



Mediadaten 2016



Gesund. Informativ. Inspirierend. Das Original. Schon seit 1993 versorgt „Vegetarisch Fit“ seine Leser mit einer Vielzahl an kreativen Anregungen für ein genussvolles, vegetarisches Leben. Denn: Der Vegetarismus boomt. Egal aus welcher Überzeugung heraus die Entscheidung, sich vegetarisch zu ernähren, getroffen wird: Als eine der führenden Special-Interest Zeitschriften im Food-Bereich versorgt die „Vegetarisch Fit“ die Leser mit den aktuellsten Informationen in Sachen Ernährung und Gesundheit. Durch Produktempfehlungen sowie Erfahrungs- und Reiseberichte zeigt „Vegetarisch Fit“, wie einfach sich eine vegetarische Lebensweise in den Alltag integrieren lässt und bietet mit jeder Ausgabe eine Vielzahl an neuen, kreativen Ideen rund um die vegetarische und nachhaltige Lebensweise. Im Mittelpunkt jeder Ausgabe stehen raffinierte Rezepte zu den unterschiedlichsten Themen und Anlässen, die einfach gelingen und garantiert schmecken.

Herausgeber und Verlag	Marken Verlag GmbH Hansaring 97 (Hansahochhaus), 50670 Köln Telefon: 221 957427-0 Telefax: 221 957427-77 Internet: www.markenverlag.de	Druckunterlagen / Datenanlieferung	Geschlossene und druckfähige Daten (PDF-Daten) zzgl. farbverbindlichem Ausdruck. Alle Farben in 4-c (cmyk) umwandeln. Bilder mit 300dpi in Bezug auf das Endformat anlegen. Eindeutig gekennzeichnet mit Titel, Ausgabe, Kundenname und Motiv (z.B. vegetarischfit, Ausgabe, XYZ-Motiv) sowie der Telefonnummer und dem Namen des Datenherstellers mit einem Datenprotokoll. per E-Mail: anzeigen@markenverlag.de per Datenträger: Marken Verlag GmbH Vegetarisch Fit Hansaring 97, 50670 Köln
Anzeigenverwaltung	Marken Verlag GmbH Franziska Creeten Telefon: 0221 957427-25 Telefax: 0221 957427-77 E-Mail: anzeigen@markenverlag.de	Erscheinungsweise	6 x im Jahr; alle 2 Monate
Bankverbindung	Sparkasse KölnBonn IBAN DE21 3705 0198 0012 3622 99 BIC: COLSDE33	Format	210 mm breit x 280 mm hoch
Mittlervergütung	15 %	Satzspiegel	185 mm breit x 250 mm hoch
Zahlungsbedingungen	Zahlbar nach Rechnungserhalt, spätestens innerhalb 14 Tagen ohne Abzug. 2 % Skonto nur bei Vorauszahlung oder Lastschrift.	Anzeigenschluss	siehe Terminplan
Auflage	Vegetarisch Fit erscheint mit einer Auflage von 74.000 gedruckten Exemplaren	Nachlässe	Malstaffel Mengenstaffel 3 x 5 % 3 Seiten 10 % 6 x 10 % 6 Seiten 15 %
Verbreitung	Zeitschriftenhandel, Bahnhofsbuchhandel, Abonnement, Bio-Supermärkten, Reformhäuser, Naturkosthandel	Geschäftsbedingungen	Es gelten die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen für das Anzeigenwesen“.

Größe in Seitenteilen		Satzspiegelformate Breite x Höhe		Angeschnittene Formate* Breite x Höhe		Preise in €
1/1 Seite		185 mm	250 mm	210 mm	280 mm	2.900,00
3/4 Seite	hoch	132 mm	250 mm	156 mm	280 mm	2.400,00
	quer	185 mm	183 mm	210 mm	210 mm	
2/3 Seite	hoch	116 mm	250 mm	144 mm	280 mm	2.200,00
	quer	185 mm	160 mm	210 mm	185 mm	
1/2 Seite	hoch	91 mm	250 mm	104 mm	280 mm	1.600,00
	quer	185 mm	124 mm	210 mm	139 mm	
1/3 Seite	hoch	58 mm	250 mm	72 mm	280 mm	1.100,00
	quer	185 mm	80 mm	210 mm	98 mm	
1/4 Seite	hoch	44 mm	250 mm	55 mm	280 mm	900,00
	normal	91 mm	124 mm			
	quer	185 mm	61 mm	210 mm	78 mm	
1/8 Seite	hoch	44 mm	124 mm			500,00
	normal	91 mm	61 mm			
	quer	185 mm	30 mm			

* Beschnittzugabe = 5 mm pro angeschnittener Seite.

Zu den in diesem Tarif genannten Preisen kommt der jeweilige Mehrwertsteuersatz hinzu.



Promotions

1/1 Seite: 1.900 €

Promotionseiten für Ihre Produkte, Rezepte, Unternehmensportraits...

2016 Termin- und Themenplan

In jedem Heft: Viele raffinierte Gerichte mit den Basics der vegetarischen Küche. Zutaten wie köstlicher Tofu und Seitan, hochwertige Öle, raffinierte Gewürze sowie reine Soja- und Milchprodukte garantieren ein besonderes Geschmackserlebnis.

Ausgabe	Erstver- kaufstag	Anzeigen- schluss	Druck- daten	Themen				
				Kochen & Genießen	Marktfrisch	Helden der Küche	Fit & Gesund	Bewusst leben
1/2016 Jan./Feb.	16.12.15	13.11.15	20.11.15	Kochen mit Couscous, Quinoa & Co. Hüttengaudi: Deftige Hits aus den Alpen Clean Eating Backen mit Öl Italienische Küche	Chinakohl	Linsen	Veganer Triathlet	Tierleidfreie Aufkleber
2/2016 März/April	17.02.16	15.01.16	22.01.16	After-Work-Küche Gesundes aus dem Wok Aufstriche selbstgemacht Backen mit wenig Kohlenhydraten Orientalische Küche	Portulak	Pfeffer	Zuckerersatz Stevia	Bio-Tofu aus Berlin
3/2016 Mai/Juni	13.04.16	11.03.16	18.03.16	Frühlingsküche Salate Gesundes zum Frühstück Smoothies Tolle Torten Türkische Küche	Radieschen	Dill	Schonende Zubereitung: Dämpfen & Dünsten	Food Trucks
4/2016 Juli/Aug.	15.06.16	13.05.16	20.05.16	Grillen Vollwertküche Gesundes für unterwegs Sommerliche Desserts Indonesische Küche	Himbeere	Cashewkerne	Vegane Bergsteigerin	Deutschlands 1. vegetarische Kolonie
5/2016 Sep./Okt.	10.08.16	08.07.16	15.07.16	Deftige Gerichte mit herbstlichem Gemüse Kochen mit Superfoods Schnelle Küche Naschereien mit Äpfeln, Pflaumen & Co. Spanische Küche	Rettich	Oliven	Gesunde Öle	Abfallwirtschaft
6/2016 Nov./Dez.	12.10.16	09.09.16	16.09.16	Kochen mit Blumen-, Rosen-, Rot-, Weißkohl Raw Food Brote & Brötchen Kekse & Plätzchen. Asiatische Küche	Quitte	Quinoa	Alternativmedizin	Gesundes in Kitas & Schulen
1/2017 Jan./Feb.	14.12.16	11.11.16	18.11.16	Kochen mit Tofu, Tempeh & Co. Suppen & Eintöpfe Fingerfood Muffins, Cupcakes & Co. Mexikanische Küche	Schwarzwurzel	Schokolade	Kleine Kräuterkunde	Fair Trade

Beilagen

Preise:

pro Tausend Exemplare (zzgl. MwSt.)

bis 25 g: €80,00 (jedes weitere g €1,00)

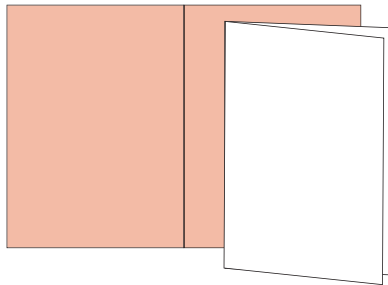
Teilbelegung: €90,00 (jedes weitere g €1,00)

Mindestauflage: 10.000 Exemplare

Mindestformat: 105 mm breit x 148 mm hoch

Höchstformat: 195 mm breit x 265 mm hoch

Zzgl. eventuell anfallendes Postentgelt



Anlieferung:

Die Vorlage eines verbindlichen Musters ist Bedingung für die Auftragsannahme. Bitte kennzeichnen Sie die Lieferung mit den Beilagen/Beiheftern/Beiklebern wie folgt: VegetarischFit-Ausgabe-Nr., Kunde, Menge. Anlieferung: Adresse auf Anfrage

Technische Hinweise

Platzierung: an unbestimmter Stelle

Format Heft: 210 x 280 mm

Achtung: Beilagen müssen im Bund geschlossen sein, d. h. ein „Zick-Zack-Falz“ ist aus diesem Grund nicht möglich

Auf Anfrage:
Booklet,
Warenprobe,
Umhelter, Poster,
CD/DVD

Over-Size-Beilagen

Preise:

pro Tausend Exemplare (zzgl. MwSt.)

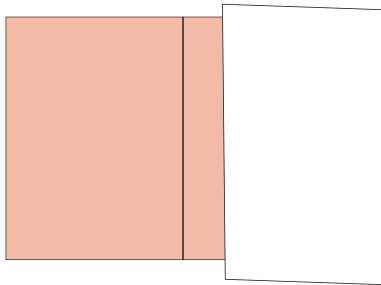
bis 25 g: €105,00 (jedes weitere g €1,00)

Mindestauflage: 10.000 Exemplare

Format: 195 mm breit x 300 mm hoch

Umfang: 2-seitig

Zzgl. eventuell anfallendes Postentgelt



Anlieferung:

Die Vorlage eines verbindlichen Musters ist Bedingung für die Auftragsannahme. Bitte kennzeichnen Sie die Lieferung mit den Beilagen/Beiheftern/Beiklebern wie folgt: VegetarischFit-Ausgabe-Nr., Kunde, Menge. Anlieferung: Adresse auf Anfrage

Technische Hinweise

Platzierung: an unbestimmter Stelle

Die Oversize-Beilage kann bis zu 2 cm im Kopf überstehen. Je stabiler die Beilage ist, um so weniger kann der herausstehende Teil beim Einschweißen und Schrumpfen zerdrückt werden.

Beihefter

Preise:

pro Tausend Exemplare (zzgl. MwSt.)

2 Seiten: €70,00

4 Seiten: €115,00

Mindestformat: 105 mm breit x 140 mm hoch

Höchstformat: 210 mm breit x 280 mm hoch

Weiterer Umfang und Gewicht auf Anfrage

Zzgl. eventuell anfallendes Postentgelt

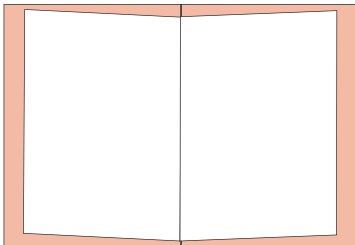
Technische Hinweise

Beihefter für Klebebindung

Kopfbeschnitt: 4 mm

Fußbeschnitt: 4 mm

Seitenbeschnitt: 4 mm



Anlieferung:

Die Vorlage eines verbindlichen Musters ist Bedingung für die Auftragsannahme. Bitte kennzeichnen Sie die Lieferung mit den Beilagen/Beiheftern/Beiklebern wie folgt: VegetarischFit-Ausgabe-Nr., Kunde, Menge. Anlieferung: Adresse auf Anfrage

Beikleber

Beikleber bieten wir nur in Verbindung mit einer ganzseitigen Trägeranzeige an.

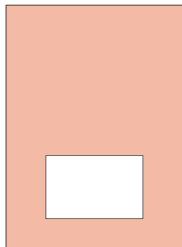
Preise:

pro Tausend Exemplare (zzgl. MwSt.)

bis 25 g: €45,00 (jedes weitere g €1,00)

Mindestformat: 60 mm breit x 75 mm hoch

Zzgl. eventuell anfallendes Postentgelt



Technische Hinweise

Platzierung: Die Platzierung der Trägeranzeige sowie der Stand des Beiklebers bedürfen der Absprache.

Der Leimstrich verläuft immer parallel zum Bund des Magazins.

Anlieferung:

Die Vorlage eines verbindlichen Musters ist Bedingung für die Auftragsannahme. Bitte kennzeichnen Sie die Lieferung mit den Beilagen/Beiheftern/Beiklebern wie folgt: VegetarischFit-Ausgabe-Nr., Kunde, Menge. Anlieferung: Adresse auf Anfrage

Beispiele:

News

Genießen

Die Mandel macht's

Ungebackt und milder als im Geschmack – der Bio-Mandelmilch von Alutara schmeckt pur im Kaffee oder gemischt mit Früchten. Auf der Basis kalifornischer und spanischer Mandeln hergestellt, eignet sich der vegan-zertifizierte sowie kalorien- und glutenfreie Drink aber auch zum Kochen. Backen oder als Zutat für leckere Desserts.

Preis: 1,95 Euro (1000 ml)

www.alutara.de

KREATIV KOCHEN

Sie lieben den Geschmack fremer Länder? Dann sind die neuen Gewürzmischungen von Lebensmittel genau richtig für Sie. Von Basilikum und Thymian über Kurma und Kurkuma bis hin zu Curry und Kokum – mit bis zu 14 Zutaten aus biologischem Anbau finden die mischungen zwei- & Mehrkammer in Desserts-Qualität eine raffinierte Basis für mediterrane, orientalische oder asiatische Gerichte. Ohne Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe machen sie es leicht, die unterschiedlichen Küchen der Welt zu entdecken.

Preis: 7,90 Euro (je nach Sorte 45-70 g, erhältlich ab 1. September 2015)

www.lebensdu.de

Beliebt auf dem Brot & in der Küche

Der erste bodenständig-würdige, der andere ernährungsrichtig: Mit „Gelber“ und „Tyrone“ hat das ebenfalls 100% vegane von Zwergenweizen-Zwischenbrot bekommen. Und gute Mehlreine haben die beiden neuen vegetarischen Varianten aus Getreide und Zwiebeln zum „gelben“ und „Tyrone“ natürlich auch. Genau wie das zwölf anderen Kollegen sind sie vegan sowie hoch-gluten- und laktosefrei und mit wertvollen B-Vitaminen. Hoffen im Geschmack und reichlich in der Verwendung, können die Aufsteiger auf dem Brot und in der Küche überzeugen.

Preis: 1,49 Euro (500 g)

www.zwergenweisse.de

Duftig & frisch

Sie lieben ausgeglichenen, aromatischen Duft? Dann probieren Sie den neuen Italienisch-Parfüm der Ölmühle-Sölling. Die Essig-Parfüm entsteht durch die natürliche Fermentation von Bio-Holländers-Häfenmilch, wird mit Bio-Essig vermischt und einen Späteren Zinnaberg abgerollt. Mit seinem köstlichen Duft und Geschmack der heranzureife & hellen Holzfässer, setzt der Essig einen feinen Akzent in frischen Brot- und Backwaren. Tipp: Ein Spritzer davon verleiht Mehlprodukten eine duft-entscheidende Note.

Preis: 7,90 Euro (250 ml)

www.oelmuehle-soelling.de

6 Vegetarisch FIT

News

Fit & Gesund

86 Prozent ...

... der Hopfenanbauflächen Deutschlands liegen in Bayern. Die bayerische Hopfenraffinerie gilt als das größte zusammenhängende Hopfenanbaugelände der Welt. Dort gedeiht das Gewächs seit dem 8. Jahrhundert. Zu dieser Zeit ernteten Pflanzenkundler die Hopfen auch als Heilpflanze. In salze Ähren- und Sodenbeschwärzen lindern. Seit dem 18. Jahrhundert ist Hopfen zudem als Schlaf- und Nervenmittel bekannt. Im Jahr 2007 wurde Hopfen sogar als Arzneipflanze des Jahres gekürt.

Kleine Flasche mit guter Laune

Bunig, bühlig, erhellend: Hopfen ist die weltweit erste alkoholfreie Hopfenraffinerie – mit dem Bitter aus dem Hopfen, ohne Bitterstoffe und künstliche Aromen. Aus Hopfen und bayerischem Mineralwasser gewonnen, überzeugt die erfrischende Umho von Kindersau mit einem bühnigen, aber nicht zu bitteren Geschmack. Und der Name, abgeleitet vom englischen Wort „happy“ für Hopfen, passt zu dieser natürlichen Umho für ein natürliches Lebensgefühl.

Preis: 0,99 Euro (250 g)

www.hopfen.de

Tropischer Genuss

Sie lieben den Geschmack der Kokosnuss? Dann probieren Sie doch mal die neue Pflanzenmargarine Coconut von Fawer Vrijland. Frei von künstlichen Farbstoffen, Aromen und Konservierungsstoffen, ist sie ideal zum Streichen und Käseben und leicht selbst im gekühlten Zustand anzuheben. Die wertvollen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau sind eine besonders schmackhafte Pflanzenmargarine, die sich hervorragend zum Backen eignet. Sie ist frei von Gluten, Melkbestandteilen und Ei, wodurch sie sich auch für die vegane Ernährung eignet.

Preis: 2,95 Euro (250 g)

www.vrijland.de

Starke Snacks für kleine Helden

Kindern lieben Süßes. Und Kinder schlafen es, wenn ein Snack leicht verpackt und cool ist. Ist es dann auch noch gesund, und erregt die Eltern begeistert. Und so kommen für die Kids Snacks von Helden leckere Vanille-Snacks aus vollwertigen Getreide mit echter Bio-Vanille und natürlichem Fruchtfrucht in die Tüte. Das vegane Knetgebäck ist ohne Zucker und Weizen hergestellt und nur mit seiner Frucht gebackt.

Tipp: Die vegane Kinder-Gewürzschokolade Wunderfrot mit Speisemilch und ist auch als kleiner Fruchtsack ein süßes Highlight in den Tag.

Preis: 19,90 Euro (1500 g)

www.helden-snacks.de

Das Müsli für die Hosentasche

Egal ob als Frühstück, zwischendurch als Snack oder als Energiemittel beim Sport oder einfach, wenn der Hunger kommt: Die Haferflocke mit Honig und ein bisschen Nuss für jede Abgabemöglichkeit. In Handarbeit verarbeitet und ohne ein Gramm Zucker, schmecken die 100 Prozent natürlichen Müsli wie selbst gemalt. Und das Beste: die süßen, goldbraunen Haferflocken (Leinöl, die in sechs Geschmacksversionen erhältlich sind), können ohne Zusatzstoffe und sind ausschließlich mit Honig und getrockneten Früchten gebackt.

Preis: 1,99 Euro (65 g)

www.hatervoll.de

64 Vegetarisch FIT

Produktvorstellung

Präsentation eines Produktes oder einer Markteinführung innerhalb der NEWS-Seite

Preis

mit Bild- und Produktbeschreibung (technische Details auf Anfrage) € 600,00

Beispiel:

News

Bewusst leben

GEWINNSPIEL



GESUNDES GRÜNZEUG IM GLAS

Sie lieben Smoothies und den Geschmack von Getreide? Und Spindel Damm ist die neue Produktlinie „Im Herzen Getra“ der Naturkosthandlung Voelkel für Sie genau richtig. In drei unterschiedlichen Geschmacksrichtungen treffen die Trendge- mischten Spitz und Getreide hier auf wasserlösliche Mangan, effiziente Orangensäure, das intensive Aroma der Bienen Befe. Alle drei Sorten überzeugen durch höchste ökologische Qualität und Freiheit von Gentechnik und Zusatzstoffen. Die Rohwaren sind aus kontrolliert biologischem oder biologischem Anbau. Leicht zu transportieren und handlich, sind die Smoothies auch eine gesunde Erfrischung für unterwegs und zwischendurch.

Sie wollen die gesunden und leckeren Sorten probieren? Kein Problem! Gemeinsam mit der Naturkosthandlung Voelkel verlost sie wie 15 Smoothie-Pakete mit je 6 Flaschen der gelben Smoothies (je 1 Flasche pro Sorte) im Gesamtwert von jeweils 15 Euro.

SO GEWINNEN SIE BEI SMOOTHIE-PAKETE:

- 1 Schreiben Sie bis zum **30. November 2016** eine Mail an den Sachbearbeiter „Smoothie“ und Ihren Namen in **email@naturkosthandlung.de**. Eine allen Teilnehmern entfallende wie 15 Gewinner.
- 2 Die Gewinner werden durch die Naturkosthandlung ge- währt. Die Gewinner werden öffentlich benannt.
- 3 Die Naturkosthandlung ist nicht verantwortlich für die Gewinn- und Verlustrechnung. Die Naturkosthandlung ist nicht verantwortlich für die Gewinn- und Verlustrechnung. Die Gewinn- und Verlustrechnung ist nicht verbindlich.

SORGENFREI EINKAUFEN

Für alle, die die Müllart und Sorgen um mögliche Schadstoffe in Kunststoffverpackungen satt haben, gibt es eine nachhaltige Alternative: Die „antischer“ der Designerin Antje Bunk ist ein ultraleichtes Stückchen aus feiner Bio-Baumwolle, einem Papier- oder Plastiklinsen an den Gemüse- oder Beuteln und braucht zusammengefasst nicht mehr Platz als ein Taschentuch. Die federleichte und für hergestellte Tiere ist aus extrem feinem, glatten und sauberen Bio-Baumwoll-Gewebe und hält problemlos mehrere Kilo Gewicht aus. Sie ist bei 60 Grad waschbar und lange verwendbar. Das atmungsaktive Stoff hält die Waren frisch und bewahrt für Aroma und Bienen Geschmack.

Preis: 4 Euro (20 x 36 cm)
www.naturkosche.de

SCHNELL, WARM, LECKER

Gesunde Ernährung trotz vollem Terminkalender kein Problem: Das Bio-Restaurant Rose erweitert seine beliebte Palette vegetarischer Suppen um die beiden Kanold-Mango-Suppe plus rosa Pfeffer, feine Tomatensuppe mit einem Hauch Bourbon-Vanille und Zuckermis-Suppe mit Estragon und Senf. Aus Bio-Produkten und kontrolliert ökologischen Zutaten hergestellt, liefern alle Suppen einen authentischen Aromen-pde-Menge Nahrung und Vitamine und kommen ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe aus. Ganz einfach im Topf erwärmen und zu jeder Tageszeit genießen.

Preis: 3,49 Euro (400 ml)
www.zoo-biomonufaktur.de



Bergfrische aus der Tasse

Hoch oben in Österreich, in der klaren, frischen Luft, die von den Alpen über die Felder weiter, wachsen Drachensopfnisse, Apfelelchne und Goldrute. Alles herrliche Teerzarten, dessen Lebensbaum in der neuen Reihe „Regionale Schätze“ die passende Bühne verleiht. In der Tasse schmecken die Bergkräuter verfeinert mit Zitronenverbene schön frisch nach Bergern und Wunderflut. Gemäß der Lebensbaum Qualitätsgarantie stammen alle Zutaten zu 100 Prozent aus Bio-Landbau, auf konventionelle, Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe wird konsequent verzichtet.

Preis: 3,49 Euro (20 x 2 g) | www.lebensbaum.de

Gewinnspiel

Format: 1/2 Seite
Preis: € 1.000,00

Format: 1/4 Seite
Preis: € 500,00

68 Vegetarisch FIT



MARKEN Verlag GmbH
Hansaring 97
50670 Köln
Telefon: 02 21 / 95 74 27 - 0
Telefax: 02 21 / 95 74 27 - 77
E-Mail: marken-info@markenverlag.de
Internet: www.markenverlag.de

Anzeigenleitung

MARKEN Verlag GmbH
Frank Krauthäuser
Telefon: 02 21 / 95 74 27 - 14
Telefax: 02 21 / 95 74 27 - 77
E-Mail: anzeigen@markenverlag.de

Anzeigenberater für Bayern, Baden-Württemberg und Österreich

Peter Schachtl MedienService
Am Point 10
83075 Bad Feilnbach
Telefon: 0 80 64 / 90 59 - 75
Telefax: 0 80 64 / 90 59 - 74
E-Mail: medienservice@schachtl.de

Anzeigenberater für alle übrigen Bundesländer

Verlagsvertretung Volker Geuer
Röpckes Mühle 2
25436 Uetersen
Telefon: 0 41 22 / 999 79 - 0
Telefax: 0 41 22 / 999 79 -20
E-Mail: office@geuermedien.de

Ulrich Piepenbrink
Diamantweg 6B
42659 Solingen
Telefon: 02 12 / 64 23 52 35
Telefax: 02 12 / 64 23 52 34
Mobil: 01 73 / 36 67 388
E-Mail: office@geuermedien.de