



# HEILKUNDE

## MEDIADATEN 2023



# DAS HEILKUNDE MAGAZIN

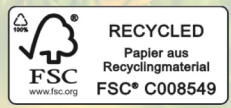


HEILKUNDE ist das Magazin für Komplementärmedizin und naturheilkundliche Themen für interessierte Leser in der ganzen Deutschschweiz. Unabhängig und mit grossem Nutzwert für den Leser berichtet es über die ganzheitliche Gesundheit mit hochwertigen Beiträgen. Es ist ein Leitfaden für ein besseres und gesünderes Leben. Es bietet den Lesern viele Aha-Momente und gibt umsetzbare Alltagstipps.

Auf Papier aus Recyclingmaterial und CO2 Neutral by Swiss Climat werden spannende und verständlich geschriebene Themen aus der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin aufgearbeitet und den Lesern aus der ganzheitlichen Sicht aufgezeigt.

Die Autoren sind Therapeuten aus dem Bereich Naturheilkunde, sowie Fachärzte und Professoren aus der Medizinbranche.

Entdecken Sie die naturheilkundliche Art der Werbung!



Für die meisten Menschen gibt es bei Kopfschmerz nur eine Möglichkeit: Tabletten. Medikamente können aber schädliche Nebenwirkungen haben und in einem Teufelskreis münden. Nicht nur die Symptome wie Schmerz und Verspannung sollten behandelt werden, sondern auch die Lebensumstände des Betroffenen. Schmerzen sind immer ein Zeichen unseres Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist und Kopfschmerzen sind nicht gleich Kopfschmerzen, denn es gibt über 200 Kopfschmerzarten. Die häufigsten sind: Spannungskopfschmerz, Clusterkopfschmerz, Clusterkopfschmerz und Migräne.

**Der Spannungskopfschmerz**

Der Spannungskopfschmerz ist die meistverbreitete Kopfschmerzart. Beim Spannungskopfschmerz gehen die Schmerzen meist von einem verspannten Nacken her und ziehen wie eine «Kapsel» zur Stirn, so dass zum Teil ein gesamter Kopfbereich schmerzen auftreten können. Typisch für den Spannungskopfschmerz sind drückende, beengende Schmerzen an Stirn und Schläfen.

Auslöser für die Schmerzen sind Stress, Schlafstörungen, Belastung des Auges oder Verspannungen in den Muskeln. In häufigen Fällen sind die Nacken- und Hinterkopfmuskulatur, Kaumuskeln sowie die

Kopfschmerzattacken, die gehäuft über Monate auftreten. Pflanzlich steicht es wie mit einem Messer ins Auge und wird auf der Seite des Schmerzes von verschiedenen Symptomen begleitet. Das kann ein tränenreiches Auge sein, ein gerötetes Auge, ein geschwollenes Lid oder auch eine laufende oder verstopfte Nase. Die Cluster-Attacken dauern üblicherweise 15 Minuten bis maximal 3 Stunden und treten oftmals immer zur selben Uhrzeit auf wie z. B. ein bis zwei Stunden nach dem Einschlafen, morgens oder mittags.

Im Unterschied zu den Migränapatienten besteht kein Ruhebedürfnis, sondern die Betroffenen sind während der Attacke motorisch aktiv und haben Bewegungsgenuss. Sie laufen daher und neigen dazu mit dem Oberkörper zu schaukeln. Der Entstehungsmechanismus von Clusterkopfschmerzen ist bis heute nicht restlos geklärt. Diskutiert werden eine genetische Komponente und hormonelle Beteiligung. Man weiss, dass bestimmte Hormone, wie der Hypophysenhormon, eine bedeutende Rolle spielt.

Der Hypophysenhormon stimuliert Nerven, die wiederum mit Blutgefässen im Gehirn verbunden sind. Dadurch wird das sogenannte trigeminovaskuläre System (Blutgefässe der Hirnhaut und des Gehirns, die mit dem dreiseitigen Nerven

trigeminus verbunden sind) aktiviert. Diese Aktivierung des trigeminovaskulären Systems würde insbesondere das rhythmische Auftreten der Attacken nach dem Tag-Nacht-Wechsel erklären. Als Auslöser für Cluster-Attacken werden unter anderem Alkohol, Nikotin, hormonelle Lebererkrankungen, Aufenthalt in Höhen, Flimmertätigkeit (TV, Handy), die Einatmung von Nitrat und Glutamat sowie giftig wirkende Medikamente angesehen.

**Migräne**

Migräne ist eine neurologische, chronische Erkrankung mit unbekannter Ursache. Typisch für eine Migräne sind pochende pulsierende Schmerzen, oft einseitig. Die Betroffenen sind licht- und geräuschempfindlich, sehr oft ist ihnen übermüdet. Aufgrund der erhöhten Reizempfindlichkeit haben sie das Bedürfnis nach Ruhe und Dunkelheit. Die Migräne wird grundsätzlich in zwei Haupttypen (mit und ohne Aura) unterschieden. Wenn Betroffene von Sehproblemen, Gesichtsfeldausfällen und Wahrnehmungsveränderungen sprechen, leiden sie an einer Migräne mit Aura.

Bei der Migräne mit Aura können zusätzlich Störungen des Geschmackssinns, Gleichgewichtsstörungen, Sprachstörungen oder



# DISTRIBUTION

HEILKUNDE ist mit seinen hochwertigen Beiträgen informativ für die Leser. Es bietet seinen Anzeigekunden, vorgestellten Unternehmen und Produkten eine überdurchschnittlich hohe Sichtbarkeit im exklusiven Lesermarkt der einkommensstarken und interessierten Lesernaturheilkundlicher Themen.

Um das Potenzial beim Endkunden voll auszuschöpfen, betreiben wir einen gezielten, mehrspurigen Vertrieb, der die Werbeeffizienz optimiert und Streuverluste minimiert – der Nachhaltigkeit für unsere Kunden und der Natur zuliebe gibt es das HEILKUNDE Magazin als E-Paper Version, sowie Online.

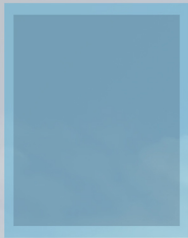
HEILKUNDE erscheint viermal jährlich und ist damit jeweils für drei Monate publiziert. Jede Ausgabe erreicht inklusive des E-Magazins eine Leserschaft von ca. 40'000. Die Printausgabe geht in 13'500 Gesamtauflage an ca. 12'000 personalisierte Abonnenten und ca. 1'500 an Kioskkäufer.





# FORMATE UND PREISE

## EDITORIAL / 2. Umschlagseite innen



Ganze Seite (links)  
165x230mm  
CHF 2.800,00

## Werbung in der Mitte des Magazins



Doppelseite  
330x230mm  
CHF 2.800,00

Ganze Seite  
165x230mm  
CHF 1.600,00

Halbe Seite quer  
165x115mm  
CHF 800,00

Halbe Seite hoch  
82x230mm  
CHF 800,00

1/3 Seite quer  
165x77mm  
CHF 600,00

## Werbung am Ende des Magazins



Umschlagseite  
innen  
Ganze Seite  
rechts  
165x230mm  
CHF 2.800,00

Umschlagseite  
ausser  
Ganze Seite  
165x230mm  
CHF 3.200,00



Eintrag erscheint  
1 Jahr (in 4  
Magazinen)  
bis zu 5 Zeilen  
CHF 100,00

## Mengenrabatte bei mehreren Schaltungen



Bei 2 Ausgaben  
**5% Rabatt**  
Bei 3 Ausgaben  
**10% Rabatt**  
Bei 4 Ausgaben  
**15% Rabatt**

## IN VIELEN LEBENSLAGEN SINNVOLL!



**NEU**  
Kapselhülle aus  
zertifizierter Fischgelatine

**Qualität**  
wird garantiert  
durch die Zertifizierungen:

MIT NUR  
**2 KAPSELN**  
TÄGLICH  
FISCHÖL 2000mg  
OMEGA 3 1464mg



Mehr Informationen finden Sie unter  
[www.lindarenmed.ch](http://www.lindarenmed.ch)



# DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

## LESERSCHAFT

ca. 40.000 inkl.  
E-Ausgabe

## UMFANG

80 bis 120 Seiten Inhalt  
+ 4 Seiten Umschlag

## DRUCKMATERIAL

Bilder: TIFF, JPEG  
Inserate: PDF, AI, TIFF, JPEG  
Beschnitt: +3 mm  
Bildgrösse: 300 dpi  
Texte: Word / TXT-Datei  
Farbmodus: CMYK

## ONLINE-PRÄSENZ

als E-Magazin für PC,  
Tablet und Smartphone  
Website, Facebook,  
Instagram

## AUSGABE

Frühling 01/23  
Sommer 02/23  
Herbst 03/23  
Winter 04/23

## FORMAT

praktisches Taschenformat  
Satzspiegel: 165 x230 mm

## ERSCHEINUNGEN

4 x jährlich zu jeder  
Jahreszeit  
Jahresabo Schweiz: CHF 25.00  
Jahresabo Ausland: CHF 55.00

## SATZ

Verlag für Wissenschaft  
& Medizin GmbH,  
Altenrhein

## IM KIOSK

Einzelausgabe:  
CHF 9.50

## INSERATESCHLUSS

05.01.2023  
16.03.2023  
15.06.2023  
15.09.2023

## QUALITÄT

Papier aus Recycling-  
material CO<sub>2</sub> Neutral  
by Swiss Climat im Bund  
geheftet

## ZIELPUBLIKUM

35 - 99 Jahre  
Gesundheitsthemen &  
Komplementärmedizin  
interessierte Zeit-  
genossen

## DRUCK

OSTSCHWEIZ DRUCK,  
Wittenbach

## BERATERPROVISION

5%

## ERSCHEINUNGS- DATUM

16.02.2023  
27.04.2023  
27.07.2023  
26.10.2023





# KONTAKT

Haben Sie noch Fragen, oder möchten Sie mehr über die Werbung in unserem Magazin wissen? Dann wenden Sie sich bitte an uns:

## **Verlag für Wissenschaft und Medizin GmbH**

Seestrasse 16  
CH-9423 Altenrhein  
Telefon 0848 959 959  
E-Mail: [info@vwm.swiss](mailto:info@vwm.swiss)

## **Geschäftsführer/Anzeigenleitung**

Roland De Vallier, Tel. 079 660 63 17  
E-Mail: [roland.devallier@vwm.swiss](mailto:roland.devallier@vwm.swiss)

## **Redaktion**

Chefredaktion: Selda Tatli  
E-Mail: [selda.tatli@vwm.swiss](mailto:selda.tatli@vwm.swiss)  
Redaktionsassistentin: Ylenia Frei  
E-Mail: [ylenia.frei@vwm.swiss](mailto:ylenia.frei@vwm.swiss)  
Art Direction: Michael Zigerlig

## **Druck**

Ostschweiz Druck, Wittenbach

**Mehr Infos unter: [www.vwm.swiss](http://www.vwm.swiss)**

