

Bauer Media Group
BEST SELLER
Laura

NR. 37 • 9. SEPTEMBER 2026

**Länger leben
5 Minuten
Bewegung am
Tag reichen**
S. 48

Fashion-Trends

**Mode-Hits für
kühlere Tage**
S. 10

**Zarte
Wäsche**

KATJA (38) GESTeht:
„Mein Mann weiß nichts von
meiner dunklen Vergangenheit“
S. 14

**BEAUTY-EXTRA
Mini-Rituale
für Haut &
Haar**
S. 16

UNWETTER, STROMAUSFÄLLE & CO.
Richtig vorbereitet auf Krisenzeiten

Deko-Träume
**Zeit für
Gemütlichkeit**

Über Nacht 4 Pfund leichter
**SCHLANK
im Schlaf**
S. 40

NEUE VORSCHRIFTEN
**Was Katzenbesitzer
wissen sollten**
S. 7

**Die besten
Apfelsorten**

GRATIS-POSTER!
**Die große
Apfelkunde**

NEUE FORSCHUNG
**Demenz gezielt
vorbeugen**
S. 46

SO LECKER
**Saftige
Rührkuchen**
S. 22

**Print-Preise
2027**



Rabattkombinationen

TINA BELLA LAURA Kombination



Kombinations-
ersparnis*

3,3%

TINA BELLA LAURA ALLES FÜR DIE FRAU Kombination



Kombinations-
ersparnis*

4,5%

Folgerabatt

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



* Einzelheiten siehe Kombinationstarif

Formate auf Einzelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
1/1	Normal	Innenteil	210 x 280	20.360
1/1	Normal	2. Umschlagseite	210 x 280	22.390
1/1	Normal	4. Umschlagseite	210 x 280	22.390
3/4	Hoch	Innenteil	153 x 280	17.450
3/4	Quer	Innenteil	210 x 205	17.450
1/2	Hoch	Innenteil	103 x 280	13.690
1/2	Quer	Innenteil	210 x 139	13.690
1/3	Hoch	Innenteil	70 x 280	10.490
1/3	Quer	Innenteil	210 x 94	10.490
1/4	Hoch	Innenteil	53 x 280	8.280
1/4	Quer	Innenteil	210 x 73	8.280

Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschnitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	420 x 280	40.710
2*1/2	Quer	Innenteil	420 x 139	27.380

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 2027 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.

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 auf Anfrage.				
Preis pro %	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt	Teilaufgabe exkl. Abo	Abo
	20 g	85	105	95	123
	30 g	90	117	101	135
	40 g	95	133	106	151
	50 g	100	147	112	165
	60 g	110	165	123	183
	je weitere 10 g	+15	+30	+15	+38
Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.					
Belegung	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	57	71	4	85	106
	Booklet	20 g	61	79	8	90	113
	je weitere 10 g		+15	+30	12	95	124
	Warenprobe	10 g	65	81	16	97	131
	Warenprobe	20 g	75	98	je weitere 4 Seiten	+12	+20
	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 2027 für Buchungen bei Ad Alliance GmbH; die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Nettorechnungsbetrag aufgeschlagen.

Heft-Nr.	Erscheinungs- tag	Kalender- woche	Anzeigen- und Druckunterlagenschluss, Rücktrittstermin	Lastminute-Anzeigen	Ad Specials Buchungsschluss und Rücktrittstermin	Ad Specials Anlieferung
2/2027	06.01.2027	01	25.11.2026	22.12.2026	25.11.2026	17.12.2026
3/2027	13.01.2027	02	03.12.2026	04.01.2027	03.12.2026	29.12.2026
4/2027	20.01.2027	03	10.12.2026	11.01.2027	10.12.2026	07.01.2027
5/2027	27.01.2027	04	17.12.2026	18.01.2027	17.12.2026	14.01.2027
6/2027	03.02.2027	05	28.12.2026	25.01.2027	28.12.2026	21.01.2027
7/2027	10.02.2027	06	06.01.2027	01.02.2027	06.01.2027	28.01.2027
8/2027	17.02.2027	07	13.01.2027	08.02.2027	13.01.2027	04.02.2027
9/2027	24.02.2027	08	20.01.2027	15.02.2027	20.01.2027	11.02.2027
10/2027	03.03.2027	09	27.01.2027	22.02.2027	27.01.2027	18.02.2027
11/2027	10.03.2027	10	03.02.2027	01.03.2027	03.02.2027	25.02.2027
12/2027	17.03.2027	11	10.02.2027	08.03.2027	10.02.2027	04.03.2027
13/2027	23.03.2027	12	16.02.2027	12.03.2027	16.02.2027	10.03.2027
14/2027	31.03.2027	13	22.02.2027	18.03.2027	22.02.2027	16.03.2027
15/2027	07.04.2027	14	01.03.2027	25.03.2027	01.03.2027	23.03.2027
16/2027	14.04.2027	15	08.03.2027	05.04.2027	08.03.2027	01.04.2027
17/2027	21.04.2027	16	15.03.2027	12.04.2027	15.03.2027	08.04.2027
18/2027	27.04.2027	17	19.03.2027	16.04.2027	19.03.2027	14.04.2027
19/2027	04.05.2027	18	30.03.2027	23.04.2027	30.03.2027	21.04.2027
20/2027	12.05.2027	19	06.04.2027	30.04.2027	06.04.2027	28.04.2027
21/2027	19.05.2027	20	12.04.2027	07.05.2027	12.04.2027	04.05.2027
22/2027	26.05.2027	21	19.04.2027	14.05.2027	19.04.2027	12.05.2027
23/2027	02.06.2027	22	23.04.2027	24.05.2027	23.04.2027	20.05.2027
24/2027	09.06.2027	23	30.04.2027	31.05.2027	30.04.2027	27.05.2027
25/2027	16.06.2027	24	10.05.2027	07.06.2027	10.05.2027	03.06.2027
26/2027	23.06.2027	25	18.05.2027	14.06.2027	18.05.2027	10.06.2027
27/2027	30.06.2027	26	25.05.2027	21.06.2027	25.05.2027	17.06.2027
28/2027	07.07.2027	27	02.06.2027	28.06.2027	02.06.2027	24.06.2027
29/2027	14.07.2027	28	09.06.2027	05.07.2027	09.06.2027	01.07.2027
30/2027	21.07.2027	29	16.06.2027	12.07.2027	16.06.2027	08.07.2027
31/2027	28.07.2027	30	23.06.2027	19.07.2027	23.06.2027	15.07.2027
32/2027	04.08.2027	31	30.06.2027	26.07.2027	30.06.2027	22.07.2027
33/2027	11.08.2027	32	07.07.2027	02.08.2027	07.07.2027	29.07.2027
34/2027	18.08.2027	33	14.07.2027	09.08.2027	14.07.2027	05.08.2027
35/2027	25.08.2027	34	21.07.2027	16.08.2027	21.07.2027	12.08.2027
36/2027	01.09.2027	35	28.07.2027	23.08.2027	28.07.2027	19.08.2027
37/2027	08.09.2027	36	04.08.2027	30.08.2027	04.08.2027	26.08.2027
38/2027	15.09.2027	37	11.08.2027	06.09.2027	11.08.2027	02.09.2027
39/2027	22.09.2027	38	18.08.2027	13.09.2027	18.08.2027	09.09.2027
40/2027	29.09.2027	39	25.08.2027	20.09.2027	25.08.2027	16.09.2027
41/2027	06.10.2027	40	01.09.2027	27.09.2027	01.09.2027	23.09.2027
42/2027	13.10.2027	41	08.09.2027	04.10.2027	08.09.2027	30.09.2027
43/2027	20.10.2027	42	15.09.2027	11.10.2027	15.09.2027	07.10.2027
44/2027	27.10.2027	43	22.09.2027	18.10.2027	22.09.2027	14.10.2027
45/2027	03.11.2027	44	28.09.2027	25.10.2027	28.09.2027	20.10.2027
46/2027	10.11.2027	45	05.10.2027	01.11.2027	05.10.2027	27.10.2027
47/2027	17.11.2027	46	12.10.2027	08.11.2027	12.10.2027	04.11.2027
48/2027	24.11.2027	47	19.10.2027	15.11.2027	19.10.2027	11.11.2027
49/2027	01.12.2027	48	26.10.2027	22.11.2027	26.10.2027	18.11.2027
50/2027	08.12.2027	49	03.11.2027	29.11.2027	03.11.2027	25.11.2027
51/2027	15.12.2027	50	10.11.2027	06.12.2027	10.11.2027	02.12.2027
52/2027	21.12.2027	51	16.11.2027	10.12.2027	16.11.2027	08.12.2027
1/2028	28.12.2027	52	22.11.2027	16.12.2027	22.11.2027	14.12.2027

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

Laura

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 / 286686-4338
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	wöchentlich
Erstverkaufstag	Mittwoch
Copypreis	1,99 EUR
PZN	LAURA 507769
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

Laura

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

Preise gültig ab 01.01.2027



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.