

Wie wir unsere Seele widerstandsfähig machen

Welche Strategien helfen uns, im stressigen Alltag psychisch fit zu bleiben? Diese Fragen beantworten uns jene, die es wissen müssen: Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Sie geben Einblicke in ihre exklusiven Erkenntnisse und verraten die besten Tipps, um sich für die Belastungen des Alltags zu stärken.

ZUM INHALT

Was kann ich selbst tun?

Entspannungsübungen, Sport, die richtige Ernährung: Wir haben selbst sehr viele Möglichkeiten, nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Psyche zu pflegen. Doch wie das genau geht, das verraten Experten und Patientinnen und Patienten, die sich erfolgreich selbst therapiert haben.

Wie kann mir die Medizin helfen??

Welche neuen Erkenntnisse gibt es zum Zusammenhang von Körper und Psyche? Welche Rolle spielen Mikrobiom oder Ernährung, die erste frühe Bindung oder lebenslange Freundschaften, zu viel Zeit am Handy und zu wenig Zeit in der Natur für unser seelisches Wohlbefinden? Wir verraten es Ihnen.

Was kann die Natur?

Johanniskraut, Hopfen, Lavendel, Melisse: Die Natur hat einen ganzen Medizinschrank voll an pflanzlichen Heilmitteln, die unsere Psyche unterstützen. Wie man sie richtig einsetzt und wie sie bei Schulangst, Schlafstörungen, in den Wechseljahren oder im Alter helfen können, erklären uns die besten Experten.

DATEN & FAKTEN

Erscheinungstermin	Samstag, 18. November 2023
Anzeigenschluss	Freitag, 27. Oktober 2023
Druckunterlagenschluss Inserate	Freitag, 3. November 2023
Druckunterlagenschluss PR-Inserate	Freitag, 27. Oktober 2023
Erscheinungsgebiet	Steiermark und Kärnten
Auflage ²	264.545 Exemplare
Produktart	Magazin
Format	208 x 276 mm, beschnitten
Papier	Zeitungspapier 55 g
ICC-Profil	WAN-IFRANewspaper26v5.icc

ICC-Profile-Download unter
www.styriamediadesign.at/support

IHR ZUSATZNUTZEN

Neben der Beilage in der Gesamtauflage der Kleinen Zeitung werden österreichweit zusätzlich 42.000 Exemplare in der **Zielgruppe der Ärzte, Apotheken und Patienten** verteilt.

- **7.500 Arztpraxen:** an Allgemeinmediziner und in deren Wartezimmern
- **700 Apotheken** in den Landeshauptstädten (von Eisenstadt bis Bregenz)
- **2.000 Exemplare** bei der Grazer Gesundheitsmesse „Lebens:wert“ aufgelegt



PRINT-WERBEMÖGLICHKEITEN

KLASSISCHE INSERATE

FORMAT	KOMBI	STEIERMARK	KÄRNTEN
1/4 Seite quer 90 x 118 mm	3.707,10	2.656,80	1.557,90
1/4 Seite hoch Satzspiegel: 43 x 227 mm Abfallend: 58 x 276 mm*	3.569,80	2.558,40	1.500,20
1/2 Seite quer Satzspiegel: 184 x 118 mm Abfallend: 208 x 135 mm*	7.414,20	5.313,60	3.115,80
1/2 Seite hoch Satzspiegel: 90 x 227 mm Abfallend: 105 x 276 mm*	7.139,60	5.116,80	3.000,40
1/1 Seite Satzspiegel: 184 x 227 mm Abfallend: 208 x 276 mm*	15.103,00	10.824,00	6.347,00
2/1 Seite Satzspiegel: 386 x 227 mm Abfallend: 416 x 276 mm*	30.206,00	21.648,00	12.694,00

* Bei abfallenden Formaten + 5 mm Beschnittzugabe

PR-INSERATE

FORMAT	KOMBI	STEIERMARK	KÄRNTEN
1/4 Seite quer 90 x 118 mm	3.787,10	2.736,80	1.637,90
1/4 Seite hoch Satzspiegel: 43 x 227 mm Abfallend: 58 x 276 mm*	3.649,80	2.638,40	1.580,20
1/2 Seite quer Satzspiegel: 184 x 118 mm Abfallend: 208 x 135 mm*	7.569,20	5.468,60	3.270,80
1/2 Seite hoch Satzspiegel: 90 x 227 mm Abfallend: 105 x 276 mm*	7.294,60	5.271,80	3.155,40
1/1 Seite Satzspiegel: 184 x 227 mm Abfallend: 208 x 276 mm*	15.393,00	11.114,00	6.637,00
2/1 Seite Satzspiegel: 386 x 227 mm Abfallend: 416 x 276 mm*	30.786,00	22.228,00	13.274,00

PR-MODULE

FORMAT	KOMBI	STEIERMARK	KÄRNTEN
PR-Modul klein 47 x 130 mm	1.249,30	895,70	525,20
PR-Modul groß 98 x 130 mm	2.498,60	1.791,40	1.050,40



DIGITALE WERBEMÖGLICHKEITEN

PRODUKT	LEISTUNG	TARIF
Advertorial Standard	<ul style="list-style-type: none"> 25.000 AI, 200 Klicks Content-Produktion inkl. Korrektorat 	1.190,00
Advertorial Premium	<ul style="list-style-type: none"> 38.000 AI, 400 Klicks Content-Produktion inkl. Korrektorat 	1.840,00
Sponsored Story Classic	<ul style="list-style-type: none"> 4.000 garantierte Leserinnen/Leser Content-Produktion inkl. Korrektorat 	5.235,00

KONTAKT

Kleine Zeitung Steiermark
 Gadollaplatz 1, 8010 Graz
 Tel. 0316/875 3781
 meinewerbung@kleinezeitung.at

Kleine Zeitung Kärnten
 Hasnerstraße 2, 9020 Klagenfurt
 Tel. 0463/5800 286
 meinewerbung@kleinezeitung.at

Kleine Zeitung Wien
 Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien
 Tel. 01/512 16 18
 meinewerbung@kleinezeitung.at





518.000

Leserinnen und Leser der Kleinen Zeitung interessieren sich für Inhalte zum Thema „gesunde Lebensweise“!¹

82,7 %

der Kleine-Zeitung-Leserinnen und -Leser interessieren sich (sehr) für die Themen „Medizin und Gesundheit“!

97,3 %

der verkauften Auflage der Kleinen Zeitung werden täglich an treue und langjährige Abonnenten geliefert.²

1.595.000

Unique User klicken sich auf www.kleinezeitung.at durch Gesundheitsthemen.³

656.000

tägliche Leserinnen und Leser spiegeln die klare Nummer 1 im Süden Österreichs wider!

¹ MA 2022, Erhebungszeitraum: Jänner bis Dezember 2022, Reichweite in Leser pro Ausgabe; Basis: National, Erhebungszeitraum Jänner bis Dezember 2022

² ÖAK 2. HJ. 2022, Mo.–Sa., verkaufte Auflage inklusive E-Paper, Abo-Anteil gemessen an der verkauften Auflage der Kleinen Zeitung

³ ÖWA 2023-I, Einzelangebot pro Monat, Grundgesamtheit Internetnutzer

**KLEINE
ZEITUNG**