



# gesund

Bremen

FIT // SCHÖN // LEBENDIG

Das Gesundheitsmagazin für Bremen und umzu  
Mediadaten 2022

# Bleiben Sie gesund

Das ist nicht nur ein dahingesagter frommer Wunsch, sondern kommt meist von Herzen. Gerade in Bremen ist die Lebensqualität besonders hoch. Freizeitmöglichkeiten, Fahrradstadt, kurze Wege und eine überdurchschnittliche Ärztedichte machen Bremen zu einer lebenswerten Stadt.

gesund Bremen ist das kostenlose Gesundheitsmagazin speziell für Bremen und umzu. Wir zeigen Ärzte mit neuen Ideen, Apotheker mit besonderen Kompetenzen, Therapeuten mit einfühlsamen Methoden und Kliniken mit ungewöhnlichen Therapiekonzepten.

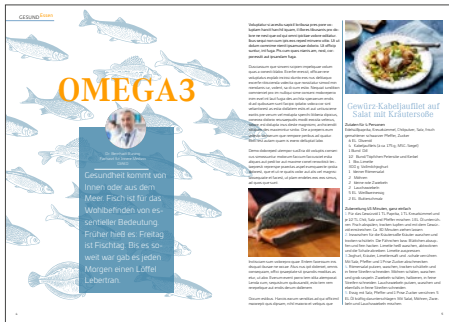
gesund Bremen gibt Ernährungstipps, eröffnet neue Wege der Entspannung, diskutiert über Anwendungen, stellt neue Medikamente vor, liebt die Natur, Geist, Körper und Seele.



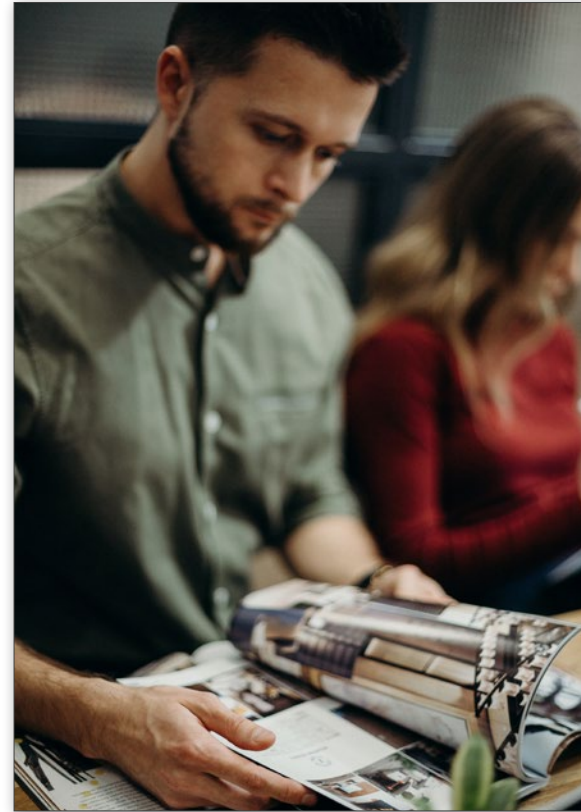
# Die Verbreitung

gesund Bremen erreicht Ihre Zielgruppe. Das Gesundheitsmagazin wird über den Lesemappen-Service Leserkreis Daheim verteilt und liegt damit an fast 2000 relevanten Verteilstellen aus.

gesund Bremen wird gelesen in Arztpraxen, Ärztezentren, Krankenhäusern und auf deren Stationen. Das Magazin wird mitgenommen bei Apotheken, Supermärkten, insgesamt bei über 200 Auslagestellen im Raum Bremen.



The image shows a spread from the 'gesund Bremen' magazine. The main article is titled 'OMEGA 3' and features a photo of a man's face. The text discusses the health benefits of Omega-3 fatty acids, particularly from fish. A sub-section is titled 'Gesundheit kommt von innen' and mentions 'Wahlbeifinden von essentieller Bedeutung'. There is also a small photo of a salmon fillet and a plate of food. The magazine logo 'gesund Bremen' is visible in the top left corner.



## Die Zielgruppe

gesund Bremen ist genau Ihre Zielgruppe, denn die Zeitschrift wendet sich an alle Bremerinnen und Bremer, die sich für Ernährung, Schönheit, Fitness, Lifestyle und vor allem für ihre Gesundheit interessieren, egal, ob sie 8 oder 80 Jahre alt sind.

Yoga für Männer? Krafttraining im Alter? Unkraut essen? Medikamente diskutieren? Schicksale miterleben? Diese Themen und noch viele weitere bilden eine interessante Mischung, die Jung und Alt gute Unterhaltung mit einem gesunden Mehrwert bietet.

gesund Bremen bringt Schwung ins Leben, vermittelt eine positive Einstellung bietet Tipps zur Entschleunigung, Gelassenheit und einem erfüllten, natürlich gesunden Leben. Nachhaltigkeit und eine regionale Themenfokussierung mit saisonalem Hintergrund spielen eine besondere Rolle.



# Anzeigenschaltung

gesund Bremen bietet vielfältige Möglichkeiten der Anzeigenschaltung. Sie können die klassischen Formate im Satzspiegel oder auch im Anschnitt nutzen. Wir achten darauf, dass Ihre Anzeige immer gut positioniert ist: den Themenbereichen zugeordnet, alleine auf einer Seite platziert, maximal zwei Anzeigen. Sogenannte ‚Anzeigengräber‘ gibt es bei uns nicht!

gesund Bremen lässt Sie auch gerne zu Wort kommen. Mit unseren PR-Seiten können Sie Ihre Firma so darstellen, wie Sie es wünschen, im Look der Zeitschrift. Die Gestaltung übernehmen wir, Sie haben die volle Kontrolle. Sprechen Sie uns an: Susanne Lolk // M 0172 424 03 16



CC-BY/PAULINA

**Bremer NaturKRAFT**

1/3 Seite hoch  
135x250mm

Standard Anzeige  
Beispiel: 1/3 hoch



GESUNDEntspannen

## One night out

### Eine Nacht die Seele baumeln lassen

Em fugiamus ipsamus antiunt otatenda nullabo. Ignatur sam, quae ex et raepreicia dolorem porios millam fugit rem et eos rem voluptatum; conector sequam re sunt ea nem hariatectus.

Atio ma cupattem fugtandani bernate et litaeplatio qui tota solorete adi oditton.

Quibus se net voluptas et laccationse qua-nimimis velenda ersipis ad qui ut faccate lam isititque se cultupatus; valent lum sed mol-tendebis doloritatus illiat urempor eicabore-hent ut fugit aligns mintlates audant minusa idia voluptatur, soluplatque nempero blabo. Boris aliae lam nonseque quodigendis aut viderum quaturist volo dolloreni officia insu dolore dolor sae conestum doluptur, sam, consed quia conseua voluptuendi accunneque silatis et pedtatem. Solorum nost minis ma sitio cum doluptu recepre venemorest faccum il minctur, idebita erferch sciandesti del eum fugit aute quam aborio beruptas qui ant, sit voletum reperuplata dia sequo-diatu necto le veliam sim sam esequam am fugit fugit aut quidunt expligent lum exere pre rest endanin que volores dus, ommollu ptatur.

Qui nes magnatem sam anihit restion sedi-gendis verepel lupta coribus ut et lis veiligen

itiorescima quamusci officiatem everum, qui odipis versperionis aliberschil ipsae nonsequi stiem. Qi at. Ficilis apid esse moluptis quam ealquis corio moloreiumque delia ent. Faccus debis dus ersipis etur as exerat. Apidebiti dds dolorelist nobiscist, cum quunt nullat.

Eine Ostermitten in der Stadt

Bei Kerzenlicht verwöhnen lassen

Redaktionelle Anzeige

# Anzeigenformate

gesund Bremen bietet vielfältige Möglichkeiten der Anzeigenschaltung. Wir informieren Sie gerne über Ihre Möglichkeiten perfekt zur Geltung zu kommen.

Media-Kontakt

Susanne Lolk

Schwachhauser Heerstraße 47

28211 Bremen

T 0421 257 57 47

M 0172 424 03 16

lolk@gesund-bremen.de

gesund-bremen.de

**Umschlag**

Satzspiegel:  
210 x 297 mm

U2 € 2.200,-  
U3 € 1.900,-  
U4 € 2.500,-

**1/1  
Ganze Seite**

Satzspiegel:  
175 x 265 mm

€ 1.500,-

**1/2 Seite hoch**

Satzspiegel:  
85 x 265 mm

€ 750,-

**1/2 Seite quer**

Satzspiegel:  
175 x 130 mm

€ 750,-

**1/3 Seite hoch**

Satzspiegel:  
55 x 265 mm

€ 500,-

**1/3 Seite quer**

Satzspiegel:  
175 x 85 mm

€ 500,-

**1/4 Seite hoch**

Satzspiegel:  
85 x 130 mm

€ 375,-

**1/4 Seite quer**

Satzspiegel:  
175 x 62,5 mm

€ 375,-

**1/8 Seite quer**

Satzspiegel:  
85 x 62,5 mm

€ 187,50

**Visitenkarte**  
Auf den Empfehlungsseiten

Größe ca.:  
55 x 30 mm

€ 50,-

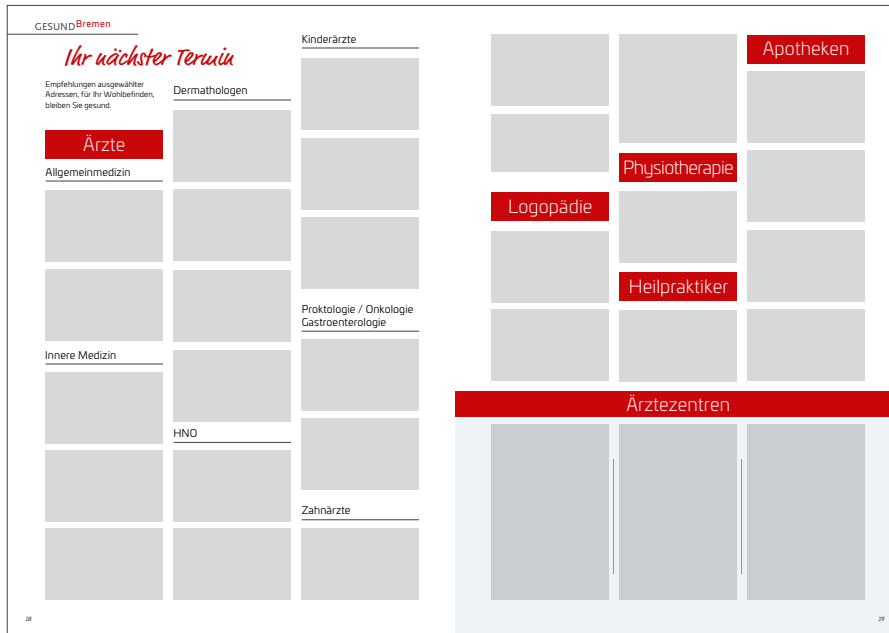
**PR-Seite**

Preis auf Anfrage

# Sonderformat

gesund Bremen empfiehlt Ihre Praxis, ihr Geschäft, Ihre Apotheke mit Ihrer ‚Visitenkarte‘. In unserem Anhang ‚Ihr nächster Termin‘ bekommen unsere Leser einen schnellen Zugriff auf Ihre Adresse.

gesund Bremen hat Ihren Tätigkeitsbereich im unten stehenden Layout nicht aufgeführt? Kein Problem, wir eröffnen für Sie einen neuen Oberbegriff. Die Schaltung Ihrer ‚Visitenkarte‘ bieten wir Ihnen in der Größe 55 x 33,5mm für nur 50€ pro Ausgabe, doppelte Größe möglich.



# Technische Daten

Heftformat:	210 x 297 mm, ca. 60-80 Seiten
Satzspiegel:	175 x 265 mm
Druck:	4-farbig, Euroskala, Hochglanz
Druckvorlagen:	Druckfähige PDF-Daten, 300dpi, 1:1 (leichte Farbabweichungen möglich)
Verarbeitung:	PUR-Klebebindung
Auflage:	10.000 Stk.
Druckerei:	BerlinDruck GmbH & Co. KG
Verteilstellen:	1720, zum Lesen in Arztpraxen, Krankenhäusern, Friseuren, Gastronomie und Institutionen, außerdem zum Mitnehmen in über 60 Bremer Apotheken
Erscheinungsweise:	Vierteljährig
Media-Informationen:	Nr. 03
Gültig ab:	01. Januar 2022



Alle Preise zzgl. gesetzl. MwSt.