

bewusster leben

Mediadaten | 2026

Sei gut zu dir!

Dein Mindstyle-Magazin

bewusster leben® ist seit 1998 richtungsweisend und eines der erfolgreichsten Mindstyle-Magazine auf dem deutschsprachigen Printmarkt. **bewusster leben** möchte begeistern, motivieren und Anstöße für ein bewusstes, erfülltes und nachhaltiges Leben geben.



Das Profil unserer Leserschaft

PROFIL

bewusster leben gibt Impulse für achtsames Denken und Handeln. Wir bringen Interviews und Portraits mit Menschen, die uns bewegen und spannende und inspirierende Artikel zu den Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Ernährung, Schönheit und Reisen. Unsere Redaktion stellt besondere Autoren, Bücher, Persönlichkeiten und Produkte vor, die den LeserInnen Anregungen für ein erfülltes und authentisches Leben geben. Für alle, die nach Inspirationen für Zufriedenheit, Glück, Entschleunigung und persönliche Weiterentwicklung suchen.

Das integrierte „**Mein Buch**“-Magazin bietet 2-mal jährlich ein einzigartiges Spektrum an begleitender Ratgeberliteratur.

Einmal jährlich erscheint das 100-seitige Sonderheft „**Achtsam sein**“, das seinen Fokus auf MindStyle und Selbstfürsorge legt.

ZIELGRUPPE

bewusster leben richtet sich an Menschen die ein überdurchschnittlich starkes Interesse an einer gesundheitsbewussten, werteorientierten und nachhaltigen Lebensführung haben und denen besonders viel an ihrer Persönlichkeitsentwicklung liegt.

Kernzielgruppe sind überdurchschnittlich gebildete Frauen ab 30, zumeist mit Hochschulabschluss und einem Monatseinkommen von über 3.500 € netto. Unsere Leserinnen sind aufgeschlossen für neue Wege und lesen unter anderem Brigitte, den Spiegel oder die ZEIT. 10 % der Leser sind männlich. **bewusster leben®** ist im Zeitschriftenhandel in Deutschland, Österreich, der Schweiz, dem benachbarten EU-Gebiet und im Abo erhältlich.



Verlagsdaten

bewussterleben

Verlag: Hille Medien
Herausgeber: Winfried Hille
Anschrift: Redaktion bewusster leben®
Karlstr. 8, D-79104 Freiburg
Telefon: (0761) 29 28 02 40
E-Mail: hille@bewusster-leben.de
Internet: www.bewusster-leben.de

Stellvertretende

Chefredakteurin: Birgit Engesser
Telefon: (0761) 29 28 03 52
E-Mail: marketing@bewusster-leben.de

Mediaberatung: Carolin Morio
Telefon: (0761) 29 28 03 49
E-Mail: morio@bewusster-leben.de

Layout & Grafik: Kurz & Weis GbR
Telefon: (0761) 88 789 150
E-Mail: grafik@bewusster-leben.de

Verbreitungsgebiet: gesamter deutschsprachiger Raum und EU (Einzelabos in anderen Ländern)

Heftformat: 215 mm breit x 286 mm hoch
Druckverfahren: Rollenoffset
Papier: Inhalt: 80 gr 100% Recycling; Umschlag: 180 gr BD
Satzspiegel: 184 mm breit x 261 mm hoch
Umfang: 132 Seiten
Bankverbindung: IBAN: DE55 6805 0101 0012 5190 39
BIC: FRSPDE66XXX
Druckauflage: ca. 50.000 Expl.
Zahlungsbedingungen: Bis 14 Tagen nach Erscheinungsdatum. Netto-Kasse, bei Vorauszahlung bis zum Erscheinungstag 2% Skonto.

Erscheinungsweise: 6 Mal jährlich mit den Ausgaben: Januar/Februar, März/April, Mai/Juni, Juli/August, September/Okttober, November/Dezember

Ausgabe:	Anzeigenschluss:	EVT:
bewusster leben 1/26:	05.12.2025	29.12.2025
bewusster leben 2/26:	10.02.2026	03.03.2026
bewusster leben 3/26:	13.04.2026	05.05.2026
bewusster leben 4/26:	15.06.2026	07.07.2026
bewusster leben 5/26:	11.08.2026	01.09.2026
bewusster leben 6/26:	13.10.2026	03.11.2026

WICHTIG:

Bitte legen Sie Ihre **Druckdaten** immer im CMYK-Farbmodus an und liefern Sie Ihre Anzeigendaten in hochauflösender Druckqualität von mind. 300 dpi als Tiff-, JPG- oder PDF-Datei. Beachten Sie, dass alle verwendeten Bilddaten und alle im Dokument verwendeten Schriften entweder mitgeliefert oder eingebettet sein müssen. Legen Sie der Anzeige einen Proof bei. Senden Sie Ihre Anzeigendaten zum jeweiligen **Druckunterlagenschluss** an: info@bewusster-leben.de. Gegen eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 15 Prozent des Anzeigenpreises gestalten wir Ihre Anzeige.

Blick ins Heft



Unsere Rubriken

ACHTSAM SEIN

In allen Weisheitstraditionen gilt die Achtsamkeit als Ausgangspunkt für ein erfülltes Leben. Mit Achtsamkeit können wir wieder ein Bewusstsein für die Schönheit des Moments entwickeln und lernen auf unsere innere Stimme und Bedürfnisse zu hören. Wir zeigen einfache Methoden zur Stressbewältigung und Übungen für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Außerdem stellen wir inspirierende Menschen und Geschichten vor, die zeigen, wie wir unsere Zeit intensiver und bewusster gestalten können.

NACHHALTIG LEBEN

Naturkatastrophen, Klimawandel, Fridays for Future – die Entwicklungen zeigen deutlich: Wir müssen andere Wege finden, mit der Erde und ihren Ressourcen verantwortungsvoll umzugehen. In unserer Rubrik „nachhaltig leben“ laden wir dazu ein, den eigenen Lebenskosmos nachhaltiger und gesünder zu gestalten und zeigen welche kleinen und großen Schritte wir jetzt tun können. Mit vielen praktischen Tipps und konkreten Anleitungen zeigen wir Wege in eine umweltfreundliche Zukunft.

BEWUSSTER REISEN

Wie wollen wir reisen? Diese Frage wird immer wichtiger. Soll der Urlaub gelingen, sollte er im Einklang mit unseren Werten stehen. Besonders die Reisebranche befindet sich im Umbruch und immer mehr Reiseanbieter und Reisende setzen auf bewusste, ökologische und nachhaltige Reisekonzepte. In unserer Rubrik „bewusster reisen“ stellen wir die schönsten Reiseziele, nachhaltigsten Destinationen und besten Reiseerlebnisse vor. Wir machen Lust aufs Reisen!

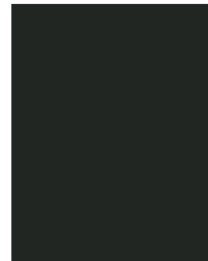
BEWUSSTER ESSEN

Essen ist ein sinnlicher Genuss und soll Spaß machen! Doch bewusste Ernährung wird immer wichtiger und Schlagworte wie regional, saisonal, pflanzlich, nachhaltig und fair produziert immer bedeutsamer. In unserer Rubrik bewusster essen stellen wir neue Ernährungstrends, die schmackhaftesten Rezepte und Neuheiten auf dem Foodmarkt vor.

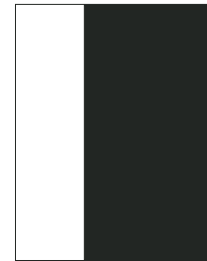
GESUND BLEIBEN

Was ist wichtig? Die meisten Menschen antworten auf diese Frage mit „Gesundheit“. Das Gute: Gesundheit ist kein Glückstreffer des Schicksals. Man kann selbst einiges dafür tun, um lange gesund und fit zu bleiben. Wir möchten informieren, motivieren, anregen, nachfragen und Anstöße geben, selbst in Sachen Gesundheit aktiv zu werden. In unserer Rubrik stellen wir neue und altbewährte Therapien, alternative und natürliche Heilmittel und sinnvolle Vorsorgemaßnahmen vor.

Anzeigen- Formate



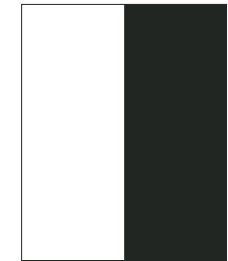
1/1 Seite
179 x 241 (Satzspiegel)
215 x 286 + Anschnitt*



2/3 Seite hoch
113 x 241 (Satzspiegel)
138 x 286 + Anschnitt*



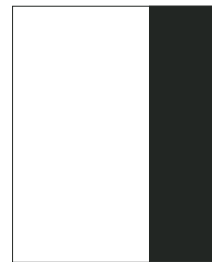
2/3 Seite quer
179 x 156 (Satzspiegel)
215 x 184 + Anschnitt



1/2 Seite hoch
83 x 241 (Satzspiegel)
107 x 286 + Anschnitt



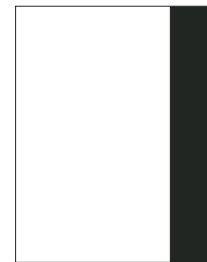
1/2 Seite quer
179 x 118 (Satzspiegel)
215 x 141 + Anschnitt



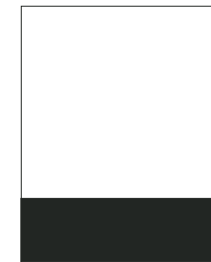
1/3 Seite hoch
52 x 241 (Satzspiegel)
72 x 286 + Anschnitt



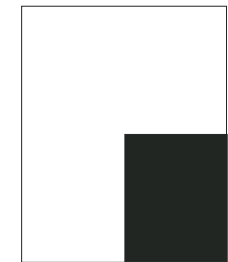
1/3 Seite quer
179 x 76 (Satzspiegel)
215 x 97 + Anschnitt



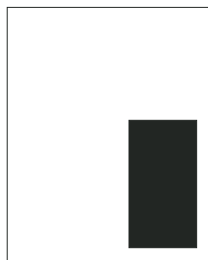
1/4 Seite hoch
42 x 241 (Satzspiegel)
59 x 286 + Anschnitt



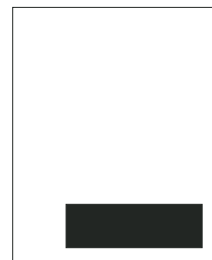
1/4 Seite quer
179 x 57 (Satzspiegel)
215 x 76 + Anschnitt



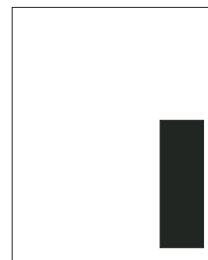
1/4 Seite Block
87 x 118 (Satzspiegel)
107 x 141 (Anschnitt)



1/6 Seite hoch
52 x 118 (Satzspiegel)



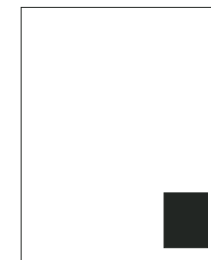
1/6 Seite quer
118 x 57 (Satzspiegel)



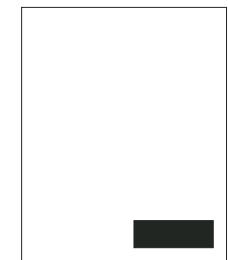
1/8 Seite hoch
42 x 118 (Satzspiegel)



1/8 Seite quer
87 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite hoch
42 x 57 (Satzspiegel)



1/16 Seite quer
87 x 28 (Satzspiegel)

- Alle Formate in B x H und in Millimeter angegeben.
- Anzeigenformate und -preise gelten sowohl für „Mein Buch-Magazin“ wie auch die Sonderhefte.

* zzgl. 3 mm Beschnittzugabe

Anzeigen- Preise

KONDITIONEN:

Preise für Anzeigen mit Sonderfarben auf Anfrage. Der eventuelle Verzicht auf die Grundfarbe Schwarz bei Gestaltung von farbigen Anzeigen hat keinen Einfluss auf die Berechnung. Geringe Tonwertabweichungen innerhalb des Auflagendruckes liegen im Toleranzbereich des Druckverfahrens.

NACHLÄSSE FÜR ANZEIGEN BINNEN JAHRESFRIST:

Malstaffel: 3 Anzeigen 5%
6 Anzeigen 10%
12 Anzeigen 15%

AE-Provision: 15%

Druckauflage: ca. 50.000 Expl.

Aboauflage: ca. 4.000 Expl.

Verbreitung: Deutschland, Österreich, Schweiz

Formate:.....4-farbig

2/1 Seite	4.800,00	Euro
1/1 Seite	3.900,00	Euro
2/3 Seite hoch/quer	2.500,00	Euro
1/2 Seite hoch/quer	1.950,00	Euro
1/3 Seite hoch/quer	1.400,00	Euro
1/4 Seite hoch/quer	1.100,00	Euro
1/4 Seite Block	1.100,00	Euro
1/6 Seite hoch/quer	900,00	Euro
1/8 Seite hoch/quer	700,00	Euro
1/16 Seite hoch/quer	550,00	Euro
2. / 3. Umschlagseite	4.200,00	Euro
4. Umschlagseite	4.900,00	Euro
1/4 Seite Rubrik „Buchtipp“	600,00	Euro
1/3 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	600,00	Euro
1/6 Seite Eventfeld Rubrik „Veranstaltungen“	350,00	Euro

Beilagen bis 25 Gramm, Höchstformat: 210 x 280 mm 150 Euro/1.000

Beilagen über 25 Gramm auf Anfrage

Anzeigenformate und -Preise gelten auch für das Sonderheft **ACHTSAM SEIN.**

Alle Preise **zuzüglich** der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Preisliste Nr. 12 – gültig ab Ausgabe 1/2025 (Preise in €)

Advertorial Print

KREATIV, ANSPRECHEND UND EMOTIONAL:

Wir konzipieren und gestalten zielgruppengerechte Advertorials. Ihre Produkte und Dienstleistungen werden dabei in einem individuellen Layout und optimalem redaktionellen Umfeld im Look and Feel unseres Magazins in Szene gesetzt. Die aufwendigen Werbe-Optionen transportieren Ihre Markenbotschaft und wecken Emotionen. Die gesamte Produktion erfolgt in enger Abstimmung mit Ihnen. Wir gestalten die Advertorials nach Ihren textlichen Vorgaben und arbeiten mit vorhandenem Foto- und Bildmaterial. Die Advertorials werden im Magazin sichtbar als „Advertorial“ gekennzeichnet.

TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens 2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 3.990,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.490,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.490,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage



Happiness is ... My Cup of Tea

Die Zeit für noch mehr glückliche Momente und kostbare Rituale ist da. 14 wundervolle Teemischungen, die deinen Sinnen klingen. Klingende Freude, Ausblühen, Ruhe und Frieden finden. Laden Sie positive Ausstrahlung auf und unterstützen Sie sich dabei. Hier ist für jede Stimmung ein Tee dabei. Bunte Zutaten wie Tulsi Basilikum, süßes Brombeerenblatt und Ila Karotten bringen deine Geschmacksknospen zum Tanzen. Eine inspirierende Botschaft auf dem Teebeutel macht jede Tasse zu einem besonderen Moment. Einfach das pure Glück genießen!

Mehr Ideen für deinen besonderen Teemoment findest du unter www.sonnentor.com/happiness

HAPPINESS IS ... PROBIER MAL!
In dieser Packung sind alle 14 Sorten vereint. Entdecke und verkoste die Vielfalt! So hast du für jede Stimmung immer den passenden Teegenuss bei dir.



Orthopädische Produkte für dein Wohlbefinden

Den ganzen Tag auf eine korrekte Position beim Sitzen zu achten, fällt vielen Menschen schwer. Schnell kommt es zu Fehthalungen und in der Folge zu Schmerzen im Bereich des Rückens, die sich nicht selten chronisch entwickeln.

DE Fahrt zur Arbeit, stundenlanges Sitzen im Büro oder im Homeoffice. Unser Alltag wird häufig von sitzenden Tätigkeiten beherrscht und die Bewegung kommt dabei oft allzu kurz. Mit der Zeit richtet sich dieses Verhalten und kann sich in chronischen Rückenschmerzen und einem verspannten Nacken niederschlagen. Eine Möglichkeit, die Folgen der ungesunden Haltung abzumildern, ist ein orthopädisches Sitzkissen. Das Sitzkissen von feela® sorgt automatisch für ein aufrechteres Sitzen und gewährt eine Druckentlastung des Gesäßes, dem Steißbein sowie dem Becken. Die Firma feela® möchte ihren Kunden zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit verhelfen. Dabei kann das Familienunternehmen auf seine jahrelangen Erfahrungen zurückgreifen.

VIELSEITIG EINSETZBAR
Dank des innovativen Memory-Schaums passt sich das Sitzkissen nach etwa 30 Sekunden durch die Körperwärme individuell an die Körperkontur an. Die Anti-Rutsch-Beschichtung sorgt für einen sicheren Halt. Mit dem praktischen Tragegriff lässt sich das Kissen einfach transportieren und ist somit vielseitig einsetzbar. Damit das Steißbein wirklich gut entlastet wird, besitzt das orthopädische Sitzkissen von feela® die typische U-Form. Zur Druckentlastung von Po und Steißbein ist das Kissen auf der Rückseite ausgeschlitten, so sitzt du stets ergonomisch und entspannt, egal ob zuhause, auf dem Bürostuhl, unterwegs oder im Auto. Dank des eingenahten Reißverschlusses lässt sich der Bezug entfernen und bei 40 Grad waschen. Das orthopädische Sitzkissen ist in drei Härtegraden verfügbar und kann somit optimal auf das eigene Körpergewicht abgestimmt werden. So findet jeder sein für sich passendes orthopädisches Sitzkissen.

Besuche unseren Shop: www.feela.de

#bleibgesund

Adventorial

Web + Print

IHRE CROSSMEDIALE PRÄSENZ:

Sie schalten in unserer Print Ausgabe 1-2 Seiten Advertorial/
Produktpräsentation und wir gestalten Ihren Beitrag im Look
unseres Magazins. Ihr Vorteil: Hohe Glaubwürdigkeit durch
redaktionelle Anmutung.



Online Präsenz auf unserer Homepage mit Verlinkung, Laufzeit:
12 Monate, plus Werbe-Post/Verlosung auf unseren Social Media
Kanälen Instagram und Facebook.

TIMING:

Briefing, Bild- und Textmaterial benötigen wir bis spätestens
2 Wochen vor Druckunterlagenschlusstermin.

PREISE:

2/1 Seite mit Text:	ca. 4000 Zeichen, plus Bilder: 4.190,00 €
1/1 Seite mit Text:	ca. 2000 Zeichen, plus Bilder: 2.690,00 €
1/2 Seite mit Text:	ca. 1000 Zeichen, plus Bild: 1.690,00 €
Weitere Formate:	Auf Anfrage



Wir sind Online!

Werben Sie auf **www.bewusster-leben.de** und profitieren Sie von unseren Followern, die uns jeden Tag besuchen. Wir präsentieren die **besten Artikel** aus unserem Print-Magazin bewusster leben und darüberhinaus ergänzende und vertiefende Beiträge.

Auf unserer ansprechenden Startseite sowie in den Kategorien **Selbstfürsorge, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Food, Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld. Wir pflegen eine crossmediale Verknüpfung – Social Media ist die selbstverständliche Verlängerung und Interaktionsform unserer Beiträge. Information, Meinungs Austausch und Unterhaltung sind auf **www.bewusster-leben.de** wie auf **Facebook** und **Instagram** möglich.

Nutzen Sie unsere Reichweite, unsere Reputation und unsere Kreativität. Gerne beraten wir Sie dazu, wie Sie sich online optimal präsentieren. Wir bieten Ihnen stetig wachsende Reichweite zum Festpreis.

- > **Unique User:** ca. 14.700 pro Monat
- > **Visits:** ca. 19.570 pro Monat
- > **Page Impressions:** ca. 60.300 pro Monat

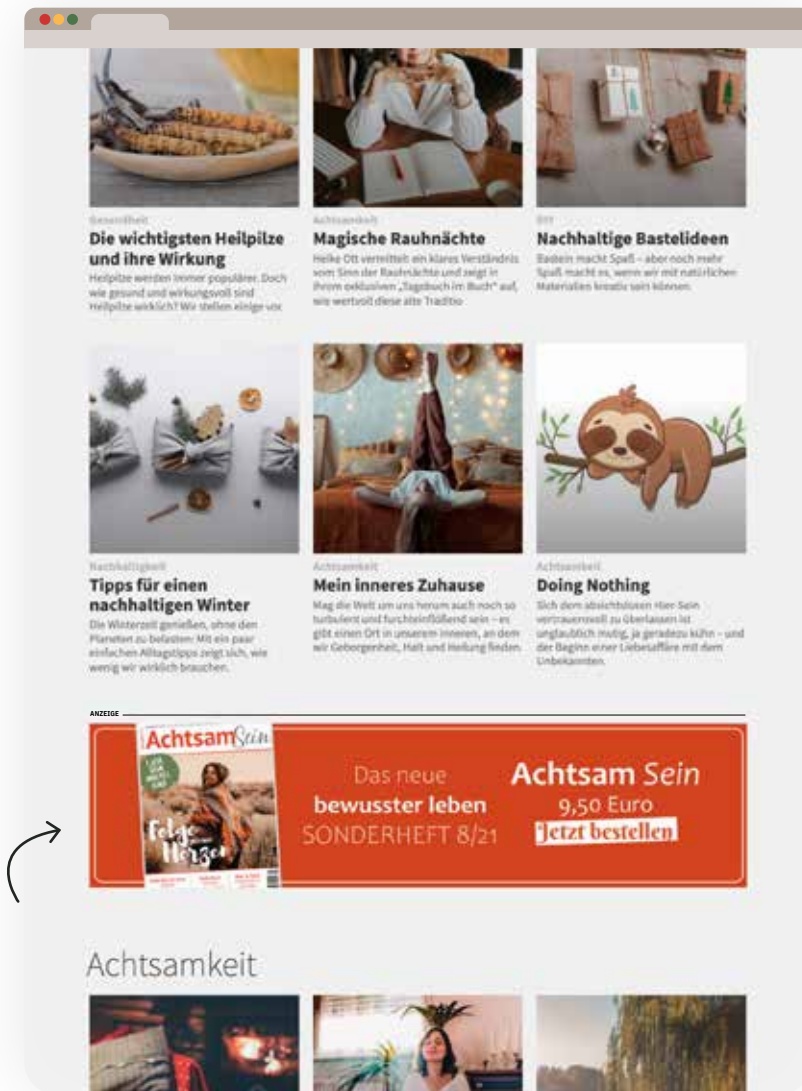


Banner-Werbung

Wir bieten exklusive Bannerflächen auf unserer Startseite.
Die Banner bzw. Text/Bild-Anzeigen sind im Format (gif, png oder jpg) vom Kunden 2 Werktage vor Schaltungsbeginn anzuliefern.

Format: 1000 × 250 Pixel für Desktop-Darstellung
500 × 300 Pixel für Mobile-Darstellung

Preise: 200 € (1 Monat), 300 € (3 Monate),
400 € (6 Monate), 600 € (1 Jahr)
Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.



Advertorial

Web only

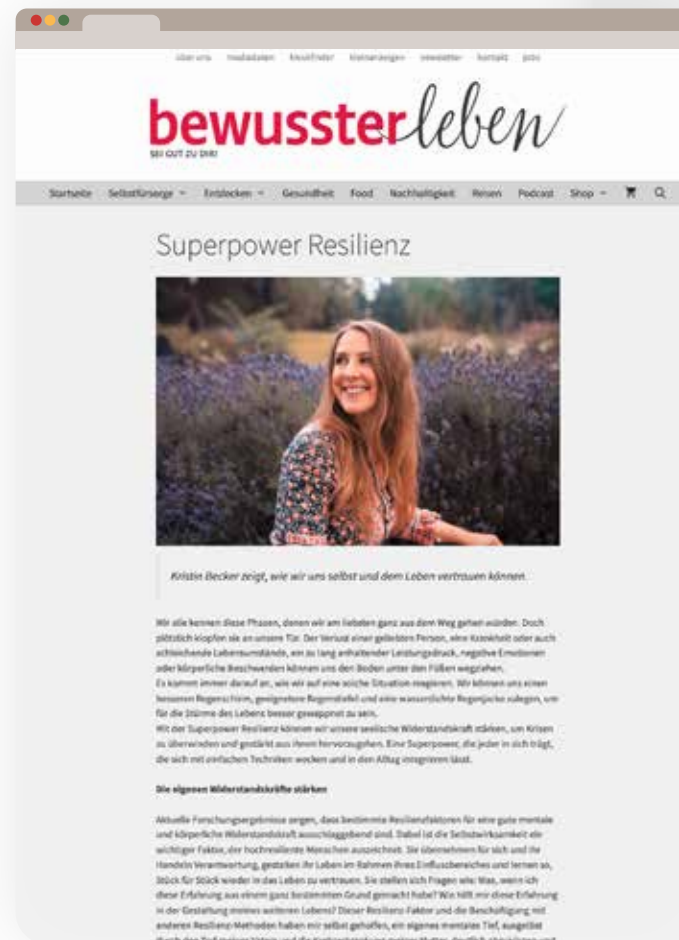
Bieten Sie den Nutzern umfassende Produktinformationen in einem redaktionellen Umfeld. Nutzen Sie die hohe Aufnahmebereitschaft der User für Ihre Marke. In den Kategorien **Selbstfürsorge**, **Nachhaltigkeit**, **Gesundheit**, **Food**, **Reisen** und **Entdecken** finden Sie ein optimales Werbeumfeld für Ihre Präsenz. Ihr Beitrag wird zusätzlich **1 Woche** auf der Startseite festgepinnt. Das Advertorial erscheint mit Werbe-Kennzeichnung. Datenanlieferung mindestens 2 Werktage vor Schaltungsbeginn.

Umfang: Text mit max. 8.000 Zeichen inkl. Leerzeichen

Medien: ca. 2 bis 3 Bilder (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

Preise: 350€ (12 Monate)
200€ (6 Monate)

Buchung nur nach Zeit (Dauer) möglich.



Unser Newsletter

bewusster-leben.de verschickt **monatlich** einen Newsletter an aktuell ca. **8.000 Abonnenten**. Der Newsletter startet mit einer Hauptmeldung. Darunter haben Sie die Möglichkeit der Anzeigenschaltung mit Verlinkung. Ihre Werbebotschaft erscheint hier auffällig im redaktionellen Teil des Newsletters. Somit erreichen Sie einen sehr exklusiven Kundenkreis.

Umfang: Text mit 250 Zeichen inkl. Leerzeichen

Medien: 1 Bild im Format 500 × 300 Pixel, (72 dpi im JPG-, GIF- oder PNG-Format)

Preise: 300€ je Newsletter

Sonderkonditionen bei Kombi-Buchung auf Anfrage.



bewusster leben



Wir sind für Sie da!



Winfried Hille | Chefredaktion

Tel.: (0761) 29 28 02 40
info@bewusster-leben.de



Birgit Engesser | Stellv. Chefredakteurin

Tel.: (0761) 29 28 03 52
marketing@bewusster-leben.de



Carolin Morio | Mediaberatung

Tel.: (0761) 29 28 03 49
morio@bewusster-leben.de