

...GESUND- HEIT!

IN
KOOPERATION
MIT DEM



KLINIKUM
WESTMÜNSTERLAND

DAS REGIONALE MAGAZIN FÜR DIE GANZE FAMILIE

**GRATIS-
FÜR SIE!**

MEDIADATEN 2024

**AUCH
ONLINE**



...Aktuell! Seite 1

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Jeder dritte Erwachsene betroffen

Mehr als 10 Millionen Menschen in Deutschland sind von Rückenschmerzen betroffen. Die Volkskrankheit ist eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. In der Regel sind die Schmerzen im Bereich des Hals- und Lendenrückens lokalisiert. Die Schmerzen können von akuten, stechenden Schmerzen bis hin zu chronischen, dumpfen Schmerzen reichen. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von muskulären Verspannungen bis hin zu degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule.

SO BEUGT MAN RÜCKENPROBLEME VOR

Ein gesunder Rücken ist die Basis für ein aktives Leben. Um Rückenschmerzen zu vermeiden, sind einige Verhaltensmaßnahmen wichtig:

1. Halten Sie eine gute Körperhaltung ein.
2. Nehmen Sie regelmäßige Pausen ein.
3. Bewegen Sie sich regelmäßig.
4. Heben Sie schwere Gegenstände richtig an.
5. Achten Sie auf ein ergonomisches Arbeitsumfeld.

...Aktuell! Seite 5

Bürostuhl richtig einstellen

Die meisten Bürostühle sind nicht ergonomisch. Ein ergonomischer Bürostuhl kann Rückenschmerzen vorbeugen und die Produktivität steigern.

1. Sitzen Sie so, dass Ihre Füße flach auf dem Boden ruhen können.
2. Die Rückenlehne sollte den natürlichen Krümmungen des Rückens entsprechen.
3. Die Armlehnen sollten so eingestellt sein, dass Ihre Unterarme horizontal auf den Tisch ruhen können.
4. Die Höhe des Stuhls sollte so eingestellt sein, dass Ihre Knie einen 90-Grad-Winkel bilden.
5. Die Sitzfläche sollte leicht geneigt sein, um die Belastung der Lendenwirbelsäule zu reduzieren.

Seite 10 ...Aktuell!

Mit Erkältung ins Büro? Abstand und Hygiene halten das Ansteckungsrisiko gering

Nach einer Erkältung ist es wichtig, Abstand zum Büro zu halten, um die Verbreitung von Viren zu verhindern. Hygiene ist ebenfalls ein wichtiger Faktor.

Mit Ruhe, Kräutern und Vitaminen den Schnupfen bekämpfen

Natürliche Mittel können bei der Behandlung von Schnupfen helfen. Ruhe, Kräutertees und Vitaminen sind wichtige Bestandteile der Therapie.

Nase putzen oder Schleim hochziehen?

Die Entscheidung zwischen Nasenputzen und Hochziehen des Schleims hängt von der Schwere der Symptome ab.

SO SIEHT DIE RECHTSLAGE AUS

Die Rechtslage bei Arbeitsunfähigkeit durch eine Erkältung ist komplex. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Kosten zu deckeln.

Seite 16 ...Aktuell!

Den Herbst genießen

So können Familien gesund durch die Jahreszeit. Genießen Sie den Herbst mit gesunden Rezepten und Aktivitäten.

Zwiebellock ist angesagt

Die Zwiebel ist ein vielseitiges Gemüse, das viele gesundheitliche Vorteile bietet. Sie ist reich an Antioxidantien und Vitaminen.

Vitamine stärken das Immunsystem

Ein starkes Immunsystem ist wichtig, um Krankheiten zu vermeiden. Bestimmte Vitamine wie Vitamin C und Zink sind besonders wichtig.

SEIBS SMOLT

Ein Rezept für ein leckeres und gesundes Gericht, das Zwiebeln enthält.

„...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 in allen fünf Krankenhäusern 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.

Seite 14 ...Merkmal!

APOTHEKEN & NOTDIENSTE

APOTHEKE	ADRESSE	NOTDIENST
...

Artztlicher Bereitschaftsdienst auch für den Kreis Borken

Zahnärztlicher Notdienst

01805 98 67 00

Seite 17 ...Aktuell!

Hilfe für Sie

Beratungsstellen & Selbsthilfegruppen

BERATUNGSSTELLEN

Die Beratungsstellen für Frauen und Familien bieten Unterstützung bei verschiedenen Problemen.

Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfegruppen bieten Unterstützung und Austausch für Menschen mit ähnlichen Problemen.

Seite 18 ...Aktuell!

AUCH ONLINE und mobil lesbar auf magazinesundheit.de

Seite 19 ...Aktuell!

Gefährliche Tröpfcheninfektion

Die Grippe ist eine gefährliche Tröpfcheninfektion, die jedes Jahr Millionen Menschen erkrankt. Es ist wichtig, Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen.

Abstand halten, Hände waschen und lüften

Diese drei Maßnahmen sind die effektivsten Wege, um die Grippe zu vermeiden.

DOCH KEIN HIFFESTOß BETET KULSTANDORT! IMPFUNGSPERTEIL WÄREN DER GRUNDGELENK INHALT!

Die Grippeimpfung ist ein wichtiger Bestandteil der Grippeprävention.

Seite 22 ...Aktuell!

4-Tage-Workshop für Pflegekräfte

Der 4-Tage-Workshop für Pflegekräfte bietet wertvolle Einblicke in die Arbeit im Krankenhaus.

Brustzentrum Westmünsterland für hervorragende Arbeit erneut ausgezeichnet

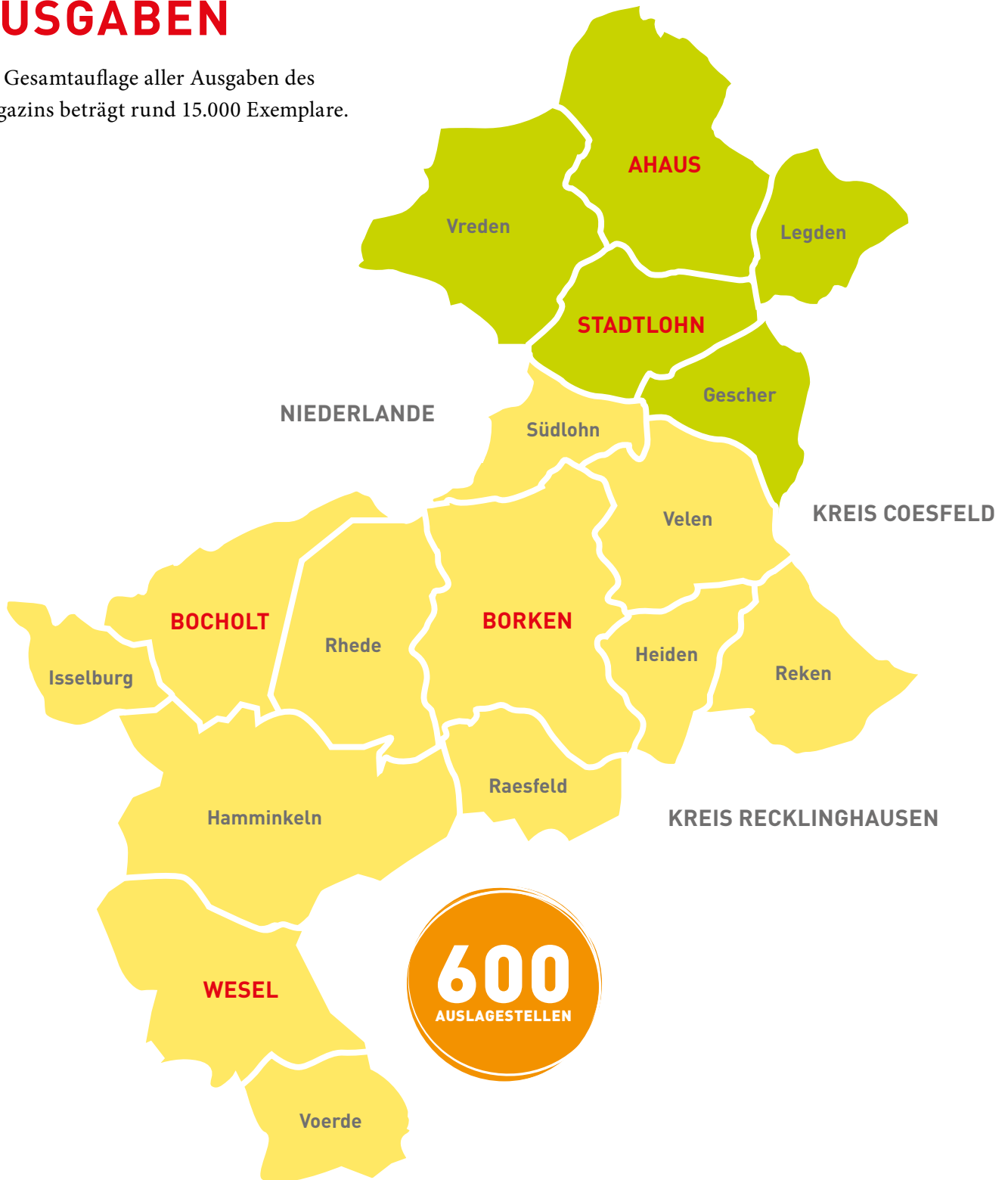
Das Brustzentrum Westmünsterland hat sich für seine hervorragende Arbeit in der Brustchirurgie erneut ausgezeichnet.

Brustzentrum Westmünsterland setzt mit „Pink-Parade“ Aktion ein Zeichen gegen Brustkrebs

Die „Pink-Parade“ ist eine wichtige Initiative zur Bekämpfung von Brustkrebs.

AUSGABEN

Die Gesamtauflage aller Ausgaben des Magazins beträgt rund 15.000 Exemplare.



AUSLAGESTELLEN

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

HEIMSPIEL
Werbeagentur & Verlag

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

REDAKTION:

Ewald Kremer,
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

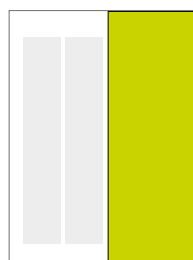
- CMYK basierende PDF/X-3 Datei
- Beschnittzugabe von 3 mm
bei Seiten im Anschnitt
- Schriften müssen eingebettet sein

ANZEIGENFORMATE/ ANZEIGENPREISE*

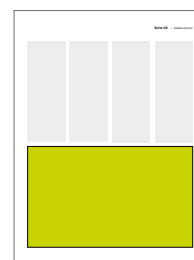
pro Ausgabe



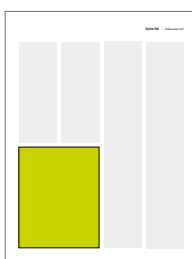
1/1 Seite
210 x 297 mm + 3 mm



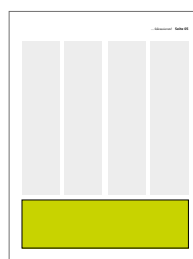
1/2 Seite hoch
102 x 297 mm + 3 mm



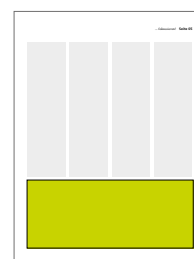
1/2 Seite quer
179 x 121 mm



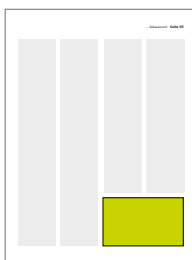
1/4 Seite hoch
87 x 121 mm



1/4 Seite quer
179 x 58 mm



1/3 Seite
179 x 79 mm



1/8 Seite quer
87 x 58 mm

FORMAT	PREIS
1/1 Seite	€ 1.190,-
1/2 Seite hoch	€ 650,-
1/2 Seite quer	€ 650,-
1/4 Seite quer	€ 390,-
1/4 Seite hoch	€ 390,-
1/3 Seite	€ 460,-
1/8 Seite quer	€ 230,-
U2/U3	€ 1.290,-
U4 Rückseite	€ 1.490,-
Doppelseite rabattiert mit 10%	