

...GESUND- HEIT!

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

INKLUSIVE
KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND
PATIENTEN-
MAGAZIN

KOSTEN-
LOS!

MEDIADATEN 2023

AUCH
ONLINE



...Gesundheit!

Heilfasten ist keine schnelle Diät

Von einer Heilfastenkur erwarten sich viele Menschen, dass sie gesundheitsfördernd und gleichzeitig ein schneller Weg zum Gewichtsverlust ist. In der Tat kann eine Heilfastenkur jedoch auch ein Weg zum Scheitern sein. Ein Heilfasten ist eine Diät, die über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt wird. Sie ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern. Eine Heilfastenkur sollte jedoch nicht als schnelle Diät angesehen werden, da sie nur dann erfolgreich ist, wenn sie langfristig durchgeführt wird.

Die Heilfastenkur ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern. Sie ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern. Sie ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern.

Faste Vorteile

- Gewichtsverlust
- Verbesserung der Verdauung
- Reinigung des Körpers
- Verbesserung der Haut
- Verbesserung der Energie
- Verbesserung der Konzentration
- Verbesserung der Stimmung
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung der Lebenserwartung

Ist Intervallfasten eine Option?

Intervallfasten ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern. Sie ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern. Sie ist eine Form der Nahrungskür, die dazu dient, den Körper zu reinigen und die Verdauung zu verbessern.

...Gesundheit!

Warum Lärmschutz am Arbeitsplatz so wichtig ist

Bei mehr als 90 Dezibel Dauerschall wird es gefährlich. Lärm ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko, das zu Gehörverlust, Herz-Kreislauferkrankungen und anderen gesundheitlichen Problemen führen kann. Ein Lärmschutz am Arbeitsplatz ist daher von entscheidender Bedeutung, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen.

Die Lärmschutzmaßnahmen am Arbeitsplatz sind von entscheidender Bedeutung, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen. Sie sind eine Form der Lärmschutzmaßnahmen, die dazu dienen, den Lärm am Arbeitsplatz zu reduzieren und die Gesundheit der Mitarbeiter zu schützen.

Lärmschwerhörigkeit gehört zu den häufigsten Berufskrankheiten

Lärmschwerhörigkeit ist eine Form der Gehörlosigkeit, die durch Lärm verursacht wird. Sie ist eine Form der Gehörlosigkeit, die durch Lärm verursacht wird. Sie ist eine Form der Gehörlosigkeit, die durch Lärm verursacht wird.

Regelmäßige Hörtests helfen dabei eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen

Regelmäßige Hörtests sind eine wichtige Maßnahme, um eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen. Sie sind eine Form der Hörtests, die dazu dienen, den Gehörzustand zu überprüfen und eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

„...GESUNDHEIT!“ ist das regionale Magazin für gesundes Leben und Wohlbefinden im Westmünsterland.

Jede Ausgabe bietet lesenswerte Artikel über die neuesten Entwicklungen in der Medizin, Gesundheitsthemen, die die Leser bewegen, sowie fachkundigen Rat von Ärzten und Gesundheitsexperten.

- IHRE VORTEILE EINER ANZEIGENSCHALTUNG:**
- **Patientenzeitung: „...GESUNDHEIT!“ wird jedem Patienten des Klinikums Westmünsterland persönlich zugestellt.**
 - **Reichweite:** Sprechen Sie Menschen im gesamten **Kreis Borken** an.
 - **Zielgruppe:** Erreichen Sie Personen, die an ihren Produkten oder Dienstleistungen interessiert sein könnten.
 - **Glaubwürdigkeit:** Das Gesundheitsmagazin ist eine glaubwürdige Informationsquelle zu Gesundheitsthemen und bietet ihnen die Möglichkeit, ihre Botschaft in einem vertrauenswürdigen Umfeld zu platzieren.
 - **Lange Sichtbarkeit:** Im Gegensatz zu Online-Anzeigen, die nur für kurze Zeit sichtbar sind, bleibt eine Anzeige in einem Printmagazin **länger im Blickfeld** und kann immer wieder gelesen werden.

...Gesundheit!

Das Pubertier

Achsochweil, Mundgeruch und „Käseflatz“? Die Pubertät ist eine Zeit der großen Veränderungen. Die Hormone des Körpers verändern sich, was zu körperlichen und emotionalen Veränderungen führt. Es ist eine Zeit der großen Veränderungen, die dazu führt, dass der Körper sich verändert und die Emotionen sich ändern.

Die Pubertät ist eine Zeit der großen Veränderungen. Sie ist eine Zeit der großen Veränderungen, die dazu führt, dass der Körper sich verändert und die Emotionen sich ändern. Sie ist eine Zeit der großen Veränderungen, die dazu führt, dass der Körper sich verändert und die Emotionen sich ändern.

Aufgabe: Ein Ernährungsplan für Jugendliche

Die Ernährung eines Jugendlichen ist von entscheidender Bedeutung für seine Gesundheit. Es ist eine Form der Ernährung, die dazu dient, den Körper zu versorgen und die Gesundheit zu verbessern. Es ist eine Form der Ernährung, die dazu dient, den Körper zu versorgen und die Gesundheit zu verbessern.

Pflanzliche Wachstumsstoffe

Pflanzliche Wachstumsstoffe sind eine Form der Wachstumsstoffe, die dazu dienen, den Körper zu versorgen und die Gesundheit zu verbessern. Sie sind eine Form der Wachstumsstoffe, die dazu dienen, den Körper zu versorgen und die Gesundheit zu verbessern.

...Gesundheit!

Wie war das mit dem Gleich?

Die Gleichheit ist ein wichtiges Thema in der heutigen Welt. Es geht darum, dass alle Menschen gleich behandelt werden sollten, unabhängig von ihrer Herkunft, ihrer Hautfarbe oder ihrer Religion. Die Gleichheit ist ein wichtiges Thema, das die Menschen verbindet und die Welt besser macht.

Die Gleichheit ist ein wichtiges Thema, das die Menschen verbindet und die Welt besser macht. Es ist eine Form der Gleichheit, die dazu dient, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern. Es ist eine Form der Gleichheit, die dazu dient, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern.

Betreuung in der Familie oder in einer Pflegeeinrichtung?

Die Betreuung in der Familie oder in einer Pflegeeinrichtung ist ein wichtiges Thema. Es geht darum, wie man die Betreuung eines Menschen gestalten kann, wenn er nicht in der Lage ist, sich selbst zu versorgen. Die Betreuung in der Familie oder in einer Pflegeeinrichtung ist ein wichtiges Thema, das die Menschen verbindet und die Welt besser macht.

Gesund und fit bis ins hohe Alter?

Gesund und fit bis ins hohe Alter zu sein ist ein wichtiges Ziel für viele Menschen. Es geht darum, wie man die Gesundheit und die Fitness im Alter erhalten kann. Gesund und fit bis ins hohe Alter zu sein ist ein wichtiges Ziel, das die Menschen verbindet und die Welt besser macht.

Mediterranes Essen senkt Demenz-Risiko

Mediterranes Essen kann das Risiko für Demenz senken. Es ist eine Form der Ernährung, die dazu dient, den Körper zu versorgen und die Gesundheit zu verbessern. Mediterranes Essen kann das Risiko für Demenz senken, was ein wichtiges Thema ist, das die Menschen verbindet und die Welt besser macht.

AUCH ONLINE und mobil lesbar auf magazingesundheit.de

...Informiert!

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

BOCKUM	BIELE	HANNOVER
<p>BOCKUM</p> <p>Apotheken:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bochumer Apotheke Bochumer Apotheke Bochumer Apotheke 	<p>BIELE</p> <p>Apotheken:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bielefelder Apotheke Bielefelder Apotheke Bielefelder Apotheke 	<p>HANNOVER</p> <p>Apotheken:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hannoversche Apotheke Hannoversche Apotheke Hannoversche Apotheke

Hilfe für Sie

Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN

Beratungsstelle für Fragen zur **sexuellen Gesundheit** und zur Durchführung von **sexuellen HIV- und Syphilistests**

Beitrag: Werbinde - Telefon: 0511 561116, www.werbinde.de

SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Krebskassen der Westmünsterländer sind eine „Angehörige“ des Westmünsterlandes. Sie sind eine Form der Selbsthilfegruppen, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern.

...aus dem Klinikum Westmünsterland!

Die Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert das 20-jährige Jubiläum!

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert sein 20-jähriges Jubiläum. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern.

Die Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert das 20-jährige Jubiläum!

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert sein 20-jähriges Jubiläum. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern.

Die Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert das 20-jährige Jubiläum!

Das Gesundheitszentrum Westmünsterland GmbH feiert sein 20-jähriges Jubiläum. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern. Es ist eine Form der Gesundheitszentren, die dazu dienen, den Menschen zu versorgen und die Welt zu verbessern.

AUSGABEN

Die Gesamtauflage aller Ausgaben des Magazins beträgt rund 15.000 Exemplare.

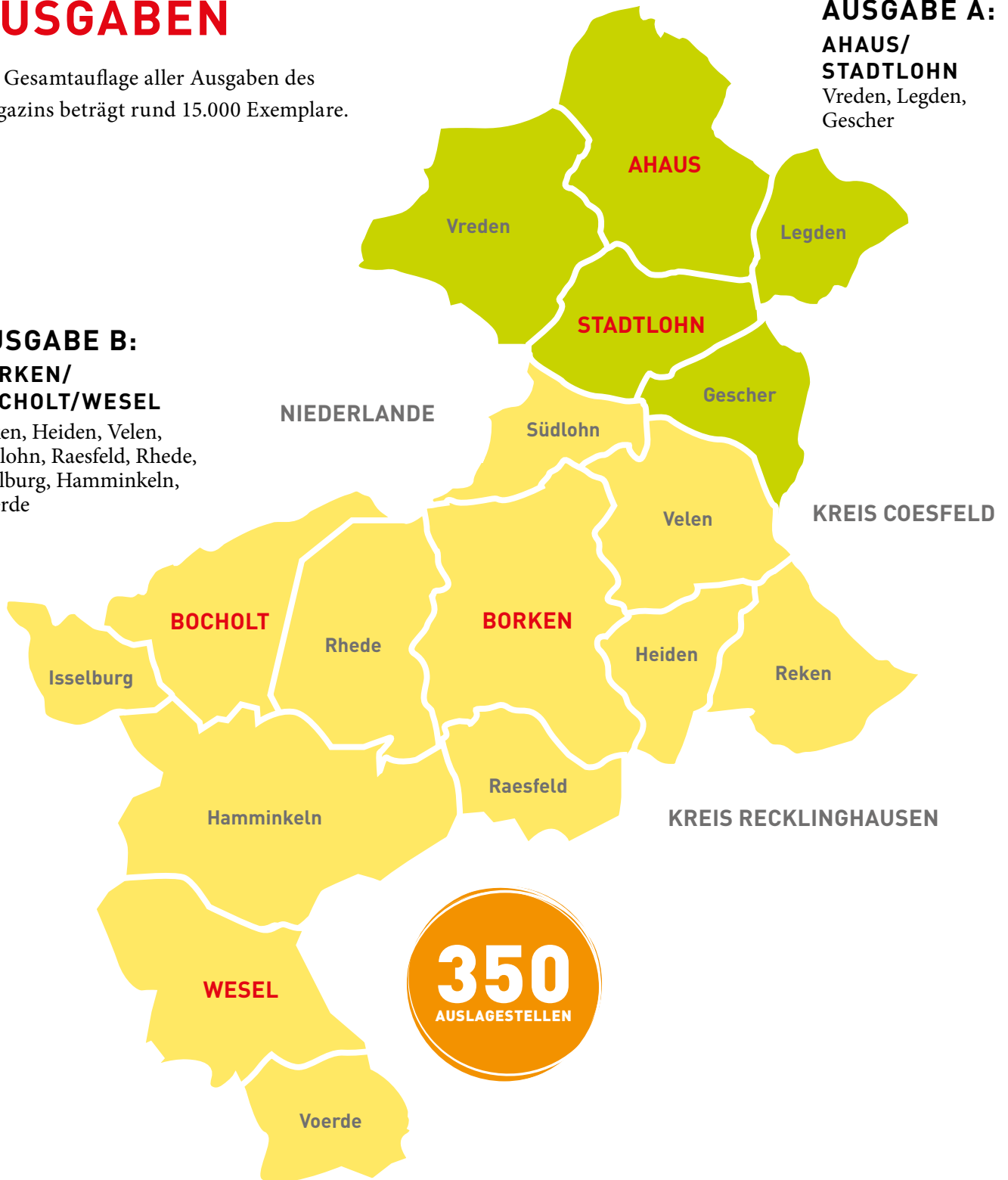
AUSGABE A:

**AHAUS/
STADTLOHN**
Vreden, Legden,
Gescher

AUSGABE B:

**BORKEN/
BOCHOLT/WESEL**

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



AUSLAGESTELLEN

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

- AUSGABE A: IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND
- AUSGABE B: IN KOOPERATION MIT DEM KLINIKUM WESTMÜNSTERLAND

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

€ 1.290,-



HERAUSGEBER



Werbeagentur & Verlag

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

REDAKTION:

Ewald Kremer, Julia Weidemann,
 Dorothee Davin,
 Dirk Klapsing (V. i. S. d. P.)
 redaktion@magazingesundheit.de

LAYOUT:

Kathrin Berheide, Silvia Hommel

ANZEIGEN:

Dirk Klapsing (verantw.)

Anne Hans
 02861 703 85 52
 anne@werbeagentur-heimspiel.de

Daniel Klitzke
 02861 703 85 88
 daniel@werbeagentur-heimspiel.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

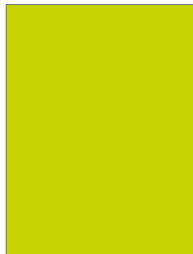
Spaltenbreite: 1 Spalte 41 mm
 2 Spalten 87 mm
 3 Spalten 133 mm
 4 Spalten 179 mm

DATENANLIEFERUNG

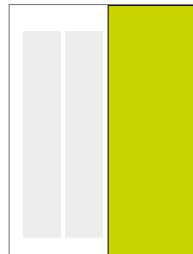
- CMYK basierende PDF/X-3 Datei
- Beschnittzugabe von 3 mm bei Seiten im Anschnitt
- Schriften müssen eingebettet sein

ANZEIGENFORMATE/ ANZEIGENPREISE*

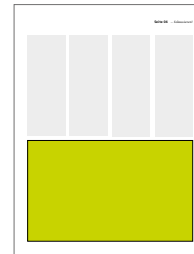
pro Ausgabe



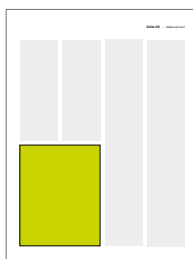
1/1 Seite
210 x 297 mm + 3 mm



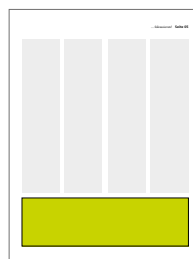
1/2 Seite hoch
102 x 297 mm + 3 mm



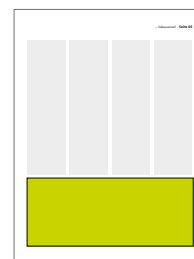
1/2 Seite quer
179 x 121 mm



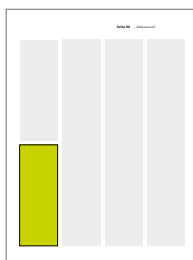
1/4 Seite hoch
87 x 121 mm



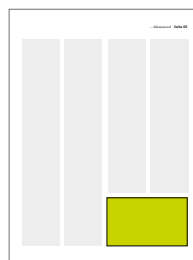
1/4 Seite quer
179 x 58 mm



1/3 Seite
179 x 79 mm



1/8 Seite hoch
41 x 121 mm



1/8 Seite quer
87 x 58 mm

FORMAT	PREIS
1/1 Seite	€ 1.045,-
1/2 Seite hoch	€ 565,-
1/2 Seite quer	€ 565,-
1/4 Seite quer	€ 315,-
1/4 Seite hoch	€ 315,-
1/3 Seite	€ 385,-
1/8 Seite quer	€ 190,-
1/8 Seite hoch	€ 190,-
U2/U3	€ 1.165,-
U4 Rückseite	€ 1.265,-
Doppelseite rabattiert mit 10%	