

# MEDIA PLAN '25



Österreichs MAGAZIN für GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN





## REICHWEITE

Ihre Inseratenschaltung  
in Kneipp BEWEGT erreicht etwa

**100.000  
PERSONEN**  
in ganz  
**ÖSTERREICH**

## EXAKTE ZIELGRUPPE OHNE STREUVERLUSTE

Unsere Leser sind großteils **aktiv, bewegungsfreudig,** meist etwas höheren Alters und österreichweit in rund **200 Aktiv-Clubs** organisiert. Sie erhalten Kneipp BEWEGT direkt zugesandt – das bedeutet **keine Streuverluste**, wenn Sie genau **DIESE** Zielgruppe ansprechen möchten.

Einen weiteren Teil unserer Leserschaft bilden **junge Menschen** und Personen **mittleren Alters**, welche von der **Kneipp-Philosophie** begeistert sind und **gesundheitsbewusst** leben. Dieser Personenkreis liest Kneipp BEWEGT im **Haushalt** mit oder hat die Zeitschrift direkt **abonniert**.

Ein Teil der Auflage wird in **Arztpraxen** und in **Apotheken** zum Lesen aufgelegt. Weitere Exemplare werden für **Marketingzwecke kostenlos verteilt**.



**Erscheinungsdatum**  
jeweils am Monatsbeginn

**Anzeigenschluss**  
ca. 4 Wochen vor Erscheinen

**Druckunterlagenschluss**  
ca. 3 Wochen vor Erscheinen

**Auflage**  
Basisauflage: 36.000 Stk.  
Höhere Auflagen für  
Veranstaltungen, Messen,  
Abonnementwerbe- und  
Marketingaktionen sind  
möglich.

**Erscheinungsrhythmus**  
6-mal im Jahr als  
Doppelnummer

**Format/Satzspiegel/Papier**  
Zeitungsformat: DIN A4  
Satzspiegel: 184 x 244 mm  
(Details siehe S. 5)  
Papier: fast holzfrei matt mit  
Volumen 80 g/m<sup>2</sup> PEFC

**Druckerei**  
Druckerei Berger  
(Ferdinand Berger &  
Söhne Ges.m.b.H.)  
Wienerstraße 80  
3580 Horn

### KURZ & GUT AM WEGELAND

**ZU BESUCH BEI PARADEISER-KAISER**

Acht Wochen, das ist eine international alt, "Paradeiser-Kaiser" besuchte mit der Landwirtin und anderen Besucherinnen im Sommergarten in seiner Paradiese. Ein Besuch der Hofkirche ist ein besonderes Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Ein Besuch bei der Hofkirche ist ein besonderes Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

### WEISBLÜTTIG AM WEGELAND?

Die Großblütige Weisblütigkeit (Elymus repens) ist die gefährlichste und weitverbreitetste Unkrautart in unseren Gärten. Sie ist ein sogenanntes Neophyt, das aus Nordamerika stammt. Sie ist ein sogenanntes Neophyt, das aus Nordamerika stammt.

### KURZ & GUT GEGEN DEPRESSIONEN

**VIEL BEWEGUNG HILFT GEGEN DEPRESSIONEN**

Bewegung ist ein sehr wirksames Mittel zur Bekämpfung von Depressionen. Sie hilft, die Stimmung zu verbessern und die Energie zu steigern. Sie hilft, die Stimmung zu verbessern und die Energie zu steigern.

### WUSSTEN SIE, DASS...

...sie die größte Eishöhle der Welt im Tennengebirge im Sauburger Land befindet? Die Eiserneisen Wurfstein weist ein Höhlenprofil von einer Gesamtlänge von 42 Kilometern auf.

### WUSSTEN SIE, DASS...

...der wärmste Badesees Europas in Kärnten liegt? Der Kleipeiner See hat im Sommer bis zu 28 °C Badetemperatur.

### 5. Juni Weltumwelttag!

Am 5. Juni 1972, dem Unabhängigkeitstag des ersten Weltumweltkongresses in Stockholm, wurde der Welttag der Umwelt als Weltumwelttag festgelegt. Dieser Tag ist ein gemeinsames Ziel für alle Nationen der Welt. Dieser Tag ist ein gemeinsames Ziel für alle Nationen der Welt.

# AKTIV im Herbst

1. **Start** Ein warmes, weiches Schuhwerk (Stiefel oder Schlingstiefel) ist wichtig, um die Füße zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen. Ein warmes, weiches Schuhwerk (Stiefel oder Schlingstiefel) ist wichtig, um die Füße zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen.

2. **Handschuhe** Handschuhe sind wichtig, um die Hände zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen. Handschuhe sind wichtig, um die Hände zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen.

3. **Spezialer Pfadler** Ein Pfadler ist ein spezielles Schuhwerk, das für das Laufen auf unebenem Gelände geeignet ist. Ein Pfadler ist ein spezielles Schuhwerk, das für das Laufen auf unebenem Gelände geeignet ist.

4. **Oberrücken** Ein Oberrücken ist ein spezielles Kleidungsstück, das den Rücken wärmt und vor Verletzungen zu schützen. Ein Oberrücken ist ein spezielles Kleidungsstück, das den Rücken wärmt und vor Verletzungen zu schützen.

5. **Haare** Ein Haarschutzhelm ist wichtig, um das Gehirn zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen. Ein Haarschutzhelm ist wichtig, um das Gehirn zu wärmen und vor Verletzungen zu schützen.

# AROMEN & VIelfalt der Herbstwiese

**LAUFEN**

Nach der Hitze des Sommers treiben die Wildpflanzen im gemäßigten Breitenraum die Herbstwiese an. Die Vielfalt der Pflanzenwelt ist ein wichtiger Bestandteil der Natur. Die Vielfalt der Pflanzenwelt ist ein wichtiger Bestandteil der Natur.

**SERIE WILDPFLANZEN für GEMÜTSKREISLAUF**

**AMIEL** Amiel ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Amiel ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

**REISEN** Reisen ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Reisen ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

**WIEDE** Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

**WIEDE** Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

**WIEDE** Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

**WIEDE** Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht. Wiede ist eine Wildpflanze, die im Herbst blüht.

# 6 x im Jahr

6-mal im Jahr als Doppelnummer

### NATURLICH GESUND LEBEN

**Wasserpflanze**

Die Wasserpflanze ist eine Pflanze, die im Wasser wächst. Die Wasserpflanze ist eine Pflanze, die im Wasser wächst.

**REZEPT FÜR KRÄUTERTEES**

Ein Rezept für Kräutertee ist ein Getränk, das aus verschiedenen Kräutern besteht. Ein Rezept für Kräutertee ist ein Getränk, das aus verschiedenen Kräutern besteht.

**GESCHMACKSRECHTUNGEN DER BIENEN**

Die Bienen haben einen sehr feinen Geschmackssinn. Die Bienen haben einen sehr feinen Geschmackssinn.

**HERBESCHMACKSRECHTUNGEN**

Herbesschmacksrichtungen sind Geschmacksrichtungen, die im Herbst vorkommen. Herbesschmacksrichtungen sind Geschmacksrichtungen, die im Herbst vorkommen.



Kneipp BEWEGT	01/02	03/04	05/06	07/08	09/10	11/12
<b>Anzeigenschluss</b>	DI, 03.12.2024	DI, 04.02.2025	MI, 02.04.2025	DI, 03.06.2025	MO, 04.08.2025	DO, 02.10.2025
<b>Druckunterlagenschluss</b>	MI, 04.12.2024	MI, 05.02.2025	DO, 03.04.2025	MI, 04.06.2025	DI, 05.08.2025	DO, 02.10.2025
<b>Erscheinungstermin</b>	DI, 07.01.2025	DO, 27.02.2025	MI, 30.04.2025	MI, 02.07.2025	MO, 01.09.2025	DO, 30.10.2025



Modern und praxisnah von namhaften Autor:innen aufbereitet, widmet sich das Magazin Kneipp BEWEGT Themen, die relevant für ein gesundes, glückliches und langes Leben sind. Basierend auf den 5 Kneipp-Säulen, gibt es neben viel Expertenwissen auch wertvolle Tipps für den Alltag – aus den Bereichen Gesundheit und Lebensstil, Natur und Umwelt, Freizeit und Gesellschaft.

Der Schlüssel zur raschen Genesung



Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Wie schnell die Operation... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Wird auch die eine Operation... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Die Wirkung... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

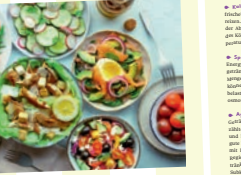
Optimalerweise... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Das Ziel der Phytoterapie... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Optimalerweise... Das Konzept der Fuß-Phytotherapie

Article titled 'Gut gefüllte VORRATSKAMMER' with images of various food items and text discussing nutrition and health.

HEISSE Tage, cooles ESSEN



Die sommerliche Hitze... HEISSE Tage, cooles ESSEN

Das kalte Temperaturregime... HEISSE Tage, cooles ESSEN

Kraft aus der Ruhe



YIN YOGA... Kraft aus der Ruhe

Die moderne Welt... Kraft aus der Ruhe

Article titled 'Jeder hat Humor, wenn auch nicht den gleichen' with images of people laughing and text about humor and stress management.

GESUNDHEIT

Die gesundheitliche... GESUNDHEIT

NATUR

Die Natur... NATUR

ERNÄHRUNG

Die Ernährung... ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Die Bewegung... BEWEGUNG

LEBEN

Das Leben... LEBEN





## GESUNDHEIT



## NATUR



## ERNÄHRUNG



## BEWEGUNG



## LEBEN

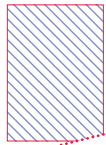
01 / 02	Krebs: Pharmakogenetik Longevity Erkältungen und Immunsystem	Wildpflanzen & Heilkräuter: Stadt und Land Naturkosmetik: neue Generation Salbei und seine Verwandtschaft	Abnehmspritze & Diättipps Guter Schlaf durch gute Ernährung? Verarbeitete Lebensmittel	Heilkraft des Eisbadens Schilanglauf	Digital Detox Resilienz am Arbeitsplatz
03 / 04	Gürtelrose Klimawandel und Psyche Menopause	Königs-Protea und Lotosblume Bärlauch	Fasten plus Entgiftung im Alltag Potente Proteine	Hüftgesundheit & Sport Job-Pause: „Movement Snacks“	Ostern (Bräuche, Deko, Basteln) Internetbetrug & Schutz
05 / 06	Hautpflege nach Jahreszeiten KI in der Medizin Demenz & Prävention	Gartensaison Bitterstoffe und Aromen in Wildpflanzen Biobauernhöfe	Cholesterin natürlich senken Ernährungsmythen Essig – sauer und heilsam	Micro-Abenteuer: Lust auf Outdoor Wand-Pilates	Pflegende Angehörige Diskussionskultur
07 / 08	Gesundheit & Körperbild Arzneimittel auf Reisen Prostata & Männergesundheit	Heublumen & Rheuma Sommerallergien Beeren, Früchte und Nüsse	Grillen & Sommerküche Personalisierte Ernährung	Radtouren & Zeitreisen Wassertreten 2.0 (Durchblutung, Immunsystem)	Die Gesetze der Gewinner Home Swapping (Reisen)
09 / 10	Altern – was bedeutet das? Mikrobiom des Darms Tinnitus	Sammeln und Bevorratung von Samen Wetter-Phänomen Regen	Trauben & Weingenuß Kraftsuppen als Superfood Nährstoffe gg. Herbstblues	Tanzen gegen Stress und Depressionen Gehen als Workout	Neugierig bleiben in jedem Alter Vertrauen in Beziehungen
11 / 12	Fragwürdige Körper-Modetrends Unterschätztes Vitamin D	Wacholder Wurzelkraft (Ingwer, Kurkuma, Ginseng...) Winterharte Kräuter	Exotische Gewürze Fisch versus Truthahn	Massage & Dehnen Individuelles Fitnessprogramm	Feste & Familie Einsamkeit und die Kunst des Alleinseins

Bei der dargestellten Tabelle handelt es sich um einige der geplanten Themen, Änderungen sind vorbehalten:  
Aus Aktualitätsgründen können Themen verschoben werden oder ganz entfallen.





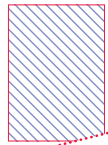
## Sonderplatzierung



4.390,-

**U2**  
Seite 2

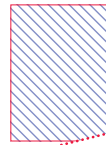
210 x 297 mm  
abfallend



4.390,-

**U3**  
letzte Seite

210 x 297 mm  
abfallend



4.590,-

**U4**  
Backcover

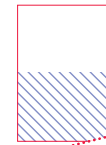
210 x 297 mm  
abfallend



2.490,-

**1/2 Seite**  
hoch

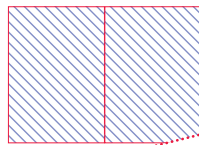
100 x 297 mm  
abfallend  
im Satzspiegel  
91 x 285 mm



2.490,-

**1/2 Seite**  
quer

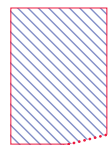
210 x 146 mm  
abfallend  
im Satzspiegel  
193 x 137 mm



5.890,-

**2/1 Seiten**  
Doppelseite

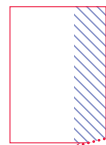
420 x 297 mm  
abfallend



3.690,-

**1/1 Seite**  
im Blattinneren

210 x 297 mm  
abfallend



2.090,-

**1/3 Seite**  
hoch

68 x 297 mm  
abfallend  
im Satzspiegel  
56 x 285 mm



2.090,-

**1/3 Seite**  
quer

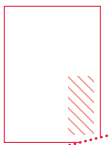
210 x 96 mm  
abfallend  
im Satzspiegel  
193 x 88 mm



1.490,-

**1/4 Seite**  
hoch

91 x 137 mm  
im Satzspiegel



1.290,-

**1/6 Seite**  
hoch

58 x 140 mm  
im Satzspiegel



990,-

**1/8 Seite**  
hoch

58 x 103 mm  
im Satzspiegel



1.490,-

**1/4 Seite**  
quer

193 x 62 mm  
im Satzspiegel



1.290,-

**1/6 Seite**  
quer

121 x 67 mm  
im Satzspiegel



990,-

**1/8 Seite**  
quer

121 x 50 mm  
im Satzspiegel



## Online

Werben Sie zusätzlich zu unseren  
Printmedien auch online auf  
[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)

Nähere Informationen bzw.  
Angebote auf Anfrage.

## Beilagen

Kosten für Beilagen pro 1.000 Stk.:

- bis 20 g: € 180,-
- 21–35 g: € 200,-
- 36–40 g: € 220,-
- +40 g: Preis auf Anfrage

Bitte erfragen Sie die konkrete  
Option möglichst frühzeitig  
(mind. 6 Wochen vor Erscheinen) bei  
unsere Anzeigenverwaltung.

**6-mal** im Jahr liegt dem Magazin  
Kneipp BEWEGT  
die Mitgliederinformation Kneipp AKTIV bei.  
Nähere Information auf Anfrage.



*Wir ersuchen um einen schriftlichen Auftrag und stehen jedem unserer Kunden und Geschäftspartner jederzeit gerne beratend und unterstützend zur Verfügung.*

## Druckunterlagen

Wir bitten um Zusendung fertiger Anzeigen-Dateien im druckfähigen PDF-Format per E-Mail an [medien@kneippbund.at](mailto:medien@kneippbund.at). Ein Proof (verbindlicher Farbandruck) der Anzeige hilft uns, Ihre Einschaltung optimal zu drucken. Ohne Proof können wir etwaige Reklamationen leider nicht akzeptieren. Satz/Gestaltung und Scans werden nach Aufwand verrechnet.

**DOKUMENTE:** Das Dokumentformat hat dem Produktformat zu entsprechen (Anzeigengröße beachten!). Bitte möglichst kurze Dateinamen verwenden, Leerzeichen durch Underline ersetzen, Sonderzeichen, Schrägstriche, Umlaute weglassen; keine Punkte im Dateinamen.

**BILDER/FOTOS:** Bitte die richtige Größe und Auflösung (300 DPI) verwenden. Sofern nicht anders gewollt, sind alle Bilder im CMYK-Modus abzuspeichern. Bitmap (Strichscans) oder Logos sollten eine Auflösung von 800 DPI nicht unterschreiten. 4C-Bilder sind als Photo-shop EPS, JPEG (max. Qualität) oder TIFF kodiert abzuspeichern. Die Bildgröße sollte 100 % im Dokument sein. Eine Vergrößerung oder Verkleinerung von mehr als 20 Prozent zieht einen Qualitätsverlust nach sich.

**SCHRIFTEN:** Das PDF sollte bitte alle verwendeten Schriften-Dateien beinhalten. In EPS-Logos (Freehand, Illustrator) verwendete Schriften sind in Zeichenwege umzuwandeln (keine True Type-Schriften verwenden).

**ADV (ADVERTORIAL)/PR:** Gerne stellt unser Grafik-Team für Sie die Druckunterlagen zu günstigen Konditionen her. Als Unterlagen senden Sie uns dazu: Anzeigentext in einem Textverarbeitungsprogramm (vorzugsweise Word) per E-Mail. Bilder bzw. Logos bitte entweder im Original per Post oder per E-Mail (Anforderungen siehe oben) zu-senden.

Der Österreichische Kneippbund behält sich die Annahme oder Ablehnung von Inserenten und Werbetexten vor. In jedem Fall garantiert der Auftraggeber, dass die Anzeigen- bzw. Beilagen-Inhalte keine Rechte von Dritten (z. B. Urheber- oder Kennzeichnungsrechte) oder geltende Rechtsnormen verletzen.

## Rechnungslegung & Belegexemplare

Wir versenden die Rechnungen (inklusive zweier Belegexemplare) unmittelbar nach Erscheinen jeder Ausgabe. Werbeabgabe (5 %) und Mehrwertsteuer (20 %) werden ausgewiesen. Fälligkeit der Rechnung: prompt und ohne Skontoabzug. Vereinbarte Tarife bei langfristigen Anzeigeaufträgen gelten nur für das laufende Werbejahr und unterliegen bei Erhöhungen der Preise entsprechenden Änderungen.

## Medieninhaber & Herausgeber

Österreichischer Kneippbund  
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
Tel. +43 (0) 3842/21718-16  
[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)

## Redaktion/Chefredakteurin

Dr. Susanna Pikhart  
Tel. +43 (0) 699 / 1725 7879  
E-Mail: [redaktion@kneippbund.at](mailto:redaktion@kneippbund.at)

## Anzeigenverwaltung

Österreichischer Kneippbund  
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben  
Kontaktperson: Angelika Haid  
Tel. +43 (0) 3842/21718-16  
E-Mail: [medien@kneippbund.at](mailto:medien@kneippbund.at)

## Anzeigenbewirtschaftung

Dolleisch Media GmbH  
Tel. +43 (0) 664 1667 234  
E-Mail: [verlagsbuero@dolleisch.at](mailto:verlagsbuero@dolleisch.at)