

...GESUND- HEIT!

INKLUSIVE



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

PATIENTEN-
MAGAZIN

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE



KOSTEN-
LOS!

MEDIADATEN UND PREISE 2021

GESUNDHEIT!

Das Gesundheitsmagazin aus der Region für die Region mit vielen Informationen, Tipps und Empfehlungen rund um die Gesundheit Ihrer Kunden.

Kompetent: aktuelle medizinische Themen kompetent recherchiert und ansprechend umgesetzt.

Serviceorientiert: Mit praktischen Infos und den neuesten Gesundheitstrends steht der Nutzen für den Leser an erster Stelle.

Regional: Allgemeine Gesundheitsthemen ergänzen wir um regionale Aspekte, Meinungen und Expertenrat.

Patientenmagazin: Ab Januar 2020 ist die „...GESUNDHEIT!“, mit einem sechsseitigem Sonderteil, das Patientenmagazin des Klinikum Westmünsterland in den Bereichen Borken, Bocholt, Rhede, Ahaus, Stadtlohn und Vreden.



Nie wieder Angst

Angst und die damit verbundenen Symptome sind ein häufiges Problem. Sie können unsere Leistungsfähigkeit mindern und zu einer Verunsicherung führen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie mit Angst umgehen können und wann Sie sich Hilfe suchen sollten. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Angst in den Griff bekommen und sie nicht mehr beherrscht.

Persönliches Stressempfinden

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Wie wir mit Stress umgehen, hängt von unserem persönlichen Stressempfinden ab. Dieses empfinden wird durch verschiedene Faktoren wie Persönlichkeit, Lebensstil und Umwelt beeinflusst.



Körperliche Symptome einer Angststörung

Angststörungen können sich durch verschiedene körperliche Symptome äußern. Diese können von Schweißausbrüchen bis hin zu Herzrasen reichen. Es ist wichtig, diese Symptome zu erkennen und sie nicht als Zeichen einer schweren Erkrankung zu missverstehen.

Teufelskreise bilden sich

Angst kann zu Teufelskreisen führen, bei denen die Angst die Ursache für die Symptome ist, die wiederum die Angst verstärken. Dies kann zu einer chronischen Angststörung führen. Es ist wichtig, diese Kreisläufe zu durchbrechen und sich Unterstützung zu suchen.

Umgang mit kindlichen Ängsten prägt

Die Art und Weise, wie wir mit den Ängsten unserer Kinder umgehen, prägt sie langfristig. Ein unterstützendes Verhalten kann dazu beitragen, dass die Ängste abklingen und die Kinder ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.



Rechte und Pflichten beim Arbeitsschutz

Arbeitsschutz ist ein zentraler Bestandteil der Arbeit. Jeder Arbeitnehmer hat das Recht auf einen sicheren Arbeitsplatz. Arbeitgeber sind verpflichtet, die Sicherheit ihrer Mitarbeiter zu gewährleisten. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über Ihre Rechte und Pflichten im Bereich Arbeitsschutz.



Hinweise beachten und einhalten

Sicherheitshinweise sind dazu da, Sie vor Gefahren zu warnen. Bitte beachten Sie alle Anweisungen und Warnhinweise sorgfältig. Dies ist nicht nur für Ihre eigene Sicherheit, sondern auch für die anderer wichtig.



Sich einbringen

Als Mitarbeiter ist es Ihre Aufgabe, sich aktiv an der Verbesserung der Arbeitssicherheit zu beteiligen. Melden Sie Unfälle und Gefahren sofort an Ihren Vorgesetzten. Ihre Mitarbeit ist entscheidend für die Sicherheit aller.

Andere Personen schützen

Die Sicherheit anderer Mitarbeiter ist ebenfalls Ihre Verantwortung. Achten Sie darauf, dass Sie keine Gefahrenquellen schaffen, die anderen schaden könnten. Ein gemeinsames Ziel ist ein sicherer Arbeitsplatz für alle.

Mängel nicht hinnehmen

Wenn Sie einen Mangel an Ihrer Arbeitsumgebung feststellen, sollten Sie dies nicht ignorieren. Melden Sie den Mangel sofort an Ihren Vorgesetzten. Ein sicherer Arbeitsplatz ist für alle ein gemeinsames Ziel.



Wieviel Ordnung muss sein?

Ordnung ist ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Sie hilft, den Stress zu reduzieren und die Effizienz zu steigern. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Ordnung in Ihr Leben bringen können und warum das so wichtig ist.



Kinder lieben Chaos

Kindern geht es um Chaos. Sie lieben es, Dinge umzuwerfen und herumzuwerfen. Dies ist ein normales Verhalten, das ihnen hilft, die Welt um sie herum zu entdecken. Es ist wichtig, dies als Teil ihrer Entwicklung zu sehen und sie nicht zu bestrafen.



Zu viel Unordnung ist Stress pur

Während Kinder Chaos lieben, kann zu viel Unordnung für Erwachsene stressig sein. Es ist wichtig, einen Kompromiss zu finden, der die Bedürfnisse aller erfüllt. Ein geordneter Raum kann die Stimmung verbessern und den Stress reduzieren.



Westmünsterland Digitalisierung

Die Digitalisierung ist ein zentraler Bestandteil der modernen Wirtschaft. In Westmünsterland wird die Digitalisierung vorangetrieben, um die Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen zu steigern. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung Zukunft.



Bauchspeicherdrüsenkrebs

Bauchspeicherdrüsenkrebs ist eine seltene, aber gefährliche Erkrankung. Die Symptome sind oft unspezifisch und können leicht übersehen werden. Eine frühzeitige Diagnose ist entscheidend für die Behandlung. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über diese Erkrankung.

AUCH ONLINE
und mobil lesbar auf
magazinesundheit.de

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

BORKEN Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 12345	BOCHOLT Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 67890	HAUSSTADT Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 11111
MEIN Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 22222	VELDENKAMP Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 33333	WELDENKAMP Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 44444
DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 55555	DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 66666	DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 77777
DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 88888	DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 99999	DEMMERDORF Apotheken: Notdienst: Telefon: 05941 00000

Notdienstapotheken
0800 20 22 833
22833
www.kab.de

Artzliche Bereitschaftsdienst
auch für den
Bereitschaftsdienst
Krankheiten und
Notfälle

Geflügel-Zentrale Bonn
0228 19240

Zahnärztliche Notdienst
01805 98 67 00
www.zahnnotdienst.de

Hilfe für Sie

Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN
Beratung bei Fragen zur **sexuellen Gesundheit** und zur **Durchführung von sexuellen und häuslichen HIV- und Syphilis-Tests**
Beratung: **05941 12345**
Bereitschaftsdienst: **05941 67890**

SELBSTHILFSGRUPPEN
Für Sie sind wir da! Sie sind nicht alleine! Sie sind nicht krank!
Machen Sie mit! Sie sind nicht alleine! Sie sind nicht krank!
Machen Sie mit! Sie sind nicht alleine! Sie sind nicht krank!

Brustkrebs: Die häufigste Krebskrankung der Frau

„Die Behandlung von Brustkrebs ist Teamarbeit“

Die Brustkrebsbehandlung ist ein Teamwork. Sie erfordert die Zusammenarbeit von Chirurgen, Onkologen, Radiologen und anderen Spezialisten. Eine individuelle Behandlung ist entscheidend für den Erfolg. In diesem Artikel erfahren Sie mehr über die Behandlungsoptionen.

BRUSTZENTRUM WESTMÜNSTERLAND

Das Brustzentrum Westmünsterland ist ein führendes Zentrum für die Behandlung von Brustkrebs. Wir bieten Ihnen eine umfassende Versorgung von der Diagnose bis zur Nachsorge. Unser Team besteht aus erfahrenen Experten, die Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen.

AUSGABEN

Die Gesamtauflage aller **drei Ausgaben** des Magazins beträgt künftig rund 20.000 Exemplare.

BORKEN/ BOCHOLT

Rhede, Reken, Heiden,
Raesfeld, Velen,
Südlohn, Isselburg

Auflage: 8.000

AHAUS/ STADTLOHN

Vreden, Legden,
Gescher

Auflage: 6.000

KREIS COESFELD

KREIS RECKLINGHAUSEN

WESEL

Hamminkeln,
Schermbek,
Hünxe, Voerde

Auflage: 5.500



AUSLAGESTELLEN

Sie möchten wissen, wo das Magazin genau ausliegt?
Eine Übersicht finden Sie hier:
magazingesundheit.de/auslagestellen

- AUSGABE AHAUS/STADTLOHN IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND
- AUSGABE BORKEN/BOCHOLT IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND
- AUSGABE WESEL

ADVERTORIAL

Der redaktionelle Inhalt und das Bildmaterial werden vom Kunden geliefert. Der Preis beinhaltet Gestaltung, Editierung und abschließendes Lektorat entsprechend des Layouts der „...Gesundheit!“. Für grafische Sonderleistungen sowie die Neuerstellung redaktioneller Inhalte behalten wir uns vor nach Aufwand abzurechnen.

ab 1/1 Seite

€ 1.200,-



HERAUSGEBER

Werbeagentur Heimspiel GmbH
 Ramsdorfer Postweg 34, 46325 Borken
 Telefon 0 28 61 7 03 85 86

REDAKTION:

Ewald Kremer, Verena Rickert,
 Dirk Klapsing (V. i. S. d. P.)
 redaktion@magazingesundheit.de

LAYOUT:

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

ANZEIGEN:

Dirk Klapsing (verantw.)

Anne Hans
 Telefon 02861 7 03 85 52
 kontakt@magazingesundheit.de

TECHNISCHE DATEN

Erscheinung: 6 x jährlich
 (Januar, März, Mai, Juli,
 September, November,
 immer Ende des Monats)

Verteilung: kostenlos in den Kranken-
 häusern des Klinikum
 Westmünsterland,
 Gesundheitszentren,
 Apotheken, Cafés,
 Einkaufszentren und
 öffentliche Stellen

Format: 210 x 297 mm

Satzspiegel: 179 x 247 mm

Spaltenbreite: 1 Spalte 41 mm
 2 Spalten 87 mm
 3 Spalten 133 mm
 4 Spalten 179 mm

DATENANLIEFERUNG

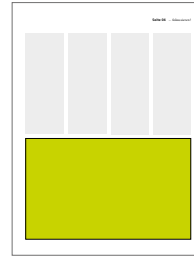
- CMYK basierende PDF/X-3 Datei
- Beschnittzugabe von 3 mm
 bei Seiten im Anschnitt
- Schriften müssen eingebettet sein

ANZEIGENFORMATE/ ANZEIGENPREISE*

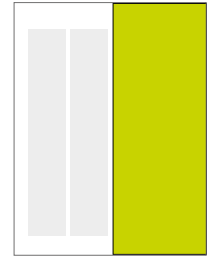
pro Ausgabe



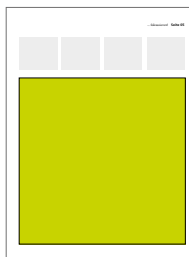
1/1 Seite
210 x 297 mm + 3 mm



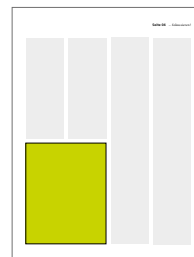
1/2 Seite quer
179 x 121 mm



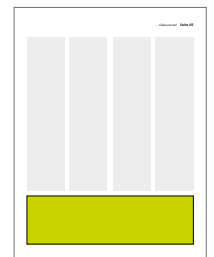
1/2 Seite hoch
102 x 297 mm + 3 mm



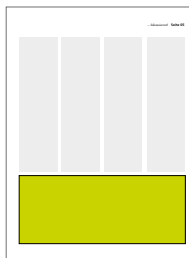
2/3 Seite
179 x 179 mm



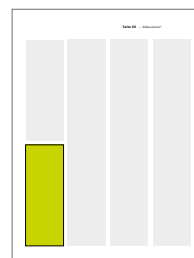
1/4 Seite hoch
87 x 121 mm



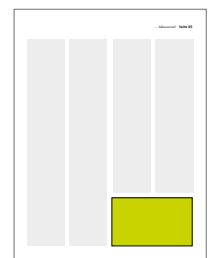
1/4 Seite quer
179 x 58 mm



1/3 Seite
179 x 79 mm



1/8 Seite hoch
41 x 121 mm



1/8 Seite quer
87 x 58 mm

FORMAT	ORTSPREIS	GRUNDPREIS
1/1 Seite	€ 950,-	€ 1.117,-
1/2 Seite quer	€ 498,-	€ 586,-
1/2 Seite hoch	€ 498,-	€ 586,-
2/3 Seite	€ 650,-	€ 765,-
1/4 Seite hoch	€ 298,-	€ 351,-
1/4 Seite quer	€ 298,-	€ 351,-
1/3 Seite	€ 350,-	€ 412,-
1/8 Seite hoch	€ 170,-	€ 200,-
1/8 Seite quer	€ 170,-	€ 200,-
U2/U3	50 % Zuschlag	
U4 Rückseite	75% Zuschlag	
Doppelseite rabattiert mit 10%		

*inkl. 15% AE-Provision