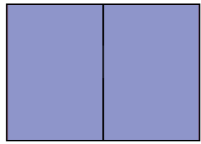


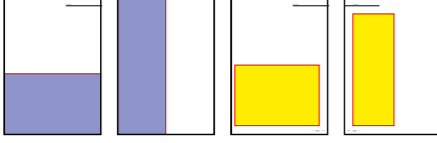

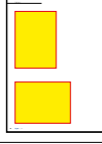
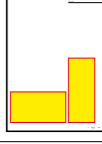
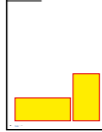
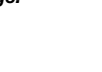


Format	abfallend* (BxH mm)	Satzspiegel (BxH mm)	Preis 4c €
2/1 Seite 	420 x 297		5.610,-
1/1 Seite 2. oder 4. Umschlagseite 	210 x 297	184 x 244	3.770,-
1/1 Seite 	210 x 297	184 x 244	3.620,-
1/2 Seite quer 	210 x 132 105 x 297	184 x 132 90 x 244	2.360,-
1/2 Seite hoch 	210 x 98 70 x 297	184 x 80 58 x 244	2.060,-
1/4 Seite quer 		121 x 90 90 x 124	1.495,-
1/4 Seite hoch 		121 x 67 58 x 140	1.190,-
1/6 Seite quer 		121 x 50 58 x 103	875,-
1/6 Seite hoch 			

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 Auf-  
tragserteilung vermerkt werden).  
Nicht bei Sondervereinbarung und  
Produktinformationen!

### Produkt-Informationen:

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, kön-  
nen wir Platzierungswünsche garan-  
tieren. Wenn kein Zuschlag vereinbart  
wurde, werden Platzreklamationen  
nicht akzeptiert.

### Beilagen / Beihefter pro 1.000 Stück:

15 g € 155,- 20 g € 170,-  
25 g € 185,- 35 g € 200,-

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

### Satz, Gestaltung und Scans

werden je nach Aufwand verrechnet.

### Medieninhaber:

Österreichischer Kneippbund,  
Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben,  
Tel. 0 38 42 / 217 18 , Fax 217 18 19

Redaktion: Mag. Waltraud Ruth

E-Mail: [waltraud.ruth@kneippbund.at](mailto:waltraud.ruth@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:** 57.000 Exemplare, davon  
50.000 abonniert,  
7.000 bei Veranstaltungen

### Anzeigenschluss:

ca. 4 Wochen vor Erscheinen

### Druckunterlagenschluss:

ca. 3 Wochen vor Erscheinen

**Erscheinungsdatum:** 1. Woche des Monats

### 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 [waltraud.ruth@kneippbund.at](mailto:waltraud.ruth@kneippbund.at)

### Druckdaten an:

[grafik.liebenberger@tele2.at](mailto:grafik.liebenberger@tele2.at)



# Kneipp

bewegt

	Kneipp-Säulen	Medizin	Ernährung	Psychologie • Lebensstil • Historisches
<b>Februar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wildgemüse 1. Teil</li> <li>→ Die Trickkiste der Pflanzen</li> <li>→ Alles über Muskulatur</li> <li>→ Kneipp im Kindergarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Moderne Insulinpräparate</li> <li>→ Infrarot Wärme für die Gesundheit</li> <li>→ Essstörungen</li> <li>→ Schmerz und Placebo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ernährung bei Rheuma</li> <li>→ Energiebündel Sojabohne</li> <li>→ Fisch, gut aber aus?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Maria Treben</li> <li>→ Rollenspiele – wie bleib ich meiner Seele treu?</li> <li>→ Eltern sind auch nur Menschen</li> </ul>
<b>März</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mit Kneipp fit in den Frühling</li> <li>→ Wildgemüse 2. Teil</li> <li>→ Pollen – wie allergen sind sie wirklich?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Spezialthema: Hämorrhoiden</li> <li>→ Terrainkuren: Medizinisch fundierte Bewegung</li> <li>→ Basen-Fasten: schonend und effizient</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ernährung bei Diabetes</li> <li>→ Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen</li> <li>→ Die 5-Elemente-Küche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Pfarrer Weidinger</li> <li>→ Räuchern sorgt für gesunde Räume</li> <li>→ „Das zweite Bewusstsein“</li> <li>→ Heilbehelfe für die Pflege</li> </ul>
<b>April</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Iontherapie an den alpinen Wasserfällen</li> <li>→ Trainieren bis zum Umfallen?</li> <li>→ Vierbergelaub in Kärnten</li> <li>→ Inhaltsstoffe der Heilpflanzen: Einleitung, Gerbstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was die Hausapotheke „können“ soll</li> <li>→ Hilfe für den geplagten Rücken</li> <li>→ Rund ums Fasten</li> <li>→ Schmerz und Naturheilverfahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Süßstoffe-Zucker-Dicksäfte-Honig und Stevia</li> <li>→ Sauer macht lustig: Ernährung bei Blasenerkrankungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kräuterhexen 1. Teil</li> <li>→ Entspannen und Genießen</li> <li>→ Schluckstörungen in der Pflege</li> </ul>
<b>Mai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gesundheitsförderung für Kinder</li> <li>→ Bewegung als beste Medizin</li> <li>→ Giftpflanzen in Parks und Garten: Beerengefahr</li> <li>→ Inhaltsstoffe der Heilpflanzen: Bitterstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Warum Schlafen so wichtig ist</li> <li>→ Frauen brauchen mehr Energie</li> <li>→ Reduktionstage fördern die Gesundheit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Weltnahrungsmittel Reis</li> <li>→ Appetit und Sättigung</li> <li>→ So beugen Sie der Fettleber vor</li> <li>→ Lebenselixier Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kräuterhexen 2. Teil</li> <li>→ Glücksvitamine</li> <li>→ Farben und ihr therapeutischer Effekt</li> </ul>
<b>Juni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Von Naturheilkunde zur Lifestyle-Medizin: Kneipp und die TEM</li> <li>→ Barfuß zur Gesundheit</li> <li>→ Die heimischen Orchideen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Arzneimittel-Forschung, Patente, Zulassungen, Generika: einfach erklärt</li> <li>→ Schmerz und Medikamente</li> <li>→ Hilfe für Knöchel und Knie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die besten Rezepte aus „Schlank mit Kneipp“</li> <li>→ Wunderknolle Tobinambur</li> <li>→ Nährstofftherapie: begleitend für Schmerzpatienten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Der Mann um 50: Dem Leistungsknick vorbeugen</li> <li>→ Alleine leben lernen im Alter und bei Behinderung</li> </ul>
<b>Juli/August</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nordic-Blading hat nichts mit „blad“ zu tun</li> <li>→ Heilströmen – Energie zur Selbsthilfe</li> <li>→ Inhaltsstoffe der Heilpflanzen: Ätherische Öle</li> <li>→ „Kneipp und die Headschen Zonen“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Probleme mit der Schilddrüse 1. Teil</li> <li>→ Migräne und Kopfschmerzen</li> <li>→ So bringen Sie Ihren Darm in Schwung</li> <li>→ Genießen Sie die Sonne!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Anti-Aging durch gesundes Essen (antiinflammatorische Substanzen)</li> <li>→ Gesundheitsrisiko Kochsalz</li> <li>→ Ernährung im Wandel der Zeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Inkontinenz und Sexualität</li> <li>→ Angststörungen und Panikattacken</li> <li>→ Bachblüten für die Seele</li> </ul>
<b>September</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Packungen und Wickel: heiß und kalt</li> <li>→ Mentale Stärke durch Bewegung</li> <li>→ Bringen Sie Ihre Abwehr in Stellung: Von Echinacea bis Umckaloabo</li> <li>→ Inhaltstoffe der Heilpflanzen: Schleimstoffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mehr Bewegung für gesunde Kinder</li> <li>→ Hilfe bei Schleudertraumen</li> <li>→ Probleme mit der Schilddrüse 2. Teil</li> <li>→ Lungenerkrankungen rechtzeitig vorbeugen</li> <li>→ Restless-Legs-Syndrom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Frauen essen anders, Männer auch: Prinzipien des Functional Eating</li> <li>→ So werden Kinder schlau durch Brainfood</li> <li>→ Welches Essen macht die Knochen stark?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Depression: Die männliche und die weibliche Seite</li> <li>→ Gesund mit Schüsslersalzen</li> </ul>
<b>Oktober</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die besten Kräutertees für Kinder</li> <li>→ Mit Kneipp fit in den Winter</li> <li>→ Was der Granatapfel kann</li> <li>→ Inhaltsstoffe der Heilpflanzen: Glykoside</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gesundheitsrisiko Schimmelpilze</li> <li>→ Stress und Burnout: Vorbeugung aus der Apotheke</li> <li>→ Krebsvorsorge für Frauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wie sich der Geschmack verändert</li> <li>→ Gesund genießen und jung bleiben</li> <li>→ Magnesiumreiche Ernährung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wenn Identitätskrisen krank machen</li> <li>→ Kerzenzauber</li> <li>→ Gedächtnistraining – fit im Kopf!</li> </ul>
<b>November</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Moor und Fango: Kneipp-Spezial</li> <li>→ Schneeschuh-Walking im Trend</li> <li>→ Inhaltstoffe der Heilpflanzen: Polyphenole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Lichttherapie und Chronobiologie</li> <li>→ Unverträglichkeit/Allergie/Intoleranz</li> <li>→ Krebsvorsorge für Männer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Heißgetränke: Kaffee, Kakao, Tee, Glühwein, Punsch und Grog, 1. Teil</li> <li>→ Ernährung für Blut und Eisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wenn Hände heilen helfen</li> <li>→ Novembergedanken (Frater Edmund)</li> </ul>
<b>Dez./Jän.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gewürzkräuter für Geschmack und Gesundheit</li> <li>→ Heiße Kneippwendungen für kalte Tage</li> <li>→ Inhaltsstoffe der Heilpflanzen: Alkaloide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Nicht jeder Zappelphilipp hat ADS</li> <li>→ Alkohol – unerwünschte Wirkungen, Wechselwirkung mit Medikamenten</li> <li>→ Gut sehen im Alter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Heißgetränke, 2. Teil</li> <li>→ Wunderbare Käseküche</li> <li>→ Vitalspender B-Vitamine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Krisenmanagement oder Verbesserung der Resilienz</li> <li>→ Langsamkeit als Lebensprinzip</li> </ul>
<b>Serien:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Historische Kurzentren in Österreich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rätsel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rezeptserie von Dr. Claudia Nichterl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Berühmte Jakobswege</li> <li>→ Mystische Bäume: Ginkgo, Eiche, Linde, Zypresse</li> <li>→ Besondere Menschen und ihr Schicksal</li> </ul>

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

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.

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 Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Probeabzüge. Nicht fristgerechte Rücksendung bedeutet »in Ordnung«. Für unbestimmte Laufzeit abgeschlossene Aufträge laufen bis auf Widerruf.

### Geschäfts- und Zahlungsbedingungen:

Der Österreichische Kneippbund behält sich die Annahme oder Ablehnung von Inseraten und Werbetexten vor. 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.

Zusätzlich gelten die »Allgemeinen Geschäftsbedingungen für das Anzeigengeschäft«. Zwischen den Parteien wird ein österreichischer Gerichtsstand, Gerichtsstand Graz, vereinbart.

### 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.

### Datentransfer über E-Mail:

[waltraud.ruth@kneippbund.at](mailto:waltraud.ruth@kneippbund.at)  
[grafik.liebenberger@tele2.at](mailto:grafik.liebenberger@tele2.at)