

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 programmieren



Es ist so einfach
**Fittes Herz
für immer**

Nur in tina!
**Das geniale
Schlemmer-
Schlank-Brot**

**6 Vitalstoffe
für feste
Knochen**



**Blasenentzündung,
Hitze, Unruhe**
Das tun Gynäkologinnen
für ihr Wohlbefinden

**Gesundwunder
Fenchel**
Das Super-Gemüse für
Körper und Geist

**Endlich ins
Reine kommen**
Die Heilkraft des
Verzeihens

**Stärken
Gelenke,
Magen und
Venen**

Die besten Heilpflanzen für Frauen 40+

Infektfrei
durchs ganze Jahr

**Frühlingskur
für die Leber**

**Bauchfett weg
im Sitzen**

**Preise
2026**



AdAlliance

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. Kreativekosten 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 Kreativekosten 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	Gewicht bis	Gesamt ohne Abo	Abo innerhalb Gesamt
	20 g	81	100	20 g	101	126
	30 g	86	112	30 g	131	164
	40 g	91	125	je weitere 10 g	+10	+19
	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		
Belegung	Mindestauflage: Inland gesamt			Mindestauflage: Inland gesamt		

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	55	69	4	79	99
	Booklet	20 g	59	77	8	84	105
	je weitere 10 g		+12	+15	12	89	116
	Warenprobe	10 g	61	76	16	91	123
	Warenprobe	20 g	71	92	je weitere 4 Seiten	+12	+15
	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.		
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.
Auflagenabstimmung	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
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

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

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 Preislisen 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.

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.