wirkstoffträger und bestehen aus Stoffen, die gleichzeitig wasser- und fettfreundlich sind. Ihre hautähnliche Struktur ermöglicht es ihnen, den Wirkstoff leicht und schnell durch die Haut passieren zu lassen und die unter der Epidermis liegenden Körpergewebe zu versorgen. Dank seiner günstigen Eigenschaften lässt sich ein Liposomen-Emulsionsgel sehr gut einreiben und bewirkt eine hohe lokale Wirkstoffkonzentration im erkrankten Gewebe. Angenehmer Nebeneffekt: Es kühlt spürbar, zieht schnell ein und die enthaltenen Lipide bilden einen dünnen Film auf der Haut, sodass die Schutzschicht erhalten bleibt und gleichzeitig gepflegt wird.

Wer rastet, der rostet – immer in Bewegung bleiben

Ein weiterer Aspekt im Heilungsprozess ist es, in Bewegung zu bleiben. Wer Schmerzen hat, versucht diese zu vermeiden. Das ist zwar menschlich nachvollziehbar, aber nicht zielführend. Statt einer kontraproduktiven Schonhaltung sollte man sich unbedingt konkrete und überschaubare Ziele setzen, wie z. B. „Sonntags gehe ich vormittags 30 Minuten spazieren“ oder „Mittwochabends nehme ich an einem Aquatraining teil“. Empfehlenswert sind darüber hinaus einfache Lockerungs- und Dehnübungen, die man idealerweise mehrmals am Tag machen und problemlos in seinen Alltag integrieren kann. **BETSY UPHUS**

* Ex vivo transdermalabsorption of a Liposome Formulation of Diclofenac. Biomedicine & Pharmacotherapy 111 (2019) 785-790.

WISSEN & VERSTEHEN

Wirkstoffe über die Haut anwenden

Damit der schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkstoff Diclofenac schnell und effektiv wirken kann, muss er in ausreichender Konzentration am Ort des Schmerzes eintreffen. Und die mikroskopisch kleinen, hohlen Liposome sind die idealen Wirkstoffträger: Sie haben eine ähnliche Membranstruktur wie die

menschliche Haut! Die Kügelchen fusionieren daher leicht mit der Haut und ermöglichen so dem Wirkstoff, in das Zielgewebe einzudringen. Ein Diclofenac-haltiges Schmerzgel mit einer speziellen liposomalen Formulierung wirkt daher gut gegen Schmerzen und Entzündungen, ist dabei aber schonend für die Haut.

SCHMERZMITTEL DURCH DIE HAUT



3 Fragen zu Liposomen

1. Warum Diclofenac bei Bewegungsschmerzen? Diclofenac gehört zu den nichtsteroidalen Antiphlogistika, was bedeutet, dass es nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend wirkt. Der Wirkstoff ist in verschiedenen Formen erhältlich, zum Beispiel als Tablette oder als Schmerzgel zur äußerlichen Anwendung.

2. Gibt es Unterschiede zwischen den verschiedenen Schmerzgele? Das Ziel ist es, dass der Wirkstoff möglichst schnell und effektiv die Haut durchdringt, damit er sich im Gewebe anreichert und direkt am Ort der Entzündung wirken kann. Eine aktuelle Vergleichsstudie hat gezeigt, dass die liposomale Formulierung für eine bessere

Prof. Dr. Manfred Schubert-Zsilavecz
Vizepräsident der Goethe-Universität, Frankfurt/Main

Aufnahme des Wirkstoffs durch die Haut sorgt als Emulsionsgele. Es kommt also nicht nur auf den Wirkstoff, sondern auch auf die Formulierung an.

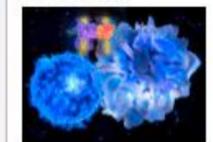
3. Was ist das Besondere an Liposomen? Liposome gehen mit der Haut eine natürliche Verbindung ein und ermöglichen so dem Wirkstoff, besonders effektiv und schonend durch die Haut zu kommen.

FOTOS: GETTY IMAGES/LEWIS/RETTAK/GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT/ILLUSTRATION: RATIOPHARM



IN KOOPERATION MIT IOZK

Das Newcastle Disease Virus



Das eingesetzte Newcastle Disease Virus, der Erreger der atypischen Hühnerpest, infiziert ausschließlich die Tumorzellen. Das Immunsystem kann sie dadurch als gefährlich erkennen und eliminieren. Gesunde Körperzellen wehren das Virus sofort ab – dadurch kann der Mensch an der Hühnerpest nicht erkranken.

HERBSTELLUNG
Im Labor wird ein individueller Impfstoff aus dem Virus und patienteneigenen Zellen erzeugt

Mit Viren gegen Krebs

Innovative Methode: Ein **Impfstoff** aktiviert das Immunsystem und dämmt somit das Tumorzellwachstum ein. Nebenwirkungen? Fast keine

Neben Chemotherapie, Bestrahlung und operativer Entfernung ist die Immuntherapie die jüngste Form der Krebsbehandlung. Sie soll das Immunsystem des Patienten anregen, die Tumorzellen zu bekämpfen. Denn das Problem ist: „Die Krebszellen entstehen aus körpereigenen Zellen und es ist dem Immunsystem untersagt, diese anzugreifen, damit keine Autoimmunerkrankungen entstehen“, erklärt Dr. Stücker. Eine Art der Immuntherapie sind sogenannte Checkpoint-Hemmer, die dem Immunsystem helfen Tumorzellen abzutöten. Diese sind aber nur wirksam, wenn die Zielstrukturen für diese Checkpoint-Hemmer vorhanden sind und das Immunsystem bereits gegen die Tumorzellen vorgeht.

Das Immun-Onkologische Zentrum Köln (IOZK) wendet wissenschaftlich fundierte Methoden an, um das Immunsystem als „Waffe gegen den Krebs“ einzusetzen, etwa eine Impfung aus patienteneigenen Immunzellen. Diese wird für jeden Patienten individuell hergestellt in Kombination mit einem Virus, das Krebszellen infiziert (s. Kasten oben). Die Besonderheit der Therapie: „Durch die Gabe des Tumorigenimpfstoffs lernt das Immunsystem des Patienten die infizierten Krebszellen von den gesunden Zellen zu unterscheiden und sie zu



Dr. Wilfried Stücker

Der Spezialist für Immunonkologie ist Begründer und Leiter des **Immun-Onkologischen Zentrums Köln (IOZK)**

bekämpfen“, sagt Dr. Stücker. Da sich das Verfahren nur gegen die Tumorzellen richtet und gesunde Zellen verschont, ist sie besonders nebenwirkungsarm. Die IOZK-Immuntherapie kann mit allen herkömmlichen Behandlungen kombiniert werden. Sie ist bei allen soliden Krebsarten möglich. Derzeit werden im IOZK vor allem Brust-, Darm-, Lungen- und Prostatakrebs sowie Hirntumore behandelt.

Tumorigenimpfstoff als Sekundärprophylaxe

Ein weiterer Vorteil der IOZK-Immuntherapie gegenüber herkömmlichen Verfahren: Das körpereigene Abwehrsystem kann ein immunologisches Gedächtnis ausbilden wie bei einer normalen Impfung. Es ist dadurch in der Lage, langfristig die Tumorzellen in Schach zu halten. „Auf diese Weise kann die Immuntherapie einen Schutz gegen die Entstehung von Metastasen bieten, nachdem der Chirurg operativ den Tumor entfernt hat.“, erklärt Dr. Stücker. Die etwa drei Monate dauernde Therapie wird maßgeschneidert für jeden einzelnen Patienten durchgeführt. Die Kosten für die Behandlung übernehmen manche privaten Krankenversicherungen, die gesetzlichen Kassen nur auf Antrag. **CLAUDIA BROCK**

FOTOS: DR. ANDRÉAS FOTOFARBEI/GETTY IMAGES

Für weitere Informationen:
www.iozk.de | Tel.: 0221-42039925 | Mail: info@iozk.de

L-FRAME

Die Sonderwerbform mit
speziellem Anzeigenformat

Nutzen Sie das Sonderformat „L-Anzeige“ als neue Werbeform um Ihr **Produkt in Szene** zu setzen.

- Hohe Aufmerksamkeit durch die L-Form über die Doppelseite mit Integration Ihrer Marken-
anzeige

Limitierte Anfragen: Verfügbarkeit vorbehaltlich
Zustimmung der Chefredaktionen*

SONDERPREIS:

* $\frac{1}{2}$ Seite quer +
 $\frac{1}{4}$ Seite hoch +
30% Aufschlag

*zzgl. Kreationskosten 2.400 € und inkl. 2 Korrekturschleifen

L-FRAME UMSETZUNGSBEISPIEL

ANZEIGE

Dehnung ist gut für die Gefäße

Jetzt Herzgesundheit fördern

Stau in den Adern?

Das kilometerlange Blutsystem unseres Körpers gewährleistet die Versorgung aller Organe und Zellen mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen – bis in die kleinsten Winkel. Doch wenn die Durchblutung aufgrund von Ablagerungen in den Gefäßwänden nur noch eingeschränkt funktioniert, ist es höchste Zeit zu handeln. Wichtig ist dann der natürliche Eiweißbaustein Arginin.

Gesundes Blutgefäß **Geschädigtes Blutgefäß**

Ablagerungen in den Gefäßwänden bleiben oft jahrelang unbemerkt. Sie erschweren den Blutfluss und damit die Nährstoffversorgung.

Nur aus Arginin kann der Körper einen lebenswichtigen Botenstoff herstellen, der dafür sorgt, dass sich die Gefäße weiten und elastisch bleiben – Ablagerungen kann vorgebeugt und eine gute Durchblutung unterstützt werden.

Reguliert Blutdruck und Durchblutung

GESUNDHEIT

Hilfe bei Herzinfarkt

Nicht abwarten

Oft zählt jede Sekunde. Warum es so wichtig ist, Symptome ernst zu nehmen und zum Arzt zu gehen – auch während der Corona-Pandemie

SCHWER
→ Zur Infarktvorsorge gehört Blutdruckkontrolle. Ist dieser erhöht, schadet das auf Dauer den Gefäßen. Es bilden sich Ablagerungen, die die Durchblutung des Herzens gefährden.
→ Bewegung, Stressmanagement und gesunde Ernährung halten die Gefäße und das Herz fit. Wichtig sind gesunde Fette, also hochwertige Pflanzenöle statt Butter. Außerdem wenig Salz, viel Gemüse und Fisch. Mittelmeerkost ist optimal.
→ Die Aminosäure Arginin verbessert die Durchblutung: Durch die Einnahme bleiben die Gefäße elastischer und Ablagerungen wird vorgebeugt.

Zeigt das Herz Beschwerden, können Ärzte gut helfen – aber nur, wenn man sie aufsucht

Wie Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Oberbauch. Die Deutsche Herzstiftung rät, auf Nummer sicher zu gehen und immer dann einen Rettungswagen zu rufen, wenn Beschwerden in noch nie zuvor erlebten Ausmaß auftreten.

Nicht zu viel Angst vor Ansteckung
Dass gerade Herzpatienten Angst vor Covid-19 haben, ist verständlich. Schließlich könnten sie einen schweren

Krankheitsverlauf erleben als Gesunde. Doch Krankenhäuser und Arztpraxen haben ein strenges Sicherheits- und Hygienekonzept, das Patienten und Ärzte schützt.

Bitte Text einfügen
Maiores inctur? Ibuscit aut diam, consequatur? Pis et quia con eici doloritatur rerit ut la et eos quatem aut odit enditemque id mos re, omnimet, nim liqui voloreperis ullore del ium dus ad qua-

tur magnine disque di ipsame nullectatur? Quis imolor resed molorio nsequisti officium quentem eos exceptatet aliqui sit est vel illorum quiae pore digendam aut molor seria seculpa dolesed ut eatiore provid quias et aut lam qui omnis saectum quae. Nis re officii squatiis voluptae vent officiendi. At perum am dent, te net dem nis magnatum niet perciens Nam, te qui ditaspe qui quis mos re imαιο assite.

Natürliches Arginin plus B-Vitamine für gesunde Gefäße

Menschen mit leichtem Bluthochdruck und Arteriosklerose im Frühstadium haben oft einen krankheitsbedingt modifizierten Nährstoffbedarf, der eines gezielten Diätmanagements bedarf. In diesen Fällen kann eine zusätzliche Zufuhr von Arginin sinnvoll sein. Arginin ist ein lebenswichtiger Eiweißbaustein, den unser Organismus nur zum Teil selbst herstellen kann.

- Gegen Durchblutungsstörungen und Ablagerungen in den Gefäßen
- Reguliert Blutdruck und Durchblutung auf natürliche Weise
- Sehr gut verträglich und mit Medikamenten kombinierbar
- Für Diabetiker geeignet

TELCOR Arginin plus
HOCHREINIGTES ARGININ 100%
Zur Unterstützung bei:
• erhöhtem Blutdruck
• Erregung der Gefäßwände (z.B. Durchblutungsstörungen)
• erhöhtem Risiko von Arteriosklerose
• erhöhtem Homocysteinwert
Mit Arginin, Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂

120 Tabletten

www.telcor.de

GUTE VORSÄTZE

2022 wird mein Jahr!

In einer groß angelegten Aktionsstrecke zum Thema „**Gute Vorsätze**“ rufen wir gemeinsam mit Ihnen zum Jahresbeginn die Initiative „**2023 wird mein Jahr**“ aus.

Die an der Aktion beteiligten Titel stellen die Initiative zum Jahresbeginn vor:

Mit einem redaktionellen einseitigen Aufmacher-Artikel + Einführung des Aktionslogos

Der Aufmacher-Beitrag gibt außerdem einen inhaltlichen Hinweis auf Ihr Anzeigen-Thema in derselben Ausgabe.

AKTIONSPREIS:

„GUTE VORSÄTZE“
1/1 Seite zum 1 ¼ Seitenpreis

*zuzüglich Kreationskosten 1900 € und inkl. 2 Korrekturschleifen

GUTE VORSÄTZE UMSETZUNGSBEISPIELE

Süßes im Check
9 Zucker-Fakten
Weniger Zucker essen ist für viele Menschen ein guter Vorsatz für 2022. Diese Infos helfen vielleicht dabei

2022 WIRD MEIN JAHR

Nicht immer ist es so klar wie hier, dass ein Lebensmittel Zucker enthält. Häufig versteckt er sich hinter Fremdwörtern

Seelenbrüter oder Krankmacher? Mit Zucker ist das so eine Sache. Klar, zu viel ist ungesund. Wo aber liegen die Grenzen, wie gefährlich ist er, wo steckt er drin? Die Fakten:

- 1 Die Verliebe für Süßes ist uns in die Wiege gelegt**
Fruchtwasser und Muttermilch schmecken süß, daher verbinden wir damit zellulären gute Gefühle. Kein Wunder, dass es so schwerfällt, die Lust auf Süßes in den Griff zu bekommen.
- 2 Auch Bakterien mögen es am liebsten süß**
Das gilt vor allem für Kariesbakterien. In der Kombination mit Zucker bilden sie Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Fäulnisbakterien im Darm stehen ebenfalls auf Zucker.
- 3 Zucker tarnt sich unter rund 60 Decknamen**
Dextrose, Laktose, Maltose, Glukose, Fruktose, Stärkeirup, Karamellirup (z. B. in Balsamico) ... Alles Zucker!
- 4 Natürliche Alternativen sind auch nicht ohne**
Honig, Agavendicksaft, Kokosblüten- und Rohrzucker gehen als gesunde Alternativen zu Haushaltszucker. Aber auch sie haben ungesunde Nebenwirkungen. Honig wirkt immerhin entzündungshemmend.
- 5 Nicht mehr als 25 Gramm am Tag**
Das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Menge entspricht acht Stück Würfelzucker. Die stecken allein schon in 50 g dunkler Schokolade.
- 6 Obstzucht lecker ebenfalls als Nascherei**
Vor allem Trauben, Bananen, Birnen und Äpfel sind echte Zuckerbomben. Der Rat der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: fünfmal täglich Obst und Gemüse, davon nur zweimal Früchte. Typ: Bioernte enthält generell nur wenig Zucker.
- 7 Nicht Zucker allein macht uns krank**
Bei Diabetes kommen viele Faktoren zusammen: Übergewicht, Bewegungsmangel, Veranlagung. Hoher Zuckerkonsum begünstigt aber Übergewicht und ist indirekt ein Risikofaktor.
- 8 Zellen brauchen Zucker – auch Krebszellen**
Dabei handelt es sich aber nicht direkt um den Zucker aus der Nahrung, sondern um Glukose, die der Körper z. B. in Organen bildet. Ernährung hat darauf nur einen sehr geringen Einfluss.
- 9 Süßstoff in Maßen okay**
Saccharin & Co. sind in der Kritik, gehen aber – in Maßen – als das kleinere Übel im Vergleich zu hohem Zuckerkonsum. Als eher unbedenklich schätzt man den Zucker-Ersatz Stevia ein.

Vorsicht, sogar in Obst kann viel Zucker stecken, das gilt auch für Honig, der wirkt immerhin entzündungshemmend

Frau von Heute 23

AUFMACHERSEITE

Die Redaktion stellt mit einer rechten Aufmacherseite die Aktion „2022 wird mein Jahr“ vor.

Der Aufmacher-Beitrag führt das Aktionslogo ein und gibt einen inhaltlichen Hinweis auf Ihr Anzeigen-Thema z.B. Fasten und Entschlacken.

Pro Ausgabe/Kombi ist nur eine Indikation möglich.

Gesundheit
Radeln Sie dem Diabetes davon
Blutzucker gut im Griff

Die Diagnose Zuckerkrankheit ist kein unabänderliches Schicksal. Wer in die Pedale tritt oder öfter die Laufschuhe schnürt, kann ohne Insulin auskommen

Radfahren schürt nicht nur vor Diabetes, es fördert auch die Stimmung

Für viele Menschen mag es zunächst ein Schock sein, wenn der Arzt sie mit zu hohen Blutzuckerwerten konfrontiert. Doch Typ-2-Diabetes lässt sich häufig mit einfachen Mitteln selbst und zu Hause in den Griff bekommen. Um Folgeerkrankungen zu vermeiden, ist es in erster Linie wichtig, dass Patienten einen gut eingestellten Blutzucker haben. Neben der Ernährungsumstellung spielt Bewegung dabei eine zentrale Rolle. Übergewicht und Bewegungsmangel gelten als Hauptverursacher von Typ-2-Diabetes. So liegt es auf der Hand, dass man mit Sport gegenwirken kann. Zusammen mit gesunder Ernährung wird man so auch überschüssige Pfunde leichter los.

Gewicht abnehmen, Zucker einschleusen
Bei Zuckerkranken reagieren die Körperzellen zunehmend weniger auf das Hormon Insulin. Dadurch nehmen sie immer weniger Glukose auf.

und der Zuckereinstrom bleibt im Blut. Mit Bewegung lässt sich die Sensibilität der Zellen für Insulin wieder verbessern. Außerdem regulieren sich nachweislich Blutdruck und Blutfettwerte. Experten raten, fünf- bis sechsmal pro Woche je eine halbe Stunde körperlich aktiv zu sein. Mit welcher Sportart und in welcher Intensität, bespricht man am besten mit seinem behandelnden Arzt oder einem Sportmediziner – insbesondere nach einer längeren Pause.

Blutzuckerwerte selbst prüfen
Gut ist es, zwischen Ausdauer-sport wie Nordic Walking oder Radfahren und Krafttraining abzuwechseln. Es ist schon ein Anfang, nach einer öpigen Mahlzeit einen längeren Spaziergang zu machen. Ob das Mehr an Bewegung wirkt oder wie viel man mit gesunder Ernährung erreichen kann – dafür ist es wichtig, häufiger den Blutzucker zu messen. Der Wert wird in einem Tagebuch notiert. Wie oft man das Blut checken sollte und wie man die Werte deutet, erklärt der Arzt. Denn das ist von Patient zu Patient individuell verschieden. Insbesondere Neu-Diabetiker sollten sich unbedingt auch über Schulungen informieren.

Übungen: Der Hausarzt prüft den Blutzucker etwa beim Gesundheitscheck 35+, den gesetzliche Krankenkassen alle drei Jahre ab dem Alter von 35 Jahren.

Die Kraft der Natur nutzen
Diabetes muss nicht immer mit Insulin oder chemischen Antidiabetika behandelt werden. Auch Pflanzenwirkstoffe haben sich für Patienten mit Typ-2-Diabetes bewährt. Im indischen Ayurveda werden die Blätter und Samen des immergrünen Jambulbaums traditionell bei Diabetes eingesetzt. Mittlerweile sind seine Wirkkräfte auch wissenschaftlich gut untersucht. Über 70 klinische Studien bescheinigen dem Extrakt des Jambulbaums blutzuckersenkende Eigenschaften. Bei Menschen, die sich in der Vorstufe Prä-Diabetes befinden, lässt sich der Ausbruch von Diabetes so oft sogar noch verhindern.

Jambul kann die Diabetes-Therapie unterstützen

Frau von Heute 24

LINKE SEITE

Auf der folgenden linken Seite erscheint Ihr thematisch perfekt passendes Umfeld unter redaktioneller Hoheit.

2022 WIRD MEIN JAHR
Besser leben mit Diabetes
Den Blutzucker natürlich senken

Sie können nun ihren Blutzuckerspiegel mit der Kraft eines pflanzlichen Arzneimittels senken: Glycowohl (rezeptfrei, Apotheke) und das ohne bekannte Nebenwirkungen!

Laut einer Studie fühlen sich 71% der Diabetiker durch die drohenden Folgeerkrankungen und 63% durch schlechte Blutzuckerwerte belastet. Gemiddelt Blutzuckerwerte sind das A und O für mehr Lebensqualität mit Diabetes, wissen auch Jürgen und Brigitte H. aus Binn.

Blutzucker senken
Brigitte und Jürgen H. sind beide Diabetiker und Binn wurde als Ergänzung zur ärztlichen Therapie Jambulbaumextrakte empfohlen. In über 70 klinischen Studien konnten diese Extrakte blutzuckersenkende Eigenschaften nachweisen. Ein hochpotenter Extrakt des Jambulbaums ist jetzt als offiziell zugelassenes Arzneimittel in deutschen Apotheken erhältlich: Glycowohl (rezeptfrei). In einer Studie aus 2019 konnte mit dem Extrakt des Jambulbaums als Zusatztherapie bei Metformin-Patienten der Blutzuckerspiegel innerhalb von 13 Wochen um bis zu 24 % gesenkt werden – ohne Änderung der Lebensweise und ohne bekannte Neben- und Wechselwirkungen.

Fazit
Auch Sie können, wie Brigitte und Jürgen H., Ihre Blutzuckerwerte natürlich senken und neue Lebensqualität erlangen. Fragen Sie noch heute in Ihrer Apotheke nach Glycowohl (rezeptfrei, Apotheke).

Merktzettel für Ihre Apotheke:
Glycowohl Tropfen 50 ml
PZN: 13749314
Glycowohl Tropfen 100 ml
PZN: 13749320
Glycowohl Tropfen 2 x 100 ml
PZN: 1589717
www.glycowohl.de

Frau von Heute 25

RECHTE SEITE

Die rechte Seite der Doppelseite belegt Ihr/e Advertorial/Anzeige* inklusive unseres gemeinsamen Aktionslogos.

GUTE VORSÄTZE - 2023 WIRD MEIN JAHR

UNSERE PRINTIDEE IM ÜBERBLICK


Buchen Sie bis
21.10.2022
zu den **Preisen**
2022



1 ¼ Seitenpreis
je nach
Titelauswahl

Platzierung

Die Redaktion stellt mit einer rechten Aufmacherseite die Aktion #GuteVorsätze inkl. des Aktionslogos vor.

Das folgende Themenspezial besteht aus Ihrer rechts platzieren Anzeige oder Advertorial und dem linken passenden redaktionellen Umfeld des Anzeigenthemas z.B. Diabetes

Pro Ausgabe/Kombi ist nur eine Indikation möglich.

Partnertitel

Werden Sie Partner bei folgenden Kombis/Titeln oder wählen Sie Ihre Wunschtitel im Belegungszeitraum einzeln aus.

- Partner-Ausgaben 2023:**
- #2 & 4 Mio. Kombi Plus oder Mio. Kombi XXL
 - #3 & 5 Mio. Kombi
 - #2 Apotheke für mich oder Einzeltitel im Januar nach Ihrer Wahl

Zeitraum

Der Belegungszeitraum ist definiert auf Januar 2023.



Aktionspreis

Der Aktionspreis wird mit 1 ¼ Seite je nach Titelauswahl oder Kombi kalkuliert.

Preisbeispiele*:

Hörzu:	73.180 €
Bild der Frau:	73.120 €
Apotheke für mich:	28.410 €
Mio. Kombi XXL:	258.749 €
Mio. Kombi Plus:	234.067 €
Mio. Kombi:	216.359 €

*Bruttopreise 2022 zzgl. Kreationskosten 1/1 Seite 1.900 €, inkl. 2 Abstimmungen. Es gelten die Konditionen der Jahresvereinbarung. Buchungen sind commitmentfähig. Die redaktionelle Unabhängigkeit bleibt unberührt.



KOMBIS

PREISE 2023

	*Health-Tipp (1/1 Seite zum Preis von 3/4 Seite)	*Einfach erklärt (1/1 Seite oder 2/1 Seitenpreis)	*Triangle (2 x 1/2 Seite + 25 % Aufschlag)	*Background Ad im Innenteil (1/1 Seite + 20 % Aufschlag)	*Wunderwerk "Organ" (2x 1/1 Seite)	*L-Frame (1/2 S.+1/4 S. + 30%)	*Aktionspreis "Gute Vorsätze" (zum 1 1/4-Seitenpreis)	1/1 Seite	3/4 Seite	1/2 Seite	1/3 Seite	1/4 Seite
KOMBINATIONEN												
FUNKE MILLIONEN KOMBI XXL	177.702 €	204.938 €	342.023 €	245.926 €	409.876 €	279.781 €	283.345 €	204.938 €	177.702 €	136.809 €	104.009 €	78.407 €
FUNKE MILLIONEN KOMBI PLUS	160.115 €	184.298 €	309.838 €	221.158 €	368.596 €	254.055 €	255.790 €	184.298 €	160.115 €	123.935 €	94.962 €	71.492 €
FUNKE MILLIONEN KOMBI	148.161 €	170.538 €	285.113 €	204.646 €	341.076 €	233.685 €	236.251 €	170.538 €	148.161 €	114.045 €	87.307 €	65.713 €
FUNKE FRAUEN KOMBI WEEKLY	73.591 €	85.744 €	149.363 €	102.893 €	171.488 €	122.387 €	120.143 €	85.744 €	73.591 €	59.745 €	45.991 €	34.399 €
FUNKE FRAUEN KOMBI WEEKLY PLUS	86.379 €	100.464 €	175.813 €	120.557 €	200.928 €	144.178 €	141.045 €	100.464 €	86.379 €	70.325 €	54.179 €	40.581 €
FUNKE BEST LIFE KOMBI	66.744 €	75.240 €	127.733 €	90.288 €	150.480 €	103.065 €	103.428 €	75.240 €	66.744 €	51.093 €	37.980 €	28.188 €
FUNKE WOMEN'S BEST KOMBI	53.930 €	61.364 €	105.385 €	73.637 €	122.728 €	84.318 €	84.070 €	61.364 €	53.930 €	42.154 €	30.866 €	22.706 €
FUNKE FRAUEN KOMBI SERVICE	56.451 €	66.148 €	118.863 €	79.378 €	132.296 €	97.903 €	93.913 €	66.148 €	56.451 €	47.545 €	36.790 €	27.765 €
FUNKE BESTSELLER PROGRAMM KOMBI	54.376 €	66.800 €	98.860 €	80.160 €	133.600 €	77.927 €	81.680 €	66.800 €	54.376 €	39.544 €	27.424 €	-
FUNKE WASO FRAUEN VIER	24.786 €	27.930 €	50.018 €	33.516 €	55.860 €	39.286 €	38.143 €	27.930 €	24.786 €	20.007 €	13.918 €	10.213 €
FUNKE PEOPLE POWER KOMBI	22.770 €	25.852 €	42.228 €	31.022 €	51.704 €	34.241 €	35.300 €	25.852 €	22.770 €	16.891 €	12.687 €	9.448 €
NEU: FUNKE FÜR MICH KOMBI	33.258 €		62.100 €	46.920 €	78.200 €	53.282 €	55.246 €	39.100 €	33.258 €	24.840 €	18.226 €	16.146 €
FUNKE LAND & MINDSTYLE KOMBI	-	29.700 €						29.700 €	25.299 €	20.088 €	13.383 €	-

keine Sonderwerbeform möglich	*zzgl. Kreationskosten
-------------------------------	------------------------

GESTALTUNGSKOSTEN	
2/1 Seite	2.400 €
1/1 Seite	1.900 €
1/2 Seite	1.600 €
1/3 Seite	1.300 €

EINZELTITEL PREISE 2023

	*Health-Tipp (1/1 Seite zum Preis von 3/4 Seite)	*Einfach erklärt (1/1 Seite oder 2/1 Seitenpreis)	*Triangle (2 x 1/2 Seite + 25 % Aufschlag)	*Background Ad im Innenteil (1/1 Seite + 20 % Aufschlag)	*Wunderwerk "Organ" (2x 1/1 Seite)	*Gemeinschafts- Speziale (1/1 Seite oder 2/1 Seite)	*L-Frame (1/2 S.+1/4 S. + 30%)	*Aktionspreis "Gute Vorsätze" (zum 1 1/4-Seitenpreis)	1/1 Seite	3/4 Seite	1/2 Seite	1/3 Seite	1/4 Seite	
FRAUENMEDIEN														
BILD der FRAU	47.460 €	55.900 €	100.450 €	67.080 €	111.800 €			82.732 €	79.360 €	55.900 €	47.460 €	40.180 €	31.090 €	23.460 €
BILD der FRAU Gut kochen & backen	12.140 €	14.300 €	25.725 €	17.160 €	28.600 €			21.177 €	20.300 €	14.300 €	12.140 €	10.290 €	7.950 €	6.000 €
BILD der FRAU Schlank & fit	15.650 €	18.500 €	33.325 €	22.200 €	37.000 €			27.274 €	26.150 €	18.500 €	15.650 €	13.330 €	10.300 €	7.650 €
Das Goldene Blatt	7.430 €	7.700 €	13.575 €	9.240 €	15.400 €			10.816 €	10.590 €	7.700 €	7.430 €	5.430 €	3.820 €	2.890 €
die aktuelle	11.810 €	13.200 €	20.825 €	15.840 €	26.400 €			17.290 €	18.170 €	13.200 €	11.810 €	8.330 €	6.460 €	4.970 €
Echo der Frau	5.490 €	6.400 €	11.525 €	7.680 €	12.800 €			8.996 €	8.710 €	6.400 €	5.490 €	4.610 €	3.190 €	2.310 €
frau aktuell	5.750 €	6.700 €	12.025 €	8.040 €	13.400 €			9.399 €	9.120 €	6.700 €	5.750 €	4.810 €	3.350 €	2.420 €
Frau im Spiegel	12.940 €	14.900 €	25.075 €	17.880 €	29.800 €			19.929 €	20.200 €	14.900 €	12.940 €	10.030 €	7.330 €	5.300 €
Frau im Spiegel ROYAL	7.830 €	9.200 €	15.200 €	11.040 €	18.400 €			12.142 €	12.460 €	9.200 €	7.830 €	6.080 €	3.950 €	3.260 €
FRAU von HEUTE	7.780 €	9.200 €	16.000 €	11.040 €	18.400 €			13.078 €	12.860 €	9.200 €	7.780 €	6.400 €	5.110 €	3.660 €
Neue Welt	7.420 €	8.600 €	15.525 €	10.320 €	17.200 €			12.142 €	11.730 €	8.600 €	7.420 €	6.210 €	4.290 €	3.130 €
TV für mich	13.900 €	16.000 €	28.750 €	19.200 €	32.000 €			23.686 €	22.720 €	16.000 €	13.900 €	11.500 €	8.900 €	6.720 €
Zeit für mich	14.890 €	17.500 €	30.175 €	21.000 €	35.000 €			24.804 €	24.510 €	17.500 €	14.890 €	12.070 €	9.270 €	7.010 €
LIFESTYLE														
DONNA	21.830 €	26.200 €	45.175 €		52.400 €					26.200 €	21.830 €	18.070 €	13.280 €	-
myself	25.000 €	29.900 €	46.000 €		59.800 €					29.900 €	25.000 €	18.400 €	14.200 €	13.220 €
PROGRAMM														
HÖRZU	50.660 €	58.800 €	89.150 €	70.560 €	117.600 €			74.477 €	80.430 €	58.800 €	50.660 €	35.660 €	28.230 €	21.630 €
Gong+ (Gong/Bild+Funk)	15.540 €	16.900 €	27.375 €	20.280 €	33.800 €			22.867 €	23.540 €	16.900 €	15.540 €	10.950 €	8.650 €	6.640 €
TV DIGITAL	47.520 €	59.500 €	86.150 €	71.400 €	119.000 €			68.588 €	73.400 €	59.500 €	47.520 €	34.460 €	23.760 €	-
TVdirekt	20.450 €	24.000 €	37.425 €	28.800 €	48.000 €			29.913 €	32.040 €	24.000 €	20.450 €	14.970 €	10.520 €	8.040 €
SPECIAL INTEREST														
HÖRZU Gesundheit	13.880 €	16.500 €	24.450 €	19.800 €	33.000 €	16.500 €	33.000 €	20.423 €	22.430 €	16.500 €	13.880 €	9.780 €	7.740 €	5.930 €
Apotheke für mich	21.260 €	25.000 €	37.325 €	30.000 €	50.000 €			29.861 €	33.040 €	25.000 €	21.260 €	14.930 €	10.540 €	8.040 €
LAND & MINDSTYLE														
LandIDEE	-	19.000 €	36.675 €		38.000 €					19.000 €	-	14.670 €	12.720 €	-
LandAPOTHEKE	-	10.500 €	17.400 €		21.000 €					10.500 €	-	6.960 €	4.880 €	-
Herzstück	-	14.000 €	24.000 €		28.000 €					14.000 €	-	9.600 €	6.250 €	-

keine Sonderwerbeform möglich

*zzgl. Kurationskosten

GESTALTUNGSKOSTEN

2/1 Seite	2.400 €
1/1 Seite	1.900 €
1/2 Seite	1.600 €
1/3 Seite	1.300 €



media **impact** —

IHRE ANSPRECHPARTNER



Elmar Tentesch
Head of Healthcare

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

Mobil: +49 (0)172 775 9127

elmar.tentesch@axelspringer.com



Region Nord
Christoph Roßmann
Senior Sales Manager Healthcare

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

Mobil: +49 (0)151 168 300 37

christoph.rossmann@axelspringer.com



Region Mitte
Arne Sill
Senior Sales Manager Healthcare

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

Mobil: +49(0) 151 150 903 60

arne.sill@axelspringer.com



Region Süd
Anett Hanck
Senior Sales Manager Healthcare

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

Mobil: +49 (0)151 440 477 66

anett.hanck@axelspringer.com



Funke Zeitschriften
Claudia von Zieten
Head of Corporate Media

FUNKE Zeitschriften
GONG Verlag GmbH
Münchener Str. 101/09
85737 Ismaning
Tel.: +49 (0)89 272 707 937

claudia.vonzieten@funkemedien.de