



NEU:

Geballte Medienkraft,
das Magazin Gesundheit
ab 2025 in der Neuen
Westfälischen, im
Haller Kreisblatt und
im Westfalen-Blatt

Mit großer Reichweite
in Print und Digital!

OWL
MediaSolutions

**Magazin Gesundheit
Mediadaten 2025**



KÖRPERHALTUNG

Wie man Schmerzen vorbeugt

Wenn Sie am Schreibtisch sitzen: Entapfen Sie sich auch dabei, dass Sie sich auf einer Seite viel lieber abstützen? Ein Physiotherapeut erklärt, warum das zum Problem werden kann – und was hilft.

REKORDIA DRECKMANN

Wen den eigenen Körper aufmerksamer Spiegel anschaut, stellt womöglich fest: Eine Schulter steht ein kleines bisschen weiter oben als die andere. Das ist bei vielen Menschen der Fall, so der Physiotherapeut Alexander Srokovsky aus Baden-Baden.

Auf Dauer kann so ein Schiefstand Probleme bereiten, für Verspannungen und Schmerzen sorgen. Srokovsky ist dabei, aktiv zu werden, bevor es zu weit und zieht. Doch wie genau?

Wurum ist es aus Ihrer Sicht wichtig, sich mit der eigenen Körperhaltung zu beschäftigen?
ALEXANDER SROKOVSKY: Jede Schiefhaltung, auch eine kleine, bedeutet, dass es in den Muskulgruppen einer Körperseite zu mehr Belastungen kommt

als auf der anderen. Wir haben also ein Ungleichgewicht. Wir nutzen auf der einen Körperseite die Strukturen stärker ab. Wenn etwa das linke Schulterblatt etwas höher steht als auf der rechten Seite, hat man automatisch mehr Spannung zwischen den Schulterblättern. Links kann es somit eher zu Verspannungen im Schulterbereich kommen. So eine schiefe Körperhaltung kann viele kleinere Symptome verursachen. Man spürt zum Beispiel, wenn man sich morgens aufrichtet, dass es immer wieder an der direkten Stelle knackt.

Doch viele Menschen achten da gar nicht drauf. Oder sie sagen: „Ja, wenig schief ist doch normal.“ Ich rate allerdings dann, das ernstzunehmen und das beim Training und durch gute Haltungsspiele zu berücksichtigen.

SROKOVSKY: stehen diese Dysbalancen die Dinge, die die Arbeit vollgepackt. Nur eine kleine Pause, für ein belegtes Brötchen verschlungen, insgesamt zu wenig getrunken. Kennen Sie solche Tage? Und kennen Sie den Krümmen, drohenden Schädels, der sich – spätestens zum Abend hin – zittert? Geht es um Spannungskopfschmerz, kann fast jede und jeder aus eigener Erfahrung mitreden. Antworten auf einige Fragen:

Ich habe akuten Spannungskopfschmerz. Was kann ich tun? Sie haben eine Vermutung, warum der Schädels so droht? Dann ist es im ersten Schritt sinnvoll, den Auslöser aus der Welt zu schaffen, rät Neurologe Frank Ullrich. Hat man zu wenig getrunken, ist ein großes Glas Wasser fällig. Könnte akuter Stress dahinterstecken, ist eine Pause angebracht. Ist der Nacken verspannt, kann etwas Bewegung oder eine kleine Dehn-Übung Lockung bringen und damit lindern wirken.

Und auch beim Autofahren kann man darauf achten, dass man ab und zu den



Viele kennen es: Wir lange sitzt, wird auch Rücken merken. Doch man kann dem auch entgegenwirken.

KOPFSCHMERZEN

Was wir selbst dagegen tun können

Wie ein zu enger Helm oder ein eisernes Band, das sich um den Schädel zuzieht: Spannungskopfschmerzen hat fast jeder mal. Und viele Menschen auch häufiger. Wie bekommt man sie in den Griff?

REKORDIA DRECKMANN

Die Nacken war unruhig, der Arbeitsalltag vollgepackt. Nur eine kleine Pause, für ein belegtes Brötchen verschlungen, insgesamt zu wenig getrunken. Kennen Sie solche Tage? Und kennen Sie den Krümmen, drohenden Schädels, der sich – spätestens zum Abend hin – zittert? Geht es um Spannungskopfschmerz, kann fast jede und jeder aus eigener Erfahrung mitreden. Antworten auf einige Fragen:

Ich habe akuten Spannungskopfschmerz. Was kann ich tun? Sie haben eine Vermutung, warum der Schädels so droht? Dann ist es im ersten Schritt sinnvoll, den Auslöser aus der Welt zu schaffen, rät Neurologe Frank Ullrich. Hat man zu wenig getrunken, ist ein großes Glas Wasser fällig. Könnte akuter Stress dahinterstecken, ist eine Pause angebracht. Ist der Nacken verspannt, kann etwas Bewegung oder eine kleine Dehn-Übung Lockung bringen und damit lindern wirken.

Wie sieht es mit Schmerzmitteln aus? Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS): Diese Wirkstoffe helfen bei Kopfschmerzen. Droht der Kopf

und abgesehen davon? „Wissenschaftlich belegt ist, dass Pfefferminzöl an der Schläfe (und auf der Stirnhälfte)“, sagt Neurologe Ullrich. Er sollte sich um 15-Prozentiges Pfefferminzöl handeln, am besten trägt man es dreimal im Abstand von je 15 Minuten auf die genannten Stellen auf. „Das brennt ein bisschen und dadurch wird dem Kopf ein neuer Reiz gesetzt.“ Verträglichkeit gegen einbehalten das Gehirn: Ich beschäftige mich mit diesem neuen Reiz und höre nicht mehr auf die Schmerzrezeptoren.

Ullrich (wichtig): Bei Migräne kann ein abgedunkelter Raum hilfreich wirken.

Wie sieht es mit Schmerzmitteln aus? Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS): Diese Wirkstoffe helfen bei Kopfschmerzen. Droht der Kopf



Ullrich (wichtig): Bei Migräne kann ein abgedunkelter Raum hilfreich wirken.

nur gelegentlich, gibt es aus medizinischer Sicht keinen Anlass, die Zölge zusammenzulegen und sich die Schmerzmittel so mehr als 15 Tagen im Monat einzunehmen, doch Medikamentenmissbrauch ist zu vermeiden. „Man sollte sie relativ früh einnehmen. Je länger man wartet, desto schwieriger kann es werden, auf den Schmerz Einfluss zu nehmen“, so Ulrich Pulawski. Doch Vorsicht: „Wenn man Schmerzmittel so mehr als 15 Tagen im Monat einnimmt, besteht die Gefahr, dass die Schmerzmittel zu verheerenden Nebenwirkungen führen.“

Wie sieht es mit Schmerzmitteln aus? Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS): Diese Wirkstoffe helfen bei Kopfschmerzen. Droht der Kopf

Wie sieht es mit Schmerzmitteln aus? Paracetamol, Ibuprofen und Acetylsalicylsäure (ASS): Diese Wirkstoffe helfen bei Kopfschmerzen. Droht der Kopf

PROFESSOR ULLRICH IKK AKTIV FAGE
REIN ZAHN- 24/7-ARZT- ERLÄUTUNG
 ZUGANG MIT TEL
IKK CLASSIC-APP
 GEUNDHEITSKURSE
REISESCHUTZIMPFUNGEN
IKK BONUS
IKK SPARTARIFE
 IKT-SEMINARE
KREBSVORSORGE
 UND VIELES MEHR

Geben über Ihren gesetzlichen Rahmen hinaus
 die über 70 Zusatzleistungen der IKK classic.
 Jetzt entdecken: ik.classic.de/erleben

IKK classic

HÜSLER NEST

Entspannen, gut schlafen,
erholt aufstehen.

Profizieren Sie von den Komfortwochen!
Der gute Morgen fängt Am Abend an.
Erleben Sie die ganze Welt des gesunden
und natürlichen Schlafs.

Jetzt Rabatte sichern!

Hüsler Nest Center Bielefeld
Am Bau 22
T 0521 13 92 82
www.huesler-nest-bielefeld.de

*Aktion gültig von 28.09. bis 09.11.2024 auf das gesamte Hüsler Nest Sortiment. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten.

Redaktionelles Konzept

Das Thema Gesundheit findet in der Leserschaft große Beachtung: Das Magazin Gesundheit ist ein etablierter Ratgeber, der in der Region bei den Leserinnen und Lesern eine **hohe Glaubwürdigkeit** genießt.

Neben den verschiedenen Rubriken bietet das Magazin Gesundheit ein monatlich wechselndes Schwerpunktthema. Nutzen Sie die redaktionelle Kompetenz und das große Interesse der gesundheitlichen Themenvielfalt für Ihre werbliche Darstellung.

Das Magazin erscheint ab 2025 einheitlich in allen Tageszeitungen:

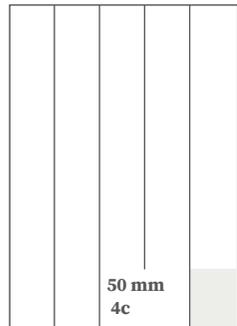
NW Neue Westfälische

HK Halker Kreisblatt

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

Formate und Preise

Gesundheit erscheint im Tabloidformat 231 mm (5-spaltig) breit x 324 mm hoch.



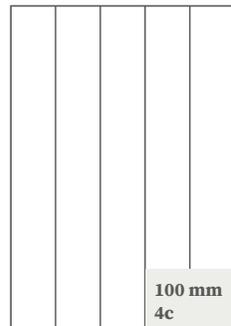
z.B. 1-spaltig (45mm) x 50 mm hoch
190,00 €
 Ortspreis
 237,50 € Grundpreis

+

Insgesamt nur **289,00 €**

99,00 €

10.000 Sichtkontakte
 300 x 100 Pixel
 Big Size Button



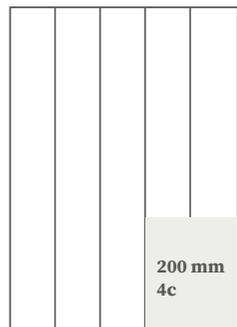
z.B. 2-spaltig (91,5 mm) x 50 mm hoch
380,00 €
 Ortspreis
 475,00 € Grundpreis

+

Insgesamt nur **479,00 €**

99,00 €

10.000 Sichtkontakte
 300 x 100 Pixel
 Big Size Button



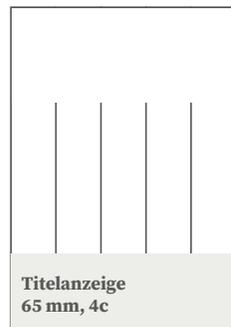
z.B. 2-spaltig (91,5 mm) x 100 mm hoch
760,00 €
 Ortspreis
 950,00 € Grundpreis

+

Insgesamt nur **960,00 €**

200,00 €

10.000 Sichtkontakte
 300 x 250 Pixel,
 Medium Rectangle



5-spaltig (231 mm) x 65 mm hoch
1.403,35 €
 Ortspreis
 1.754,19 € Grundpreis

+

Insgesamt nur **1.603,35 €**

200,00 €

10.000 Sichtkontakte
 300 x 250 Pixel,
 Medium Rectangle

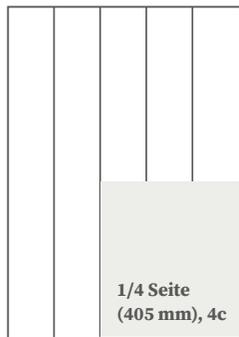
mm-Preis Print für abweichende Formate **3,80 € Ortspreis**, 4,75 € Grundpreis

zzgl. 15,00 €/Anzeige Gestaltungspauschale bei verlagsseitiger Satzerstellung

Ihre Anzeige jetzt interaktiv - klickbar im E-Paper für nur 27,00 €. Integrieren Sie Ihren Hyperlink - mit nur einem Klick sind die Nutzer auf Ihrer Homepage!



Ihre Werbung mit großer Reichweite – die perfekte Kombination aus Print & Digital



z.B. 3-spaltig (138 mm) x
135 mm hoch

1.339,85 €

Ortspreis

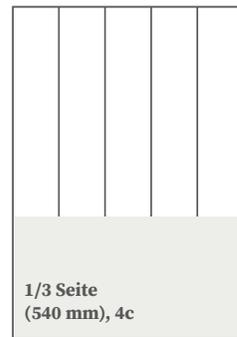
1.674,81 € Grundpreis



200,00 €

10.000 Sichtkontakte:
300 x 250 Pixel
Medium Rectangle

Insgesamt nur
1.539,85 €



z.B. 5-spaltig (231 mm) x
108 mm hoch

1.714,50 €

Ortspreis

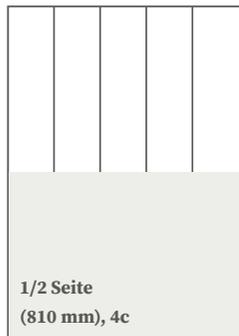
2.143,13 € Grundpreis



400,00 €

20.000 Sichtkontakte:
300 x 250 Pixel
Medium Rectangle

Insgesamt nur
2.114,50 €



5-spaltig (231 mm) x
162 mm hoch

2.482,85 €

Ortspreis

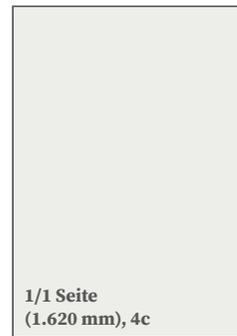
3.103,56 € Grundpreis



400,00 €

20.000 Sichtkontakte
300 x 250 Pixel
Medium Rectangle

Insgesamt nur
2.882,85 €



5-spaltig (231 mm) x
324 mm hoch

4.622,80 €

Ortspreis

5.778,50 € Grundpreis



600,00 €

30.000 Sichtkontakte
300 x 250 Pixel
Medium Rectangle

Insgesamt nur
5.222,80 €

Digital werbewirksam in den
Nachrichtenportalen: nw.de,
haller-kreisblatt.de und
westfalen-blatt.de

**Medium Rectangle,
das Display-Format für
Desktop und Mobile.
300 x 250 Pixel**

Der Ortspreis gilt für werbende Unternehmen im
Verbreitungsgebiet. Der Grundpreis gilt für
werbende Unternehmen außerhalb des Verbrei-
tungsgebietes sowie für alle vermittelnden Media-
und Werbeagenturen. Alle Preise netto zzgl. MwSt.
AGB und Preise lt. Anzeigenpreisliste Nr. 1,
gültig ab 01.01.2025. Zahlbar innerhalb 14 Tagen
ohne Skontoabzug.

Übersicht: Themen und Termine 2025

Monat	Titelthema	Erscheinungstermine	Anzeigenschlusstermine
Januar	Zahngesundheit	15.01.2025	06.01.2025
Februar	Wellness - Massagen - Krankengymnastik	19.02.2025	10.02.2025
März	Gutes Hören	19.03.2025	10.03.2025
April	Rückengesundheit	16.04.2025	07.04.2025
Mai	Medizinische Hilfsmittel	21.05.2025	12.05.2025
Juni	Gutes Sehen	18.06.2025	10.06.2025
Juli	Schwangerschaft und Geburt	16.07.2025	07.07.2025
August	Mobilität im Alter	20.08.2025	11.08.2025
September	Fußgesundheit	17.09.2025	08.09.2025
Oktober	Rückengesundheit	15.10.2025	06.10.2025
November	Zahngesundheit	19.11.2025	10.11.2025
Dezember	Gesundheit verschenken	17.12.2025	08.12.2025

Änderungen vorbehalten

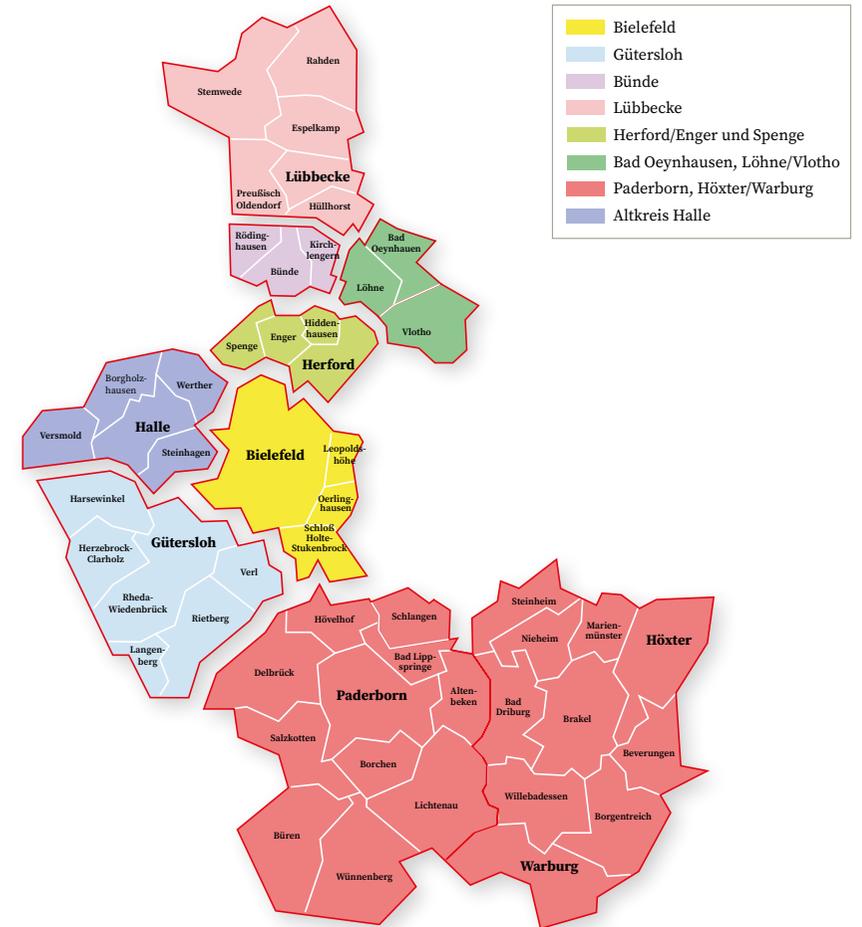
Zahlen, Daten, Fakten

Verbreitung

Verbreitungsgebiet: Ausgabe 151 - Bielefeld, Gütersloh, Altkreis Halle, Herford, Bünde, Bad Oeynhausen, Löhne/Vlotho, Lübbecke, Paderborn, Höxter/Warburg

verkaufte Auflage: 190.569 Exemplare (laut IVW II/2024)
Print und Digital
576.000 Leser (ma 2024 Tageszeitungen)

Satzspiegel: Tabloid Format, 5-spaltig (231 mm) x 324 mm
Änderungen vorbehalten




Neue Westfälische


Haller Kreisblatt

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

Kontakt

Ihre Medienberater vor Ort und regionaler Verkauf,
Petra Knetter
Telefon 0521/430 617-16
E-Mail: petra.knetter@owl-mediasolutions.de

OWL Media Solutions GmbH & Co. KG

Geschäftsführer: Michael-Joachim Appelt, Dirk Brunsmann | Niedernstraße 21 – 27 | 33602 Bielefeld