

**tina****Schmerzfrei mit Energie-Yoga**

Nr. 2/2025 3,00 € Österreich 3,30 € • Schweiz sfr 5,90



# Gesund & Fit

**Richtig essen,  
schneller abnehmen**In 14 Tagen den Stoffwechsel  
neu programmierenEs ist so einfach  
**Fittes Herz  
für immer**Nur in tina!  
**Das geniale  
Schlemmer-  
Schlank-Brot**

## Die besten Heilpflanzen für Frauen 40+

Blasenentzündung,  
Hitze, Unruhe  
Das tun Gynäkologinnen  
für ihr WohlbefindenGesundwunder  
Fenchel  
Das Super-Gemüse für  
Körper und GeistEndlich ins  
Reine kommen  
Die Heilkraft des  
Verzeihens**Stärken  
Gelenke,  
Magen und  
Venen**

# Preise 2026



# 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	17.270
3/4	Hoch	Innenteil	153 x 280	14.680
3/4	Quer	Innenteil	210 x 205	14.680
1/2	Hoch	Innenteil	103 x 280	10.710
1/2	Quer	Innenteil	210 x 139	10.710
1/3	Hoch	Innenteil	70 x 280	7.250
1/3	Quer	Innenteil	210 x 94	7.250
1/4	Hoch	Innenteil	53 x 280	5.520
1/4	Quer	Innenteil	210 x 73	5.520

## Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	420 x 280	34.540

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.

<b>Beilagen</b>				<b>Oversize-Beilagen</b>																																			
<b>Definition</b>				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. Warenproben und CDs auf Anfrage.																																			
<b>Preis pro %o</b>				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Gewicht bis</th><th>Gesamt</th><th>Abo innerhalb</th></tr> <tr> <th></th><th>ohne Abo</th><th>Gesamt</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20 g</td><td>81</td><td>100</td><td></td></tr> <tr> <td>30 g</td><td>86</td><td>112</td><td></td></tr> <tr> <td>40 g</td><td>91</td><td>125</td><td></td></tr> <tr> <td>50 g</td><td>96</td><td>141</td><td></td></tr> <tr> <td>60 g</td><td>106</td><td>156</td><td></td></tr> <tr> <td>je weitere 10 g</td><td>+10</td><td>+19</td><td></td></tr> </tbody> </table>					Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb		ohne Abo	Gesamt		20 g	81	100		30 g	86	112		40 g	91	125		50 g	96	141		60 g	106	156		je weitere 10 g	+10	+19	
	Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb																																				
	ohne Abo	Gesamt																																					
20 g	81	100																																					
30 g	86	112																																					
40 g	91	125																																					
50 g	96	141																																					
60 g	106	156																																					
je weitere 10 g	+10	+19																																					
Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.				*zzgl. Postgebühren 50 EUR pro 1.000																																			
<b>Belegung</b>				Mindestauflage: Inland gesamt																																			

<b>Beikleber</b>				<b>Beihefter</b>																																											
<b>Definition</b>				Beihefter sind fest in eine Zeitschrift integrierte Drucksachen/Prospekte eines Werbenden. Sie können verarbeitungsfertig vom Auftraggeber angeliefert oder auf Anfrage durch uns hergestellt werden.																																											
<b>Preis pro %o</b>				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Ad Special</th><th>Gewicht bis</th><th>Gesamt</th><th>Abo innerhalb</th></tr> <tr> <th></th><th></th><th>ohne Abo</th><th>Gesamt</th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Booklet</td><td>10 g</td><td>55</td><td>69</td><td></td></tr> <tr> <td>Booklet</td><td>20 g</td><td>59</td><td>77</td><td></td></tr> <tr> <td>je weitere 10 g</td><td></td><td>+12</td><td>+15</td><td></td></tr> <tr> <td>Warenprobe</td><td>10 g</td><td>61</td><td>76</td><td></td></tr> <tr> <td>Warenprobe</td><td>20 g</td><td>71</td><td>92</td><td></td></tr> <tr> <td>Flatspray / Teebeutel*</td><td></td><td>111</td><td>139</td><td></td></tr> </tbody> </table>					Ad Special	Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb			ohne Abo	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	
	Ad Special	Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb																																											
		ohne Abo	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 mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.																																											
<b>Belegung</b>				Mindestauflage: Inland gesamt																																											

<b>Preisangaben</b>	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.
<b>Auflagen-abstimmung</b>	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.
<b>Technik und Anlieferung</b>	Verbindliche technische Angaben, Informationen zu Terminen, Mustern, sowie zur Anlieferung abrufbar mit Downloadfunktion unter <a href="http://www.adspecial-portal.de">www.adspecial-portal.de</a> . Ebenfalls kann über das Portal eine Druckauflagen-Anfrage gestellt werden. Bei evtl. auftretenden Verarbeitungsschwierigkeiten hat die Fertigstellung der Auflage Vorrang gegenüber den Ad Specials.
<b>Druckservice</b>	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
1/2026	27.01.2026	05	08.12.2025		08.12.2025		17.12.2025
2/2026	14.04.2026	16	20.02.2026		20.02.2026		09.03.2026
3/2026	28.07.2026	31	08.06.2026		08.06.2026		24.06.2026
4/2026	15.09.2026	38	27.07.2026		27.07.2026		12.08.2026
5/2026	03.11.2026	45	14.09.2026		14.09.2026		30.09.2026

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

## 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 / 286686-4834
<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>	5 x im Jahr
<b>Erstverkaufstag</b>	Dienstag
<b>Copypreis</b>	3,00 EUR
<b>PZN</b>	TINA GESUND & FIT 505603
<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).

## 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 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  
rtladalliance\_at@rtl.com

### 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 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  
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.