

Daten  
& Themen

2017



## Natürlich

## Gesund

## Gegessen

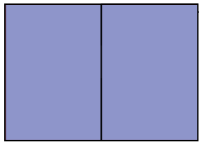
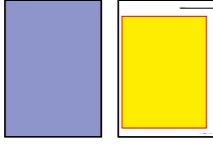
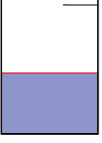
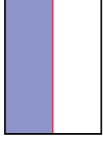
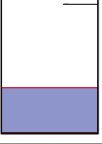
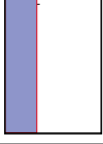
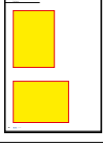
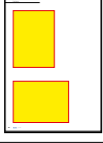
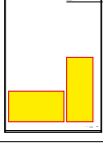
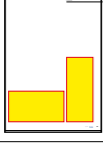
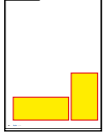
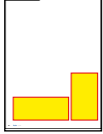
## Bewegt

## Lebenswert

<b>Februar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Korbblütler – eine besonders erfolgreiche Pflanzenfamilie</li> <li>→ Das Geheimnis der Schneeflocken: Botschaften des Wassers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zungendiagnostik: Was Form, Flecken und Belag bedeuten können</li> <li>→ Neue Ansätze in der Krebstherapie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Steirische Käferbohne: jetzt unter EU-Herkunftsschutz</li> <li>→ Lebensmittel: Verschwendung und Überschuss</li> <li>→ Brotzeit: Wissenswertes und Selbstbacken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Faszinierende Faszien: gezieltes Training für festes Bindegewebe</li> <li>→ Tanzen: rhythmische Lebensfreude, die fit hält</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Familiengeheimnisse: Wie sie uns unbewusst steuern</li> <li>→ Schlagfertigkeit: Talent oder Training?</li> </ul>
<b>März</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Huflattich &amp; Pestwurz: zwischen Heil- und Giftwirkung</li> <li>→ Geomantie: Wissenswertes über Kraftplätze, Wasseradern und „beseelte“ Landschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Impfstoffe: Herstellung, Nebenwirkungen, sinnvoller Einsatz</li> <li>→ Nägelkauen: schlechte Gewohnheit oder krankhafte Störung?</li> <li>→ Allergien: vom Heuschnupfen zum Pollenasthma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Effektive Radikalfänger: Vitamine ACE</li> <li>→ Fasten – Großputz für den Körper</li> <li>→ David gegen Goliath: Foodwatch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schmerzen beim Sport: Wissenswertes über Muskelkrämpfe &amp; Seitenstechen</li> <li>→ Von Do-In bis Dao Yin: japanische Meridian Körperübungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Multikulti-Beziehungen: Herausforderungen des Alltags, Chance zum Wachstum</li> <li>→ Gefangen im Technostress: Wie man entkommen kann</li> </ul>
<b>April</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wegwarte &amp; Löwenzahn: Wildgemüse und Heilpflanzen für Leber und Galle</li> <li>→ Gemmotherapie: Sprossen, Wurzelspitzen und Knospen</li> <li>→ Wohltuende Zirbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wetterfähigkeit: Hintergründe und Abhilfe</li> <li>→ Inkontinenz/Blasenschwäche: Tabu in jedem Alter?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rettich &amp; Radieschen: knackig und g'sund</li> <li>→ Argan-, Palm- und Kokosöl: die begehrten Newcomer</li> <li>→ Schuljause: kreativ &amp; gesund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fit im Garten: Kraft tanken, Gelenke schützen</li> <li>→ Laufen: Tipps für Anfänger &amp; Fortgeschrittene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Das erste Date – Wissenswertes für alle Fälle und jedes Alter</li> <li>→ Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte</li> </ul>
<b>Mai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Soja aus Österreich</li> <li>→ Unreine Haut: natürliche Wirkstoffe, die helfen</li> <li>→ Kräutertee: Sammeln &amp; selber machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ „Healing Environment“: Faktoren, die zum Heilungsprozess beitragen</li> <li>→ Zahnregulierung bei Erwachsenen</li> <li>→ Hypertonie: 120 – das neue 140? Unterschätzter Bluthochdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Alles Käse! Zu Besuch beim Meistersenner</li> <li>→ Gerstengras: das kostbare Grün</li> <li>→ Abnehmen: Chancen und Gefahren von Diäten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menschlicher Gang – Spiegel des Lebens (Muster erkennen)</li> <li>→ Radfahren: Mit dem Rad geht's rund – und raus!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Loyalität: Zu wem hältst du eigentlich?</li> <li>→ Mondmythen und Bauernregeln</li> </ul>
<b>Juni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Sonnenblume &amp; Topinambur: zwei bedeutende Kulturpflanzen</li> <li>→ Was ist heute an Kneipp noch original?</li> <li>→ Heimische Hopfenbauern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Haut: vom Sonnenbad bis Sonnenbrand (Hautkrebsvorsorge, Alterungsprozess)</li> <li>→ Neurologie &amp; Ernährung: Die Phänomene „leaky brain“ und „leaky gut“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Säure-Basen-Balance</li> <li>→ Joghurt: Wie wichtig sind die Milchsäurebakterien? (plus: Tipps zum Selbermachen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rudern im Trend: für Erholungssuchende und sportliche Grenzgänger</li> <li>→ Golfen: spielerische Fitness mit Naturgenuss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Macht der Berührung</li> <li>→ Mit Minimalismus zu mehr Lebensqualität</li> </ul>
<b>Juli/August</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ringelblume &amp; Kamille: Das Duo mit hohem Heilpotenzial</li> <li>→ Wald – eine Wohltat für Körper, Geist &amp; Seele</li> <li>→ Wasser – unser Lebenselixier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Augen: innovative Hornhautchirurgie</li> <li>→ Frische Kneipp-Tipps für heiße Tage</li> <li>→ Epigenetik: Können wir unsere Gene besiegen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Amaranth &amp; Quinoa: wertvolles „Scheingetreide“</li> <li>→ Stoffwechsel: Proteine und Aminosäuren</li> <li>→ Babys Essen selber machen oder fertig kaufen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schwimmen und Aqua-Gymnastik</li> <li>→ Slacklining für Groß und Klein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Neid, Zorn, Eifersucht: unerwünschte, aber sinnvolle Gefühle</li> <li>→ Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum! (Menschen und Lebensträume)</li> </ul>
<b>September</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Enzianwurzel und die „Lizenz zum Graben“</li> <li>→ Aggressive und invasive Neophyten</li> <li>→ Weinbau – biodynamisch bis konventionell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Herz &amp; Gefäße: moderne Medikamente und OP-Mehoden</li> <li>→ Schlafstörungen: Ursachen und Behandlung</li> <li>→ Asperger-Syndrom: Ich bin anders als die anderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Knödel – traditioneller Genuss, pikant &amp; süß</li> <li>→ Reizdarm: Wie Ernährung zum Wohlbefinden beitragen kann</li> <li>→ Was Hirse so gesund macht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die schönsten Fernwanderwege: grenzenlos unterwegs im In- und Ausland</li> <li>→ Kraft-Ausdauer-Koordination im richtigen Verhältnis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schule: Leistungsdruck ade! Einfach mal Kind sein dürfen</li> <li>→ Ängste: gute Warnsignale, schlechte Wegweiser</li> </ul>
<b>Oktober</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Richtiger Umgang mit ätherischen Ölen</li> <li>→ Dirndl – eine besondere Wildfrucht</li> <li>→ Grüne Apotheke für starke Abwehrkräfte (und gegen Erkältung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Frauengesundheit: Endometriose, Wechsel, Hormone</li> <li>→ Reflux und Sodbrennen: Bist du sauer?</li> <li>→ Umgang mit Demenzkranken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kürbis: bunte Vielfalt auf dem Teller</li> <li>→ Scharfe Sache: von Chilli bis Cayennepfeffer</li> <li>→ Umstrittene Geschmacksverstärker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Arbeitsalltag: Ergonomie &amp; Rücken/Wirbelsäule</li> <li>→ Geistige Fitness ist kein Zufall</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Aufmerksamkeit: die große Ressource für ein bewussteres Dasein</li> <li>→ Unruhestand statt Pension? Das neue Leben nach dem Berufsalltag</li> </ul>
<b>November</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zimmerpflanzen für ein gesundes Raumklima</li> <li>→ Algen: Heilsames aus dem Meer</li> <li>→ Polyphenole: die pflanzlichen Beschützer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schlaganfall: wirksame Vorsorge und Hilfe im Notfall</li> <li>→ Darmgesundheit: Power aus dem Bauch heraus!</li> <li>→ Urtikaria: Wenn die Haut rebelliert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Tiefkühlkost: Was es beim Einkaufen, Lagern und Kochen zu beachten gibt</li> <li>→ Löffelweise winterfit: köstliche Eintöpfe</li> <li>→ Müsli &amp; Cerealien: Zuckerfalle oder doch gesund?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fit für die Schisaison</li> <li>→ Magnesium für starke Muskeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mitgefühl vs. Mitleid: Was hilft, was schadet?</li> <li>→ Verloren im Medienschlingen: Risiken und Chancen für Kinder</li> </ul>
<b>Dez./Jän.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Natürlich schön: selbstgemachte Kosmetik</li> <li>→ Räuchern – mehr als Rauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fettes Durcheinander: Cholesterin im Visier (Fettstoffwechselstörungen)</li> <li>→ Migräne und Phytotherapie mit Mutterkraut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ GeNüsse: Knabberfreude und Tücken (Interessantes zu den Sorten)</li> <li>→ Fisch am Tisch: gewusst was, gewusst wie</li> <li>→ Kekse backen – aber mit Mehrwert!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gleichgewicht lässt sich trainieren</li> <li>→ Meditation &amp; Entspannung: Entschleunigung und die Macht des Augenblicks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Stressresilienz – damit Stress nicht an die Substanz geht</li> <li>→ Wertschätzung: Warum Anerkennung wie Zucker für die Seele ist</li> </ul>
<b>Serien</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kneipp für Kinder</li> <li>→ Rätsel &amp; Gewinnspiele</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rezepte zum Nachkochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wandertipps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Horizonte des Glaubens</li> <li>→ Spannendes aus der Welt der Bücher</li> </ul>

## Ihr Mehrwert einer Inseratschaltung in der Zeitung des Österreichischen Kneippbundes:

Profitieren Sie von den starken Strukturen einer großen, ehrenamtlichen Gesundheitsorganisation mit vielen gesundheitsbewussten Mitgliedern und vielfältigen lokalen, auf die jeweiligen Mitglieder zugeschnittenen Programmen. Durch die Möglichkeit des Produktverkaufes über die Service Kneippbund GesmbH können Sie sich zusätzlich eines gut etablierten Vertriebssystems bedienen, das durch die Marke Kneipp eine besondere Aufwertung erhält.

Format	abfallend* (BxH mm)	Satzspiegel (BxH mm)	Preis 4c €
<b>2/1 Seite</b> 	420 x 297		<b>5.890,-</b>
<b>1/1 Seite</b> 2. oder 4. Umschlagseite 	210 x 297	184 x 244	<b>3.958,-</b>
<b>1/2 Seite quer</b> 	210 x 132	184 x 132	<b>2.478,-</b>
<b>1/2 Seite hoch</b> 	105 x 297	90 x 244	
<b>1/3 Seite quer</b> 	210 x 98	184 x 80	<b>2.163,-</b>
<b>1/3 Seite hoch</b> 	70 x 297	58 x 244	
<b>1/4 Seite quer</b> 		121 x 90	<b>1.570,-</b>
<b>1/4 Seite hoch</b> 		90 x 124	
<b>1/6 Seite quer</b> 		121 x 67	<b>1.250,-</b>
<b>1/6 Seite hoch</b> 		58 x 140	
<b>1/8 Seite quer</b> 		121 x 50	<b>920,-</b>
<b>1/8 Seite hoch</b> 		58 x 103	

Sonderformate auf Anfrage.

\*Abfallend: 3 mm Überfüller dazugeben

### Mengenrabatte:

- ab 3 Buchungen 5 %
- ab 6 Buchungen 10 %
- ab 10 Buchungen 15 %
- ab 20 Buchungen 25 %

### Agentur-Rabatt:

15 % (nur für eingetragene Werbemittler, muss bei Auftragserteilung vermerkt werden).

### Produktinformationen:

Kosten: € 1.100,- pro Spalte.  
Bild: plus € 120,- für S/W und Farbe.  
1/2 Spalte: € 500,-  
Doppelseite PR: € 4.800,-

### Zuschlag:

Für Platzierungen an bestimmten Stellen oder zu bestimmten Artikeln wird ein Zuschlag von 10 % vom Nettopreis verrechnet. Nur wenn der Zuschlag verbindlich fixiert wurde, können wir Platzierungswünsche garantieren. Wenn kein Zuschlag vereinbart wurde, werden Platzreklamationen nicht akzeptiert.

### Beilagen / Beihefter pro 1.000 Stk.:

- 15 g € 161,-      20 g € 177,-
- 25 g € 192,-      35 g € 208,-

**Zuschlag: 10 % bei Teilbeilagen!**  
**Teilbeilagen nur auf Anfrage, sind nicht in allen Ausgaben möglich.**

### Satz, Gestaltung und Scans

werden je nach Aufwand verrechnet.

### Akzeptierte Dateiformate:

PDF (hoch aufgelöst!), EPS, TIFF, JPEG.  
Ein Proof (farbverbindlicher Ausdruck) der Anzeige hilft uns, Ihre Anzeige richtig zu drucken. Ohne Proof können wir Reklamationen nicht akzeptieren.

COVERBILD: © MARINA LOHRBACH - FOTOLIA

### Medieninhaber, Verleger:

Österreichischer Kneippbund,  
Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben,  
Tel. 0 38 42 / 217 18, Fax 0 38 42 / 217 18 19  
**E-Mail: office@kneippbund.at**

**Redaktion:** Dr. Susanna Sklenar, A-1180 Wien  
Tel. 0699 / 1725 78 79  
E-Mail: redaktion@kneippbund.at

**Anzeigenverwaltung:**  
**Service Kneippbund GesmbH**

**Zeitschrift:** Erscheint 10-mal jährlich.  
**Doppelnummern:** Dezember/Jänner, Juli/August

**Steuern:** 5 % Werbeabgabe, 20 % MwSt.

**Belege:** 2 Exemplare mit Verrechnung

**Rechnung:** nach Erscheinen, prompt ohne Skonto fällig.

**Auflage:** Basisauflage 45.000 Stück;  
höhere Auflagen aufgrund von Veranstaltungen, Messen etc. sind möglich.

**Anzeigenschluss:** ca. 4 Wochen vor Erscheinen

**Druckunterlagenchluss:** ca. 3 Wochen vor Erscheinen

**Erscheinungsdatum:** Monatsbeginn

### Technische Daten:

Druckverfahren: Rolle  
Zeitungsformat: DIN A4, Spaltenanzahl: 3  
Spaltenbreite: 58 mm  
Satzspiegel: 184 x 244 mm  
Papier: 90 Gramm Bilderdruck

### Anzeigenverwaltung:

Service Kneippbund GesmbH, 8010 Graz  
Postadresse:  
Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben

**Tel. 0 38 42 / 217 18**  
**Fax 0 38 42 / 217 18 19**  
**E-Mail office@kneippbund.at**

**Druckdaten an:**  
hubert.liebenberger@gmail.com und  
office@kneippbund.at

Änderungen vorbehalten!

Wir ersuchen um Ihren schriftlichen Auftrag und stehen Ihnen gerne beratend und helfend zur Verfügung. Falls Unterlagen (CD-ROM, Texte, Fotos, Beilagen) vorhanden sind, bitten wir, diese mit der Bestellung gleich mitzusenden.

Der Österreichische Kneippbund behält sich die Annahme oder Ablehnung von Inseraten und Werbetexten vor. Für unbestimmte Laufzeit abgeschlossene Aufträge laufen bis auf Widerruf.

Vereinbarte Tarife bei langfristigen Anzeigenaufträgen gelten nur für dieses Werbejahr und unterliegen bei Erhöhungen der Preise entsprechenden Änderungen. Werden aufgrund bestimmter vom Kneippbund organisierter Veranstaltungen und Aktionen höhere Auflagen gedruckt und verteilt, können sich kurzzeitig die Anzeigenpreise ändern. Es erfolgt eine rechtzeitige Verständigung.

Rechnungen werden nach Erscheinen von der Service Kneippbund GesmbH ausgestellt und sind prompt und ohne Skonto fällig.

Wenn Daten über E-Mail oder auf Datenträger übermittelt werden, muss ein Andruck der Anzeige beigelegt werden. Bürstenabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch vor Drucklegung zugeschickt, Freigabe muss binnen 36 Stunden erfolgen.

Der Kunde (Auftraggeber) garantiert, dass die Anzeigen bzw. Produktinformationen, PR-Texte und Beilagen keine Rechte Dritter (z.B. Urheber- oder Kennzeichenrechte) oder geltende Rechtsnormen (z.B. Health Claims) verletzen. An die Redaktion übermittelte PR-Texte können von uns redigiert werden. Die bearbeiteten Texte werden dem Kunden (Auftraggeber) übermittelt und müssen von diesem rechtlich und inhaltlich geprüft und freigegeben werden. Der Kunde (Auftraggeber) trägt das alleinige Risiko und die alleinige Haftung für die rechtliche, insb. wettbewerbsrechtliche und kennzeichenrechtliche Zulässigkeit der Anzeigen bzw. Produktinformationen und PR-Texte sowie die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Probeabzüge. Nicht fristgerechte Rücksendung bedeutet »in Ordnung«.

Zwischen den Parteien wird österreichisches Recht und Gerichtsstand Graz vereinbart.

**Bei den in der Tabelle dargestellten Themen handelt es sich um geplante Themen – Änderungen sind vorbehalten: Aus Aktualitätsgründen können Themen verschoben werden oder ganz entfallen.**