

Bauer Media Group
BEST SELLER

Meins Frauen wie wir!

Valerie Niehaus (50): „HUMOR bewahrt den Blick für das WESENTLICHE“

Meins

Nr. 13 | 4. Juni 2025

DIE TOP-STOFFWECHSEL-BOOSTER

BLITZ-DETOX für uns Frauen mit 50 60 70

Mode 50plus
Wir treiben es bunt!

REISERECHT
So wird unser Urlaub perfekt

Easy & lecker
Ruck-zuck-Gerichte aus der Pfanne

Schmeckt nach Dolce Vita
Panna-cotta-Desserts

Nova Meierhenrich (51):
„Mutter zu sein blieb mir verwehrt, aber das hat mich STARK gemacht“

**Radeln macht glücklich...
Fahrradtouren in Deutschland**

Wir leben unsere TRÄUME – genau jetzt!

- **Marita (66):** „Aufgeben ist keine Option“
- **Eva (65):** „Mauritius ist meine neue Heimat“

Deutschland 3,80 €
Österreich 4,30 €
Schweiz 7,50 CHF
Belgien 4,50 €
Luxemburg 4,50 €
Italien 5,30 €
Spanien 5,30 €

Preise
2026



AdAlliance



Rabattkombinationen

Folgerabatt

Bei zusätzlichen Buchungen in MEIN TV & ICH erhalten Sie dort einen Folgerabatt von 20 %.



Formate auf Einzelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
1/1	Normal	Innenteil	210 x 280	25.800
1/1	Normal	2. Umschlagseite	210 x 280	28.380
1/1	Normal	4. Umschlagseite	210 x 280	29.670
1/2	Hoch	Innenteil	103 x 280	17.880
1/2	Quer	Innenteil	210 x 139	17.880
1/3	Hoch	Innenteil	70 x 280	13.400
1/3	Quer	Innenteil	210 x 94	13.400
1/4	Hoch	Innenteil	53 x 280	11.190
1/4	Quer	Innenteil	210 x 73	11.190

Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	420 x 280	51.600
2/1	Normal	2. Umschlagseite + Seite 3	420 x 280	56.760

Reservierungen für Vorzugsplatzierungen verfallen, sofern für sie bis zwei Wochen vor Anzeigenschluss kein schriftlicher Buchungsauftrag vorliegt. Weiterhin behalten wir uns im Falle einer Auftragserteilung eines anderen Kunden für eine bereits reservierte Vorzugsplatzierung vor, diese Reservierung zur Buchung freizugeben, sollte der Auftrag des reservierenden Kunden nicht innerhalb von drei Werktagen vorliegen.

Sonderformate, Anzeigen-Teilbelegungen und Motivsplits auf Anfrage.

ADVERTORIALS

Die Advertorials werden zum gültigen Anzeigenpreis zzgl. Kreationskosten berechnet und in den Jahresabschluss einbezogen.

KREATIONSKOSTEN

(inkl. Konzept, Text und Layout, exkl. Bildrechte und Fotoproduktionen)

2/1 Seite: 3.500

1/1 Seite: 2.900

1/2 Seite: 2.200

1/3 Seite: 1.900

Zzgl. ggf. entstehender Bildhonorare, falls diese 150 € übersteigen.

Weitere Formate auf Anfrage. Für Fotoproduktion, Rezeptentwicklung, Strecken etc. erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Die Advertorials werden mit dem Wort „ANZEIGE“ gekennzeichnet. Die Kreationskosten sind nicht rabatt- und AE-fähig. Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 3 Wochen vor Druckunterlagenschluss – siehe auch unter dem Punkt Termine. Timing für Fotoproduktion, Rezeptentwicklung, Strecken etc. auf Anfrage.

Alle Preisangaben in Euro; die Preise gelten ab 1. Januar 2026 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.

Beilagen						Oversize-Beilagen					
Definition	Beilagen sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die der Zeitschrift lose und mit der geschlossenen Seite zum Bund beigelegt werden. Das Maximalgewicht bedarf der Abstimmung. Warenproben und CDs auf Anfrage.					Oversize-Beilagen haben einen in der Höhe heraus schauenden Teil (Header). Sie werden der Zeitschrift lose und mit der geschlossenen Seite zum Bund beigelegt. Das Maximalgewicht bedarf der Abstimmung.					
Preis pro %	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilaufgabe exkl. Abo	Abo	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilaufgabe exkl. Abo	Abo	
	20 g	111	135	122	152	20 g	139	174	153	191	
	30 g	116	150	128	167	30 g	169	211	186	228	
	40 g	121	165	133	182	je weitere 10 g	+10	+19	+10	+17	
	50 g	126	184	139	201						
	60 g	136	202	150	219						
	je weitere 10 g	+10	+19	+10	+17						
	Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.					*Zuzüglich 50,- p. T. Postgebühren.					
Belegung	Mindestauflage: 50.000 Exemplare. Die Aboauflage kann nicht teilbelegt werden.					Mindestauflage: 50.000 Exemplare. Die Aboauflage kann nicht teilbelegt werden.					

Beikleber						Beihefter					
Definition	Beikleber sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die auf eine Trägeranzeige aufgeklebt werden und durch den Interessenten abgelöst werden können.					Beihefter sind fest in eine Zeitschrift integrierte Drucksachen/Prospekte eines Werbenden. Sie können verarbeitungsfertig vom Auftraggeber angeliefert oder auf Anfrage durch uns hergestellt werden.					
Preis pro %	Ad Special	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt		Seiten	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt			
	Booklet	10 g	74	93		4	114	143			
	Booklet	20 g	78	101		8	119	149			
	je weitere 10 g		+12	+15		12	124	161			
	Warenprobe	10 g	103	129		16	126	170			
	Warenprobe	20 g	113	147		je weitere 4 Seiten	+12	+15			
	Flatspray / Teebeutel*		153	191							
	*Zuzüglich 100,- p. T. technischer Mehrkosten und 100,- p. T. Postgebühren für dicke Gegenstände. Andere Beikleber auf Anfrage.					Beihefter mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.					
Belegung	Mindestauflage: Inland gesamt Trägeranzeige: mindestens 1/1 Seite in der Gesamtauflage (Berechnung lt. Preisliste)					Mindestauflage: Inland gesamt					

Preisangaben	Preise für je angefangene tausend Exemplare. Die Preise für Ad Specials können sich erhöhen, falls durch sie z. B. die Verarbeitung erschwert wird. Verbund-Ad Specials sind nach besonderer Vereinbarung möglich. Gewichtsabhängige Postgebühren, die für die Belegung der Aboauflage anfallen, sind in diesen Preisen enthalten. Bei Unterschreitung der Mindestbelegung gilt die Mindestbelegungsmenge als Berechnungsgrundlage.
Auflagen-abstimmung	Geringfügige Abweichungen von den vereinbarten Streugebieten sind aus vertriebstechnischen Gründen möglich. Die zu belegenden Auflagen unterliegen Schwankungen, deshalb muss die tatsächlich benötigte Menge bei Auftragserteilung abgestimmt werden. Unterschiedliche Versionen in einer Ausgabe nur auf Anfrage.
Technik und Anlieferung	Verbindliche technische Angaben, Informationen zu Terminen, Mustern, sowie zur Anlieferung abrufbar mit Downloadfunktion unter www.adspecial-portal.de . Ebenfalls kann über das Portal eine Druckauflagen-Anfrage gestellt werden. Bei evtl. auftretenden Verarbeitungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Auflage Vorrang gegenüber den Ad Specials.
Druckservice	Auf Wunsch übernimmt der Verlag auch die Produktion des Ad Specials. Preise auf Anfrage.
Die Gesamtpreise gelten auch bei der Belegung der Inlandsauflage. Alle Preisangaben in Euro; die Preise gelten ab 1. Januar 2026 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.	

Termine



Heft-Nr.	Erscheinungs- tag	Kalender- woche	Anzeigen- und Druckunterlagenschluss, Rücktrittstermin	Ad Specials Buchungsschluss und Rück- trittstermin	Ad Specials Anlieferung
2/2026	14.01.2026	03	27.11.2025	27.11.2025	22.12.2025
3/2026	28.01.2026	05	11.12.2025	11.12.2025	12.01.2026
4/2026	11.02.2026	07	30.12.2025	30.12.2025	26.01.2026
5/2026	25.02.2026	09	15.01.2026	15.01.2026	09.02.2026
6/2026	11.03.2026	11	29.01.2026	29.01.2026	23.02.2026
7/2026	25.03.2026	13	12.02.2026	12.02.2026	09.03.2026
8/2026	08.04.2026	15	24.02.2026	24.02.2026	19.03.2026
9/2026	22.04.2026	17	10.03.2026	10.03.2026	02.04.2026
10/2026	06.05.2026	19	23.03.2026	23.03.2026	17.04.2026
11/2026	20.05.2026	21	07.04.2026	07.04.2026	30.04.2026
12/2026	03.06.2026	23	20.04.2026	20.04.2026	15.05.2026
13/2026	17.06.2026	25	04.05.2026	04.05.2026	01.06.2026
14/2026	01.07.2026	27	19.05.2026	19.05.2026	15.06.2026
15/2026	15.07.2026	29	03.06.2026	03.06.2026	29.06.2026
16/2026	29.07.2026	31	18.06.2026	18.06.2026	13.07.2026
17/2026	12.08.2026	33	02.07.2026	02.07.2026	27.07.2026
18/2026	26.08.2026	35	16.07.2026	16.07.2026	10.08.2026
19/2026	09.09.2026	37	30.07.2026	30.07.2026	24.08.2026
20/2026	23.09.2026	39	13.08.2026	13.08.2026	07.09.2026
21/2026	07.10.2026	41	27.08.2026	27.08.2026	21.09.2026
22/2026	21.10.2026	43	10.09.2026	10.09.2026	05.10.2026
23/2026	04.11.2026	45	24.09.2026	24.09.2026	19.10.2026
24/2026	18.11.2026	47	08.10.2026	08.10.2026	02.11.2026
25/2026	02.12.2026	49	22.10.2026	22.10.2026	16.11.2026
26/2026	16.12.2026	51	05.11.2026	05.11.2026	30.11.2026
1/2027	29.12.2026	53	16.11.2026	16.11.2026	09.12.2026

Aktuelle Themen finden Sie auf <https://contentfinder.ad-alliance.de>.

Verlagsangaben

Meins

Verlag	Heinrich Bauer Verlag KG
Vermarkter	Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln, www.ad-alliance.de
Auftragsabwicklung	E-Mail: print-order@ad-alliance.de
Ad Management	E-Mail: print-placements@ad-alliance.de Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4832
Ad Specials	E-Mail: print-adspecials@ad-alliance.de Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4343
Druckunterlagen	Mohn Media Mohndruck GmbH – Anzeigen MAT E-Mail: anzeigen@bertelsmann.de Telefon: +49 (0) 5241 / 80 - 897 00 Technische Angaben: Die aktuellen und verbindlichen Angaben finden Sie unter: www.duon-portal.de Anlieferung Druckunterlagen: Die zentrale digitale Druckunterlagen-Annahme erfolgt über: www.duon-portal.de Support erhalten Sie unter: support@duon-portal.de Telefon Hotline: +49 (0) 40 / 37 41 - 17 50
	
	Die verbindlichen technischen Angaben für Ad Specials online unter www.adspecial-portal.de
Erscheinungsweise	14-tägig
Erstverkaufstag	Mittwoch
Copypreis	3,99 EUR
PZN	MEINS 502100
Zahlungsbedingungen	Rechnungen sind innerhalb von 10 Tagen nach Rechnungsdatum fällig. Es wird innerhalb dieser Frist 2 % Skonto gewährt, es sei denn, es bestehen noch ältere Verlagsforderungen. Bei Sonderrabatten und technischen Sonderkosten wird kein Skonto gewährt. Bankeinzugsverfahren ist vereinbar. Bei Überschreitungen des Zahlungsziels werden alle weiteren offen stehenden Rechnungen sofort fällig, unabhängig von den früher gewährten Zahlungszielen. Verzugszinsen lt. Ziff. 8 der Allgemeinen Geschäftsbedingungen werden in Höhe der banküblichen Zinsen für Dispositions-Kredite berechnet.
Geschäftsbedingungen	Das Verbreitungsgebiet des/der gebuchten Print-Magazine ist weltweit. Die Ad Alliance GmbH behält sich vor, nach einheitlich, sachlich gerechtfertigten Grundsätzen die Verbreitung von Anzeigen/AdSpecials in ausländische Verbreitungsgebiete einzuschränken oder auszuschließen. Die Ad Alliance GmbH wird hierüber den Auftraggeber vorab informieren. Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die Zahlungs- und Geschäftsbedingungen, die beim Verlag zu beziehen sind oder unter www.ad-alliance.de/AGB einzusehen sind. Aufgrund steuerlicher Vorschriften bitten wir bei Auftragserteilung um Angabe der Steuernummer und/oder Umsatzsteuer-ID.

DIE IN DIESER PREISLISTE AUFGEFÜHRTEN ANGABEN KÖNNEN UNTERJÄHRIG AKTUALISIERT WERDEN; DEN JEWEILS LETZTEN, VERBINDLICHEN STAND DIESER PREISLISTE FINDEN SIE UNTER [HTTPS://WWW.AD-ALLIANCE.DE](https://www.ad-alliance.de).

 best for planning. www.b4p.de



Informationsgemeinschaft zur Feststellung
der Verbreitung von Werbeträgern e.V.

Ansprechpartner

Meins

Verkaufsbüro München

Ad Alliance GmbH
Ainmillerstr. 8/8a
80801 München
Telefon: +49 (0) 89 / 380 153-282
E-Mail: Verkaufsbuero.Muenchen@ad-alliance.de

Verkaufsbüro Düsseldorf

Ad Alliance GmbH
c/o Design Offices GmbH
Kaistraße 5
40221 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 9 01 68-0
E-Mail: Verkaufsbuero.Duesseldorf@ad-alliance.de

Österreich, Südtirol, Schweiz

RTL AdAlliance GesmbH
Freia Csokor-Sebesta
Stella-Klein-Löw-Weg 11-17, Haus C
1020 Wien, Österreich
Telefon: +43 1 3678040-8094
E-Mail: rtladalliance_at@rtl.com

Verkaufsbüro Hamburg

Ad Alliance GmbH
Koreastraße 7
20457 Hamburg
Telefon: +49 (0) 40 / 28 66 86-282
E-Mail: Verkaufsbuero.Hamburg@ad-alliance.de

Verkaufsbüro Frankfurt

Ad Alliance GmbH
Speicherstraße 53
60487 Frankfurt
Telefon: +49 (0) 69 / 21 93 38-282
E-Mail: Verkaufsbuero.Frankfurt@ad-alliance.de

RTL AdAlliance AG
Stefanie Meierfrankenfeld
Zeltweg 15
Postfach
8032 Zürich, Schweiz
Telefon: +41 79 280 33 19
E-Mail: rtladalliance_ch@rtl.com

Zuständig für die Vermarktung dieses Titels im Ausland ist RTL AdAlliance. Alle Ansprechpartner sowie die englischen Preislisten finden Sie hier: www.rtl-adalliance.com.



Das aktuelle Vermarktungsportfolio finden sie unter www.ad-alliance.de.
Ad Alliance GmbH | Sitz: Köln, Amtsgericht Köln HRB 33057
Geschäftsführer: Frank Vogel, Stephan Schmitter



Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ad Alliance GmbH,
abrufbar unter www.ad-alliance.de/agb.

Ad Alliance ist die Vermarktungseinheit von RTL Deutschland und verantwortlich für die Vermarktung der Sender und Angebote von RTL Deutschland, der Bauer Media Group sowie des Video- und Addressable TV-Netzwerk von RTL AdAlliance. Als Dienstleister vermarktet Ad Alliance Printmarken sowie Digital-InPage-Marken von Media Impact und als Eigenhändler die Digital-InStream-Marken von Media Impact, ausgewählte Print- und Digitalmarken der FUNKE Mediengruppe sowie das Streamingangebot HBO Max von Warner Bros. Discovery.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von der Media Impact GmbH & Co. KG, abrufbar unter: www.mediaimpact.de/de/agb, es sei denn es ist anders gekennzeichnet.