

# bewusst besser

## Mediadaten gültig ab 01.01.19

### bewusst besser

Für alle, die gesundes Essen genauso lieben wie wir. [www.bewusst-besser.de](http://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 // lamVeggy

ab Seite 8 →



#### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, der Sommer ist für Rohköstler, Veganer und Vegetarier die schönste Jahreszeit. Die Auswahl an Obst- und Gemüsearten ist riesig, und die meisten Sachen schmecken sowohl roh als auch gekocht, gegart, gedünstet oder gegrillt fantastisch. Mit dieser Zeitung wollen wir Ihnen eine kleine Lektüre mitgeben, in der Sie Ratsschläge, Gesundheitstipps und praktischen Wissen über Ernährung und weitere Themen zum bewusst besseren Leben finden. Genießt die Zeit mit Euren Lieblingen und laßt es Euch schmecken! Eure Maxima Mutterfrau [www.bewusst-besser.de](http://www.bewusst-besser.de)

#### Gratis App

Kennst Ihr schon unsere bewusst besser-App?



Damit findet ihr

[www.bewusst-besser.de](http://www.bewusst-besser.de)



#### 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, ist in aller Regel auf Verunsicherung und den Mangel an Wissen zurückzuführen. „Aber wieso denn? Wir haben doch mehr als genug von allem, was wir brauchen, um gesund zu leben“, erklärt. Aber nicht immer, auch die Qualität der Lebensmittel spielt eine wichtige Rolle dabei, ob eine Ernährung gesund ist oder nicht. In der heutigen Zeit ist es nicht mehr nur die Menge, sondern auch die Qualität der Lebensmittel, die eine gesunde Ernährung ausmacht. Die meisten Menschen sind heute viel mehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln umgeben als früher. Diese Lebensmittel sind oft reich an Zucker, Fett und Salz, aber arm an Vitaminen und Mineralstoffen. Das führt zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen haben. Um sich gesund zu ernähren, ist es daher wichtig, auf die Qualität der Lebensmittel zu achten und sich für frische, unverarbeitete Produkte zu entscheiden.

gel im Überfluss  
„besser“ und „Viel hilft  
nicht nur unsere Wirt-  
schafts- und Bedingnis ge-

Wie steht es  
um die Quali-  
tät unserer  
Lebensmittel?

es nicht mehr. Und während bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts fast nur Lebensmittel in ihrer natürlichen Form erhältlich waren, füllen heute verarbeitete Produkte einen Großteil der Regale in Supermärkten aus. Trotz Überflusses erleben wir also einen relativen Mangel an frischen und gesunden Lebensmitteln, und den meisten Menschen fällt es schwer, sich in der Flut von Produkten zu orientieren und einzuschätzen, was in einem Produkt steckt, und ob dies Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat.

Die Vorteile von regional und saisonal  
Auf der sicheren Seite ist man also mit unverarbeiteten, rohen Lebensmitteln, denn dann weiß

man ziemlich genau, was man bekommt. Allerdings unterscheiden sich die Agrarprodukte hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Wirkung zum Teil beachtlich. Regional und saisonal angebaute Getreide, Gemüse und Obst, das langsam wächst, enthält deutlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als die gleichen Sorten mit langem Transportweg oder aus der Furbauzeit im Gewächshaus. Zu den gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen zählen nicht nur die Vitamine, sondern viele verschiedene Substanzgruppen wie Polyphenole und Alkaloide.

[www.bewusst-besser.de](http://www.bewusst-besser.de)

20.000  
begeisterte  
Leser pro  
Ausgabe

# Fakten

Die „bewusst besser“-Zeitung ist eine Print-Publikation rund um gesunde Ernährung und einen ökologischen, nachhaltigem 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](http://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](mailto:kontakt@bewusst-besser.de)  
Web [www.bewusst-besser.de](http://www.bewusst-besser.de)



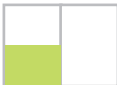


Mediadaten gültig ab 01.01.19



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

Ramona,  
bewusst besser-Leserin

# 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](mailto:kontakt@bewusst-besser.de)

## AGB

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website unter [www.bewusst-besser.de/agb.pdf](http://www.bewusst-besser.de/agb.pdf)

# Kontakt

i42 Informationsmanagement GmbH  
N4 13-14  
68161 Mannheim

Telefon	0621 328 99 0
E-Mail	<a href="mailto:kontakt@bewusst-besser.de">kontakt@bewusst-besser.de</a>
Web	<a href="http://www.bewusst-besser.de">www.bewusst-besser.de</a>

bewusst besser.  
Weil gute  
Ernährung jeden  
etwas angeht.

