

Das Magazin für Achtsamkeit

moment-by-moment.de

# moment by moment



lebendig. achtsam. sein.

# Mediadaten 2026

## Titelporträt

*moment by moment* ist viel mehr als eine Zeitschrift – es ist ein Wegweiser für alle, die die Praxis der Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten. Das Magazin beschäftigt sich mit den vielfältigen achtsamkeitsbasierten Ansätzen, deren Ursprung in der buddhistischen Kontemplationspraxis liegt, sowie mit dem wissenschaftlichen Hintergrund der Achtsamkeitspraxis. Darüber hinaus geht es um die praktische Umsetzung von Achtsamkeit in den unterschiedlichsten Lebensbereichen. *moment by moment* inspiriert, informiert und lädt dazu ein, sich daran zu erinnern, was wirklich zählt. Es bietet tiefgreifende, fundierte und spannende Artikel sowie Interviews mit bekannten und faszinierenden Persönlichkeiten. Die stilvolle, moderne Bildsprache präsentiert die Beiträge in einer Form, die zum Innehalten, Entschleunigen und Ankommen bei sich selbst einlädt.

*moment by moment* wendet sich an alle, vom absoluten Neuling bis zu jenen, die im Bereich *Mindfulness* (engl. Achtsamkeit) tätig sind und für die es bis heute keine adquate Zeitschrift, keine Informationsplattform oder Prsentationsmglichkeit gibt. Damit ist *moment by moment* einzigartig. Es ist die erste Publikation im Segment *Mindfulness & Society* und zeigt einen Trend unserer Gesellschaft auf: im Moment leben, im Moment sein. Das Magazin hat einen hohen Qualitätsanspruch, der einer anspruchs-

vollen Leserschaft gerecht wird: sowohl inhaltlich als auch formal, von der Bildsprache über das Layout bis hin zu der Auswahl der Themen und der Authentizität der Autoren.

## Leserschaft

Die Leserschaft von *moment by moment* sucht nach Erkenntnis und Gelassenheit. Sie nimmt sich für das Leben Zeit und wünscht sich fachkundige Anregungen für die vielfältigen Aspekte der Achtsamkeitspraxis. *moment by moment*-LeserInnen schauen tiefer und fragen nach. Sie sind bereit, sich auf neue Erfahrungen und einen Perspektivenwechsel einzulassen, um innerlich zu wachsen und sich zu entwickeln. Erkenntnis, Freude, Liebe und die Verbundenheit mit dem Leben und den Menschen ist die Triebkraft dieser Zielgruppe – ganz nach dem Motto: *lebendig, achtsam, sein*.



# Das reichweitenstärkste Magazin für Achtsamkeit, Psychologie und Mental Health

## Zielgruppe

80 Prozent Frauen, 20 Prozent Männer im Alter von 30 bis 75 Jahren mit hohem Bildungsniveau und gehobenem Einkommen

## Reichweite & Leserschaft

*moment by moment* erreicht eine aktive, wachsende Leserschaft von rund **50.000 Menschen**, die sich intensiv mit Achtsamkeit, Meditation und einem bewussten Leben befassen.

- **Printauflage:** 10.000 Exemplare
- **Readly:** bis zu 7.000 digitale Leser
- **Website:** monatlich 10.000 Unique User
- **Newsletter:** 10.000 Abonnenten (stetig steigend!)
- **Social Media:** 13.000 Follower auf Facebook, Instagram & LinkedIn
- **Online-Reichweite gesamt:** ca. 40.000 User

## Exklusive Print-Präsenz

Unsere hochwertige Printauflage genießt hohes Vertrauen bei einer kaufkräftigen und gebildeten Zielgruppe:

- **60 %** der Druckauflage geht an treue Abonnenten
- **25 %** wird über Buchhandel, Kioske und Online-Vertrieb verkauft
- **15 %** erhalten spezialisierte Einrichtungen wie Achtsamkeitsinstitute, Hotels, Seminarhäuser, Yoga-Studios & Arztpraxen

## Key Facts – Media Kit

- **Druckauflage:** 10.000 Stück (Sonderausgaben bis zu 100.000!)
- **Erscheinungsweise:** Vierteljährlich
- **Verbreitung:** Deutschland, Österreich, Schweiz, Benelux, Italien
- **Seitenumfang:** 96 Seiten + 4 Umschlagseiten
- **Magazinformat:** 210 x 280 mm
- **Vertrieb:** Abonnement, Buchhandel, Kioske, Grosso, Lesezirkel, Online-Shop
- **Preis:** 14,80 € (D) | 15,60 € (A, Lux, IT) | 17,80 CHF (CH)

## Erscheinungsweise

*moment by moment* erscheint 4-mal im Jahr, jeweils im März, Juni, September und Dezember. Die nächsten Erscheinungstermine:

Erscheinungstermin	Anzeigenschluss
Ausgabe 1/2026: 6. März 2026	16. Februar 2026
Ausgabe 2/2026: 5. Juni 2026	07. Mai 2026
Ausgabe 3/2026: 4. September 2026	10. August 2026
Ausgabe 4/2026: 4. Dezember 2026	16. November 2026

## Verbreitung

*moment by moment* wird an den Flughafen- und Bahnhofsbuchhandlungen sowie im gut sortierten Kiosk in Deutschland, Österreich, Luxemburg, Italien und der Schweiz verkauft. Das Magazin wird an Direktbesteller und Abonnenten verschickt. Darüber hinaus wird *moment by moment* auf Kongressen, Symposien, Messen und Veranstaltungen sowie in Seminaren präsentiert und verkauft. Ein weiteres Vertriebsnetz der Zeitschrift ergibt sich über Kliniken, Ärzte, Hotels, Therapeuten, Achtsamkeitsinstitute und AchtsamkeitslehrerInnen.

## Warum Ihre Anzeige hier strahlt

*moment by moment* ist das führende Premium-Magazin für alle, die sich für **Achtsamkeit, Meditation, Psychologie** und **Gesundheit** interessieren. Mit fundierten Artikeln aus Wissenschaft, Philosophie, Ökologie und Psychologie sowie inspirierenden Experten-Interviews bieten wir ein einzigartiges Umfeld für Ihre Werbung.

Unsere Leserschaft zeichnet sich durch **hohe Bildung, Kaufkraft** und **gezieltes Interesse** an nachhaltigen, gesundheitsorientierten und inspirierenden Produkten aus. Wer hier wirbt, erreicht eine exklusive Community, die Wert auf bewusste Kaufentscheidungen legt.

Möchten Sie Ihre Marke in einem hochwertigen, emotional ansprechenden Umfeld präsentieren? Dann ist *moment by moment* Ihr idealer Partner!

**Kontaktieren Sie uns für individuelle Anzeigenoptionen – wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**

## Ansprechpartner

Herausgeberin und verantwortlich für den Inhalt:

Hammer Solutions Media

Stefanie Hammer

Kunzenhof 2e · 79117 Freiburg

Fon: +49 (0)761 401 198 93

[info@moment-by-moment.de](mailto:info@moment-by-moment.de) · [www.moment-by-moment.de](http://www.moment-by-moment.de)

## Anzeigen

Stefanie Hammer

Fon: +49 (0)761 401 198 93

[anzeigen@moment-by-moment.de](mailto:anzeigen@moment-by-moment.de)

## Redaktion

Norbert Classen

Fon: +49 (0)761 401 198 96

[redaktion@moment-by-moment.de](mailto:redaktion@moment-by-moment.de)

## Grafik

Kurt Liebig

[grafik@moment-by-moment.de](mailto:grafik@moment-by-moment.de)

# Anzeigenformate und Preise

## Umschlagseiten

U2 und U3 – 3.400 Euro

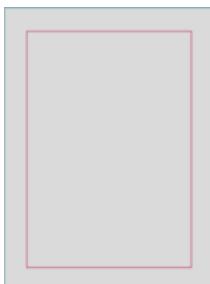
1/1 Seite – 205 x 280 mm\*

U4 – 3.940 Euro

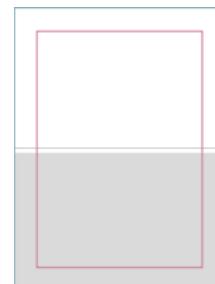
1/1 Seite – 210 x 280 mm\*



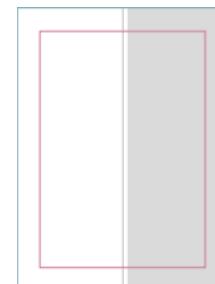
2/1 Seite Innenteil – 6.200 Euro – 420 x 280 mm\*



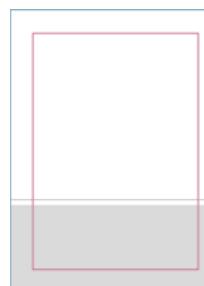
1/1 Seite – 3.100 Euro  
210 x 280 mm\*



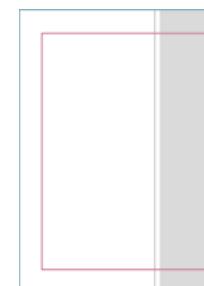
1/2 Seite quer – 1.850 Euro  
Anschnitt: 210 x 135 mm\*



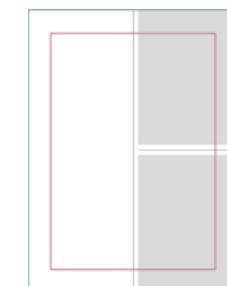
1/2 Seite hoch – 1.850 Euro  
Anschnitt: 100 x 280 mm\*



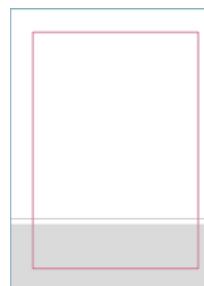
1/3 Seite quer – 1.300 Euro  
Anschnitt: 210 x 88,4 mm\*



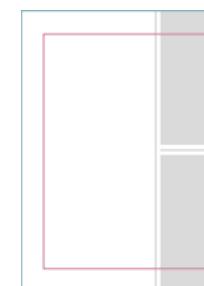
1/3 Seite hoch – 1.300 Euro  
Anschnitt: 65 x 280 mm\*



1/4 Seite hoch – 990 Euro  
Anschnitt: 100 x 135 mm\*



1/4 Seite quer – 990 Euro  
Anschnitt: 210 x 65 mm\*



1/6 Seite hoch – 720 Euro  
Anschnitt: 65 x 135 mm\*

## Mehrfachschaltungen und Rabatte

2 Anzeigen = 3 % | 3 Anzeigen = 5 %

5 Anzeigen = 8 % | AE = 15 %

## Beilagen

190 Euro/1.000 Expl.; Maximalformat: 200 x 280 mm; Einzeltgewicht bis 25 g; 5 Euro je weitere angefangene 5 g/1.000 Stück

## Sonderwerbeformen

Für Beihefter, Beikleber etc. erstellen wir Ihnen gern ein Angebot

## Heftumfang und -format

96 Seiten Innenteil plus 4 Seiten Umschlag, Format: 210 x 280 mm

## Papier

Bilderdruck matt, gestrichen, FSC-zertifiziert

## Druckunterlagen

Vorlagen im Format PDF-/X-3  
Bitte beachten: Bilder 300 dpi,  
Farbraum CMYK (nicht RGB),  
Beschnittzugabe nicht vergessen.

## Datenübertragung

[grafik@moment-by-moment.de](mailto:grafik@moment-by-moment.de)

## Preise

Alle Preise zzgl. Mehrwertsteuer

## Gestaltung

Wir gestalten für Sie Anzeigen und andere Werbemittel. Sprechen Sie uns an! Die Kosten sind abhängig davon, ob wir mit Ihrem Material arbeiten oder auch Text- und Bildredaktion übernehmen. (Gestaltungskosten sind nicht rabattfähig.)

# Anzeigenformate und Preise

## Rubrik: „Noch mehr neue Bücher“

Sie sind Autor oder Verleger und suchen eine attraktive Möglichkeit, Ihre Neuerscheinung kurz und knapp in einem redaktionellen Umfeld zu bewerben, möchten aber keine eigene Anzeige gestalten? Dann präsentieren Sie Ihr Buch direkt im Anschluss an unsere Rubrik Mindfood.

## Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Noch mehr neue Bücher“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Buchvorstellung wird zusammen mit unseren redaktionellen Rezensionen auf unserer Website unter Ressourcen/Buchtipps der Redaktion veröffentlicht. So erreicht Ihr Titel eine noch größere Leserschaft und bleibt langfristig sichtbar – on- & offline!

### Die innere WG erkunden



Wie man Konflikte mithilfe von Internal Family Systems (IFS) leichter lösen kann, lässt Heike Mayer in *Ich steh mir selbst nicht mehr im Weg* greifbar werden und zeigt, wie wir uns aus ungünstigen Verhaltensmustern befreien können und sich so in Alltags-situationen nicht mehr selbst im Wege zu stehen.

NEU  
zusätzlich  
online!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:  
[anzeigen@moment-by-moment.de](mailto:anzeigen@moment-by-moment.de)

Preis je Anzeige: 450 Euro (Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer)

Doppelseite (Endformat 420 x 280 mm)

### Bestandteile der Anzeige:

- Überschrift (2-zeilig, max. 35 Zeichen)
- Coverabbildung
- Bibliografische Daten
- Text (max 300 Zeichen)

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

### Rabatte Mehrfach-schaltungen

4 x hintereinander unverändert = 5 % Rabatt

### Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

[www.moment-by-moment.de/  
nochmehrneuebuecher/](http://www.moment-by-moment.de/nochmehrneuebuecher/)

Gestaltungs- bzw. Platzierungswün-sche können nicht berücksichtigt werden



## Rubrik „Business & Mental Health“

Sie sind Berater im Bereich New Work, Mindful Leadership oder Therapeut im Bereich Mental Health? Dann präsentieren Sie Ihre Expertise, Ihren Tätigkeitsbereich und/oder Ihr Institut in einem attraktiven Umfeld, das ganz auf Sie zugeschnitten ist.

### Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihre Expertise!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Business & Mental Health“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Anzeige wird auch auf unserer Website unter *Lehrende* veröffentlicht. So erreichen Ihre Arbeit, Ihr Angebot und Ihre Veranstaltungen eine maximale Sichtbarkeit - on- & offline!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: [anzeigen@moment-by-moment.de](mailto:anzeigen@moment-by-moment.de)



**Helmut Aatz**

Mindfulness in Organisations

Helmut Aatz ist seit 2009 bundesweit als Achtsamkeitstrainer in Unternehmen unterwegs: „Konzentration, Klarheit, Kreativität und Gelassenheit werden immer wichtiger für erfolgreiches Arbeiten“, so Aatz. „Unser Ziel ist es, solche Kräfte in Unternehmen, Teams, in der Führung und beim Einzelnen zu stärken und wieder in Fluss zu bringen.“ [www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)

NEU  
zusätzlich  
online!

**Preis je Anzeige: 450 Euro**

Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer

#### Bestandteile der Anzeige:

- Name (1-zeilig, max. 25 Zeichen)
- Bereich (1-zeilig, max. 30 Zeichen)
- Bild im Hochformat
- Logo
- Text inklusive URL/Website (max. 330 Zeichen)

#### Rabatte Mehrfach-schaltungen

4 x hintereinander unverändert  
= 5 % Rabatt

#### Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

[www.moment-by-moment.de/business-health/](http://www.moment-by-moment.de/business-health/)

Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

Anzeigen | **Coaching & Mindful Business**



**Angelika von der Assen**

Mindfulness in Organisations

Unsere Wirtschaft dreht sich schnell und setzt uns unter Druck, was durch die zunehmende digitale Transformation noch verstärkt wird. Wie können wir in dieser unbeständigen, komplexen und stressigen Arbeitswelt agil reagieren und motiviert bleiben? Durch Achtsamkeit, das heißt durch unsere volle Präsenz, Bewusstheit und Klarheit! [www.mindful-in-business.ch](http://www.mindful-in-business.ch)



**Britta Hözel**

Mindfulness & Science

Die Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin untersucht als Wissenschaftlerin die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeit mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Außerdem gibt sie Vorträge, Seminare und Workshops für Unternehmen und Privatpersonen. [www.brittahoelzel.de](http://www.brittahoelzel.de)



**Michaela Doepeke**

Achtsamkeit im Unternehmen

Die Dozentin für Mindful Leadership und Autorin begleitet Menschen einfühlsam in die Selbsterfahrung und unterstützt sie bei der Entdeckung des eigenen Potenzials und der individuellen inneren Stärken. Außerdem bietet sie unterschiedliche Kursformate in Naturhotels und Seminar- und Meditationszentren sowie Einzelcoachings an. [www.michaela-doepeke.de](http://www.michaela-doepeke.de)



**Helmut Aatz**

Mindfulness in Organisations

Helmut Aatz ist seit 2009 bundesweit als Achtsamkeitstrainer in Unternehmen unterwegs: „Konzentration, Klarheit, Kreativität und Gelassenheit werden immer wichtiger für erfolgreiches Arbeiten“, so Aatz. „Unser Ziel ist es, solche Kräfte in Unternehmen, Teams, in der Führung und beim Einzelnen zu stärken und wieder in Fluss zu bringen.“ [www.institut3p.de](http://www.institut3p.de)



**Dr. med. Gabriela Langner**

Mindfulness in Organisations

Achtsamkeit hilft, Herausforderungen mit gesunder Distanz zu begreifen. Der Raum für angemessene und selbstbestimmte Antworten auf die Anforderungen, die wir in der heutigen Zeit erleben, wird größer. Als MBSR/MBCT-Lehrerin bietet ich Achtsamkeitsarbeit für Gruppen und Einzelpersonen im privaten Bereich und für Organisationen an. [www.mbsrkurs.com](http://www.mbsrkurs.com)



**Günter Hudasch**

Mindfulness in Organisations

Organisationsberater, Coach, MBSR-Lehrer, Mitbegründer des MBSR-Verbundes, ist einer der Pioniere der Achtsamkeitsbewegung in Deutschland und hat als einer ersten Lehrer Achtsamkeit in Unternehmen unterrichtet. Er ist ein geborener Netzwerker und unermüdlich damit beschäftigt, Neues zu denken und zu entwickeln. [www.achtsamkeit-in-organisationen.com](http://www.achtsamkeit-in-organisationen.com)



**Katrin Seidenfaden**

Achtsamkeit im Unternehmen

Mit wachsendem Informationsflut, höherem Arbeitstempo und kontinuierlicher Veränderung steigt der Druck in der modernen Arbeitswelt. Durch individuell zugeschnittene Achtsamkeitstrainings- und Coachings mehr Gelassenheit in die Stürme der Unternehmenswelt zu bringen, ist die Kompetenz und Leidenschaft von Katrin Seidenfaden. [www.achtsamkeit-im-unternehmen.de](http://www.achtsamkeit-im-unternehmen.de)



**Rüdiger Standhardt**

Mindfulness in Organisations

Der Diplom-Pädagoge ist selbstständiger Trainer und Coach sowie Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Seit 1998 ist er Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Seine Vision ist, Menschen und Organisationen auf dem Weg der Achtsamkeit begleiten, um so den notwendigen persönlichen und gesellschaftlichen Wandel zu unterstützen. [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

94 | **moment**

Ganze Seite (Endformat 210 x 280 mm)

Fotos und Logos bitte im Format JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

## Rubrik „Seminarhäuser & Hotels“

Sie möchten Ihr Seminarzentrum, Hotel oder Ausbildungsinstitut bei uns bewerben? Dann präsentieren Sie Ihren ganz besonderen Ort in einem attraktiven Umfeld, das ganz auf Sie zugeschnitten ist.

### Jetzt auch online: Maximale Sichtbarkeit für Ihr Buch!

Ihre Anzeige in der Rubrik „Seminarhaus & Hotels“ bietet Ihnen nicht nur eine prominente Platzierung in unserem Magazin – Sie profitieren zusätzlich von einer kostenfreien Online-Präsenz! Ihre Anzeige wird auch auf unserer Website veröffentlicht. So erreichen Ihre Arbeit, Ihr Angebot und Ihre Veranstaltungen eine maximale Sichtbarkeit.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: [anzeigen@moment-by-moment.de](mailto:anzeigen@moment-by-moment.de)

### Benediktushof

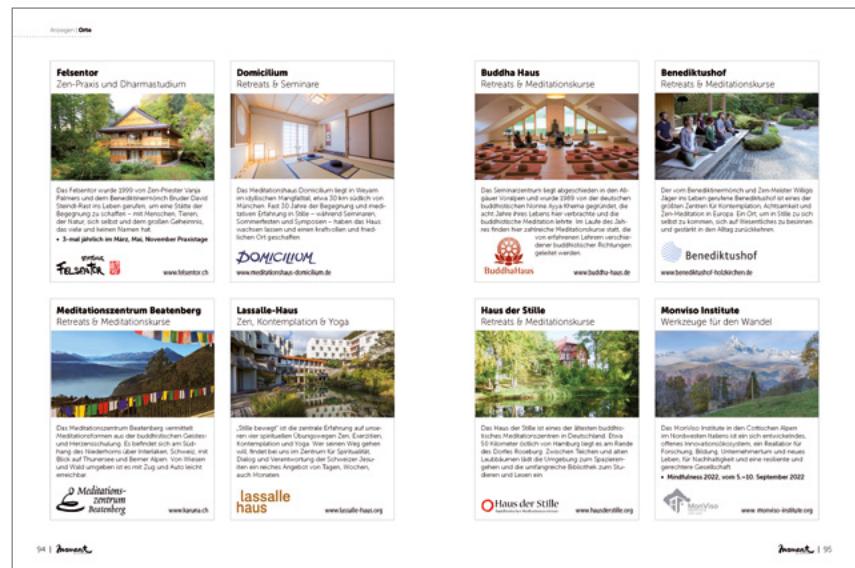
Retreats & Meditationskurse



Der vom Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger ins Leben gerufene Benediktushof ist eines der größten Zentren für Kontemplation, Achtsamkeit und Zen-Meditation in Europa. Ein Ort, um in Stille zu sich selbst zu kommen, sich auf Wesentliches zu besinnen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

 **Benediktushof**  
[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

NEU  
zusätzlich  
online!



The image shows a grid of nine separate advertisements for different seminar houses and hotels, each with a small thumbnail, a title, a brief description, and a logo. The titles include 'Felsenstor Zen-Praxis und Dharmastudium', 'Domicilium Retreats & Seminare', 'Buddha Haus Retreats & Meditationskurse', 'Benediktushof Retreats & Meditationskurse', 'Meditationszentrum Beatenberg Retreats & Meditationskurse', 'Lassalle-Haus Zen, Kontemplation & Yoga', 'Haus der Stille Retreats & Meditationskurse', and 'Monviso Institute Werkzeuge für den Wandel'.

Doppelseite (Endformat 420 x 280 mm)

### Bestandteile der Anzeige:

- Name (1-zeilig, max. 25 Zeichen)
- Titel (1-zeilig, max. 30 Zeichen)
- Bild im Hochformat
- Logo
- Text inklusive URL/Website (max 300 Zeichen)

Fotos und Logos bitte im Format  
JPG, TIFF, PDF oder EPS schicken

### Rabatte Mehrfach-schaltungen

4 x hintereinander unverändert  
= 5 % Rabatt

### Buchen Sie Ihre Anzeige direkt online unter:

[www.moment-by-moment.de/  
seminarhaeuser-hotels/](http://www.moment-by-moment.de/seminarhaeuser-hotels/)  
Gestaltungs- bzw. Platzierungswünsche können nicht berücksichtigt werden

**Preis je Anzeige: 880 Euro** (Alle Preise zuzüglich Mehrwertsteuer)

# Ihr Werbeformat „Advertorial“



## Gutes Wasser für die Intuition

### Wie wir spüren lernen, was uns guttut

Wir bestehen zum größten Teil aus Wasser und brauchen es essenziell zum Leben. Dass Wasser auch mit unserer geistigen Entwicklung zu tun hat, ist weniger bekannt. Dabei schrieb bereits vor fast 1.000 Jahren Hildegard von Bingen über diesen Zusammenhang: Reines Wasser kläre unseren Geist. Es kann uns lehren, auf unser Bauchgefühl zu hören. Besonders hochschwingendes Wasser hat einen Einfluss auf unser Bewusstsein.

Text: Ursula Maria Lang

**W**ir brauchen für alles und jedes Wasser, denn alle Stoffwechselvorgänge sind an den flüssigen Stoff gebunden. Insbesondere unser Gehirn besteht zum größten Teil aus Wasser, d.h., auch unser Denken und alle geistigen Prozesse brauchen Wasser. Seit ewigen Zeiten haben sich Tiere an natürlichen Quellen gelabt, aber leider trinken heutzutage viele Menschen schlichtweg zu wenig Quellwasser – die optimale Trinkmenge beträgt mindestens zwei Liter. Denn nur wenn unser Körper gut hydratiert ist, können wir überhaupt erst in einen ausbalancierten Grundzustand kommen. Und dieser ist die Voraussetzung, um auch geistig in die Balance zu kommen, und damit eine wertvolle Voraussetzung für Meditation und die eigene Bewusstseinsentwicklung.

**Die eigene Sensibilität stärken**  
Wenn wir bewusst mit Wasser in Kontakt treten, können wir spüren, welche Energie ein bestimmtes Wasser hat, d.h., wie es mit uns in Resonanz geht. Hier spielt der siebte Sinn, die Tiefensensibilität, eine Rolle, mit der wir auch energetische Qualitäten oder Schwingungen spüren können. Hildegard von Bingen sprach vom Wasser als „Spiegel der Seele“, der uns mit unseren Prozessen in Kontakt bringen kann. Auch Yogi in den Bergen Indiens trinken oft tagelang nur Wasser; sie fasten, wenn sie besondere geistige Zustände erreichen wollen. Selbstredend nutzen sie dazu das Wasser aus besonders reinen Bergquellen.

**Bewusst spüren, was guttut**  
Unsere Körperintelligenz und Intuition können spüren, welches Wasser uns guttut, denn der Auswahl des Wassers kommt eine besondere Bedeutung zu: Wer reines Quellwasser trinkt und dieses als angenehm

empfindet, stimmt Körper und Geist positiv. Eine entscheidende Rolle spielen dabei unsere Sinne. Schmeckt ein Wasser z.B. besonders weich oder süßlich, lässt sich leicht schlucken, sagt uns der Körper, dass er dieses Wasser verlangt. Darüber hinaus kann man auch energetisch spüren, welches Wasser zu einem passt, indem man die Flasche oder das Glas vor das Herz hält und einfach nur spürt, ob es das Richtige ist. Auf diese Weise können wir gezielt testen, was zu uns passt, und lernen, unserer Intuition, unserem Bauchgefühl zu vertrauen.

#### Einstimmung für Achtsamkeit und Meditation

Hildegard von Bingen beschrieb in ihren naturheilkundlichen Schriften auch die geistigen Dimensionen des Wassertrinkens. Sie schrieb, wie Wasser uns hilfe, unsere Gedanken und Emotionen zu klären. Es unterstützt die innere Ordnung und sei damit förderlich bei spirituellen bzw. geistig-seelischen Prozessen. Die Benediktinerin und Naturheilkundlerin empfahl ihren Mönchswatern Wasser belegend zu den geistigen Übungen. Als Einstimmung in die Meditation können wir heute also ein Glas zimmerwarmes stilles Quellwasser trinken, um leichter in einen ausbalancierten Zustand zu finden.

#### Hochschwingendes unterstützt unsere Bewusstseinsentwicklung

Hochschwingende Lebensmittel – Mittel zum Leben – wie auch Wasser enthalten positive Schwingungen, die uns nähren und unseren Schwingungszustand beeinflussen, weil sie unmittelbar mit uns interagieren. Das hochschwingende, artesische Quellwasser „Ich bin die Quelle“ von St. Leonhards z.B. hat nach der Bioresonanztestung 89 positive Frequenzen. Feinfühlige Menschen, die Yoga oder Meditationsübungen praktizieren, können dies



St. Leonhards „Ich bin die Quelle“ ist ein hochschwingendes Quellwasser artesischen Ursprungs.

[www.ich-bin-die-quelle.de](http://www.ich-bin-die-quelle.de)

wahrnehmen. Sie berichten von innerer Aufrichtung, Klarheit, Ruhe und Zentrierung nach dem Trinken dieses Quellwassers. Wenn wir also darauf achten, bewusst zu spüren, was uns guttut, geben wir uns selbst dann nicht nur das für uns Beste, sondern stärken damit auch unsere Intuition.



**Ursula Maria Lang**  
ist Journalistin für ganzheitliches Leben

## Ihr Advertorial

Auf Wunsch entwickeln wir individuelle und zielgruppengerechte Promotion für Ihre Produkte und Dienstleistungen. Sie bestimmen die Inhalte, wir konzipieren und gestalten ein individuelles Werbemittel, das unsere Leserschaft optimal anspricht.

Um eine klare Trennung zwischen Redaktion und bezahltem Inhalt zu gewährleisten, werden Advertorials mit dem Wort „Anzeige“ gekennzeichnet.

Sprechen Sie uns an, wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

## Kosten

Advertorials werden ab einer halben Seite konzipiert und zum gültigen Anzeigenpreis berechnet. Hinzu kommen Produktionskosten (nicht abzugsfähig) für Layout, Text und die reprofähige Druckvorlage (inkl. zwei Korrekturdurchgängen). Die Produktionskosten sind abhängig davon, ob wir mit Ihrem Material arbeiten oder die Text- und Bildredaktion übernehmen.

# Das Kleingedrückte

## Allgemeine Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Fremdbeilagen in Zeitungen und Zeitschriften

**1.** „Anzeigenauftrag“ im Sinn der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist der Vertrag über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen eines Werbungtreibenden oder sonstigen Inserenten in einer Druckschrift zum Zweck der Verbreitung.

**2.** Anzeigen sind im Zweifel zur Veröffentlichung innerhalb eines Jahres nach Vertragsabschluss abzurufen. Ist im Rahmen eines Abschlusses das Recht zum Abruf einzelner Anzeigen eingeräumt, so ist der Auftrag innerhalb eines Jahres seit Erscheinen der ersten Anzeige abzuwickeln, sofern die erste Anzeige innerhalb der unter 1 genannten Frist abgerufen und veröffentlicht wird.

**3.** Bei Abschlüssen ist der Auftraggeber berechtigt, innerhalb der vereinbarten bzw. der unter 2 genannten Frist auch über die im Auftrag genannte Anzeigenmenge hinaus weitere Anzeigen abzurufen.

**4.** Wird ein Auftrag aus Umständen nicht erfüllt, die der Verlag nicht zu vertreten hat, so hat der Auftraggeber, unbeschadet etwaiger weiterer Rechtspflichten, den Unterschied zwischen dem gewährten und dem der tatsächlichen Abnahme entsprechenden Nachlass dem Verlag zu erstatten. Die Erstattung entfällt, wenn die Nichterfüllung auf höherer Gewalt im Risikobereich des Verlages beruht.

**5.** Textanzeigen werden nach Zeilen- und Zeichenzahl abgerechnet.

**6.** Für Aufträge für Anzeigen und Fremdbeilagen, die erklärtermaßen ausschließlich in bestimmten Nummern, bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen der Druckschrift veröffentlicht werden sollen, gilt nicht der normale Anzeigenschluss. Sie müssen so rechtzeitig beim Verlag eingehen, dass dem Auftraggeber noch vor Anzeigenschluss mitgeteilt werden kann, wenn der Auftrag auf diese Weise nicht auszuführen ist.

**7.** Rubrizierte Anzeigen werden in der jeweiligen Rubrik abgedruckt, ohne dass dies der ausdrücklichen Vereinbarung bedarf.

**8.** Der Verlag behält sich vor, Anzeigenaufträge – auch einzelne Abrufe im Rahmen eines Abschlusses –

und Beilagenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der technischen Form nach einheitlichen, sachlich gerechtfertigten Grundsätzen des Verlages abzulehnen, wenn deren Inhalt gegen Gesetze oder behördliche Bestimmungen verstößt oder deren Veröffentlichung für den Verlag unzumutbar ist. Dies gilt auch für Aufträge, die bei Geschäftsstellen, Annahmestellen oder Vertretern aufgegeben werden. Beilagenaufträge sind für den Verlag erst nach Vorlage eines Musters der Beilage und deren Billigung bindend. Beilagen, die durch Format oder Aufmachung beim Leser den Eindruck eines Bestandteils der Zeitung oder Zeitschrift erwecken oder Fremdanzeigen enthalten, werden nicht angenommen. Die Ablehnung eines Auftrages wird dem Auftraggeber unverzüglich mitgeteilt.

**9.** Anzeigen, die aufgrund ihrer redaktionellen Gestaltung nicht als Anzeigen erkennbar sind, werden als solche vom Verlag mit dem Wort „Anzeige“ deutlich kenntlich gemacht.

**10.** Für die rechtzeitige Lieferung des Anzeigen- textes und einwandfreier Druckunterlagen oder der Beilagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Für erkennbar ungeeignete oder beschädigte Druckunterlagen fordert der Verlag unverzüglich Ersatz an. Der Verlag gewährleistet die für den belegten Titel übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten.

**11.** Der Auftraggeber hat bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder bei unvollständigem Abdruck der Anzeigen Anspruch auf Zahlungsmin- derung oder eine einwandfreie Ersatzanzeige, aber nur in dem Ausmaß, in dem der Zweck der Anzeige beeinträchtigt wurde. Lässt der Verlag eine ihm hierfür gestellte angemessene Frist verstreichen oder ist die Ersatzanzeige erneut nicht einwandfrei, so hat der Auftraggeber ein Recht auf Zahlungsmin- derung oder Rückgängigmachung des Auftrages. Schadensersatzansprüche aus positiver Forderungs- verletzung, Verschulden bei Vertragsabschluss und unerlaubter Handlung sind – auch bei telefonischer Auftragserteilung – ausgeschlossen; Schadens-

ersatzansprüche aus Unmöglichkeit der Leistung und Verzug sind beschränkt auf Ersatz des vorhersehbaren Schadens und auf das für die betreffende Anzeige oder Beilage zu zahlende Entgelt. Dies gilt nicht für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit des Verlegers, seines gesetzlichen Vertreters und seines Erfüllungsgehilfen. Eine Haftung des Verlages für Schäden wegen des Fehlens zugesicherter Eigen- schaften bleibt unberührt. Im kaufmännischen Ge- schäftsverkehr haftet der Verlag darüber hinaus auch nicht für grobe Fahrlässigkeit von Erfüllungsgehilfen; in den übrigen Fällen ist gegenüber Kaufleuten die Haftung für grobe Fahrlässigkeit dem Umfang nach auf den voraussehbaren Schaden bis zur Höhe des betreffenden Anzeigenentgelts beschränkt. Reklama- tionen müssen – außer bei nicht offensichtlichen Mängeln – innerhalb von vier Wochen nach Eingang von Rechnung und Beleg geltend gemacht werden.

**12.** Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verant- wortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Pro- beabzüge. Der Verlag berücksichtigt alle Fehlerkor- rekturen, die ihm innerhalb der bei der Übersendung des Probeabzuges gesetzten Frist mitgeteilt werden.

**13.** Sind keine besonderen Größenvorschriften gege- ben, so wird die nach Art der Anzeige übliche, tat- sächliche Abdruckhöhe der Berechnung zugrunde gelegt.

**14.** Falls der Auftraggeber nicht Vorauszahlungen leistet, wird die Rechnung sofort, möglichst aber 14 Tage nach Veröffentlichung der Anzeige übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der aus der Preisliste er- sichtlichen, vom Empfang der Rechnung an laufen- den Frist zu bezahlen.

**15.** Bei Zahlungsverzug oder Stundung werden Zin- sen sowie die Einziehungskosten berechnet. Der Verlag kann bei Zahlungsverzug die weitere Aus- führung des laufenden Auftrages bis zur Bezahlung zurückstellen und für die restlichen Anzeigen Vor- auszahlung verlangen. Bei Vorliegen begründeter

Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers ist der Verlag berechtigt, auch während der Laufzeit eines Anzeigenschlusses das Erscheinen weiterer Anzeigen ohne Rücksicht auf ein ursprünglich ver- einbartes Zahlungsziel von der Vorauszahlung des Betrages und von dem Ausgleich offen stehender Rechnungsbeträge abhängig zu machen.

**16.** Kosten für die Anfertigung bestellter Druckunter- lagen sowie für vom Auftraggeber gewünschte oder zu vertretende erhebliche Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu tragen.

**17.** Der Verlag liefert mit der Rechnung auf Wunsch einen Anzeigeneintrag in Form einer Belegnummer.

**18.** Aus einer Auflagenminderung kann bei einem Abschluss über mehrere Anzeigen ein Anspruch auf Preisminde rung hergeleitet werden, wenn im Gesamtdurchschnitt des mit der ersten Anzeige beginnenden Insertionsjahres die in der Preisliste oder auf andere Weise genannte durchschnittliche Auflage oder – wenn eine Auflage nicht genannt ist – die durchschnittlich verkauft (bei Fachzeitschriften gegebenenfalls die durchschnittlich tatsächlich ver- breitete) Auflage des vergangenen Kalenderjahres unterschritten wird. Eine Auflagenminderung ist nur dann ein zur Preisminde rung berechtigter Mangel, wenn sie bei einer Auflage bis zu 50.000 Exemplaren 20 %, bei einer Auflage bis zu 100.000 Exemplaren 15 % beträgt. Darüber hinaus sind bei Abschlüssen Preisminde rungsansprüche ausgeschlossen, wenn der Verlag dem Auftraggeber von dem Absinken der Auflage so rechtzeitig Kenntnis gegeben hat, dass dieser vor Erscheinen der Anzeige vom Vertrag zu- rücktreten konnte..

**19.** Druckunterlagen werden nur auf besondere An- forderung an den Auftraggeber zurückgesandt. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet drei Monate nach Ablauf des Auftrages.

**20.** Erfüllungsort ist der Sitz des Verlages.

Cover-Illustrationen: Julia Vanessa Maier

