

...GESUND- HEIT!

INKLUSIVE



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

PATIENTEN-
MAGAZIN

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

KOSTEN-
LOS!

MEDIADATEN UND PREISE 2022

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: Seit Januar 2020 mit einem grotem Sonderteil, als Patientenmagazin des Klinikum Westmünsterland in den Bereichen Borken, Bocholt, Rhede, Ahaus, Stadtlohn und Vreden.

Alle Vitamine beisammen? Vegane Ernährung

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Die meisten Menschen wissen, dass eine gesunde Ernährung reich an Vitaminen sein sollte. Doch was passiert, wenn man sich für eine vegane Ernährung entscheidet? Sind alle Vitamine in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten? Die Antwort lautet: Ja, aber es gibt einige Besonderheiten zu beachten. Ein veganes Essen kann alle notwendigen Vitamine liefern, wenn man sich abwechslungsreich ernährt. Besonders wichtig sind Vitamin B12, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren, die in tierischen Produkten in der Regel vorkommen. Diese können durch Supplemente oder bestimmte pflanzliche Lebensmittel ersetzt werden.

Vegan liegt im Trend

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Die vegane Ernährung ist in den letzten Jahren stark populärer geworden. Dies ist auf verschiedene Gründe zurückzuführen: Gesundheitliche Vorteile, ethische Überzeugungen und Umweltschutz. Eine vegane Ernährung kann das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten senken. Zudem ist sie oft reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Allerdings ist es wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Protein, Eisen und Vitamin B12 zu achten. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst ist der Schlüssel zu einer gesunden veganen Ernährung.

Gefährliche Staublunge

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Staub in der Luft ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Insbesondere in städtischen Gebieten und an Baustellen ist die Luftqualität oft mangelhaft. Feinstaub (PM10 und PM2,5) kann tief in die Lunge eindringen und dort Entzündungen auslösen. Dies kann zu Atemwegserkrankungen wie Asthma und chronischer Bronchitis führen. Besonders gefährlich ist die Einatmung von Feinstaub aus der Verbrennung fossiler Brennstoffe. Um sich zu schützen, sollten Menschen in staubigen Umgebungen eine Atemschutzmaske tragen und bei schlechtem Wetter weniger Zeit im Freien verbringen.

Was kann man tun?

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Die Berufsberatung hat viele Tipps, wie man sich bei der Jobsuche behaupten kann. Ein wichtiger Aspekt ist die Vorbereitung des Lebenslaufes und der Bewerbungsunterlagen. Ein guter Lebenslauf sollte übersichtlich und prägnant sein und die eigenen Stärken und Fähigkeiten hervorheben. Zudem ist es wichtig, sich über den Arbeitgeber und die Branche zu informieren. In der Bewerbung sollte man sich als motiviert und teamfähig präsentieren. Ein professionelles Auftreten und eine gute Kommunikation sind ebenfalls entscheidend für den Erfolg bei der Jobsuche.

Früh übt sich

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Die meisten Eltern wissen, dass eine frühe Förderung der kindlichen Entwicklung wichtig ist. Durch gezielte Aktivitäten und Spielzeug können Kinder ihre motorischen, sprachlichen und sozialen Fähigkeiten verbessern. Besonders wichtig ist die Förderung der Feinmotorik und der Sprachentwicklung. Eltern sollten viel Zeit mit ihren Kindern verbringen und sie ermutigen, neue Dinge zu lernen und zu entdecken. Eine positive und unterstützende Umgebung ist der beste Weg, um die kindliche Entwicklung zu fördern.

Vorsorge auch für Milchzähne

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Die Zahngesundheit ist ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit. Auch die Milchzähne sollten regelmäßig untersucht und gepflegt werden. Eine gute Zahnpflege ab dem ersten Zahnausbruch kann das Risiko für Karies und Zahnerkrankungen im späteren Leben senken. Eltern sollten ihre Kinder ab dem ersten Lebensjahr zum Zahnarzt mitbringen. Zudem ist eine gesunde Ernährung mit wenig Zuckern und viel Obst und Gemüse wichtig für die Zahngesundheit.

AUCH ONLINE und mobil lesbar auf magazinesundheit.de

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Das Gesundheitsmagazin ist nun auch online und mobil lesbar. Auf der Website magazinesundheit.de können Sie alle Artikel und Tipps bequem von zu Hause oder unterwegs lesen. Die mobile Version ist optimiert für Smartphones und Tablets, sodass Sie jederzeit auf Ihre Gesundheitsthemen zugreifen können. Dies ist eine ideale Möglichkeit, sich über die neuesten Gesundheitsnews zu informieren und praktische Ratschläge zu erhalten.

Check-up vor dem Trainingsstart

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...



Bevor man mit einem neuen Trainingsprogramm beginnt, ist es wichtig, einen Check-up beim Arzt zu machen. Dies hilft, mögliche gesundheitliche Probleme zu identifizieren und sicherzustellen, dass man sich fit für die körperliche Aktivität fühlt. Ein Arztbesuch kann auch dazu beitragen, die richtigen Trainingsziele zu setzen und eine geeignete Trainingsroutine zu entwickeln. Insbesondere bei Vorerkrankungen oder bei älteren Menschen ist ein ärztliches Zeugnis vor Beginn einer sportlichen Betätigung empfehlenswert.

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...

Stadt	Apotheken	Notdienste
Borken	Apothekenliste	Notdienst-Liste
Bocholt	Apothekenliste	Notdienst-Liste
Rhede	Apothekenliste	Notdienst-Liste
Ahaus	Apothekenliste	Notdienst-Liste
Stadtlohn	Apothekenliste	Notdienst-Liste
Vreden	Apothekenliste	Notdienst-Liste

Hilfe für Sie

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...

BERATUNGSTEILN
Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

SELBSTHILFEGRUPPEN
Für Menschen mit ähnlichen Beschwerden

ARTHEMATIK-GRUPPEN
Für Menschen mit Gelenkerkrankungen

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSTEILN
Für Menschen mit psychischen Beschwerden

Weil Gesundheit kein Besitz ist, sondern eine Aufgabe

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland stellt sich vor. Wir sind ein Team von Experten, die Ihnen bei allen gesundheitlichen Fragen zur Seite stehen. Unser Ziel ist es, Ihnen eine umfassende Gesundheitsversorgung zu bieten, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Wir bieten eine Vielzahl von Dienstleistungen an, darunter Beratung, Diagnostik und Therapie. Unser Team besteht aus Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten und anderen Gesundheitsfachleuten. Wir sind stolz darauf, ein zentrales Anlaufpunkt für Ihre Gesundheit zu sein.

UNSERE STANDORTE

Handelskette ... **Seit** ... **Seit** ... **Seit** ...

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland hat Standorte in Borken, Bocholt, Rhede, Ahaus, Stadtlohn und Vreden. Wir sind stolz darauf, eine umfassende Gesundheitsversorgung in der gesamten Region zu bieten. Unsere Standorte sind modern ausgestattet und bieten eine hohe Qualität der Versorgung. Wir sind jederzeit für Sie erreichbar und freuen uns, Sie bei Ihrer Gesundheitsreise zu unterstützen.

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,
Schermebeck,
Hünxe, Voerde

Auflage: 5.500



AUSLAGESTELLEN

Sie möchten wissen, wo das Magazin genau ausliegt?
Eine Übersicht finden Sie hier:
magazinesundheit.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, Julia Weidemann,
 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

Andre Peinemann
 Telefon 02861 7 03 85 88
 andre.peinemann@magazingesundheit.de

TECHNISCHE DATEN

Erscheinung: 6 x jährlich
 (Februar, April, Juni, August,
 Oktober, Dezember,
 immer Mitte 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

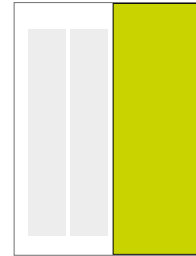
- CMYK basierende PDF/X-3 Datei
- Beschnittzugabe von 3 mm bei Seiten im Anschnitt
- Schriften müssen eingebettet sein

ANZEIGENFORMATE/ ANZEIGENPREISE*

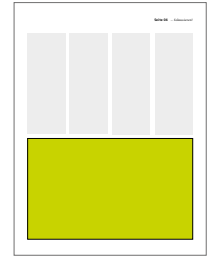
pro Ausgabe



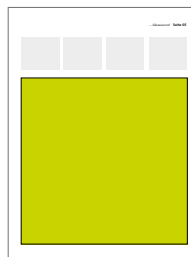
1/1 Seite
210 x 297 mm + 3 mm



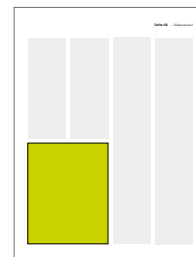
1/2 Seite hoch
102 x 297 mm + 3 mm



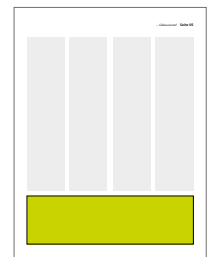
1/2 Seite quer
179 x 121 mm



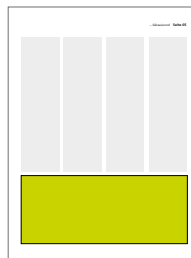
2/3 Seite
179 x 179 mm



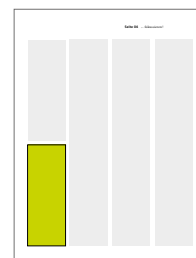
1/4 Seite hoch
87 x 121 mm



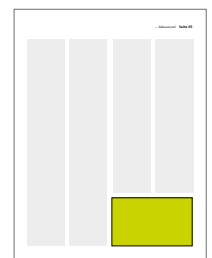
1/4 Seite quer
179 x 58 mm



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 hoch	€ 498,-	€ 586,-
1/2 Seite quer	€ 498,-	€ 586,-
2/3 Seite	€ 650,-	€ 765,-
1/4 Seite quer	€ 298,-	€ 351,-
1/4 Seite hoch	€ 298,-	€ 351,-
1/3 Seite	€ 350,-	€ 412,-
1/8 Seite quer	€ 170,-	€ 200,-
1/8 Seite hoch	€ 170,-	€ 200,-

U2/U3	50 % Zuschlag
U4 Rückseite	75% Zuschlag
Doppelseite rabattiert mit 10%	