



HEALTH GUIDES

Die Sonderhefte von Men's Health und Women's Health für gesunden Lifestyle

Die HEALTH Guides von Men's Health und Women's Health

Gesundheitskompetenz ist unsere DNA

Gesundheit ist das wichtigste!

Ein Satz, der vor allem dann fällt, wenn wir uns nicht wohlfühlen oder jemand aus unserem Umfeld erkrankt. Und der verdeutlicht, dass sich Lebensqualität ohne Gesundheit oft in hohem Maße reduziert. Umso wichtiger ist es, mit Körper und Seele sorgsam umzugehen und beides zu pflegen. Mit gesunder Ernährung, Sport und einem gesunden Lebensstil.

Für Men's Health und Women's Health gehört Gesundheit seit jeher zu den Kernthemen, tragen beide Marken die Gesundheitskompetenz bereits im Namen: HEALTH.

Redaktionelle Gesundheits-Serien, gesunde Ernährung oder Nahrungsergänzung, präventive Fitness, Transformation und Longevity sind bei unseren Marken fester Bestandteil in den Magazinen, auf den Websites sowie den Social-Media-Kanälen.

Mit den HEALTH Guides im Juli setzen wir zu 100% auf das Thema Health und bieten der Community jede Menge Knowhow, Tipps und Information, um länger und gesünder fit zu bleiben.



Men's Health HEALTH Guide

Gesünder und länger leben

Der Men's Health HEALTH Guide liefert kompakt alle wichtigen Infos, die Männer für einen gesunden Lebensstil benötigen und der sie lange fit bleiben lässt. Folgende Themen erwarten die Leser:

Gesünder leben

Alles rund um Männergesundheit, klassische Health-Themen: Herz, Knochen, Prostata, Hirn, mentale Gesundheit, Longevity, Stressreduktion

Gesünder trainieren

Workouts, Trainings-Tipps mit dem Schwerpunkt gesundheits-orientiertes Training, Regenerations- und Entspannungsthemen

Gesünder essen

Wie koche ich gesund, welches sind die besten Lebensmittel, welches die leckersten Health-Rezepte (mit und ohne Fleisch)



Women's Health HEALTH Guide

Feel Fantastic – alles, um dich gut zu fühlen

Der Women's Health HEALTH Guide liefert unseren Leserinnen alles, was sie gesünder macht. Training für ein längeres Leben, den neusten Stand der Forschung zu den häufigsten Frauengesundheitsbeschwerden und alles, um sich besser zu fühlen und auch so auszusehen

Boost Your Health! Alles rund um Frauengesundheit, Training für besondere Gesundheitsziele & Peri-Meno-Power-Special

- FAQ: eine Frauenärztin verrät, was du immer über deinen Körper wissen wolltest
- Die Kraft des Zyklus endlich sinnvoll nutzen
- Hab dein Herz im Blick: ein News-Update für Frauen
- Peri-Meno-Pause XXL-Feature:
- Brain-Power: Die besten Strategien gegen mentale Tiefs und Gedächtnisstörungen
- Training als Schutzschild: Welche Übungen und Workouts dich fit durch die Peri-Menopause bringen
- Das perfekte Health-Food für einen Hormonhaushalt

Fuel Your Energy! Gesundheitsfördernde Ernährung und Mental-Health-Strategien

- Frühstücksideen, die ewig satt halten
- Wie Power-Yoga das Energielevel steigern kann
- Happy mit Health-Trackern: die besten Tools im Überblick

You Glow, Girl! Beauty und Wohlbefinden

- Stretch for Longevity – diese sanften Übungen halten dich ewig jung und fit
- Die besten Wellness-Trends im Check (Mikrobiome, Sleep-Maxxing, Masken etc.)
- Diese Drinks (ohne Alkohol) verpassen dir den Extra-Glow

Mit 20-seitigem Peri-Meno-Power-Special





HEALTH Guides

Preise + Termine

Termine Men's Health

EVT: 10.07.2025
Anzeigenschluss: 02.06.2025
Druckunterlagetermin: 11.06.2025

Termine Women's Health

EVT: 22.07.2025
Anzeigenschluss: 13.06.2025
Druckunterlagetermin: 24.06.2025

Gesamtauflage (Abonnenten + Kiosk)	ca. 50.000 Exemplare
Format	215 x 280mm (Magazinformat)
Umfang	100 Seiten

Kosten:	
1/1 Anzeigenseite	17.500 EUR
	rabatt- und AE-fähig

Wir erstellen Ihnen gerne ein attraktives Neukundenangebot!

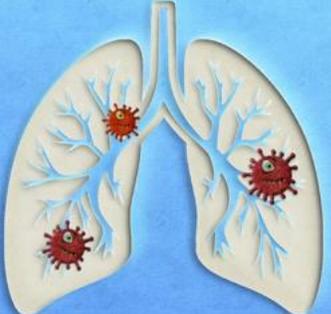
Redaktionelle Anmutung

Gesundheitsumfelder in Women's Health

Health | Wissen

VIRAL? EGAL!

Fakten über Erkältungen, die man im Internet überall liest, sind oftmals nur schnell dahingeroht – und können völlig falsch sein. Wir nennen die häufigsten Missverständnisse über Atemwegsinfekte und sagen, was wirklich stimmt!



Text: Songa Maynard, Rufus Rietler

104 WOMEN'S HEALTH 01/2025

- DER MYTHOS** Große Dosen Vitamin C helfen, Erkältungen vorzubeugen oder schneller zu genesen.
DIE WAHRHEIT Laut einer Vitamin-C-High-Dose-Studie wirkte Vitamin C weder zur Vorbeugung noch zur Verkürzung an. Studien, die diesen Mythos basieren, wurden an Männern des Südens und Soldaten durchgeführt, die in der Subarktisregion trainierten – und nicht an normalen Menschen. Andere Studien legen nahe, dass die positive Wirkung bei den meisten normalen Menschen begrenzt ist. Tatsächlich können hohe Dosen des Vitamins sogar schaden. Schilddrüse, Diabetes, Krebsrisiko und Gelenksentzündungen zu den möglichen Folgen. Solange du dich nicht kompliziert über Vitamin C machst, ist es in Ordnung. Aber wenn du dich nicht fürchten kannst, dann ist es eine gute Idee, ein bisschen Vitamin C zu nehmen, aber nicht zu viel. (1)
- DER MYTHOS** Der Grippeerregner kann einen im schlimmsten Fall mit Grippe anstecken.
DIE WAHRHEIT Das ist ein Mythos. Grippeerregner sind Viren, die inaktiv sind. Das bedeutet, dass sie nicht mehr ansteckend sind. (2)
- DER MYTHOS** Wer ohne Jacke nach draußen geht, kann schneller eine Erkältung bekommen.
DIE WAHRHEIT So funktioniert das nicht. Erkältungen werden durch Viren übertragen, die über die Luft, Oberflächen oder Kontakt mit anderen Menschen übertragen werden. (3)
- DER MYTHOS** Solange man gesund und fit ist, braucht man doch gar keine Grippeimpfung.
DIE WAHRHEIT Es gibt viele Gründe, warum eine Grippeimpfung eine gute Idee ist. (4)
- DER MYTHOS** Milch verschleimt den Rachen und macht eine Erkältung noch schlimmer.
DIE WAHRHEIT Obwohl die Schleimproduktion bei einer Erkältung tatsächlich steigt, sind heiße Milch mit Honig und andere Milchprodukte nicht verantwortlich dafür. (5)

Body | Wissen

DI E DUNKLE SEITE DER MENOPAUSE

Das die Menopause einen großen Einfluss auf Körper und Psyche hat, ist kein Geheimnis. Besonders die Gewichtszunahme macht vielen so langsam – und kann sogar längst besiegte Essstörungen wieder hervorrufen. Über Wechselwirkungen in den Wechseljahren

Text: Lyanna Flogel

Foto: Joe Lingeman

68 WOMEN'S HEALTH 01/2025

Stark für die Zukunft

Wer bis ins hohe Alter gesund bleiben möchte, kommt um Krafttraining nicht herum. Hier erfährst du alles, was du darüber wissen musst



Fitness | Body

Body | Fitness

Für alle Altersklassen, nicht nur für Senioren. Durch spezifische Übungen wird nicht nur die Rückenmuskulatur gestärkt und eine gesunde Körperhaltung gefördert. In unseren Knie- und Hüftübungen wird die Muskulatur der Beine gestärkt. Dies ist besonders wichtig für ältere Menschen, da sie oft aufstehen für diese Kräfte angewiesen sind. Darüber hinaus kann regelmäßiges Krafttraining auch das Risiko von Stürzen reduzieren, indem es das Gleichgewicht und die Koordination verbessert.

Krafttraining ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben

also nicht jeden Tag trainieren, sondern sollte bewusst trainiert werden. Tage einbauen, an denen man zum Beispiel Ausdauer oder Schwimmen geht.

Welche Trainingsintensität empfiehlt die Menopause, die die „Longevity“ fördern wollen?

Ich rate zu einem gemäßigten Krafttraining mit Fokus auf funktionellen Übungen. Klare Trainingsziele auf Basis von Gesundheitsdaten sind ein wichtiger Bestandteil für eine hohe Effektivität. Es ist zwar nie zu spät, mit dem Training zu starten, aber je früher man anfängt, regelmäßig zu trainieren, desto höher fällt das Altererwartungsalter aus. (6)

Welche Rolle spielen Ernährung und Regeneration in Kombination mit Krafttraining für eine langfristige Gesundheit?

Beides sind entscheidende Faktoren für den Erfolg eines jeden Trainingsprogramms – eines nämlich des Krafttrainings. Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen, um Mus-



Digitale Verlängerung

Native Health-Advertorials

Die ideale digitale Verlängerung bieten wir in Form eines nativen Artikels in der Health-Rubrik auf MensHealth.de oder WomensHealth.de an.

Die Redaktion erstellt eine Storyline zum Thema sowie auf Basis von Kundenmaterial (Text, Bild, Briefing) einen Artikel oder ein produktorientiertes Advertorial des Kunden und gestaltet es inhaltlich flexibel nach Kundenwunsch. Im Artikel kann neben Text- und Bildmaterial auch ein Video eingebunden werden.

Medialeistung

- Natives Advertorial (1 Seite)
- Natives Promotioanteaser-Paket in Siterotation*
- Integration in den Newsletter
- Begleitendes Social Media Posting (1x InstaStory, 1x Facebook-Post)

Laufzeit: 1 Monat

Bruttomediakontakte: 287.600 Als

Angebot: 12.500 EUR n/n inkl. Produktionskosten

Preis zzgl. MwSt.



Digitale Health-Advertorials

Umsetzungsbeispiele MensHealth.de und WomensHealth.de

MensHealth

CRSWNP-SYMPTOME UND BEHANDLUNG

Endlich wieder durchatmen können

Du hast Dauerschupfen, Kopfweg und kannst schlecht riechen? Vielleicht hast du Chronische Rhinosinusitis mit Nasenpolypen (CRSWNP). Mach einen Selbsttest und erfahre alles zu Symptomen und Behandlungsoptionen.

04.12.2024



Dauerschupfen, Druckgefühl im Gesicht, Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, Schlafstörungen: So komplex wie ihr Name, so vielfältig und belastend sind ihre Symptome – die Rede ist von der chronischen Rhinosinusitis mit Nasenpolypen (das sind gutartige Ausstülpungen der Schleimhaut, die meist stielartig in die Nasenhöhle wachsen), kurz: CRSwNP.

Vor allem Männer leiden unter der chronischen Krankheit – und viele wissen es nicht

Tatsächlich ist die Krankheit nicht selten: Von einer dauerhaften Entzündung von Nase und Nasennebenhöhlen mit Nasenpolypen sind allein in Deutschland etwa eine Million Menschen betroffen. Die meisten sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Ein Geschlecht trifft es dabei häufiger – 60 Prozent der Erkrankten sind Männer.



So bekam Stefan nach Jahrzehnten die Krankheit CRSwNP in den Griff

Wie zum Beispiel Stefan (42): Er leidet seit 20 Jahren an CRSwNP und kennt

Deine Story



Dauerschupfen, Kopfweg und du kannst schlecht riechen? Vielleicht hast du Chronische Rhinosinusitis mit Nasenpolypen (CRSWNP). Jetzt Selbsttest machen!

[HIER KLICKEN!](#)

MensHealth

10 AUSGABEN MEN'S HEALTH

GESCHENKE FÜR TECHNIK-LIEBhaber: Die besten Technik-Geschenke 2024

WADENTRAINING: So bekommst du endlich muskulöse Waden

CRSWNP-SYMPTOME UND BEHANDLUNG: Endlich wieder durchatmen können

INTERVIEW MIT SCHALKES NLZ LEITER: Wie schafft man es ins Nachwuchs-Leistungszentrum?

PODCAST 'ECHTE PAPAI': Zu Gast in der aktuellen Folge: Bestsellerautor Stephan Schäfer

Mens Health Deutschland mit Evali-5-NN

Gepostet von Susanna Marianda Bouchain

Bezahlte Werbepartnerschaft - Gerade eben

Du hast Dauerschupfen, Kopfweg und kannst schlecht riechen finde heraus, ob es an Chronischer Rhinosinusitis mit Nasenpolypen liegt.



ENDLICH WIEDER DURCHATMEN

Leidest du an CRSwNP? **Mache den Selbsttest**



WomensHealth

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

Der Open-Window-Effekt beschreibt die vorübergehende Schwächung des Immunsystems nach intensiver körperlicher Anstrengung

10.09.2024



Nach der fordernden Wettkampfphase ist jetzt die Zeit, um Körper und Geist zu regenerieren. Jetzt braucht das Immunsystem besondere Unterstützung, denn nach der intensiven Phase kann es zum Open-Window-Effekt kommen. In diesem Zeitfenster können Einflüsse von außen die Immunabwehr besonders fördern.

Gegen den Open-Window-Effekt. Für ein leistungsbereites Immunsystem.



Vitamin C unterstützt die Abwehrkräfte in der Regeneration. Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® vereint zwei wichtige Eigenschaften – es ist stark für die Abwehr und sanft zum Magen. Vitamin C als Ascorbinsäure wird oft schlecht vertragen. Gepuffertes Vitamin C weist einen annähernd neutralen pH-Wert auf und stellt so keine Säurebelastung für den Magen dar.

Eine regelmäßige Einnahme von Vitamin C kann dem Open-Window-Effekt entgegenwirken, da es das Immunsystem unterstützt.

Es ist ein schmaler Grat zwischen Bestleistung und Übertraining – umso mehr Wert lege ich auf Regeneration sowie Mikronährstoffe.

Johanna Hiemer, Skibergsteigerin & Trailrunnerin

Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations®

- unterstützt für ein leistungsbereites Immunsystem
- wichtiges Antioxidans für den Zellschutz
- zur Deckung eines erhöhten Bedarfs

Deine Story



Open-Window-Effekt? So kannst du dein Immunsystem stärken ...

Womens Health Deutschland mit Pure Encapsulations

Bezahlte Werbepartnerschaft - Gerade eben

Mache mit und gewinne ein Bundle aus Vitaminen und Sportausrüstung!

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

Der Open-Window-Effekt beschreibt die vorübergehende Schwächung des Immunsystems nach intensiver körperlicher Anstrengung. In diesem Zeitfenster können Einflüsse von außen ein leichtes Spiel und können die Immunabwehr besonders fördern.

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® unterstützt die Abwehrkräfte in der Regeneration und ist dabei sanft zum Magen. Vitamin C weist außerdem als wichtige Antioxidans für den Zellschutz und trägt zur Verengung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Überzeug dich selbst: Wir verlosen heute insgesamt 3 Bünde bestehend aus:

- Vitamin C 1000 gepuffert
- BUFF® Original Multifunktions-Schlauchtuch
- Pure Sport Trinkflasche (0,5l)
- Tumbler

[Hier findest du alle Gewinnspiele.](#)



WOMENSHEALTH.DE

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

Der Open-Window-Effekt beschreibt die vorübergehende Schwächung des Immunsystems nach intensiver körperlicher Anstrengung. In diesem Zeitfenster können Einflüsse von außen ein leichtes Spiel und können die Immunabwehr besonders fördern.

WomensHealth

Schon mal vom Open-Window-Effekt gehört? Er beschreibt die vorübergehende Schwächung des Immunsystems nach intensiver körperlicher Anstrengung. In diesem Zeitfenster können Einflüsse von außen ein leichtes Spiel und können die Immunabwehr besonders fördern.

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

Vitamin C 1000 gepuffert von Pure Encapsulations® unterstützt die Abwehrkräfte in der Regeneration und ist dabei sanft zum Magen. Vitamin C weist außerdem als wichtige Antioxidans für den Zellschutz und trägt zur Verengung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Überzeug dich selbst: Wir verlosen heute insgesamt 3 Bünde bestehend aus:

- Vitamin C 1000 gepuffert
- BUFF® Original Multifunktions-Schlauchtuch
- Pure Sport Trinkflasche (0,5l)
- Tumbler

[Hier findest du alle Gewinnspiele.](#)



STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Keine Chance dem Open-Window-Effekt

So stark du nach dem Workout dein Immunsystem

Deine Story



Mache mit und gewinne ein Bundle aus Vitaminen und Sportausrüstung!

ZUM GEWINNSPIEL

SEI DEIN EIGENES VORBIELD

WOMENSHEALTH.DE

STARKES IMMUNSYSTEM

Nach dem Workout: effektiv gegen den Open-Window-Effekt



Men's Health

Markenreichweite

Magazin	994 Tsd.	Leser pro Ausgabe
Digital	818 Tsd.	Unique User
Newsletter	> 15 Tsd.	Abonnenten
Social	> 304 Tsd.	Follower
Crossmedial	1,37 Mio.	Print + Digital

Men's Health

WIEDER SCHLANK, GANZ OHNE DIÄT
Abnehm-Tipps, die in jeden Tagesablauf passen

FEINTUNING FÜRS GYM
Wie du aus jeder Übung mehr herausholst

FETTIG? UNGESUND?
Diese Pizza empfiehlt sogar dein Arzt

SOMMER IN SICHT!

- Beachbody-Workout
- 12 Looks für den Urlaub

Abenteurer **JASON FOX:**
„Wie ich nie den Mut verliere“

Endlich Schluss mit Schnarchen

HEFT-EXTRA AUF 18 SEITEN

So bleibst du länger fit

Beweglicher, stärker, ausdauernder mit 40, 50 und 60 Jahren

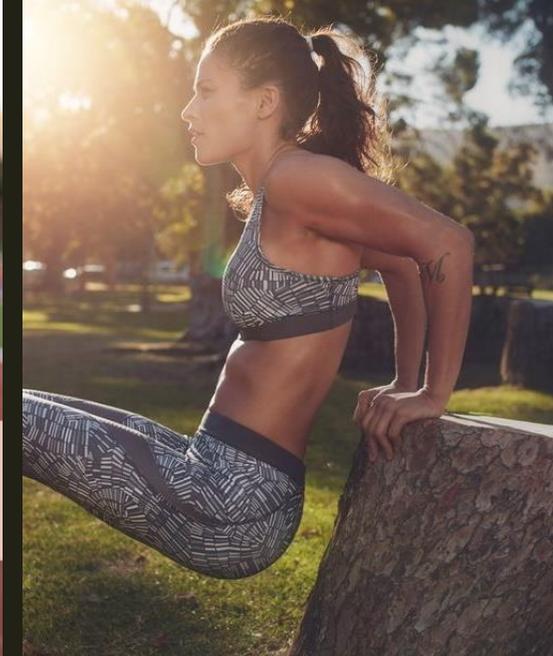
06/2024



Women's Health

Markenreichweite

Magazin	483 Tsd.	Leser pro Ausgabe
Digital	630 Tsd.	Unique User
Newsletter	> 12,4 Tsd.	Abonnenten
Social	> 265 Tsd.	Follower
Event Women's Health CAMP	700	Teilnehmerinnen
Crossmedial	0,92 Mio.	Print + Digital



Ansprechpartner

Sprechen Sie uns gerne an!

MOTOR PRESSE STUTTGART

GmbH & Co. KG

Leuschnerstr. 1

70174 Stuttgart

www.motorpresse.de

www.mps-vermarktung.de

UNIT SALES DIRECTOR LIFESTYLE

Anika Magenheim

Telefon 040 853303-87

amagenheim@motorpresse.de

SALES DIRECTOR MEN'S HEALTH

Katja Wiedemann

Telefon 040 853303-83

kwiedemann@motorpresse.de





STAY HEALTHY!