



my life

Ein Angebot von  NetDoktor

OBJEKTPROFIL

BCN.

ZITAT DER CHEFREDAKTION

Die Marke MY LIFE

”

„Bei der digitalen Informationssuche spielt die **Absenderschaft als Vertrauensmerkmal** eine immer wichtigere Rolle. [...] Daher werden in den kommenden Jahren unter der starken Dachmarke **NETDOKTOR** zunehmend Angebote für thematisch enger gefasste Gesundheitsumfelder entstehen, bei denen sowohl die Domains als auch das Look & Feel spezifischer für das stehen, was die Portale inhaltlich anbieten. Mit **MYLIFE.DE**, der Marke für „bewusst gesundes Leben“ hat **NETDOKTOR** das erste dieser Verticals gelauncht.“

“

Jens Richter, Chefredakteur und Chief Operating Officer (COO)



Jens Richter

MYLIFE.DE AUF EINEN BLICK

Die Marke kompakt

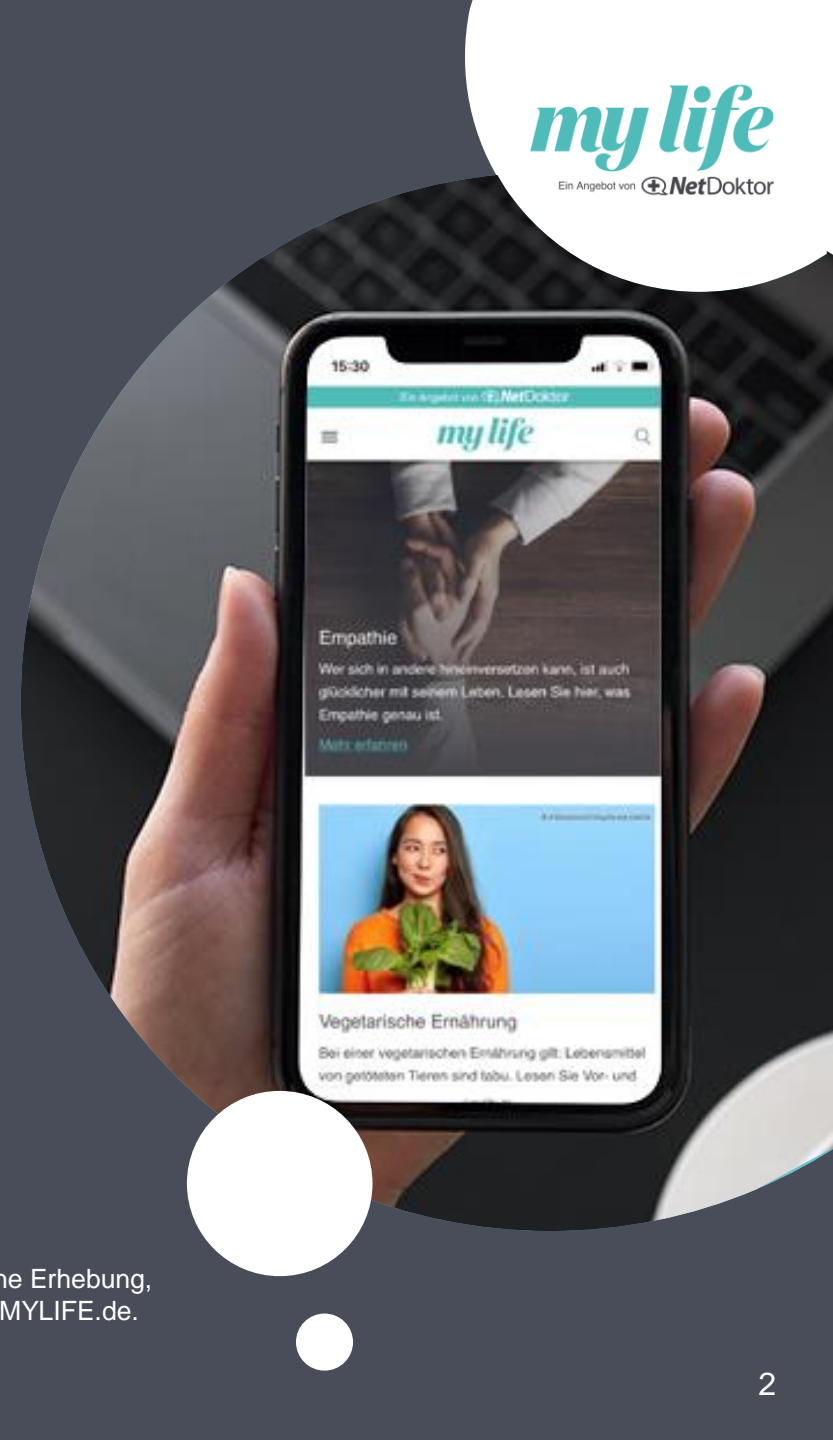
MYLIFE.de ist ein Vertical der **NETDOKTOR** Portalwelt, die reichweitenstarke Gesundheitsplattform im deutschsprachigen Internet, zum Thema Active Health. Medizinjournalisten und Ärzte informieren evidenzbasiert, unabhängig, fundiert und zugleich laienverständlich zu den wichtigsten Themen rund um eine bewusste & gesunde Lebensweise. Ernährung, Körperpflege, Alternativmedizin, Wohlbefinden und ein aktiver Lebensstil stehen im Zentrum der Kommunikation. Mit dem konsequent user-zentrierten Ansatz liefert **MYLIFE.de** seinen Nutzern über die Suchmaschine zielgerichtet passende Inhalte zur jeweiligen Sucheingabe.

DIGITAL NETDOKTOR PORTALWELT

Visits	9,11 Mio.
Unique User ¹	5,14 Mio.
PIs ¹	16,11 Mio.

SOCIAL DEUTSCHLAND

Facebook NETDOKTOR.de	ca. 40 Tsd.
Facebook MYLIFE.de	ca. 185 Tsd.
Newsletter NETDOKTOR.de und MYLIFE.de	ca. 48 Tsd. Abonnenten



MYLIFE.de steht für seriösen Gesundheitsjournalismus, für hohe Qualität, Aktualität und Unabhängigkeit der Beiträge.

Quellen: IVW 2023-05 NETDOKTOR.de inkl. MYLIFE.de, ÖWA: netdoktor.at, Mediapulse.ch: NetDoktor.ch. ¹ ohne CH Reichweite. Social: eigene Erhebung, Summe aus Hauptchannel MYLIFE.de und MYLIFE.de Gesundheit (Stand: Mai 2023), Agof Daily Digital Facts 10/2022 NETDOKTOR.de inkl. MYLIFE.de.

MYLIFE.DE UND NETDOKTOR.DE

Zielgruppe

Digital

56 % der Zielgruppe
sind zwischen
20 und 49 Jahre alt



67%
sind Frauen



54% verfügen
über ein
HHNE >3.000€



Gut gebildet:
79% haben eine weiterführende Schule
besucht/ studiert



Leistungswerte der
deutschen Domains:

NETDOKTOR.DE
& MYLIFE.DE

my life
Ein Angebot von **NetDoktor**



Quellen: AGOF Daily Digital Facts, Kontaktanteil, November 2022, NETDOKTOR.de inkl. MYLIFE.de

MYLIFE.DE – DIE ACTIVE HEALTH PLATTFORM

Ein Vertical von NETDOKTOR: Themenüberblick



Körperpflege

Zahlreiche Tipps & Informationen zur gesunden Pflege von Kopf bis Fuß



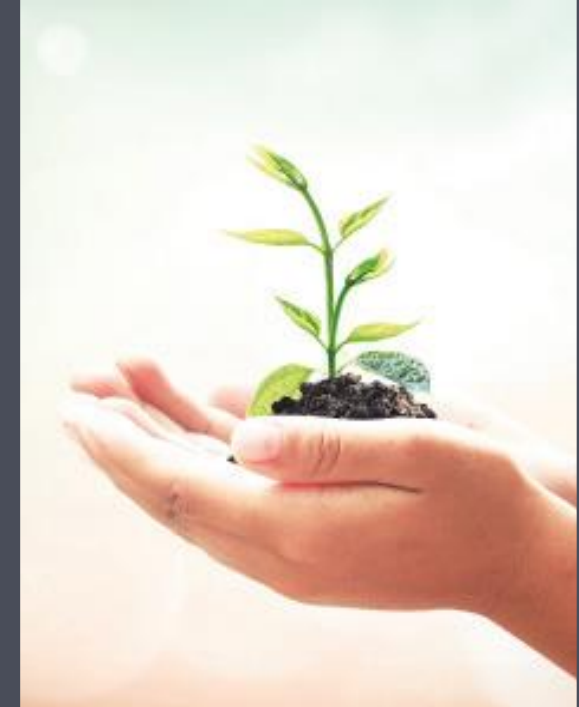
Ernährung & Fitness

Informationen und Anregungen zu Fitness, Sport und gesunder Ernährung



Wohlbefinden

Inspiration zu Achtsamkeit, Entspannung und einem aktiven Lebensstil



Alternativmedizin / Familie

Wissen zu Heilpflanzen, Homöopathie und TCM und einer Lebensweise in Balance

EIN BLICK AUFS PORTAL

Beispiel Ernährung / Hautpflege

Ein Angebot von **NetDoktor**

RICHTIG ESSEN UND TRINKEN

- Eiweißbedarf: So viel Proteine brauchen Sie täglich >
- Kohlenhydrate - Tabelle >
- Gute Kohlenhydrate: Machen sie schlank? >
- Ernährungsumstellung - die besten Tipps >

+ MEHR ANZEIGEN

ERNÄHRUNGSFORMEN

- Makrobiotik – Ernährung nach Yin und Yang >
- Vegetarische Ernährung: Vor- und Nachteile >
- Frutanier: Das dürfen Sie essen! >
- Ovo-Lacto-Vegetarier: Das dürfen sie essen! >

+ MEHR ANZEIGEN

Ein Angebot von **NetDoktor**

GESICHTSREINIGUNG

- Pickel unter der Haut: Das hilft wirklich! >
- Gesichtsmasken selber machen >
- Kaffee-Peeling selber machen >
- Peeling selber machen >

+ MEHR ANZEIGEN

Die Gesichtshaut ist das ganze Jahr über äußeren Faktoren wie Sonne oder Luftverschmutzung ausgesetzt. Dazu kommt bei manchen Menschen noch Make-up. Eine gründliche Gesichtereinigung ist deshalb von großer Bedeutung. Wir haben für Sie zusammengestellt, worauf es dabei ankommt und wie die passende Reinigung für Ihren individuellen Hauttyp aussieht.

- Fettige Haut**
Wer fettige Haut hat, kann einiges tun, um das Hautbild zu verbessern. Lesen Sie hier, wie Sie fettige Gesichtshaut am besten pflegen. [Mehr erfahren](#)
- Mischhaut: Ursache und Pflege**
Eine Mischhaut ist für Betroffene eine Herausforderung. Wir erklären, wie Sie den Hautyp erkennen und richtig pflegen. [Mehr erfahren](#)
- Richtiges Abschminken**
So schön das Make-Up auch sitzt: am Abend muss es runter. Abschminken, wie geht es richtig? Wir verraten, welche Produkte sich eignen! [Mehr erfahren](#)

SCHÖNE HAUT

- Milien: Das hilft gegen Hautgrün! >
- Marulaöl: So wirkt das Schönheitsöl! >
- Augenringe entfernen: die besten Tipps! >
- Hyaluron: Hilft es wirklich gegen Falten? >

+ MEHR ANZEIGEN



Unabhängig, wissenschaftlich fundiert und aktuell: mylife.de bietet seit 2016 Informationen zu Gesundheit und Lifestyle – leicht verständlich erklärt.

Unsere Inhalte sind von Ärzten, Biologen und Fachjournalisten geschrieben. Uns geht es darum, ganzheitlich und objektiv zu informieren. Damit es unseren Usern gut geht und sie mit viel Energie die vielseitigen Herausforderungen im Alltag angehen können.

Quelle: mylife.de

EIN BLICK AUFS PORTAL

Beispielartikel

my life KÖRPERPFLEGE ERNÄHRUNG & FITNESS WOHLBEFINDEN ALTERNATIVMEDIZIN PARTNERSCHAFT & FAMILIE


AUTOGENES TRAINING

Von [Dr. Kathrin Kiesel](#), Biologin
26. Februar 2021

Autogenes Training ist eine klassische Selbstentspannungsmethode. Sie hilft, in stressigen Lebensphasen wieder zu mehr Ruhe zu gelangen. Viele Menschen nutzen Autogenes Training zum Einschlafen oder vorbeugend zur Psychohygiene. Lesen Sie hier, wie Autogenes Training funktioniert und wie Sie Ihren Körper damit positiv beeinflussen können.

Artikelübersicht

- » [Wie funktioniert Autogenes Training?](#)
- » [Übung der Selbsthypnose](#)
- » [Autogenes Training: Anleitung zur Ruheübung](#)
- » [Was ist Autogenes Training: Entstehung & Einsatz](#)
- » [Anwendungsbereiche für Autogenes Training](#)
- » [Für wen ist Autogenes Training geeignet?](#)



Wie funktioniert Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Methode, um Ängste und Stress im Alltag zu überwinden. Es gibt Menschen Techniken an die Hand, die ihnen dabei helfen, sich zu entspannen – und zwar im Büro ebenso wie zu Hause oder auf Reisen.

Es gibt verschiedene Übungen, die den Menschen in einen Ruhezustand versetzen sollen. Bis auf wenige Ausnahmen endet jede mit der sogenannten Rückführung. Diese soll die Benommenheit, die während der Übungen entsteht, wieder vertilgen lassen.

Autogenes Training: Entspannung durch Einbildung

Autogenes Training ist seit vielen Jahren ein von den Krankenkassen anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren. Es basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen immer in Abhängigkeit voneinander agieren und reagieren. Das heißt, mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt.

Damit das funktioniert, ist es notwendig, den Körper in eine Art Trance zu versetzen. Diese ist nicht so tief wie bei der Hypnose, ermöglicht es aber, das Unterbewusstsein zu aktivieren. Man fokussiert sich dazu gedanklich auf eine bestimmte Körperreaktion, und diese tritt dann tatsächlich ein.

Wenn die reine Idee eine Körperfunktion auslöst, bezeichnen Wissenschaftler das als **Carpenter-Effekt** oder **Ideoplasie**. So erzeugt die bloße Vorstellung einer Bewegung zum Beispiel einen messbaren elektrischen Strom in den Muskeln.

my life KÖRPERPFLEGE ERNÄHRUNG & FITNESS WOHLBEFINDEN ALTERNATIVMEDIZIN PARTNERSCHAFT & FAMILIE

SCHÜSSLER-SALZE

Die Schüssler-Salze sind eine alternative Heilmethode, die der Homöopathie nahesteht. Ihr Begründer ist der deutsche homöopathische Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 bis 1898), der ursprünglich damit die homöopathische Behandlung mit ihren rund 200 Heilmitteln vereinfachen wollte.

Daraus entstanden ist ein eigenes Heilmittelkonzept, das in den vergangenen Jahren immer mehr an Popularität gewonnen hat. Hier finden Sie die komplette Schüssler-Salze-Liste und erfahren alles Wichtige über die Wirkpotenz und die Anwendung der Mittel.

Inhaltsverzeichnis

- » [Was sind Schüssler-Salze?](#)
- » [Überblick](#)
- » [Herstellung](#)
- » [Die wichtigsten Formen](#)
- » [Mittelwahl](#)
- » [Anwendungsbereiche](#)
- » [Dosierung](#)
- » [Einnahme](#)
- » [Wirkung und Kritik](#)

Was sind Schüssler-Salze?

Dr. Schüssler konzentrierte sich in seiner Forschung auf zwölf Mineralstoffe und untersuchte deren Vorkommen und Bedeutung im menschlichen Körper. Dabei entdeckte er, dass funktionelle Organstörungen oftmals auf einen Mangel an einem oder mehreren dieser Mineralstoffe beruhen.

Um Störungen zu behandeln, verordnete Dr. Schüssler seinen Patienten die fehlenden Mineralstoffe – jedoch nicht in hoher Dosisform, sondern in homöopathischer Potenz. Während in der Homöopathie die Mittel als Reiz eingesetzt werden, dienen sie im Heilmittelkonzept der Schüssler-Salze als Substitution. Das bedeutet, dass das verwendete Schüssler-Salz einen vorhandenen Mineralstoffmangel ausgleicht.

Aber: Leiden Sie an einem erheblichen Mineralstoffmangel, sind Schüssler-Salze allein als Substitution nicht ausreichend. Zusätzlich zu den Schüssler-Salzen müssen Sie in diesem Fall die entsprechenden Mineralien beispielsweise durch Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen – am besten in Absprache mit Ihrem Arzt.

Die Aufgabe der Schüssler-Salze ist vielmehr eine regulierende. Sie sollen beispielsweise den Zellen helfen, die entsprechenden Mineralstoffe besser aufzunehmen, zu verteilen und dadurch die Stoffwechselfunktionen der Zellen und Organe zu optimieren.

Schüssler-Salze im Überblick

Unabhängig, wissenschaftlich fundiert und aktuell: mylife.de bietet seit 2016 Informationen zu Gesundheit und Lifestyle – leicht verständlich erklärt.

Unsere Inhalte sind von Ärzten, Biologen und Fachjournalisten geschrieben. Uns geht es darum, ganzheitlich und objektiv zu informieren. Damit es unseren Usern gut geht und sie mit viel Energie die vielseitigen Herausforderungen im Alltag angehen können.

PERFEKT FÜR IHRE PLANUNG

Gute Gründe

Keine Streuverluste

MYLIFE erreicht alle relevanten User ohne Streuverluste. Durch den user-zentrierten Ansatz und die SEO-optimierte thematische Ausrichtung liefert MYLIFE stets den am besten zur Suchintention des Users passenden Inhalt – das perfekte & zielgerichtete Werbeumfeld! Die URLs werden kommunikationsspezifisch auf Produkt und Indikation maßgeschneidert zusammengestellt (Keyword Targeting).

Glaubwürdigkeit der Marke

Die hohe Qualität des Contents durch unabhängigen, fundierten Gesundheitsjournalismus sorgt für eine hohe Branding-Leistung. MYLIFE gehört zur NETDOKTOR Portalwelt, Marktführer und über Jahrzehnte etablierte Plattform mit größter Glaubwürdigkeit.

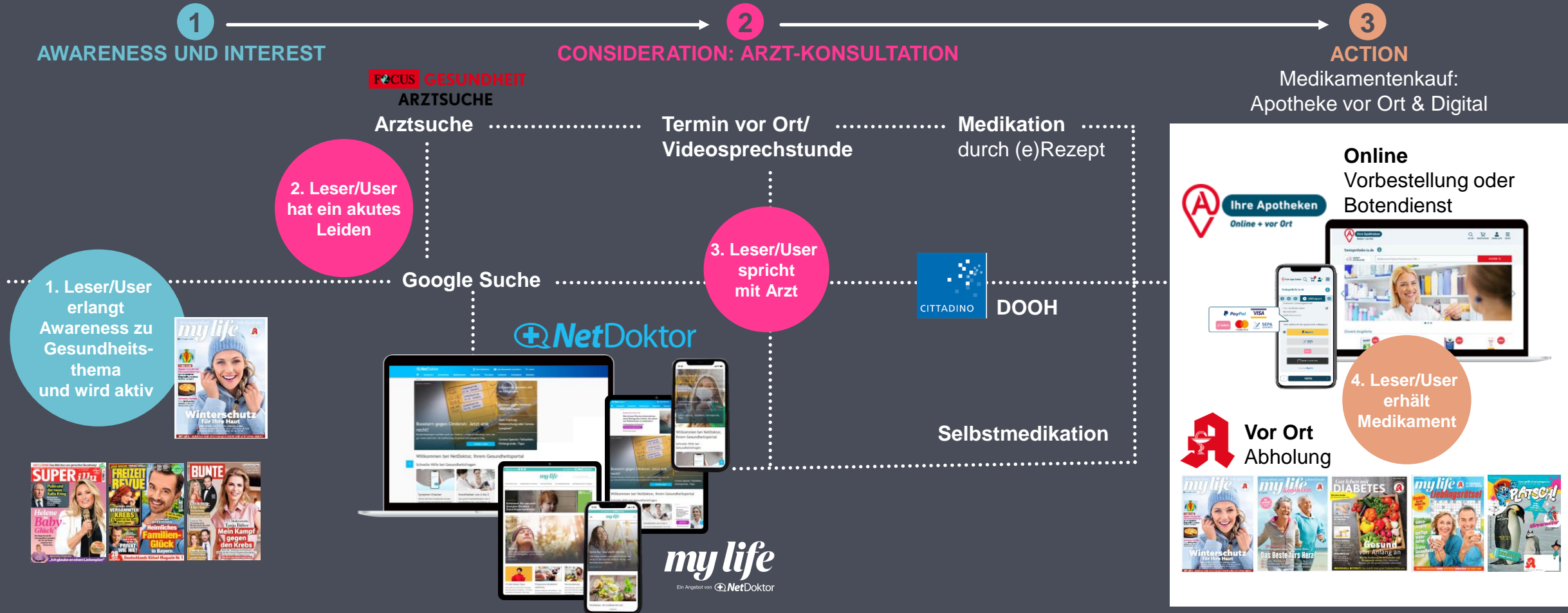
Digitale Ergänzung zum Apothekenmagazin MYLIFE

Crossmediale Kampagnen ausgesteuert in thematisch passenden Umfeldern profitieren mit MYLIFE von steigenden Printauflagen und einer erfolgreichen SEO Strategie der Digitalplattform.



PATIENT JOURNEY

Crossmediale Kundenintegration entlang aller Touchpoints unserer Nutzer



MARKENWELT

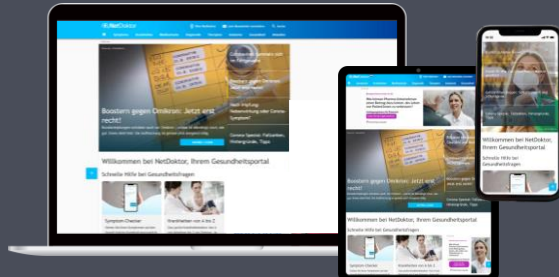
WIRKSAM INFORMIERT DURCH DIE MY LIFE MARKENWELT

NETDOKTOR PORTALWELT

ACTIVE-HEALTH
PLATFORM
MYLIFE.DE



Multiscreen /
Mobile First



Multiscreen /
Mobile First

DEUTSCHLAND
NETDOKTOR.de

ÖSTERREICH
NETDOKTOR.at

SCHWEIZ
NETDOKTOR.ch



my life

MY LIFE
14-täglich



MY LIFE
SENIOREN
monatlich



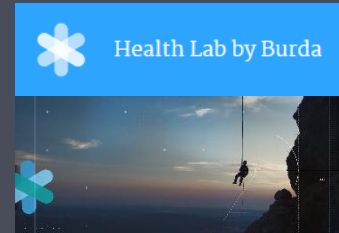
MY LIFE RÄTSEL



MY LIFE DIABETES
monatlich

LINE EXTENSIONS

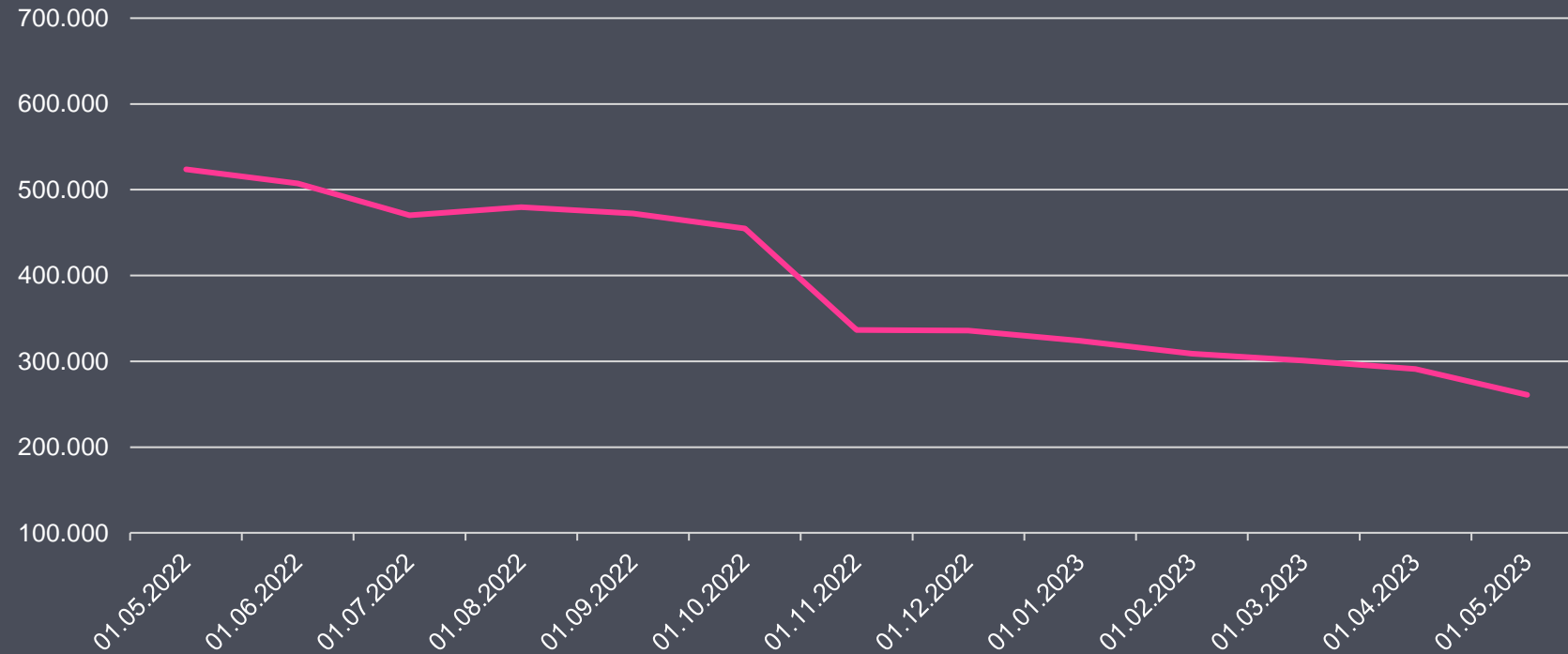
HEALTH LAB



Das Gesundheitsevent des Burda Verlags /
1x Jährlich mit ausgewählten Gästen

EVENT

Entwicklung der MYLIFE.de Keywords in 2022/23



Quelle: SISTRIX