

Das perfekte Umfeld für Gesundheitsfragen

Gesundheitsseite Berliner Morgenpost



Berliner  Morgenpost

DAS IST BERLIN

Eckdaten

- Titel: Berliner Morgenpost
- Erscheinungstag: jeden Samstag
- Anzeigenschluss: Mittwoch vor ET, 10 Uhr
- Druckunterlagenschluss: Donnerstag vor ET, 10 Uhr
- Reichweite: 216.000 Leserinnen und Leser¹

Zielgruppen-Demographie unserer Leser



78 % ist sehr wichtig, etwas für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu tun²



62 % interessieren sich für Gesundheitsthemen in der Zeitungen³

24 | GESUNDHEIT

Wie nehme ich gesund ab?

Es gibt unendlich viele Wege, um Gewicht zu verlieren. Dabei gilt für viele Menschen das Motto: Hauptache Diät. Doch das Ziel sollte ein anderes sein.

Das Foto zeigt eine Auswahl an gesunden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Fisch und Getreide.

Wie man abnimmt

Abnehmen ist ein Prozess, bei dem der Körper mehr Kalorien verbrennt, als er aufnimmt. Dies kann durch eine Kombination aus Ernährung und Bewegung erreicht werden.

Ernährung

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Gewichtsabnahme. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und magerem Protein ist empfehlenswert.

Bewegung

Regelmäßige Bewegung erhöht den Energieverbrauch und hilft dabei, Kalorien zu verbrennen. Selbst kleine Schritte im Alltag können einen Unterschied machen.

Wasser trinken

Das Trinken von Wasser ist wichtig, um den Stoffwechsel anzuregen und Hungergefühle zu reduzieren.

Schlaf

Ein guter Schlaf ist entscheidend für die Gewichtsabnahme, da Schlafmangel den Hormonhaushalt stört.

Stressmanagement

Stress kann zu ungesunden Essgewohnheiten führen. Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können dabei helfen.

Langfristige Ziele

Realistische und langfristige Ziele sind wichtig, um den Prozess der Gewichtsabnahme erfolgreich zu gestalten.

Unterstützung

Die Unterstützung durch Freunde, Familie oder einen Ernährungsberater kann bei der Erreichung der Ziele helfen.

Wichtigste Botschaft

Abnehmen ist ein individueller Prozess, bei dem es auf die persönliche Situation ankommt. Geduld und Konsequenz sind die Schlüssel zum Erfolg.

Teekonsum könnte vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen

Es ist nicht kein Beweis, aber Forscher haben einen Hinweis auf gesundheitsfördernde Effekte gefunden. Besonders eine Studie schenkt auf...

Die Studie zeigt, dass der regelmäßige Konsum von Tee mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Dies könnte auf die antioxidativen Eigenschaften von Tee zurückzuführen sein.

Die Forscher haben Daten von über 100.000 Personen analysiert, die über einen Zeitraum von 10 Jahren hinweg Tee konsumiert haben. Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, die Tee trinken, ein um 20% geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Die Studie ist jedoch nicht kausativ, sondern korrelativ. Es ist möglich, dass Menschen, die Tee trinken, auch andere gesunde Verhaltensweisen verfolgen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken könnten.

Dennoch ist Tee ein gesunder Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Er enthält Antioxidantien, die das Herz-Kreislauf-System stärken und das Risiko für Diabetes und Krebs senken können.

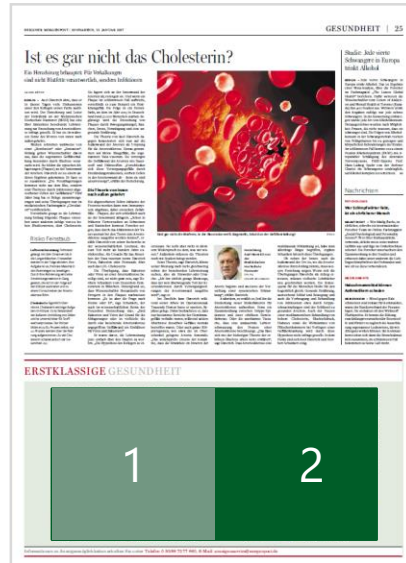
Es ist wichtig, Tee ohne Zucker und kalorienreiche Zusätze zu trinken, um die gesundheitlichen Vorteile zu maximieren.

¹ Quelle: LA Berlin 2019; ² b4p 2019 II, Gesamt, Zustimmung: Trifft voll und ganz/eher zu. ³ b4p 2019 II, Gesamt, Themeninteresse: sehr stark/stark.

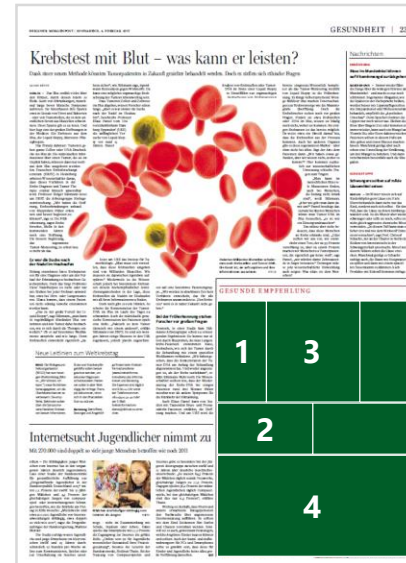
Formate



Kleines Eckfeld
 Alleinplatziert
 B 3 Tsp. (184,5 mm) x H 250 mm
13.350,00 €



Erstklassige Gesundheit
Format 1
 B 158 mm x H 150 mm
1.800,00 €
Format 2
 B 320 mm x H 150 mm
3.600,00 €



Gesunde Empfehlung
Format 1
 B 1 Asp. (45 mm) x H 100 mm
365,75 €
Format 2
 B 2 Asp. (92 mm) x H 50 mm
365,75 €
Format 3
 B 2 Asp. (92 mm) x H 100 mm
731,50 €
Format 4
 B 4 Asp. (186 mm) x H 100 mm
1.463,00 €

Eckfelder haben Vorrang und werden alleinplatziert. Es besteht seitens des Verlages ein Schieberecht von Erstklassiger Gesundheit und Gesunder Empfehlung innerhalb des Blattes. Weitere Formate auf Anfrage.

Gesundheitsseite Berliner Morgenpost

Ansprechpartner und AGB

Die Berliner Morgenpost wird vermarktet durch die Verlag Der Tagesspiegel GmbH.

Kontakt:

Sonka Völker

Vermarktungskoordination Verkauf
Tel.: +49 (0) 30 290 21 – 155 30
sonka.voelker@tagesspiegel.de

Postanschrift

Verlag Der Tagesspiegel GmbH
Askanischer Platz 3
10963 Berlin

Anzeigenaufträge an:

anzeigenservice@morgenpost.de



Es gelten die AGB Print und Digital der Berliner Morgenpost GmbH sowie die aktuelle Preisliste nebst Ergänzung unter www.morgenpost.de/agb. Alle Preise zzgl. USt.
Die Verlag Der Tagesspiegel GmbH, Askanischer Platz 3, 10963 Berlin, ist Vermarkter der Berliner Morgenpost.
Alle Icons bereitgestellt von Freepik über flaticon.com.

