

bewusst besser

Mediadaten gültig ab 01.01.19



bewusst besser

Für alle, die gesundes Essen genauso lieben wie wir. www.bewusst-besser.de ↗

Ausgabe 1 Sommer 2015

ernähren Wie und warum Zucker süchtig macht // König der Beeren // Unser Wein ist lecker und gesund
ab Seite 3 ↗

entdecken Essbares Schminkezeug // Alles - aber bio! // Sanfte Entspannung finden mit Yoga
ab Seite 6 ↗

erleben Veranstaltungskalender Sommer // IamVeggy
ab Seite 8 ↗

Vorwort
Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer ist für Rohköstler, Vegetarier und Veganer die absolute Jahreszeit. Die Auswahl an Gemüsen und Obstsorten ist riesig, und die meisten Sachen schmecken sowohl auf den ersten Bissen, als auch nach einem Tag im Kühlschrank, gesund, gesättigend oder gar phantastisch. Mit dieser Zeitung wollen wir Ihnen eine kleine Lektüre mitgeben, in der Sie faszinierende Geschichten und praktisches Wissen über Ernährung und weitere Themen zum bewusst besseren Leben finden. Genießen Sie die Zeit mit Euren Liebsten und lasst es Euch schmecken! Eure Maxima Musterfrau www.bewusst-besser.de ↗

Gratis App
Kennt Ihr schon unsere bewusst besser-App?
Damit findet Ihr Euren Supermarkt

Herausforderung gesunde Ernährung

Es war noch nie so schwer, sich gesund zu ernähren, wie heute

Die Aussage, es sei noch nie so schwer wie heute gewesen, sich gesund zu ernähren, stöhnt in aller Munde und auf Verwunderung und denkt: „Aber wieso denn?“ Wir wollen mehr als genug von und mit diesen Produkten, und in ein großer Teil unserer erarbeiteten ungesunden Ernährung spielt eine andere Rolle dabei, ob Ernährungsform gesund ist.“

gut im Überfluss
ökologische Maxime des „besser“ und „Viel hilft nicht nur unsere Wirtschaften in Bedrängnis ge-

bräkt. Insbesondere für leidende Organisationen ist ein Übermaß an Versorgung meist nach schädlicher als ein leichtes Untermahl. Mit Einführung der Supermärkte haben wir uns gewöhnt, eine große Menge zur Verfügung zu stehen. Entwicklung und Erziehung sind eine relative Menge an Frischen und gesunden Lebensmitteln, und den meisten Menschen fällt es schwer, sich in der Flut von Produkten zu orientieren und auszusuchen, was in einem Produkt steckt, und ob dies Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.“

Wie steht es um die Qualität unserer Lebensmittel?

Die Vorteile von regional und saisonal
Auf der sicheren Seite ist man auch mit unverarbeiteten, rohen Lebensmitteln, denn dann weißt man ziemlich genau, was man bekommt. Allerdings unterscheiden sich Agrarprodukte hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkung zum Teil beachtlich. Regional und saisonal angebautes Getreide, Obst und Gemüse ist langsam gewachsen, enthielt deutlich mehr sekundäre Pflanzentoffe als die gleichen Sorten mit langem Transportweg oder aus der Tropenregion. Zu den gesundheitshfördernden sekundären Pflanzentoffen zählen nicht nur die Vitamine, sondern viele verschiedene Substanzen wie Polyphenole und Alkaloide. ↗ www.bewusst-besser.de

20.000
begeisterte
Leser pro
Auszgabe

Fakten

Die „bewusst besser“-Zeitung ist eine Print-Publikation rund um gesunde Ernährung und einen ökologischen, nachhaltigen Lebensstil.

Umfang	12 Seiten
Frequenz	2x jährlich
Auflage	20.000 Stück
Format	315x420 mm
Satzspiegel	285x390 mm
Leserschaft	Ernährungsbewusste, Vegetarier, Veganer
Preis	Kostenlos für Leser
Bezug	Auslage auf Messen, bei Einzelhändlern und Restaurants

Weitere Medien von „bewusst besser“ sind die gleichnamige Smartphone-App – ein Verzeichnis von Einzelhändlern und Restaurants, das Webportal www.bewusst-besser.de und die Facebook-Fanpage.

Verlagsangaben

„bewusst besser“ ist ein Produkt der

i42 Informationsmanagement GmbH
N4 13-14
68161 Mannheim

Telefon 0621 328 99 0
E-Mail kontakt@bewusst-besser.de
Web www.bewusst-besser.de

Mediadaten gültig ab 01.01.19

„In der Zeitung
gibt es immer
Neues zu
entdecken!“

Anzeigenpreise

Anzeigenart	Position	Formate Breite x Höhe	Kategorie	Preis zzgl. gesetzl. Mwst.
1/3 Seite Eckfeld		184 x 239 mm	ernähren	700,00 Euro
1/5 Seite vertikal		69 x 420 mm		450,00 Euro
1/2 Seite horizontal		315 x 210 mm	entdecken	1000,00 Euro
1/3 Seite Eckfeld		184 x 239 mm		700,00 Euro
1/3 Seite horizontal		315 x 140 mm	erleben	700,00 Euro

Druckunterlagen

Bitte erstellen Sie eine PDF-Datei nach PDF/X3-Standard mit 3 mm Beschnitt rundum.

Zahlungsbedingungen

innerhalb 10 Tagen nach Rechnungseingang netto.

Datentransfer

Bitte senden Sie die digitalen Druckdateien per E-Mail an kontakt@bewusst-besser.de

AGB

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website unter www.bewusst-besser.de/agb.pdf

Kontakt

i42 Informationsmanagement GmbH
N4 13-14
68161 Mannheim

Telefon 0621 328 99 0
E-Mail kontakt@bewusst-besser.de
Web www.bewusst-besser.de



bewusst besser.
Weil gute
Ernährung jeden
etwas angeht.