

FIT

&

GESUND



FOCUS

FIT UND GESUND

OBJEKTPROFIL



**NEU ab 2024
mit 3
Ausgaben!**

FOCUS FIT & GESUND

Das Wellbeing-Magazin von Focus

FOCUS Fit & Gesund ist das **Gesundheits- und Wellbeing Magazin** von FOCUS, das dem FOCUS Hauptheft dreimal jährlich als **überstehendes Special** beigelegt ist. Unter dem Motto „Aktiv mit guter Laune“ inspiriert das Magazin mit Hintergrundwissen, Fakten und praktischen Tipps für einen aktiven, entspannten und positiven Alltag. Feste Rubriken sind dabei die Themen Gesundheit, Ernährung & Genuss, Beauty & Wellness sowie Fitness.

➤ **Mit der großen FOCUS Reichweite von 3,07 Mio. Lesern!**

Ausgaben 2024	01/24 (EVT 26.04. AS 28.03. DU 05.04.)
	02/24 (EVT 27.09. AS 02.09. DU 06.09.)
	03/24 (EVT 20.12. AS 25.11. DU 29.11.)

Format	Kosten € 2024	
1/1 Seite	Media	38.200
2/1 Seite / OS	Media	76.400
U2/U4	Media	43.900
1/2 Seite	Media	23.900
1/3 Seite	Media	17.300

Mediakosten: Rabattbildend, rabattfähig, AE-fähig (bei Buchung über eine Agentur).

FOCUS FIT UND GESUND

Das FOCUS Wellbeing Special

FOCUS
FIT UND GESUND

GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG & GENUSS
FITNESS
BEAUTY & WELLNESS

3X

im Jahr als Beilage im FOCUS

3,07 Mio.

Reichweite
FOCUS

01/24

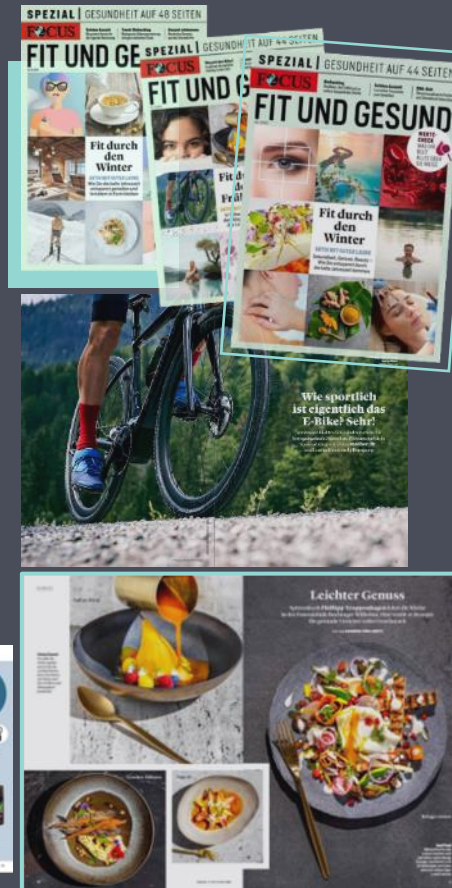
EVT 26.04.
AS 01.04.
DU 05.04

02/24

EVT 27.09.
AS 02.09.
DU 06.09.

03/24

EVT 20.12.
AS 25.11.
DU 29.11.



**> 1 Mio.
Frauen**

Ø 51
Jahre alt

KOOPERATIONSSTARK

61 min

Lesedauer
im Schnitt

40%

Intensivleser

92%

Recognition

Quelle: IVW II 2023 (FOCUS); MA 2023 II (FOCUS), Leserbefragung Juli 2022 (n = 999)

FOCUS FIT & GESUND AUF EINEN BLICK

Die Marke kompakt

FOCUS Fit & Gesund ist das Gesundheits- und Wellbeing Magazin von FOCUS, das dem FOCUS Hauptheft zweimal jährlich als überstehendes Special beigelegt ist. Unter dem Motto „Aktiv mit guter Laune“ inspiriert das Magazin mit Hintergrundwissen, Fakten und praktischen Tipps für einen aktiven, entspannten und positiven Alltag. Feste Rubriken sind dabei die Themen Gesundheit, Ernährung & Genuss, Beauty & Wellness sowie Fitness.

PRINT

DIGITAL

Verk. Auflage	243.327 Ex.	Unique User	6,59 Mio.
Leser	3,11 Mio.		
1/1 Brutto	€ 38.200		
Erscheinung	2x p.a.		



➤ **FOCUS Fit & Gesund ist Begleiter, Ratgeber und Inspiration für ein aktives, gesundes Leben mit einer Extraportion gute Laune.**

Quelle: IVW QIV (Print), MA 2024-I, Preis ab 01.01.24, Agof 2022-QIV (Belegungseinheit Gesundheit)

AKTIV, GEBILDET, VERMÖGEND

Die FOCUS Fit & Gesund Zielgruppe

Print

Digital

41% der Zielgruppe
sind zwischen
20-49 Jahre alt



48% der Zielgruppe
sind zwischen
20-49 Jahre alt

68%
sind Männer



52% sind Männer
48% sind Frauen

67% verfügen
über ein
HHNE >3.000€



53% verfügen
über ein
HHNE >3.000€

Gut gebildet:
78% haben eine höhere Schule besucht



Gut gebildet:
99% haben mindestens einen
weiterführenden Abschluss oder Abitur

Quellen: MA 2023 II (FOCUS), AGOF daily digital facts 16+, März 2023 (FOCUS online)

FOCUS FIT & GESUND – WOHLFÜHLTHEMENWELT

Aktiv, gesund und entspannt leben

FOCUS
FIT UND GESUND



Gesundheit

Neueste Erkenntnisse aus Forschung, Wissenschaft und Medizin kompakt und mit viel Hintergrundwissen & praktischen Tipps aufbereitet.



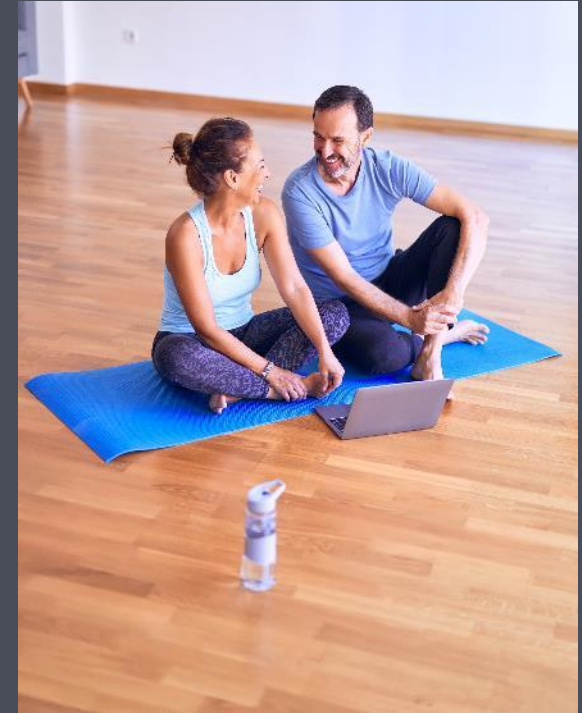
Ernährung & Genuss

Opulente Rezeptstrecken mit gesunden und genussvollen Gerichten von und mit Sterneköchen sowie neuste Erkenntnisse.



Beauty & Wellness

Aktuelle Trends und praktische Tipps zum Thema Beauty sowie beeindruckende Bilder zu Wellness & Spa inkl. Reisetipps.



Fitness & Sportler

Hintergrundinformationen zu aktuellen Fitnesstrends und Portraits von interessanten Sportlern.

EIN BLICK INS HEFT – GESUNDHEIT

Passgenaue Umfelder für Health Kunden



Was das Blut so alles über unsere Gesundheit weiß

Das blaue Blut, das wir sehen, ist ein Mischprodukt aus roten und weißen Blutkörperchen. Die roten Blutkörperchen sind für den Sauerstofftransport zuständig, während die weißen Blutkörperchen die Abwehrkräfte bilden. Ein Blutbild kann viele Informationen über den Gesundheitszustand liefern.

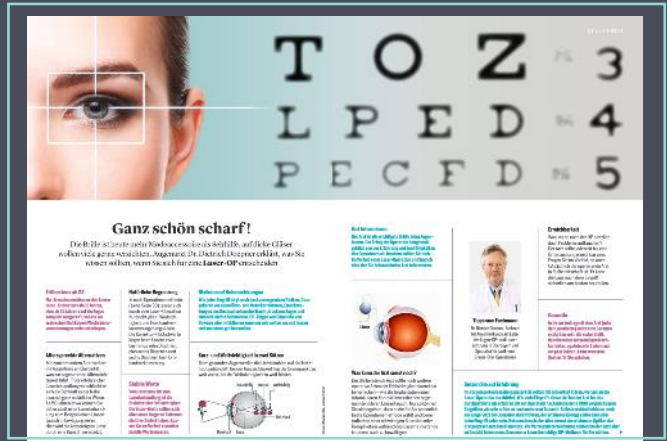


Reibungslos gelenkig

Die Gelenke sind die Verbindungspunkte zwischen den Knochen. Sie ermöglichen Bewegung und tragen das Körpergewicht. Die Reibung in den Gelenken wird durch die Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) reduziert. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtig für die Gelenkgesundheit.

Reibungslos gelenkig

Wissen, tun, sporten. Diese Aussage gilt für Gelenke. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtig für die Gelenkgesundheit.



Ganz schön scharf!

Die Brillen sind ein Hilfsmittel, um die Sehschärfe zu verbessern. Eine regelmäßige Brillenkontrolle ist wichtig, um Veränderungen in der Sehschärfe frühzeitig zu erkennen. Ein gesundes Auge ist ein wichtiger Bestandteil der allgemeinen Gesundheit.

Wieder aktiv – trotz Arthrose

Eine Therapie mit speziell aufbereiteten Eigenblut kann Schmerzen im Knie nachhaltig lindern und die Bewegbarkeit wieder herstellen

Wissen das Gelenk versorgt!

Das Kniegelenk ist ein komplexes System aus Knochen, Knorpel, Sehnen und Muskeln. Eine Arthrose führt zu einer Verschlechterung der Gelenkflüssigkeit und zu Schmerzen. Die Behandlung zielt darauf ab, die Gelenkflüssigkeit zu regenerieren und die Schmerzen zu lindern.

Individualisierte Hilfe fürs Knie: Die 6 Schritte der ACP-Therapie

1. Blutentnahme
2. Blutreinigung
3. Blutkonzentration
4. Blutinjektion
5. Schmerzmittel
6. Physiotherapie

Reibungslos gelenkig

Wissen, tun, sporten. Diese Aussage gilt für Gelenke. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wichtig für die Gelenkgesundheit.

Wissen das Gelenk versorgt!

Das Kniegelenk ist ein komplexes System aus Knochen, Knorpel, Sehnen und Muskeln. Eine Arthrose führt zu einer Verschlechterung der Gelenkflüssigkeit und zu Schmerzen. Die Behandlung zielt darauf ab, die Gelenkflüssigkeit zu regenerieren und die Schmerzen zu lindern.

Individualisierte Hilfe fürs Knie: Die 6 Schritte der ACP-Therapie

1. Blutentnahme
2. Blutreinigung
3. Blutkonzentration
4. Blutinjektion
5. Schmerzmittel
6. Physiotherapie

Seien Sie gewappnet!

Im Herbst steigt das Risiko für Grippe und andere Infektionen. Eine Grippeimpfung kann das Risiko senken und die Symptome lindern. Ein gesundes Immunsystem ist der beste Schutz vor Krankheiten.

Wissen das Gelenk versorgt!

Das Kniegelenk ist ein komplexes System aus Knochen, Knorpel, Sehnen und Muskeln. Eine Arthrose führt zu einer Verschlechterung der Gelenkflüssigkeit und zu Schmerzen. Die Behandlung zielt darauf ab, die Gelenkflüssigkeit zu regenerieren und die Schmerzen zu lindern.

Individualisierte Hilfe fürs Knie: Die 6 Schritte der ACP-Therapie

1. Blutentnahme
2. Blutreinigung
3. Blutkonzentration
4. Blutinjektion
5. Schmerzmittel
6. Physiotherapie

FOCUS Fit & Gesund bietet fundierte Informationen zu den neuesten Erkenntnissen aus Forschung, Wissenschaft und Medizin. Komplexe Themen werden positiv, kompakt & verständlich mit praktischen Tipps für den Alltag aufbereitet.

EIN BLICK INS HEFT – LONEGIVITY BIOHACKING

Trend-Umfelder für Health Kunden

SPEZIAL | GESUNDHEIT AUF 44 SEITEN



Schlank, ganz leicht
Zehn Tipps für einen
nachhaltigen Diätetfolg

Lust auf was Neues?
Nationalspielerin Kiki Kruse
erklärt ihren Sport-„Pader“

Jung, wild, Koch
Der Gemüsefreak, dem
Hunderttausende folgen

FIT UND GESUND

01.10.2023



LONEGIVITY
MAX GOTZLER
ÜBER DIE KUNST DES
NICHT-ALTERNS



Fit durch den Frühling
AKTIV MIT GUTER LAUNE
In Schwung kommen,
Körper und Geist stärken
und das Leben genießen



Müssen Körper, Geist und Seele
Schritt um Schritt nicht mehr die Zeichen
einer Schilddrüse
Doch was ist das? Wie erkenne
wir einen erkrankten Schilddrüsen?
Hier sind
einige bewährte Strategien.

Optimiere deine Schlafhygiene
Bedenke, dass Schlafmangel zu
vermehrten Hormonen führt, was wiederum
die Schilddrüse belastet. Achte auf
regelmäßigen Schlaf und vermeide
elektronische Geräte ein-
wöchentlich.



Chronisch gestresst?
Biohacker Max Gotzler verrät die Kraft der
Stress-Resilienz und wie schon mit kleinen
Anpassungen Kontrolle über Körper und Geist
erlangt werden kann

SPEZIAL FOCUS



Ganz einfach zu innerer Stärke

Biohacker Max Gotzler gibt Einblicke, wie wir mit
kleinen Anpassungen Kontrolle über Körper und Geist erlangen
und die **Stressresilienz** erhöhen können

In einer Welt, die von Leistung und einem Fortschrittsgedanke geprägt ist, ist die Fähigkeit, emotional mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, ein entscheidendes Merkmal für den Erfolg. Doch wie kann man diese Fähigkeit stärken? Biohacking ist die Antwort. Durch die gezielte Manipulation von Hormonen, Neurotransmittern und anderen biologischen Prozessen kann man die eigene Stressresilienz erhöhen. Das bedeutet, dass man sich besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Biohacking ist eine Mischung aus Wissenschaft und Kunst. Es geht darum, die eigenen biologischen Prozesse zu verstehen und sie dann gezielt zu manipulieren. Das kann durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Anwendung von Lichttherapie oder die Verwendung von bestimmten Aromen erreicht werden. Biohacking ist eine individuelle Praxis, die sich an die Bedürfnisse jedes Menschen anpasst. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Biohacking ist eine Kunst, die die Wissenschaft der Biologie mit der Kunst der Manipulation verbindet. Es ist eine Möglichkeit, die eigenen biologischen Prozesse zu verstehen und sie dann gezielt zu manipulieren. Das kann durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Anwendung von Lichttherapie oder die Verwendung von bestimmten Aromen erreicht werden. Biohacking ist eine individuelle Praxis, die sich an die Bedürfnisse jedes Menschen anpasst. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Strategien gegen Stress
Bedenke, dass Stress zu einer erhöhten Produktion von Stresshormonen führt, was wiederum die Schilddrüse belastet. Achte auf regelmäßigen Schlaf und vermeide elektronische Geräte einwöchentlich.

Du willst fit sein? Pass dich an!
Nicht hohe Schlagkraft, sondern Resilienz ist der Schlüssel zur Gesundheit, sagt Biohacker Max Gotzler. Hier verrät er sieben Tipps für einen aktiven und gesunden Winter bei bester Laune.

Der Mensch ist ein adaptives Wesen. Er ist in der Lage, sich an Veränderungen in seiner Umgebung anzupassen. Diese Anpassungsfähigkeit ist ein Schlüsselfaktor für die Gesundheit. Biohacking ist eine Methode, die diese Anpassungsfähigkeit zu verbessern hilft. Durch die gezielte Manipulation von biologischen Prozessen kann man die eigene Resilienz erhöhen. Das bedeutet, dass man sich besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Biohacking ist eine Mischung aus Wissenschaft und Kunst. Es geht darum, die eigenen biologischen Prozesse zu verstehen und sie dann gezielt zu manipulieren. Das kann durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Anwendung von Lichttherapie oder die Verwendung von bestimmten Aromen erreicht werden. Biohacking ist eine individuelle Praxis, die sich an die Bedürfnisse jedes Menschen anpasst. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Die Uhr zurückdrehen? Das geht!

Forscher suchen den Schlüssel für ein längeres Leben in Gesundheit. **Lonegivity** genannt. Lässt sich der Verlauf des Körpers stoppen oder gar umkehren? Biohacker Max Gotzler schreibt über den Stand der Wissenschaft und gibt Tipps, wie sich die gesunde Lebensspanne nachweislich verlängern lässt.

ALTEREVOLUTION
Kann die Alterung durch Biohacking verlangsamt werden? Biohacking ist eine Methode, die die Alterung zu verlangsamen hilft. Durch die gezielte Manipulation von biologischen Prozessen kann man die eigene Lebensspanne verlängern. Das bedeutet, dass man länger gesund leben kann. Biohacking ist eine Mischung aus Wissenschaft und Kunst. Es geht darum, die eigenen biologischen Prozesse zu verstehen und sie dann gezielt zu manipulieren. Das kann durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Anwendung von Lichttherapie oder die Verwendung von bestimmten Aromen erreicht werden. Biohacking ist eine individuelle Praxis, die sich an die Bedürfnisse jedes Menschen anpasst. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Wohlfühltag
Ein Wohlfühltag ist ein Tag, an dem man sich entspannen und sich selbst gönnen darf. Biohacking ist eine Methode, die die Entspannung zu verbessern hilft. Durch die gezielte Manipulation von biologischen Prozessen kann man die eigene Entspannung erhöhen. Das bedeutet, dass man sich besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann. Biohacking ist eine Mischung aus Wissenschaft und Kunst. Es geht darum, die eigenen biologischen Prozesse zu verstehen und sie dann gezielt zu manipulieren. Das kann durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Anwendung von Lichttherapie oder die Verwendung von bestimmten Aromen erreicht werden. Biohacking ist eine individuelle Praxis, die sich an die Bedürfnisse jedes Menschen anpasst. Es ist eine Möglichkeit, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.



Kooperation mit DEM deutschen Biohacker & Autor Max Gotzler

Max Gotzler ist ein Biohacker und Autor. Er hat sich auf die Kunst der Stressresilienz spezialisiert. Er hat viele Bücher geschrieben und ist ein bekannter Redner. Er hat auch einen Podcast, in dem er über Biohacking spricht. Er ist ein sehr erfolgreicher Biohacker und Autor. Er hat sich auf die Kunst der Stressresilienz spezialisiert. Er hat viele Bücher geschrieben und ist ein bekannter Redner. Er hat auch einen Podcast, in dem er über Biohacking spricht. Er ist ein sehr erfolgreicher Biohacker und Autor.

Die Uhr zurückdrehen?
Forscher suchen den Schlüssel für ein längeres Leben in Gesundheit. Lonegivity genannt. Lässt sich der Verlauf des Körpers stoppen oder gar umkehren? Biohacker Max Gotzler schreibt über den Stand der Wissenschaft und gibt Tipps, wie sich die gesunde Lebensspanne nachweislich verlängern lässt.

Strategien gegen Stress
Bedenke, dass Stress zu einer erhöhten Produktion von Stresshormonen führt, was wiederum die Schilddrüse belastet. Achte auf regelmäßigen Schlaf und vermeide elektronische Geräte einwöchentlich.

Du willst fit sein? Pass dich an!
Nicht hohe Schlagkraft, sondern Resilienz ist der Schlüssel zur Gesundheit, sagt Biohacker Max Gotzler. Hier verrät er sieben Tipps für einen aktiven und gesunden Winter bei bester Laune.

EIN BLICK INS HEFT – GENUSS & ERNÄHRUNG

Das perfekte Umfeld für Food/Beverage Kunden



In jeder Ausgabe präsentiert das Magazin eine opulente Rezeptstrecke mit gesunden und genussvollen Gerichten für den Alltag. Neuste Erkenntnisse aus Ernährungsstudien und Forschung werden ebenfalls für den Leser aufbereitet. In der Rubrik „Neu im Regal“ werden angesagte neue Produkte vorgestellt.

EIN BLICK INS HEFT – BEAUTY & WELLNESS

Passende Umfelder für Beauty- und Lifestyle-Kunden



Packende und bildstarke Wellness- & Spa Strecken sind fester Bestandteil jeder Fit & Gesund Ausgabe. Das Magazin zeigt dabei traumhafte Bilder und inspirierende Einblicke zu angesagten Hot-Spots. In der Rubrik Beauty präsentiert Fit & Gesund News, Trends und neue Produkte.

EIN BLICK INS HEFT – BEAUTY

Tolle Umfelder für Beauty Kunden

Kosmetik ohne Schnickschnack

Was tun, wenn die Haut plötzlich rebelliert? Wer die richtige Pflege für sich sucht, tut sich oft schwer, findet aber im Netz Hilfe

Für viele Frauen ist die Haut ein Spiegelbild der Seele. Wenn sie plötzlich rebelliert, ist das ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Stress, schlechte Ernährung, unzureichende Schlafzeiten, aber auch hormonelle Schwankungen. In der Kosmetikbranche wird viel Geld in Werbung für neue Produkte investiert, doch oft sind es nur Marketingstrategien, um Aufmerksamkeit zu erregen. Verbraucher sollten sich bewusst machen, dass nicht jedes Produkt, das in der Werbung präsentiert wird, auch wirklich wirksam ist. Es ist wichtig, sich für Produkte zu interessieren, die von unabhängigen Experten getestet und empfohlen werden. Die Haut braucht Pflege, aber keine Schnickschnack. Ein einfaches, aber wirksames Pflegeprogramm kann oft mehr bewirken als eine komplexe Routine mit vielen verschiedenen Produkten.



Anti-Aging

Die Haut ist das größte Organ des Körpers und verliert mit zunehmendem Alter an Elastizität und Feuchtigkeit. Anti-Aging Produkte zielen darauf ab, diesen Prozess zu verlangsamen und die Haut zu regenerieren. Es ist wichtig, frühzeitig mit der Pflege zu beginnen, um die Zeichen des Alterns zu verzögern. Retinol ist ein wirksames Mittel gegen Falten, da es die Zellerneuerung beschleunigt. Hydratation ist ebenfalls wichtig, da eine gut gepflegte Haut besser in der Lage ist, Feuchtigkeit zu speichern. Sonnenschutz ist ein Muss, um vor UV-Schäden zu schützen, die die Hautalterung beschleunigen.



Heute mache ich mich schön

Die Haut ist ein Spiegelbild der Seele. Wenn sie plötzlich rebelliert, ist das ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Stress, schlechte Ernährung, unzureichende Schlafzeiten, aber auch hormonelle Schwankungen. In der Kosmetikbranche wird viel Geld in Werbung für neue Produkte investiert, doch oft sind es nur Marketingstrategien, um Aufmerksamkeit zu erregen. Verbraucher sollten sich bewusst machen, dass nicht jedes Produkt, das in der Werbung präsentiert wird, auch wirklich wirksam ist. Es ist wichtig, sich für Produkte zu interessieren, die von unabhängigen Experten getestet und empfohlen werden. Die Haut braucht Pflege, aber keine Schnickschnack. Ein einfaches, aber wirksames Pflegeprogramm kann oft mehr bewirken als eine komplexe Routine mit vielen verschiedenen Produkten.

Diese Frau ist die schärfste Waffe gegen Falten

Alles auf Instagram hat sie mehr als 300.000 Follower. Keine Schönheitswunder, wie man die schönsten Frauen des Internets kennt. Hier erklärt sie den K.O.-Schritt bei der Gesichtsbehandlung mit Nourishment

Diese Frau ist die schärfste Waffe gegen Falten. Sie hat eine Haut, die wie ein Spiegelbild der Seele ist. Sie ist gesund, glücklich und strahlt von innen nach außen. Ihre Geheimnisse sind nicht kompliziert, sondern einfach. Sie pflegt ihre Haut regelmäßig und verwendet hochwertige Produkte. Sie ist stolz auf ihre Haut und zeigt sie gerne. Sie ist eine Inspiration für viele Frauen, die mit den Zeichen des Alterns kämpfen. Sie zeigt, dass man auch im Alter schön sein kann. Sie ist die schärfste Waffe gegen Falten, weil sie zeigt, dass man die Kontrolle über die eigene Haut in die Hand nehmen kann. Sie ist eine Vorbildfigur für alle Frauen, die sich um ihre Haut kümmern wollen.

LICHTTHERAPIE

Die Lichttherapie ist eine wirksame Methode zur Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne, Rosacea und Psoriasis. Sie nutzt Lichtenergie, um die Bakterien zu zerstören, die die Akne verursachen, und die Entzündung zu reduzieren. Es gibt verschiedene Arten von Lichttherapie, wie z.B. UVB, UVA und Laser. Die Behandlung sollte von einem Dermatologen durchgeführt werden, um die richtige Dosis zu bestimmen. Die Lichttherapie ist eine sichere und effektive Methode, um die Haut zu verbessern und die Symptome zu lindern. Sie ist eine gute Alternative zu Medikamenten, die Nebenwirkungen haben können.

...und noch mehr Köken

Die Kosmetikbranche ist voll von neuen Produkten, die die Haut pflegen und verbessern. Es ist wichtig, sich für Produkte zu interessieren, die von unabhängigen Experten getestet und empfohlen werden. Die Haut braucht Pflege, aber keine Schnickschnack. Ein einfaches, aber wirksames Pflegeprogramm kann oft mehr bewirken als eine komplexe Routine mit vielen verschiedenen Produkten.

Beauty-Gadgets & andere Schönheits Helfer

Fancy, verrückt, angefallen oder einfach nur wow: Ideen aus dem Kosmetikmarkt für einen strahlenden und makellosen Auftritt

Schönheits-Gadgets sind eine tolle Ergänzung zu jeder Beauty-Routine. Sie helfen, die Haut zu pflegen und zu verbessern, und machen die Routine noch mehr Spaß. Von der LED-Lichttherapie bis zum Ultraschall-Gesichtsmassagegerät, es gibt viele verschiedene Geräte, die die Haut verbessern können. Diese Gadgets sind oft leicht zu bedienen und liefern sofortige Ergebnisse. Sie sind eine tolle Investition in die eigene Schönheit. Sie helfen, die Haut zu strahlen lassen und den Alltag zu erleichtern. Sie sind die perfekten Helfer für alle Beauty-Lover.

...auch für ihn

Die Kosmetikbranche hat auch viele tolle Produkte für Männer entwickelt. Es ist wichtig, sich für Produkte zu interessieren, die von unabhängigen Experten getestet und empfohlen werden. Die Haut braucht Pflege, aber keine Schnickschnack. Ein einfaches, aber wirksames Pflegeprogramm kann oft mehr bewirken als eine komplexe Routine mit vielen verschiedenen Produkten.

EIN BLICK INS HEFT – REISE/ WELLNESS

Tolle Umfelder für Touristik Kunden – In jeder Ausgabe

Ein Platz an der Sonne

Die Sonne ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

5 Sterne im Doppelstock

Das Hotel ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

Der Sonne entgegen

Die Sonne ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

Tanz mit dem Wind

Die Sonne ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

Berge oder See

Oder gleich beides? Der Blick auf schneebedeckte Gipfel und glitzerndes Wasser entspannt in jedem Fall Geist und Seele. Elf schöne Wellness-Hotels für eine winterliche Auszeit

AUSGEWÄHLT VON BARBARA JUNG-ARNTZ

VILLA CASTAGLIA IN TESSIN

Das herrschaftliche Haus am Fuße des Monte Di Stefano 1895 als Pension und hat heute ein Gesamtgemarkung mit interaktionalen Gästen und viel Kunst, die sowohl im zentralen Park als auch im großen Restaurant, Galerie Arké all'Opera im Innenhof ist. Das Wellnesshotel besteht in diesem Grand Hotel aus dem Zusammenwirken von Natur, gutem Essen, dem Hotel, aber auch Spa und einer ganz besonderen, großartigen Atmosphäre.

Ab ins Blaue!

Wenn es in diesem Land den ganzen Tag kann heiß sein, ist das beste Zeit, sich in die Ferne zu entfernen – und den nächsten Wellnessurlaub zu buchen. Diese acht internationalen Häuser bieten besonderen Luxus in außergewöhnlichen Umgebungen

AUSGEWÄHLT VON BARBARA JUNG-ARNTZ

REKORSTAR SELECTION ANTIHELLA

Wer verschaffen Landschaften haben Komplex. Einmalig kann, denn ist dieses mal. Die Sonne ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

Das Hotel ist ein Platz an der Sonne. In jeder Ausgabe des FOCUS FIT UND GESUND finden Sie tolle Umfelder für Touristik Kunden. In jeder Ausgabe.

VERJÄHRTZEITEN AM SCHLICHSEE

Das Hotel am mythischen Schilchsee bietet auf knapp 1000 Metern Höhe nicht nur frische Bergluft, sondern auch einen fantastischen Wellnesspark mit Nordic Walking, Yoga, Qi Gong, Aromatherapie, Rücken-FIT und Wanderungen. Dazu gleich acht Wellnesszonen, einen 4000m² Spa-Bereich mit großer Spa – und authentische Ayurveda-Kuren.

EIN BLICK INS HEFT – FITNESS & SPORT

Branchenumfeld

Das ist HILIT

Wer seine Figur optimieren will, muss in Bewegung kommen. Ein Workout-Trend aus den USA stärkt den Körper, verbrennt unendlich Kalorien und ist für Anfänger wie Prois geeignet.

Hilits (High Intensity Low Impact Training) ist ein Workout-Trend aus den USA, der sich in Deutschland rasch verbreitet. Die Übungen sind einfach, aber effektiv und eignen sich für Anfänger wie Profis. Das Training besteht aus einer Mischung aus Cardio- und Kraftübungen, die in hoher Intensität durchgeführt werden. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten. Hilits ist ein idealer Sport für diejenigen, die keine Zeit für lange Trainingsstunden haben, aber dennoch einen guten Trainingseffekt erzielen möchten.

Plank kann nicht nur auf dem Boden, sondern auch an der Wand durchgeführt werden. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Handelshandlung ist ein effektives Training für den Oberkörper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Wohlfühl ist ein effektives Training für den unteren Körper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Stufen sind ein effektives Training für den unteren Körper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Beckenboden ist ein effektives Training für den unteren Körper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Beckenboden ist ein effektives Training für den unteren Körper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Beckenboden ist ein effektives Training für den unteren Körper. Die Übungen sind so gewählt, dass sie den Körper nicht überfordern, aber dennoch ein effektives Training bieten.

Auf den Spuren des Glücks

Die Tai Chi ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. Sie ist eine Mischung aus Yoga und Tai Chi. Die Tai Chi ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. Sie ist eine Mischung aus Yoga und Tai Chi. Die Tai Chi ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. Sie ist eine Mischung aus Yoga und Tai Chi.

Die Tai Chi ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. Sie ist eine Mischung aus Yoga und Tai Chi. Die Tai Chi ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. Sie ist eine Mischung aus Yoga und Tai Chi.

Wie sportlich ist eigentlich das E-Bike?

Sehr! E-Bikes sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sie sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sie sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen.

Sehr! E-Bikes sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sie sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sie sind eine tolle Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen.

Fit durch den Winter

Wie man sich im Winter fit hält. Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Winter fit zu halten. Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Winter fit zu halten.

Haben Sie es schon mal mit Padel probiert?

Padel ist ein tolles Spiel für den Sommer. Es ist ein tolles Spiel für den Sommer. Es ist ein tolles Spiel für den Sommer.

Die heißesten Fitness- und Sporttrends werden dem Leser im FOCUS Fit & Gesund vorgestellt. Zudem stellt das Heft immer wieder interessante Sportler in packenden und sehr persönlichen Portraits vor.

THEMENPLANUNG 2024



Ausgabe 01/24

- Wechseljahre (Ernährung, Haut, etc.)
- Reise - Impfung, Reiseübelkeit, Reiseapotheke, etc.
- Rauchen-Stopp
- Gesunde Ernährung und Diät
- Nahrungsergänzung
- Longevity

EVT: 26.04.24 // AS: 01.04.24 // DU: 05.04.24



Ausgabe 02/24

- Rücken & Gelenke
- Haut (Neurodermitis/Psoriasis)
- Wechseljahre (Therapie)
- Impfen – was, wann in welchem Alter
- Adipositas (Diabetes)
- Schmerz
- Krebs
- Magen/Darm
- Longevity
- Phytotherapie

EVT: 27.09.24 // AS: 02.09.24 // DU: 06.09.24



Ausgabe 03/24

- Frauengesundheit
- Immunsystem / Erkältung
- Herz & Gefäße
- Schlaf
- Fitness & Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Longevity
- Phytotherapie

EVT: 20.12.24 // AS: 25.11.24 // DU: 29.11.24

REDAKTIONELLE KOOPERATION FIT & GESUND

Umsetzungsbeispiele

Virtuelle Weinsichten

Verführung zum Weinvandern und zu einer ganz besonderen Verkostung in der Virtualen WeinTour



Ich bestaune diese grandiosen Natur und schenke die Reize des Landes. Ich bin begeistert, weil die Vielfalt der deutschen Weine in diesem Jahr erstmals als digitale Erlebnisreise verbunden hat. Die Virtualen WeinTour der Deutschen Weinschule (DW) vom 6. bis 15. November 2020. Über die Webinare werden virtuelle Weinreisen mit 20 Verkostungsebenen inklusive Weinwissen angeboten. Am Samstag, den 14. 11. 2020, Special-Webinar für FOCUS-Leserinnen und -Leser. In Kooperation mit dem Wein- und Weinhandel in Deutschland. Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland. Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland. Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland.

Deutsche Weine erleben



Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland. Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland. Die DW ist ein Zusammenschluss von 100 Weinschulen in Deutschland.

Cholesterin & Co.

Cholesterin ist ein wichtiger Baustein für den Aufbau von Zellmembranen und für die Produktion von Hormonen. Ein Überschuss an Cholesterin kann zu Arterienverkalkung und Herz-Kreislauferkrankungen führen.



Die Cholesterinwerte im Blut werden durch die Ernährung und den Lebensstil beeinflusst. Eine gesunde Ernährung mit viel Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren kann dazu beitragen, das Cholesterin zu senken.

Wurzel der Gesundheit

Phänolisches Curcumin überträgt antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen



Curcumin ist ein natürliches Farbstoffpigment, das in der Wurzel des Gelbwurz (Curcuma longa) vorkommt. Es hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften.



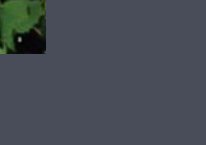
Die Wirkung von Curcumin wird durch die Bioverfügbarkeit begrenzt. Die Aufnahme von Curcumin kann durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.



Die Bioverfügbarkeit von Curcumin wird durch die Einnahme von Piperin (aus schwarzem Pfeffer) verbessert werden.

Den Säureschutzman

Offt übersehen: Ein chronisch erhöhter Blutzucker verändert langfristig auch die Haut der Betroffenen. Jetzt kommt es auf die richtige Pflege an.

Die Haut ist ein Spiegelbild des inneren Zustands. Bei Diabetes mellitus kann die Haut durch einen chronisch erhöhten Blutzucker langfristig verändert werden. Dies kann zu verschiedenen Hauterkrankungen führen, die die Lebensqualität beeinträchtigen können.

Leichtes Spiel für Viren und Bakterien

Die Haut von Menschen mit Diabetes ist anfälliger für Infektionen. Ein erhöhter Blutzucker kann die Abwehrkräfte der Haut schwächen und die Wundheilung verzögern. Eine gute Hautpflege ist daher besonders wichtig.

Die richtige Pflege der Haut bei Diabetes umfasst eine regelmäßige Reinigung, Feuchtigkeit und Schutz vor UV-Strahlung. Dies hilft, das Risiko von Infektionen zu verringern.



Die Haut ist ein Spiegelbild des inneren Zustands. Bei Diabetes mellitus kann die Haut durch einen chronisch erhöhten Blutzucker langfristig verändert werden.



Die richtige Pflege der Haut bei Diabetes umfasst eine regelmäßige Reinigung, Feuchtigkeit und Schutz vor UV-Strahlung.

Heilendes Wasser

Das 300 Kilometer stromaufwärts von Paris liegt ein Dorf, in dem jährlich 1000 Menschen zur Heilung von Rheuma- und Gelenkerkrankungen pilgern. Die Rochy-Pilger.

Die Rochy-Pilger sind eine Gruppe von Menschen, die jedes Jahr nach Rochy-sur-Forest pilgern, um an der Rochy-Quelle zu heilen. Die Quelle ist ein natürliches Mineralwasser, das seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften bekannt ist.



Die Rochy-Pilger sind eine Gruppe von Menschen, die jedes Jahr nach Rochy-sur-Forest pilgern, um an der Rochy-Quelle zu heilen.



Die Rochy-Pilger sind eine Gruppe von Menschen, die jedes Jahr nach Rochy-sur-Forest pilgern, um an der Rochy-Quelle zu heilen.

PERFEKT FÜR IHRE PLANUNG

Gute Gründe

ATTRAKTIVE PRINT ZIELGRUPPE

FOCUS Fit & Gesund erreicht eine aktive, gebildete, einkommensstarke und konsumorientierte Leserschaft mit einem breiten Interessenspektrum und einer Vorliebe für Gesundheit, Ernährung & Fitness. Die angestrebte Zielgruppe ist tendenziell etwas jünger und weiblicher als im Hauptheft.

UNSCHLAGBARE REICHWEITE

FOCUS Fit & Gesund hat eine unschlagbare Reichweite mit einem exklusiven Themenmix. Zudem hat FOCUS Fit & Gesund einen sehr hohen Abo-Anteil mit äußerst treuen Lesern

QUALITÄT UND INSPIRATION

FOCUS Fit & Gesund liefert spannende Fakten und ist positiver Begleiter, Ratgeber und Inspiration für ein gesundes, aktives Leben.

PASSGENAUE KOOPERATIONEN

Individuelle Kooperationskonzepte für die optimale Lösung von Zielen und Bedürfnissen unserer Partner möglich.



STARKE PERFORMANCE VON RED. FOCUS BEILAGEN

Intensive Beschäftigung, lange Verweildauer & hoher Archivierungsgrad

Recognition

92%

Leser

82%

Intensivleser

40%

In der Hand

2,3x

Lesedauer

61 min

Verbreitung

30%

Archivierungsrate

60%

Gefällt mind. gut

94%

HOHE RECOGNITION & NUTZUNG

92 % der Gesamtstichprobe aller Befragten erinnern sich daran, die Beilage im Focus gesehen zu haben. 82 % der Gesamtstichprobe haben die Beilage gelesen oder zumindest durchgeblättert (= Leser der Beilage)*. Davon haben 40% die Beilage komplett oder zumindest einige Artikel komplett gelesen (= Intensiv Leser)*.

LANGE VERWEILDAUER

Die Intensiv-Leser nahmen die Beilage durchschnittlich 2,3 mal in die Hand und haben durchschnittlich 61min darin gelesen.

HOHER ARCHIVIERUNGS- UND VERBREITUNGSGRAD

60% der Intensiv-Leser (bzw. 52% der Leser) heben die komplette Beilage oder einzelne Beiträge daraus auf. Zusätzlich geben rund der 30% der Leser die Beilage an Freunde/bekannte weiter.

HOHER GESAMTGEFALLEN

94% der Intensiv-Leser gefällt die Beilage mindestens gut.

Quelle: Leserbefragung Juli 2022, Methode: Versandstudie: Onlinebefragung nach vorherigem Versand der Ausgabe des Focus Hauptheftes (inkl. Beilage); verdecktes Studiendesign. Probanden wussten nicht, um was es bei der Studie gehen wird.; Basis: Fallzahl N = 1.416 (Netto Interviews); Leser: n=999 (Hauptstudie); Intensiv-Leser der Beilage (Hauptstudie): n=484; Nicht-Leser der Beilage (Hauptstudie + Boost): n=354.