



Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

# GESUND

*im Norden*

Gratis zum Mitnehmen!

Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

# GESUND

*in Hamburg*

Gratis zum Mitnehmen!

## Mediadaten

2024

Die **GESUND im Norden** & **GESUND in Hamburg** sind zwei reichweitenstarke Magazine für die gesundheitsbewusste Zielgruppe in Schleswig-Holstein und Hamburg.

Mit verschiedenen Artikeln und Angeboten rund um Gesundheit und Lebensfreude informieren wir die Leserschaft ab Mitte 30 bis ins hohe Alter. Die hochwertigen Service- und Unterhaltungsseiten und Tipps für den Alltag geben dem Magazin zusätzlich einen hohen Lese- und Mitnahmewert.

Die Magazine werden im jeweiligen Verteilungsgebiet kostenlos bei gesundheitsnahen Einrichtungen wie Arztpraxen, Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Kliniken, Sanitätshäusern, Optikern, Seniorenheimen, Wellnesseinrichtungen und Apotheken ausgelegt. Hier erreichen Sie direkt die an Gesund-

heitsthemen interessierte Leserschaft. Ergänzt wird die Reichweite außerhalb des Gesundheitssektors u. a. um Supermärkte, Fitnesscenter, Gastronomiebetriebe, Kultureinrichtungen und Hotels.

Neben den Patient:innen der Arztpraxen und Kliniken sowie den Kund:innen der weiteren Ausgestellen gehören auch die Mitarbeitenden der Praxen und Kliniken zu den regelmäßigen Lesern des Magazins. Medizinische Fachartikel aus dem Gesundheitswesen sowie Beiträge von Arbeitgebern aus der Branche erreichen somit unmittelbar die Zielgruppe.

# LUFT KLI ATMEN

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus

er  
Mer  
6. und  
e. Dazu  
e. Daraus  
e. Daraus



Das Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

# GESUND im Norden

№ 17 / Winter 2022

Jetzt im neuen  
Layout!



Winterzeit im  
schönen Norden  
→ Seite 09

Das Auge – Fenster zur Welt  
→ Seite 13

Mit der richtigen Ernährung durch den Winter  
→ Seite 24



GESUND im Norden

# Im Überblick

**Auflage:** Bis zu 15.000 Exemplare je Ausgabe

**Verbreitung:** Über 2.500 zielgruppenrelevante Auslagestellen flächendeckend in Schleswig-Holstein: Arztpraxen, Kliniken, Sanitätshäuser, Optiker, Seniorenheime, Wellnesseinrichtungen, Apotheken, Büchereien, Volkshochschulen, Supermärkte, Tourismusagenturen, Fitnesscenter, Gastronomiebetriebe, Hotels, Tankstellen usw.

**Format:** 210 x 297mm (DIN A4)

**Druck:** Offsetdruck, 4/4-farbig nach Euroskala

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

**Anzeigen- & Druckunterlagenschluss:** jeweils der 15. des Vormonats

## RUBRIKEN

- Wir über uns / 5 Fragen an...
- Umwelt & Natur
- Ausflugs- und Reisetipps
- Gesundheit im Alltag
- Genießen & Verwöhnen
- Beruf & Karriere
- Service & Unterhaltung

## THEMENVORSCHAU FRÜHLINGSAUSGABE

- Frühling im Norden
- Aktiv und gesund in den Frühling!
- Rezepte und Tipps gegen Allergien
- Spannende Ausbildungsberufe im Gesundheitswesen
- Rund um die Frauengesundheit



GESUND in Hamburg

# Im Überblick

**Auflage:** Bis zu 12.000 Exemplare je Ausgabe

**Verbreitung:** Über 3.000 zielgruppenrelevante Auslagestellen im Stadtgebiet Hamburg: Arztpraxen, Kliniken, Sanitätshäuser, Optiker, Seniorenheime, Wellnesseinrichtungen, Apotheken, Büchereien, Volkshochschulen, Supermärkte, Fitnesscenter, Gastronomiebetriebe usw.

**Format:** 210 x 297mm (DIN A4)

**Druck:** Offsetdruck, 4/4-farbig nach Euroskala

**Erscheinungsweise:** Zweitausgabe Mitte März 2024

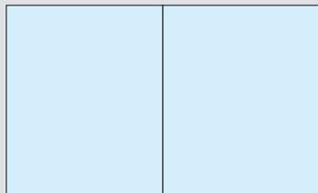
**Anzeigen- & Druckunterlagenschluss:** 29.02.2024

## RUBRIKEN

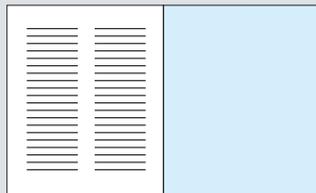
- Die Gesundheitsbranche in Hamburg
- Wir über uns / 5 Fragen an...
- Umwelt & Natur
- Ausflugs- und Reisetipps
- Gesundheit im Alltag
- Beauty & Wellness
- Gesunde Ernährung
- Beruf & Karriere
- Service & Unterhaltung

ZWEITAUSGABE FRÜHLING 2024

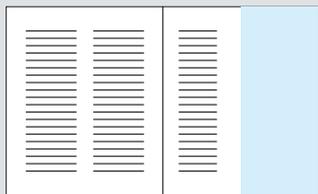
# Anzeigen



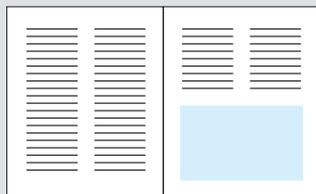
2/1 Seite



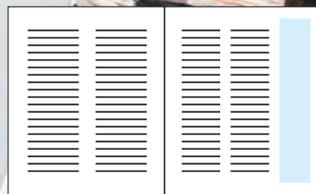
1/1 Seite



1/2 Seite hoch



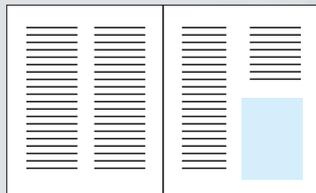
1/2 Seite quer



1/3 Seite hoch



1/4 Seite quer



1/4 Seite hoch



1/8 Seite quer



**Bis zu 30%  
Rabatt bei  
Kombibuchung!**



Format	Platzierung	Größe B x H	Preis je Ausgabe	Preis Kombi Ausgabe <sup>1</sup>
2/1 Seite	im Inhalt	210 x 297 mm	2.300 €	3.300 €
	Umschlag, 2. oder 3. Seite	210 x 297 mm + 3 mm Beschnitt	1.600 €	2.400 €
	Umschlag, 4. Seite	210 x 297 mm + 3 mm Beschnitt	1.800 €	2.700 €
1/1 Seite	im Inhalt, mit Anschnitt	210 x 297 mm + 3 mm Beschnitt	1.300 €	1.800 €
	im Inhalt, im Satzspiegel	185 x 255 mm		
1/2 Seite hoch	im Anschnitt	103 x 297 mm + 3 mm Beschnitt	799 €	1.200 €
	im Satzspiegel	90 x 255 mm		
1/2 Seite quer	im Satzspiegel	185 x 125 mm	699 €	1.100 €
	im Inhaltsverzeichnis, im Satzspiegel	58 x 255 mm		
1/4 Seite quer	im Satzspiegel	185 x 60 mm	549 €	799 €
1/4 Seite hoch	im Satzspiegel	90 x 125 mm	299 €	449 €
1/8 Seite quer	im Satzspiegel	90 x 60 mm		

<sup>1</sup>gültig bei Veröffentlichung von gleichem Text bzw. gleicher Anzeige in der Frühlingausgabe 2024 der GESUND im Norden und GESUND im Hamburg.  
Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Stand: Januar 2024.

# Advertorials



Bis zu 30%  
Rabatt bei  
Kombibuchung!

Format	Platzierung	Preis je Ausgabe	Preis Kombi Ausgabe
2/1 Seite	<ul style="list-style-type: none"><li>· <b>6.000 Zeichen</b> Text inklusive Kontaktdaten (Post- und/oder Webadresse)</li><li>· bis zu 6 gelieferte Bilder</li></ul>	2.300 €	3.300 €
1/1 Seite	<ul style="list-style-type: none"><li>· <b>3.000 Zeichen</b> Text inklusive Kontaktdaten (Post- und/oder Webadresse)</li><li>· 2 gelieferte Bilder</li></ul>	1.300 €	1.800 €
1/2 Seite hoch	<ul style="list-style-type: none"><li>· <b>1.300 Zeichen</b> Text inklusive Kontaktdaten (Post- und/oder Webadresse)</li><li>· 1 geliefertes Bild</li></ul>	799 €	1.200 €
1/2 Seite quer	<ul style="list-style-type: none"><li>· <b>1.300 Zeichen</b> Text inklusive Kontaktdaten (Post- und/oder Webadresse)</li><li>· 1 geliefertes Bild</li></ul>	799 €	1.200 €

---

## Kontakt

### Mediaberatung

Telefon: 04321 4989-22

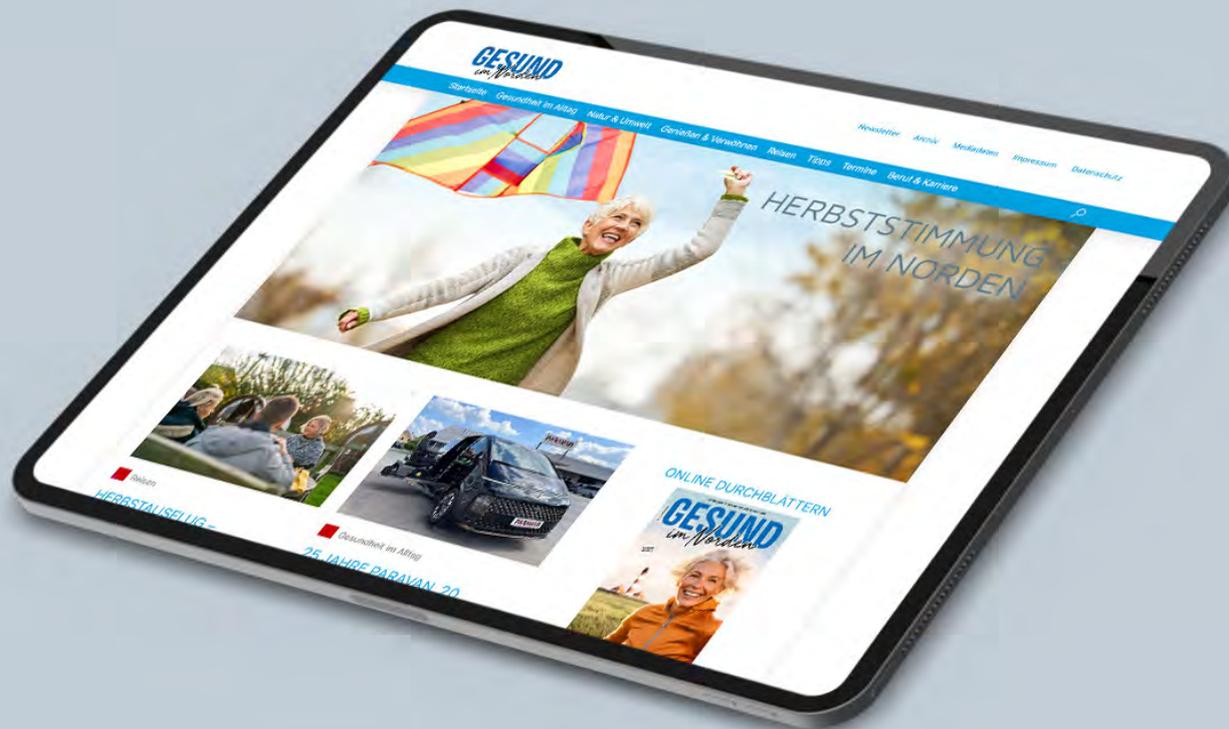
E-Mail: [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)

---

<sup>1</sup>gültig bei Veröffentlichung von gleichem Text bzw. gleicher Anzeige in der Frühlingausgabe 2024 der GESUND im Norden und GESUND im Hamburg. Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Stand: Januar 2024.

Übersicht

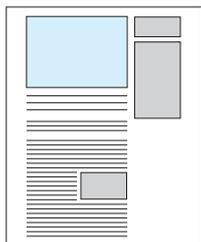
# Digitale Formate



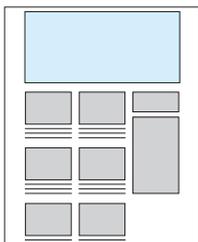
[www.gesund-im-norden.de](http://www.gesund-im-norden.de)

# Preis: Digital

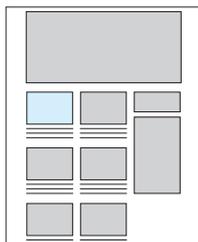
## Advertorial Digital



Veröffentlichung

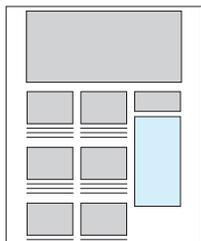


Headerartikel

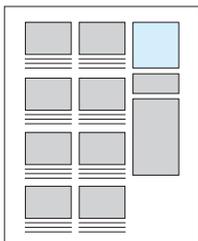


Favoritenartikel

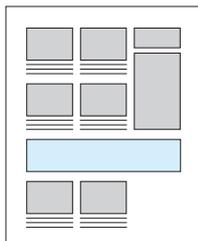
## Anzeigen Digital



Skyscraper



Rectangle



Superbanner

Format		Größe B x H	Preis
Artikel im Newsletter	5.000 Mailings	-	149 €
	Veröffentlichung	-	45 €
Advertorial Digital	Headerartikel	1160 x 525 px	150 €
	Favoritenartikel	346 x 230 px	90 €
	Skyscraper	346 x 692 px	75 €
Anzeige Digital	Rectangle	346 x 346 px	75 €
	Superbanner	1160 x 240 px	75 €

## Kontakt

### Mediaberatung

Telefon: 04321 4989-22

E-Mail: [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)

Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Stand: Januar 2024.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Geltung

Für die gesamte vertragliche Zusammenarbeit der Parteien gelten ausschließlich die folgenden vertraglichen Regelungen, sofern nichts anderes vereinbart wurde. Entgegenstehende, abweichende oder ergänzende Regelungen des Kunden werden nicht Vertragsinhalt, es sei denn, sie wurden von der Agentur schriftlich anerkannt. Änderungen, Ergänzungen und Nebenabreden zu diesen vertraglichen Regelungen bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform. Dies gilt auch dann, wenn die Schriftform abbedungen werden soll.

## 2. Auftragsdurchführung

Die Agentur wendet bei Entgegennahme und Prüfung der Anzeigen die geschäftsübliche Sorgfalt an. Die Agentur behält sich das Recht vor, Aufträge ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Probeabzüge per PDF werden nur auf ausdrücklichen Wunsch versandt. Bei nicht fristgerechter Rücksendung der Probeabzüge gilt die Genehmigung zum Druck als erteilt.

Platzierungswünsche sind für die Agentur nicht bindend. Konkurrenzausschluss auf einer Seite oder der gegenüberliegenden Seite wird nach Möglichkeit berücksichtigt, kann aber nicht als bindend betrachtet werden. Bei Produktanzeigen können Platzierungswünsche innerhalb einer Rubrik nicht berücksichtigt werden. Für Druckfehler, die den Sinn des Inserates nicht wesentlich beeinträchtigen, bestehen keinerlei Ersatzansprüche der auftraggebenden Person. Einschaltungsreklamationen müssen schriftlich erfolgen und werden nur innerhalb von acht Werktagen nach Erscheinen des Inserates anerkannt.

## 3. Änderungen / Stornierungen

Telefonische Inseratenänderungen müssen noch vor Anzeigenschluss schriftlich bestätigt werden.

Änderungskosten, die durch erhebliche Änderung der ursprünglich vereinbarten Ausführung sowie beigestellter Druckunterlagen entstehen, werden der auftraggebenden Person verrechnet.

## 4. Kosten

Der Anspruch der auftraggebenden Person auf Kundenrabatt besteht dann, wenn ein schriftlicher Anzeigenabschluss über mindestens zwei Anzeigen in Folge vorliegt und dieser mit der ersten Einschaltung erteilt wurde. Kundenrabatte werden sofort bei Rechnungslegung berücksichtigt.

Bei Zahlungsverzug und Insolvenzverfahren verfällt jeder Rabattanspruch. Unsere Rechnungen sind sofort nach Erhalt zur Zahlung fällig. Bei Zahlungsunfähigkeit bzw. Zahlungsverzug der auftraggebenden Person stellt die Agentur den gesamten Saldo mit allen Nebenkosten und den seit Beginn der Geschäftsbeziehung gewährten Nachlässen in Rechnung.

Bei Betriebsstörungen oder Eingriffen durch höhere Gewalt hat die Agentur dann Anrecht auf volle Bezahlung der veröffentlichten Einschaltungen, wenn die Aufträge mit 75 Prozent der Kalkulationsauflage erfüllt sind. Bei einer Erfüllung unter 75 Prozent ist die Leistung anteilig zu bezahlen.

Bei Zurückziehung von Inseratenaufträgen werden 10 Prozent des Inseratenwertes als pauschaler Aufwendersersatz in Rechnung gestellt, sofern die auftraggebende Person keine geringeren Aufwendungen nachweist. Eventuelle Produktionskosten werden getrennt verrechnet.

## **5. Haftung**

Für den Inhalt der Anzeigen ist die auftraggebende Person haftbar. Die auftraggebende Person garantiert der Agentur, dass das Inserat gegen keinerlei gesetzliche Bestimmungen verstößt und keine Rechte Dritter verletzt. Die auftraggebende Person stellt die Agentur hinsichtlich aller Ansprüche, die auf das, erschienene Inserat begründet werden, frei. Diese Verpflichtung der auftraggebenden Person beinhaltet auch eventuelle Einschaltkosten einer Entgegennahme, deren Veröffentlichung der Agentur vom Gericht aufgetragen wurde. Der auftraggebenden Person obliegt ferner die rechtzeitige Bereitstellung der Druckunterlagen. Die Agentur haftet für die Druckqualität nur, wenn einwandfreie Druckunterlagen bereitgestellt werden.

Die Verwendung und Aufbewahrung der Druckunterlagen erfolgen mit der üblichen Sorgfalt, die die Agentur in eigenen Angelegenheiten verwendet.

Eine Haftung der Agentur besteht nur, sofern ihr Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Für Fahrlässigkeit haftet die Agentur nur bei Verletzung einer Pflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der auftraggebenden Person regelmäßig vertrauen darf (sogenannte Kardinalpflicht). Im Übrigen ist eine

Schadensersatzhaftung für Schäden aller Art, gleich aufgrund welcher Anspruchsgrundlage, einschließlich der Haftung für Verschulden bei Vertragsschluss, ausgeschlossen.

Sofern die Agentur für einfache Fahrlässigkeit haftet, ist ihre Haftung auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden begrenzt.

## **6. Aufbewahrungspflichten**

Die Pflicht zur Aufbewahrung der Druckunterlagen endet drei Monate nach Erscheinen der Anzeige, sofern nicht ausdrücklich anderes vereinbart wurde.

## **7. Sonstiges**

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist gegenüber Kaufleuten der Sitz der Agentur. Für diesen Vertrag und die gesamten Rechtsbeziehungen zwischen der Agentur und der auftraggebenden Person gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland unter Ausschluss des UN-Kaufrechts (CISG) und der Kollisionsvorschriften des EGBGB.

Sollte eine Bestimmung in Vertrag oder eine Bestimmung im Rahmen sonstiger Vereinbarungen ganz oder teilweise unwirksam sein oder werden, so wird hiervon die Wirksamkeit aller Bestimmungen oder Vereinbarungen nicht berührt. Anstelle der unwirksamen Bestimmung soll eine Regelung treten, die im Rahmen des rechtlich Möglichen dem beabsichtigten Zweck wirtschaftlich am nächsten kommt. Das Gleiche gilt im Fall einer Lücke.



**Möchten Sie in der nächsten Ausgabe auch dabei sein?**  
Lassen Sie sich gerne individuell beraten.



---

## **Ihre Ansprechpartnerin**

**Inga-Kathrin Schelzig**

Redaktionsleitung

Telefon: 04321 4989-22

E-Mail: [info@gesund-im-norden.de](mailto:info@gesund-im-norden.de)

---