

Der ganzheitliche Ernährungs-Coach

Das ganzheitliche Food-Magazin betrachtet das Ernährungs-Coaching im Zusammenspiel mit der Gesunderhaltung von Körper und Psyche. **Der kompetente Ratgeber für mehr Power im Leben und für ein gesundes Business!**

KERNTHEMEN

- So profitiert der ganze Organismus von gesunden Lebensmitteln
- Wie Vitalstoffe und Healthy-Rezepte gegen spezifische gesundheitliche Probleme wirken
- Welche Ernährungs-, Fitness- und Mental-Health-Konzepte sich perfekt ergänzen
- Welche innovativen Features und Tools Menschen im Alltag helfen, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung in Einklang zu bringen

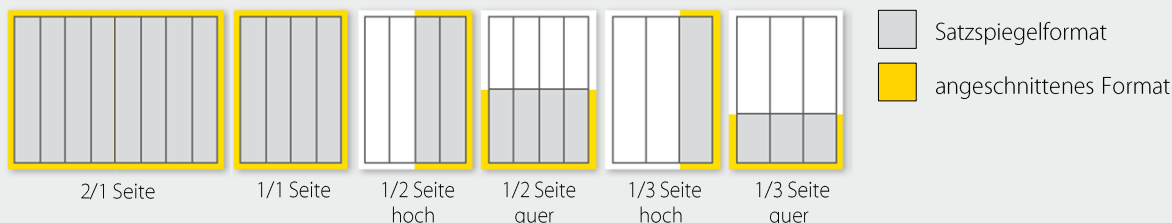


SEITENTEIL-ANZEIGEN

		Anzeigenpreise		Anzeigenformate
Größe in Seitenteilen		Grundpreise		Angeschnittene Anzeigen (Schnittreserve rundum 3mm)
		4-farbig		
2/1	U2 + S. 3	12.500 €		420 x 280
2/1	Innenteil	11.500 €		420 x 280
1/1	U4	6.900 €		210 x 280
1/1	U2	6.600 €		210 x 280
1/1	U3	3.200 €		210 x 280
1/2	hoch	2.880 €		100 x 280
	quer			210 x 140
1/3	hoch	1.920 €		067 x 280
	quer			210 x 090

Die gesetzliche Mehrwertsteuer wird auf den Netto-Rechnungsbetrag aufgeschlagen.

FORMATE SEITENTEIL-ANZEIGEN



RABATTSTAFFELN

Malstaffel

- ab 2 Anzeigen: 5%
- ab 4 Anzeigen: 7%
- ab 6 Anzeigen: 10%
- ab 10 Anzeigen: 15%

Mengenstaffel

- ab 2 Seiten: 7%
- ab 4 Seiten: 10%
- ab 6 Seiten: 15%
- ab 8 Seiten: 20%

TERMINE 2020

Ausgabe	Erstverkaufstag	Themen*	Anzeigenschluss
01/2020	10.12.2019	Food & Psyche	15.11.2019
02/2020	18.02.2020	Food & Wohlfühlgewicht	24.01.2020
03/2020	19.05.2020	Food & Ernährungstypen	24.04.2020
Sonderheft	16.06.2020	Frau & Ernährung	15.05.2020
04/2020	18.08.2020	Food & Gene	24.07.2020
Sonderheft	20.10.2020	Best-Ager & Ernährung	25.09.2020
01/2021	17.11.2020	Food & Umwelteinflüsse	23.10.2020

*Änderungen vorbehalten

BEISPIELE HEFTINHALT

FOOD 121 • Zuckeralternativen



TRETT • BEST ANNETTE SAMBROSKY

Süßen ohne Zucker

Zu viel weißer Haushaltszucker ist ungesund, das hat sich inzwischen herumgesprochen. Im Trend sind deshalb Süßungsmittel wie Ahornsirup, Birkenzucker, Stevia oder Erythrit. Die gesündere Alternative?

Ernährungswissenschaftler warnen: Wenn Sie einen zu viel Zucker essen, steigt Ihr Blutzuckerwert an. Das führt zu einem erhöhten Risiko für Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen und Übergewicht. Doch es gibt Alternativen zu dem weißen Pulver. Birkenzucker, Ahornsirup, Stevia oder Erythrit sind gesunde Alternativen. Doch was ist das Beste? Birkenzucker ist ein natürliches Süßungsmittel aus der Rinde der Birke. Er enthält nur 0,2 Gramm Kohlenhydrate pro Gramm und ist kalorienlos. Er ist auch für Diabetiker geeignet. Ahornsirup ist ein natürliches Süßungsmittel aus dem Saft der Ahornbäume. Er enthält 17 Gramm Kohlenhydrate pro Gramm und ist kalorienreich. Stevia ist ein natürliches Süßungsmittel aus den Blättern der Stevia-Pflanze. Es enthält keine Kohlenhydrate und ist kalorienlos. Erythrit ist ein natürliches Süßungsmittel aus der Rinde der Erythrinen-Pflanze. Es enthält keine Kohlenhydrate und ist kalorienlos.

Die Experten
Barbara Schönbauer ist Ernährungswissenschaftlerin und Autorin von „Süß ohne Zucker“.

FOOD 121 • Die Stein-Prinzip



MEIN STÄNDPUNKT ZUM THEMA

Fleischlos essen: Vorsicht, Zuckerfalle!

Weshalb sich auch Veganer oft schwer tun mit den Abnehmern – und welche Rolle die Fruktose dabei spielt

DAS STEINER PRINZIP
Mathias Steiner
 Olymposgym im Gewächshaus und Topf

Ohne Eiern zum Frühstück
Mathias Steiner
 Olymposgym im Gewächshaus und Topf



Veganismus ist für viele Menschen ein Lebensstil, der sich nicht nur auf die Ernährung beschränkt. Doch es gibt eine große Gefahr: die Zuckerfalle. Viele Veganer sind sich nicht bewusst, dass viele vegane Produkte viel Fruktose enthalten. Fruktose ist ein natürliches Süßungsmittel, das in Obst und Honig vorkommt. Es ist für viele Menschen schwer zu verdauen und kann zu Verdauungsproblemen führen. Zudem kann Fruktose zu Übergewicht und Diabetes führen. Daher ist es wichtig, auf die Fruktoseaufnahme zu achten. Ein guter Tipp ist es, auf Produkte mit Fruktose zu verzichten oder sie in Maßen zu konsumieren. Zudem ist es wichtig, sich für Fruktose zu sensibilisieren und die Fruktoseaufnahme zu kontrollieren.

Technische Angaben, Sonderinsertionsformen und Kooperationsmöglichkeiten hier:

[Mediadaten](#)

ANSPRECHPARTNER

Mediaberatung
 Flora Eulitz
 [T] +49 (0) 711/55 349-12
 [E] flora.eulitz@doldemedien.de

Druckunterlagen/Backoffice
 Vanessa Pfeiffer
 [T] +49 (0) 711/55 349-191
 [E] druckunterlagen@doldemedien.de

Doldemedien Verlag GmbH
 Naststraße 19 B
 70376 Stuttgart
 [W] vermarktung.doldemedien.de