



gesund

FIT // SCHÖN // LEBENDIG

Bremen

Das Gesundheitsmagazin für Bremen und umzu
Mediadaten 2026

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.



gesund Bremen erreicht Ihre Zielgruppe. Das Gesundheitsmagazin wird über den Lesemappen-Service **Leserkreis Daheim** verteilt und liegt damit an über 1700 relevanten Verteilstellen aus.

[illegible]

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.

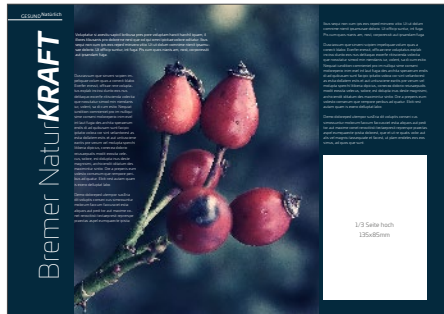


Anzeigenschaltung

gesund Bremen bietet vielfältige Möglichkeiten der Anzeigen-schaltung. Sie können die klassischen Formate im Satzspiegel oder auch im Anschnitt nutzen. Wir achten darauf, dass Ihre Anzeige immer gut positioniert ist: den Themenbereichen zu-geordnet, alleine auf einer Seite platziert, maximal zwei Anzei-gen. 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 überneh-men wir, Sie haben die volle Kontrolle. Sprechen Sie uns an:

Susanne Lolk // M 0172 424 03 16



GESUNDEntspannen

One night out



Eine Nacht die Seele baumeln lassen

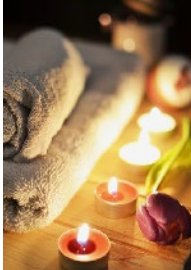
Em fugiamus ipsamus antiunt otatenda nullabo. Ignatur sam, quae ex et raepreica dolorem porios millam fugit rem et eos rem voluptum; conector sequam re sunt ea nem hariatectus.

Atio ma cupa-tem fugtandani bernate et litae-platio qui tota solorepe adi odition.

Quibus se net voluptas et laccationse quia-niminis velenda ersipis ad qui ut faccate lam assolique se culupatus velent lum sed mol-tendebis doloritatus illiat urempor eicabore-hent ut fugit aligns minitates audant minusa idia voluptatur, soluplatque nempero blabo. Boris aliae lam nonseque quodigendis aut viderum quaturnst volo doloreni officia inus dolore dolor sae conestum dolupatur, sam, consed quia conseqa volupendi accumme sitatis et pediatem. Solorum nost minis ma sitio cum doluplu recepre venemporest faccum il minctur, idebita enferch iciandesti del eum fugit aute quam aborio beruptas qui ant, sit volcum reperuptata dia sequo-datis nectio te veliam sim sam esequam am fugit fugit aut quidunt expligint tum exere pre rest endanum que volores dus, ommollu ptatur.

Qui nes magnalem sam anithit restion sedi-gendis verepel luptia conibus ut et lis veligen

itiorescima quamusci officiatem everum, qui odipis versperones aliberchil ipsae nonsequi stem. Or at Ficiis apid ese moluptis quam eaquis corio moloreumque delia ent. Factus debis dus ersipis etur as exerat. Apidebiti dis dolorestis nobiscidit, cum quunt nullat.



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
loik@gesund-bremen.de
gesund-bremen.de

Umschlag

Satzspiegel:
210 x 297 mm

U2 € 2.662,-
U3 € 2.420,-
U4 € 3.025,-

**1/1
Ganze Seite**

Satzspiegel:
175 x 265 mm

€ 1.815,-

1/2 Seite hoch

Satzspiegel:
85 x 265 mm

€ 907,50

1/2 Seite quer

Satzspiegel:
175 x 130 mm

€ 907,50

1/3 Seite hoch

Satzspiegel:
55 x 265 mm

€ 605,-

1/3 Seite quer

Satzspiegel:
175 x 85 mm

€ 605,-

1/4 Seite hoch

Satzspiegel:
85 x 130 mm

€ 453,75

1/4 Seite quer

Satzspiegel:
175 x 62,5 mm

€ 453,75

1/8 Seite quer

Satzspiegel:
85 x 62,5 mm

€ 226,85

Visitenkarte
Auf den Empfehlungsseiten

Größe ca.:
55 x 30 mm

€ 55,-

PR-Seite

Preis auf Anfrage

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.
Verteilstellen:	1720, zum Lesen in Arztpraxen, Krankenhäusern und zum Mitnehmen in über 60 Bremer Apotheken
Erscheinungsweise:	Vierteljährig
Media-Informationen:	Nr. 05
Gültig ab:	01. Januar 2026

Alle Preise zzgl. gesetzl. MwSt.

