

Bauer Media Group  
**BEST SELLER**

Nr. 28 4.7.2025

**Alles für die Frau**

**+ TOP 100 TIPPS**

Deutschland 1,49 €, Österreich 1,70 €, CH 2,80 CHF, BE/LUX 1,80 €, FR/IT 2,20 €, ES/PT (Cont.) 2,30 €, SI 2,30 €, HU 990,00 HUF

**Zum Sammeln und Schwellen** S. 70

**JETZT NEU!** Der große Liebes-Roman

**OPTIKUM**

**Verlosung** S. 58  
Familien-Ausflug zu gewinnen

**MEDIZIN** S. 48  
SO STÄRKEN SIE IHR HERZ

**Köstliche Schlank-Aufläufe** S. 24  
6 Pfund leichter

**PLUS** Kalorienarme Knusper-Krusten

**1,49 €**

**Nur 49 €**

**Die besten Ruck-zuck-Rezepte** S. 34

**Super-Wochenplaner**

Jeden Tag preiswert schlemmen

**Toller Rätsel-Spaß** ab S. 58

**REPORT** Schreckliches Feuer-Drama  
Familie Wellmanns Haus ist abgebrannt:  
„Uns ist nichts geblieben ...“ S. 64

**Schnell und wirksam**  
**TURBO-TIPPS** für einen erholamen Schlaf S. 65

**Jeden Tag kräftig sparen**  
**Herrlich günstige Garten-Ideen** ab S. 17

**Hier gibt es alles kostenlos**

**Mehr für Ihr Geld!** + **2 Hefte 1 Preis**

**Bequem-Kleider für jede Figur** S. 6

**Ratgeber der Woche**

- ✓ Aktuelle Angebote aus Ihrem Supermarkt S. 5
- ✓ Einmal aufräumen, für immer Ordnung S. 17
- ✓ Bei Hitze: So helfen Sie Igel & Co. S. 18

**PREIS-HAMMER**  
Sonnen-Schutz aus der Drogerie S. 10

**GRATIS:** Jede Woche 8 Seiten Medizin-Spezial

**Mark Keller im Interview**  
Das Familien-Leben des „Bergdoktor“-Stars S. 16

**Ohne Sport!** S. 26

**Lia (31)**  
**24 KILO WEG** mit Discounter-Produkten!

**Vorher** **Nachher**

**Magisches SOMMER-HOROSKOP** S. 66

**28**  
4 196676 001499

Preise  
2026





## Rabattkombinationen

TINA BELLA LAURA ALLES FÜR DIE FRAU  
Kombination

**tina bella Laura**  
KOMBINATION

**Alles  
für die  
Frau**

Kombinations-  
ersparnis\*

**4,49%**

### Folgerabatt

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



# Preise und Formate

## Formate auf Einzelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
1/1	Normal	Innenteil	210 x 280	20.110
1/1	Normal	4. Umschlagseite	210 x 280	22.120
3/4	Hoch	Innenteil	153 x 280	17.500
3/4	Quer	Innenteil	210 x 205	17.500
1/2	Hoch	Innenteil	103 x 280	12.730
1/2	Quer	Innenteil	210 x 139	12.730
1/3	Hoch	Innenteil	70 x 280	10.700
1/3	Quer	Innenteil	210 x 94	10.700
1/4	Hoch	Innenteil	53 x 280	8.270
1/4	Quer	Innenteil	110 x 73	8.270

## Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	420 x 280	40.220
2*1/2	Quer	Innenteil	420 x 139	20.110

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.

# Ad Specials

## 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.

### Preis pro %

Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilaufage exkl. Abo	Abo
20 g	81	100	89	117
30 g	86	109	95	126
40 g	91	125	100	142
50 g	96	136	106	153
60 g	106	155	117	172
je weitere 10 g	+10	+19	+10	+17

Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.

### Belegung

Mindestauflage: 50.000 Exemplare. Die Aboauflage kann nicht teilbelegt werden.

## Beikleber

### Definition

Beikleber sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die auf eine Trägeranzeige aufgeklebt werden und durch den Interessenten abgelöst werden können.

### Preis pro %

Ad Special	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt
Booklet	10 g	55	69
Booklet	20 g	59	77
je weitere 10 g		+12	+15
Warenprobe	10 g	61	76
Warenprobe	20 g	71	92
Flatspray / Teebeutel*		111	139

\*Zuzüglich 100,- p. T. technischer Mehrkosten und 100,- p. T. Postgebühren für dicke Gegenstände.  
Andere Beikleber auf Anfrage.

## Beihefter

Beihefter sind fest in eine Zeitschrift integrierte Drucksachen/Prospekte eines Werbenden. Sie können verarbeitungsfertig vom Auftraggeber angeliefert oder auf Anfrage durch uns hergestellt werden.

Seiten	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt
4	79	99
8	84	105
12	89	116
16	91	123
je weitere 4 Seiten	+12	+15

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](http://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	Lastminute-Anzeigen	Ad Specials Buchungsschluss und Rücktrittstermin	Ad Specials Anlieferung
1/2026	02.01.2026	01	05.12.2025	16.12.2025	05.12.2025	11.12.2025
2/2026	09.01.2026	02	12.12.2025	23.12.2025	12.12.2025	18.12.2025
3/2026	16.01.2026	03	19.12.2025	06.01.2026	19.12.2025	30.12.2025
4/2026	23.01.2026	04	02.01.2026	13.01.2026	02.01.2026	08.01.2026
5/2026	30.01.2026	05	09.01.2026	20.01.2026	09.01.2026	15.01.2026
6/2026	06.02.2026	06	16.01.2026	27.01.2026	16.01.2026	22.01.2026
7/2026	13.02.2026	07	23.01.2026	03.02.2026	23.01.2026	29.01.2026
8/2026	20.02.2026	08	30.01.2026	10.02.2026	30.01.2026	05.02.2026
9/2026	27.02.2026	09	06.02.2026	17.02.2026	06.02.2026	12.02.2026
10/2026	06.03.2026	10	13.02.2026	24.02.2026	13.02.2026	19.02.2026
11/2026	13.03.2026	11	04.02.2026	03.03.2026	04.02.2026	26.02.2026
12/2026	20.03.2026	12	12.02.2026	10.03.2026	12.02.2026	05.03.2026
13/2026	27.03.2026	13	17.02.2026	17.03.2026	17.02.2026	12.03.2026
14/2026	02.04.2026	14	25.02.2026	23.03.2026	25.02.2026	18.03.2026
15/2026	10.04.2026	15	03.03.2026	27.03.2026	03.03.2026	24.03.2026
16/2026	17.04.2026	16	12.03.2026	07.04.2026	12.03.2026	31.03.2026
17/2026	24.04.2026	17	18.03.2026	14.04.2026	18.03.2026	09.04.2026
18/2026	30.04.2026	18	25.03.2026	20.04.2026	25.03.2026	15.04.2026
19/2026	08.05.2026	19	31.03.2026	27.04.2026	31.03.2026	22.04.2026
20/2026	15.05.2026	20	08.04.2026	04.05.2026	08.04.2026	28.04.2026
21/2026	22.05.2026	21	14.04.2026	11.05.2026	14.04.2026	06.05.2026
22/2026	29.05.2026	22	22.04.2026	18.05.2026	22.04.2026	12.05.2026
23/2026	05.06.2026	23	28.04.2026	26.05.2026	28.04.2026	20.05.2026
24/2026	12.06.2026	24	06.05.2026	02.06.2026	06.05.2026	28.05.2026
25/2026	19.06.2026	25	13.05.2026	09.06.2026	13.05.2026	04.06.2026
26/2026	26.06.2026	26	21.05.2026	16.06.2026	21.05.2026	11.06.2026
27/2026	03.07.2026	27	27.05.2026	23.06.2026	27.05.2026	18.06.2026
28/2026	10.07.2026	28	04.06.2026	30.06.2026	04.06.2026	25.06.2026
29/2026	17.07.2026	29	10.06.2026	07.07.2026	10.06.2026	02.07.2026
30/2026	24.07.2026	30	18.06.2026	14.07.2026	18.06.2026	09.07.2026
31/2026	31.07.2026	31	24.06.2026	21.07.2026	24.06.2026	16.07.2026
32/2026	07.08.2026	32	02.07.2026	28.07.2026	02.07.2026	23.07.2026
33/2026	14.08.2026	33	08.07.2026	04.08.2026	08.07.2026	30.07.2026
34/2026	21.08.2026	34	16.07.2026	11.08.2026	16.07.2026	06.08.2026
35/2026	28.08.2026	35	22.07.2026	18.08.2026	22.07.2026	13.08.2026
36/2026	04.09.2026	36	30.07.2026	25.08.2026	30.07.2026	20.08.2026
37/2026	11.09.2026	37	05.08.2026	01.09.2026	05.08.2026	27.08.2026
38/2026	18.09.2026	38	13.08.2026	08.09.2026	13.08.2026	03.09.2026
39/2026	25.09.2026	39	19.08.2026	15.09.2026	19.08.2026	10.09.2026
40/2026	01.10.2026	40	26.08.2026	21.09.2026	26.08.2026	16.09.2026
41/2026	09.10.2026	41	02.09.2026	29.09.2026	02.09.2026	24.09.2026
42/2026	16.10.2026	42	10.09.2026	06.10.2026	10.09.2026	01.10.2026
43/2026	23.10.2026	43	16.09.2026	13.10.2026	16.09.2026	08.10.2026
44/2026	30.10.2026	44	24.09.2026	20.10.2026	24.09.2026	15.10.2026
45/2026	06.11.2026	45	30.09.2026	27.10.2026	30.09.2026	22.10.2026
46/2026	13.11.2026	46	08.10.2026	03.11.2026	08.10.2026	29.10.2026
47/2026	20.11.2026	47	14.10.2026	10.11.2026	14.10.2026	05.11.2026
48/2026	27.11.2026	48	22.10.2026	17.11.2026	22.10.2026	12.11.2026
49/2026	04.12.2026	49	27.10.2026	24.11.2026	27.10.2026	19.11.2026
50/2026	11.12.2026	50	05.11.2026	01.12.2026	05.11.2026	26.11.2026
51/2026	18.12.2026	51	10.11.2026	08.12.2026	10.11.2026	03.12.2026
52/2026	24.12.2026	52	18.11.2026	14.12.2026	18.11.2026	09.12.2026
1/2027	31.12.2026	53	20.11.2026	17.12.2026	20.11.2026	14.12.2026

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

Bei Lastminute-Anzeigen ist die Platzierung je nach Verfügbarkeit aus technischen Gründen nur bestmöglich realisierbar.

# Verlagsangaben

<b>Verlag</b>	Heinrich Bauer Verlag KG
<b>Vermarkter</b>	Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1, 50679 Köln, <a href="http://www.ad-alliance.de">www.ad-alliance.de</a>
<b>Auftragsabwicklung</b>	E-Mail: <a href="mailto:print-order@ad-alliance.de">print-order@ad-alliance.de</a>
<b>Ad Management</b>	E-Mail: <a href="mailto:print-placements@ad-alliance.de">print-placements@ad-alliance.de</a> Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4832
<b>Ad Specials</b>	E-Mail: <a href="mailto:print-adspecials@ad-alliance.de">print-adspecials@ad-alliance.de</a> Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4824
<b>Druckunterlagen</b>	Mohn Media Mohndruck GmbH – Anzeigen MAT
	E-Mail: <a href="mailto:anzeigen@bertelsmann.de">anzeigen@bertelsmann.de</a> Telefon: +49 (0) 5241 / 80 - 897 00 Technische Angaben: Die aktuellen und verbindlichen Angaben finden Sie unter: <a href="http://www.duon-portal.de">www.duon-portal.de</a> Anlieferung Druckunterlagen: Die zentrale digitale Druckunterlagen-Annahme erfolgt über: <a href="http://www.duon-portal.de">www.duon-portal.de</a> Support erhalten Sie unter: <a href="mailto:support@duon-portal.de">support@duon-portal.de</a> Telefon Hotline: +49 (0) 40 / 37 41 - 17 50

	Die verbindlichen technischen Angaben für Ad Specials online unter <a href="http://www.adspecial-portal.de">www.adspecial-portal.de</a>
<b>Erscheinungsweise</b>	wöchentlich
<b>Erstverkaufstag</b>	Freitag
<b>Copypreis</b>	1,59 EUR
<b>PZN</b>	ALLES FÜR DIE FRAU 539721
<b>Zahlungsbedingungen</b>	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.
<b>Geschäftsbedingungen</b>	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 <a href="http://www.ad-alliance.de/AGB">www.ad-alliance.de/AGB</a> einzusehen sind. Aufgrund steuerlicher Vorschriften bitten wir bei Auftragerteilung um Angabe der Steuernummer und/oder Umsatzsteuer-ID.

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

 best for [www.b4p.de](http://www.b4p.de)



Informationsgemeinschaft zur Feststellung  
der Verbreitung von Werbträgern e.V.

## Ansprechpartner

### 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 Hamburg

Ad Alliance GmbH  
Postanschrift: 20444 Hamburg  
Besucher: Überseeallee 10  
20457 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40 / 28 66 86 - 282  
E-Mail Verkaufsbuero.Hamburg@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

### Verkaufsbüro Frankfurt

Ad Alliance GmbH  
Speicherstraße 53  
60487 Frankfurt  
Telefon +49 (0) 69 / 21 93 38-282  
E-Mail Verkaufsbuero.Frankfurt@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  
rtladalliance\_at@rtl.com

RTL AdAlliance  
Stefanie Meierfrankenfeld  
Zeltweg 15  
Postfach  
8032 Zürich, Schweiz  
Telefon: +41 79 280 33 19  
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](http://www.rtl-adalliance.com).



Das aktuelle Vermarktungsportfolio finden sie unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de).  
Ad Alliance GmbH | Sitz: Köln, Amtsgericht Köln HRB 33057  
Geschäftsführer: Carsten Schwecke, Frank Vogel



Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Ad Alliance GmbH,  
abrufbar unter [www.ad-alliance.de/agb](http://www.ad-alliance.de/agb).

Für den Vermarkter Media Impact GmbH & Co. KG handelt die Ad Alliance GmbH als Dienstleister:  
Für Media Impact agiert die Ad Alliance GmbH im Namen und für Rechnung der Media Impact GmbH & Co. KG.  
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von der Media Impact GmbH & Co. KG,  
abrufbar unter: [www.mediaimpact.de/de/agb](http://www.mediaimpact.de/de/agb), es sei denn es ist anders gekennzeichnet.