

NEU!

Discounter-
Schnäppchen

S. 3

• Top-Gewinne im Wert von 6400 € •

Alles drin für schöne Stunden!

Minis

Jetzt NOCH MEHR
Knobel-Spaß

+ 40 Rätsel
66 Gewinne



Inka Bause
Schockierend!
Der wahre Grund
für ihre Frisur S. 17

Essen Sie Ihren Darm gesund
Nie mehr Probleme
mit der Verdauung S. 44

Von Küche bis Urlaub
10 geniale Ratgeber-Tricks
für die ganze Woche S. 10



KOCH-JOURNAL

Herrlich knackiges
Sommer-
Gemüse ab S. 20



Wilde Schönheiten

**Wir holen uns das
Landgefühl ins Haus**

Leichte Kuchen S. 22
für Genießer



Nr. 30 • 16. Juli 2025

Deutschland € 1,39
Österreich € 1,60, Schweiz sfr 2,70
Luxemburg € 1,70, Belgien € 1,70
Italien € 2,10, Spanien € 2,20



**Neues aus der
Promi-Welt**

Jenny Elvers &
andere Stars
Schick in
Maxikleidern S. 12



Suzi Quatro
Rente?
Noch lange
nicht! S. 6



Saskia
Vester
Schöne
Begegnung
dank Flugangst S. 17



Preise
2026



 AdAlliance



Rabattkombinationen

BAUER BEST AGE KOMBI

NEUE POST, DAS NEUE BLATT, FREIZEITWOCHE,
DAS NEUE, MACH MAL PAUSE, MINI, AVANTI,
SCHÖNE WOCHE, WOCHE HEUTE

Bauer
**BEST AGE
KOMBI**

Kombinations-
ersparnis*

18,7%

BAUER MILLIONEN SUPERKOMBI

NEUE POST, DAS NEUE BLATT, DAS NEUE,
MACH MAL PAUSE, FREIZEITWOCHE, MINI, AVANTI,
SCHÖNE WOCHE, WOCHE HEUTE, TV HÖREN UND
SEHEN, FERNSEHWOCHE, AUF EINEN BLICK,
TV KLAR

Bauer
**MILLIONEN
SUPERKOMBI**

Kombinations-
ersparnis*

21,69%

Preise und Formate

Formate auf Einzelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschlitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
1/1	Normal	Innenteil	210 x 280	4.790
3/4	Hoch	Innenteil	153 x 280	3.810
3/4	Quer	Innenteil	210 x 205	3.810
1/2	Hoch	Innenteil	103 x 280	2.670
1/2	Quer	Innenteil	210 x 139	2.670
1/3	Hoch	Innenteil	70 x 280	1.870
1/3	Quer	Innenteil	210 x 94	1.870
1/4	Hoch	Innenteil	53 x 280	1.490
1/4	Quer	Innenteil	210 x 73	1.490

Formate auf Doppelseiten

Format	Format-Ergänzungen	Platzierung	Anschlitt (Breite x Höhe in mm)	Farb-/sw-Anzeigen
2/1	Normal	Innenteil	420 x 280	9.580
2*1/2	Quer	Innenteil	420 x 139	4.790

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					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 %o					<table border="1"> <thead> <tr> <th>Gewicht bis</th> <th>Gesamt</th> <th>Abo innerhalb</th> <th>Gesamt</th> <th></th> </tr> <tr> <th>ohne Abo</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20 g</td> <td>73</td> <td>90</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>30 g</td> <td>78</td> <td>99</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>40 g</td> <td>83</td> <td>114</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>50 g</td> <td>88</td> <td>125</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>60 g</td> <td>98</td> <td>143</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>je weitere 10 g</td> <td>+10</td> <td>+19</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb	Gesamt		ohne Abo					20 g	73	90			30 g	78	99			40 g	83	114			50 g	88	125			60 g	98	143			je weitere 10 g	+10	+19		
Gewicht bis	Gesamt	Abo innerhalb	Gesamt																																														
ohne Abo																																																	
20 g	73	90																																															
30 g	78	99																																															
40 g	83	114																																															
50 g	88	125																																															
60 g	98	143																																															
je weitere 10 g	+10	+19																																															
Beilagen mit aufgeklebten Elementen auf Anfrage.					*Zuzüglich 50,- p. T. Postgebühren.																																												
Belegung					Mindestauflage: Inland gesamt																																												
Beikleber					Beihefter																																												
Definition					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 %o					<table border="1"> <thead> <tr> <th>Seiten</th> <th>Gesamt</th> <th>Abo innerhalb</th> <th>Gesamt</th> <th></th> </tr> <tr> <th>ohne Abo</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>67</td> <td>84</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>72</td> <td>90</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>77</td> <td>100</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>79</td> <td>107</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>je weitere 4 Seiten</td> <td>+12</td> <td>+15</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Seiten	Gesamt	Abo innerhalb	Gesamt		ohne Abo					4	67	84			8	72	90			12	77	100			16	79	107			je weitere 4 Seiten	+12	+15							
Seiten	Gesamt	Abo innerhalb	Gesamt																																														
ohne Abo																																																	
4	67	84																																															
8	72	90																																															
12	77	100																																															
16	79	107																																															
je weitere 4 Seiten	+12	+15																																															
*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																																												
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Druckservice Auf Wunsch übernimmt der Verlag auch die Produktion des Ad Specials. Preise auf Anfrage.</p> <p>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.</p>																																																	

Termine

Heft-Nr.	Erscheinungs- tag	Kalender- woche	Anzeigen- und Druckunterlagenschluss, Rücktrittstermin	Ad Specials	Buchungsschluss und Rück- trittstermin	Ad Specials Anlieferung
2/2026	07.01.2026	02	27.11.2025		27.11.2025	17.12.2025
3/2026	14.01.2026	03	04.12.2025		04.12.2025	29.12.2025
4/2026	21.01.2026	04	11.12.2025		11.12.2025	07.01.2026
5/2026	28.01.2026	05	18.12.2025		18.12.2025	14.01.2026
6/2026	04.02.2026	06	30.12.2025		30.12.2025	21.01.2026
7/2026	11.02.2026	07	08.01.2026		08.01.2026	28.01.2026
8/2026	18.02.2026	08	15.01.2026		15.01.2026	04.02.2026
9/2026	25.02.2026	09	22.01.2026		22.01.2026	11.02.2026
10/2026	04.03.2026	10	29.01.2026		29.01.2026	18.02.2026
11/2026	11.03.2026	11	02.02.2026		02.02.2026	25.02.2026
12/2026	18.03.2026	12	09.02.2026		09.02.2026	04.03.2026
13/2026	25.03.2026	13	16.02.2026		16.02.2026	11.03.2026
14/2026	31.03.2026	14	23.02.2026		23.02.2026	17.03.2026
15/2026	08.04.2026	15	26.02.2026		26.02.2026	23.03.2026
16/2026	15.04.2026	16	05.03.2026		05.03.2026	30.03.2026
17/2026	22.04.2026	17	16.03.2026		16.03.2026	08.04.2026
18/2026	28.04.2026	18	23.03.2026		23.03.2026	14.04.2026
19/2026	06.05.2026	19	27.03.2026		27.03.2026	21.04.2026
20/2026	12.05.2026	20	02.04.2026		02.04.2026	27.04.2026
21/2026	19.05.2026	21	10.04.2026		10.04.2026	05.05.2026
22/2026	27.05.2026	22	17.04.2026		17.04.2026	11.05.2026
23/2026	03.06.2026	23	24.04.2026		24.04.2026	19.05.2026
24/2026	10.06.2026	24	30.04.2026		30.04.2026	27.05.2026
25/2026	17.06.2026	25	11.05.2026		11.05.2026	03.06.2026
26/2026	24.06.2026	26	18.05.2026		18.05.2026	10.06.2026
27/2026	01.07.2026	27	26.05.2026		26.05.2026	17.06.2026
28/2026	08.07.2026	28	01.06.2026		01.06.2026	24.06.2026
29/2026	15.07.2026	29	08.06.2026		08.06.2026	01.07.2026
30/2026	22.07.2026	30	15.06.2026		15.06.2026	08.07.2026
31/2026	29.07.2026	31	22.06.2026		22.06.2026	15.07.2026
32/2026	05.08.2026	32	29.06.2026		29.06.2026	22.07.2026
33/2026	12.08.2026	33	06.07.2026		06.07.2026	29.07.2026
34/2026	19.08.2026	34	13.07.2026		13.07.2026	05.08.2026
35/2026	26.08.2026	35	20.07.2026		20.07.2026	12.08.2026
36/2026	02.09.2026	36	27.07.2026		27.07.2026	19.08.2026
37/2026	09.09.2026	37	03.08.2026		03.08.2026	26.08.2026
38/2026	16.09.2026	38	10.08.2026		10.08.2026	02.09.2026
39/2026	23.09.2026	39	17.08.2026		17.08.2026	09.09.2026
40/2026	29.09.2026	40	24.08.2026		24.08.2026	15.09.2026
41/2026	07.10.2026	41	31.08.2026		31.08.2026	23.09.2026
42/2026	14.10.2026	42	07.09.2026		07.09.2026	30.09.2026
43/2026	21.10.2026	43	14.09.2026		14.09.2026	07.10.2026
44/2026	28.10.2026	44	21.09.2026		21.09.2026	14.10.2026
45/2026	04.11.2026	45	28.09.2026		28.09.2026	21.10.2026
46/2026	11.11.2026	46	05.10.2026		05.10.2026	28.10.2026
47/2026	18.11.2026	47	12.10.2026		12.10.2026	04.11.2026
48/2026	25.11.2026	48	19.10.2026		19.10.2026	11.11.2026
49/2026	02.12.2026	49	26.10.2026		26.10.2026	18.11.2026
50/2026	09.12.2026	50	02.11.2026		02.11.2026	25.11.2026
51/2026	16.12.2026	51	09.11.2026		09.11.2026	02.12.2026
52/2026	22.12.2026	52	16.11.2026		16.11.2026	08.12.2026
1/2027	29.12.2026	53	17.11.2026		17.11.2026	11.12.2026

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



Verlagsangaben

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 / 286686-4828
Ad Specials	E-Mail: print-adspecials@ad-alliance.de Telefon: +49 (0) 40 / 286686-4348
Druckunterlagen	Mohn Media Mohndruck GmbH – Anzeigen MAT
DUON-Portal 	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

Ad Special-Portal 	Die verbindlichen technischen Angaben für Ad Specials online unter www.adspecial-portal.de
Erscheinungsweise	wöchentlich
Erstverkaufstag	Mittwoch
Copypreis	1,39 EUR
PZN	MINI 569461
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 Dispositionskredite 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 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).

b4p best for 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.



Das aktuelle Vermarktsportfolio finden sie unter 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.

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, es sei denn es ist anders gekennzeichnet.