

natur & heilen



DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

40 Jahre
NATUR & HEILEN
*Qualität,
die bleibt*

MEDIADATEN 2026

Preisliste Nr. 51 • Gültig ab 01.01.2026

INHALT

DIE ZEITSCHRIFT UND IHRE LESER	3	BEILAGEN	13
AUFLAGE	7	TERMINPLAN	15
ALLGEMEINE DATEN	8	AGB	16
FORMATE UND PREISE	11		

*Gesund.
Leben.
Ganzheitlich.*



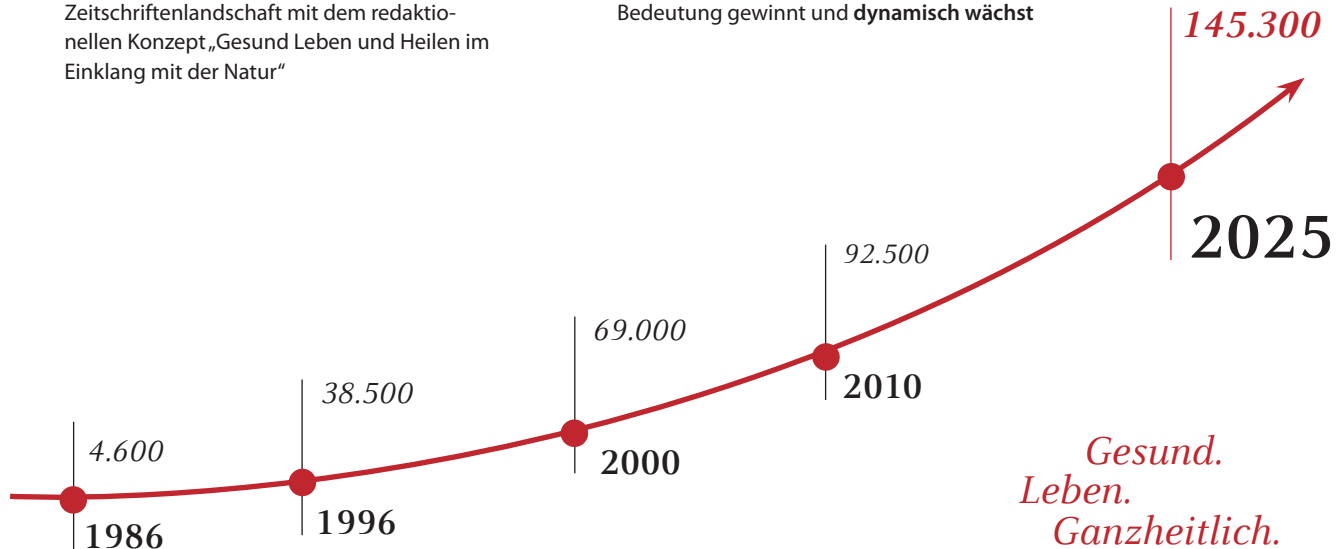
DIE ZEITSCHRIFT UND IHRE LESER

Garantiert: Über 100.000 Exemplare Monat für Monat verkauft

Unsere Leserschaft besteht aus einkommensstarken, gebildeten und anspruchsvollen Menschen, die sich mit NATUR & HEILEN verbunden fühlen. Mehr als 90 % von ihnen sind Frauen im aktiven Kaufalter.

❖ **einzigartige Stellung** innerhalb der modernen Zeitschriftenlandschaft mit dem redaktionellen Konzept „Gesund Leben und Heilen im Einklang mit der Natur“

❖ ein Themenbereich der kontinuierlich an Bedeutung gewinnt und **dynamisch wächst**



*„Eine Zeitschrift, die mein Herz
und meine Seele berührt.“*

Leserumfrage 2023



Gesund. Leben. Ganzheitlich.

REDAKTIONELLE QUALITÄT

- 📌 **Erfahrenes Team:** FachjournalistInnen und AutorInnen arbeiten eng mit naturheilkundlich orientierten Ärzten und Heilpraktikern zusammen
- 📌 **Qualitätsmerkmale:** Sachkompetenz, journalistische Redlichkeit und ein verständlicher Stil
- 📌 **Leserbindung:** Diese Merkmale werden von der Leserschaft geschätzt und sorgen für eine starke Bindung an NATUR & HEILEN.

DIE ZEITSCHRIFT

- 📌 **Wege zu gesundem Leben** und natürlichem Heilen. Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Behandlung von Krankheiten.
- 📌 **Kompetente Naturheilkunde**, praxisnahe Empfehlungen für Selbstmedikation und gesunde Lebensweise.
- 📌 **Zuverlässiger Alltagsratgeber**, was die enge Leser-Blatt-Bindung unterstreicht.



WIE SINNVOLL IST DIE NEUE KRANKENHAUSREFORM?

„Wir brauchen einen Geist in unseren Krankenhäusern!“

Die über die Gesundheitsreform ist kaum 100 und 100 Millionen Euro. Die Gesundheitsreform ist ein großer Schritt in die Zukunft der Gesundheitsreform. Die Gesundheitsreform ist ein großer Schritt in die Zukunft der Gesundheitsreform. Die Gesundheitsreform ist ein großer Schritt in die Zukunft der Gesundheitsreform.

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

„Was ist ein Krankentag?“ ...

**THEMENSCHWERPUNKTE
& LESER-STRUKTUR**

- 📖 Fundierte Einblicke
- 📖 praxisorientierte Ratschläge
- 📖 Experten-Interviews

Überwiegend weiblich:

90%

Achtsamkeit

Schönheit
& Wohlbefinden

Ernährung

**Gesundes
Leben**



Pflanzen-
heilkunde

**Sanfte
Medizin**



**Natur-
heilkunde**



Nachhaltigkeit
& Ökologie

Im kaufkräftigen Alter
(35–59 Jahre):

>70%

DIE AUFLAGE

*Redaktionelle Qualität – Hohe Leser-Blatt-Bindung –
Positives Umfeld für Ihre Werbung!*

104.600

Garantiert verbreitete
Auflage

145.300

Druckauflage

VERBREITUNG

Deutschland, BeNeLux,
Österreich, Schweiz, Italien, Spanien

VERTRIEB

Abonnenten, Zeitschriftenhandel,
Bahnhofsbuchhandel, Naturkostläden,
Lesezirkel, Wechselsersand als Warte-
zimmerzeitschrift an Heilpraktiker und
Ärzte für Naturheilverfahren, Vereine für
Naturheilkunde

ca. 22.000

Einzelverkauf



ca. 80.000

Abonnements

**Reichweite:
324.000 Leser
pro Ausgabe!**



ALLGEMEINE DATEN

TITEL NATUR & HEILEN

Die Monatszeitschrift für gesundes Leben

BEZUGSPREIS Jahres-Abonnement

€ 59,40

Inland

€ 66,00

Ausland

€ 6,50

Copypreis

*Gesund.
Leben.
Ganzheitlich.*



185 x 255 mm
Hochformat

Zeitschriftenformat

DRUCKVERFAHREN Rollenoffset

DRUCKDATEN Benötigt wird die kundenseitige Lieferung geschlossener Dateien als druckfähiges PDF/X1a:2001 + Ausgabeformat Iso Coated V2 300% im CMYK-Farbraum ohne Sonderfarben (oder s/w).

Druckdaten-Übermittlung:
anzeigen@naturundheilen.de



IHRE ANSPRECHPARTNER

📍 **Annette Ch. Bischoff** (Anzeigenleitung)
NATUR & HEILEN GMBH & CO. KG
Nikolaistr. 5
80802 München
Tel. +49 (0) 89/38 01 59-14
Fax +49 (0) 89/38 01 59-16

📍 **Jana Geide**
NATUR & HEILEN GMBH & CO. KG
Nikolaistr. 5
80802 München
Tel. +49 (0) 89/38 01 59-10
Fax +49 (0) 89/38 01 59-16

E-Mail: anzeigen@naturundheilen.de



VERLAG UND REDAKTION

NATUR & HEILEN GMBH & CO. KG
Nikolaistr. 5
80802 München
Tel. +49 (0) 89/38 01 59-10
Fax +49 (0) 89/38 01 59-16
info@naturundheilen.de
www.naturundheilen.de

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Beilagen, herausgegeben vom ZAW, sowie die des Verlages.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN Zahlung innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum netto (ohne Abzüge).
Auslandsaufträge nur gegen Vorkasse.

BANKVERBINDUNG

NATUR & HEILEN GMBH & CO. KG
Postbank München
IBAN: DE94 7001 0080 0312 1218 02
BIC (SWIFT-Code): PBNKDEFF



*„Tolle Inspirationen und überaus
gut recherchierte Artikel.“*

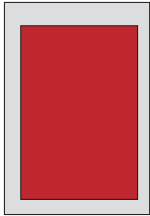
Leserumfrage 2023



FORMATE UND PREISE

1/1 SEITE

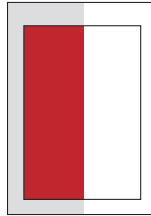
S: 140 × 208 mm
A: 185 × 255 mm*



4c 6.500,-
U2 7.500,-
U3 7.300,-

1/2 SEITE H

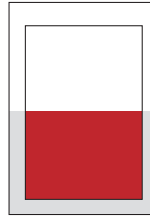
S: 68 × 208 mm
A: 90 × 255 mm*



4c 3.500,-

1/2 SEITE Q

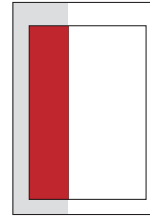
S: 140 × 102 mm
A: 185 × 120 mm*



4c 3.500,-

1/3 SEITE H

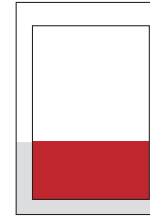
S: 44 × 208 mm
A: 59 × 255 mm*



4c 2.450,-

1/3 SEITE Q

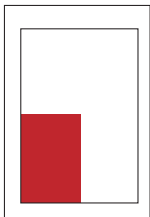
S: 140 × 70 mm
A: 185 × 87 mm*



4c 2.450,-

1/4 SEITE H

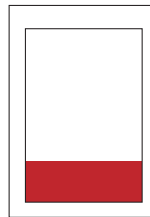
S: 68 × 102 mm



4c 1.800,-

1/4 SEITE Q

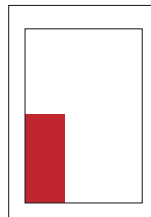
S: 140 × 49 mm



4c 1.800,-

1/6 SEITE H

S: 44 × 102 mm



4c 1.250,-

*Gesund.
Leben.
Ganzheitlich.*

- Jeweils in mm Breite × mm Höhe
- S: Satzspiegel; A: Anschnittformate
(*plus 3 mm Beschnittzugabe, an allen 4 Seiten!
Bei U2/U3-Anzeigen: 5 mm Beschnittzugabe)



NACHLÄSSE Wiederholungsrabatt
(Innerhalb von 12 Monaten
bei gleicher Größe)

5%

ab 3 Anzeigen

10%

ab 6 Anzeigen

15%

ab 12 Anzeigen



ZUSCHLÄGE

Anschnittformate
Satz und Bearbeitung

10 %
nach Aufwand

FLIESSSATZANZEIGEN Sonderseiten

„Adressen für Ihre Gesundheit“:

je Zeile 40 mm = ca. 40 Anschläge

bei sieben- bis zwölffmaligem Abschluss 25,-

bei drei- bis sechsmaligem Abschluss 30,-

bei ein- bis zweimaligem Abschluss 32,-

Berechnet werden mindestens **fünf** Zeilen.

Folgende Rubriken werden angeboten:

Urlaub & Reisen, Gesundheitsprodukte,
Seminare & Ausbildung, Gesundes Wohnen/Immobilien,
Verschiedenes.

ADVERTORIALS

Textanzeige, 3-spaltig

ca. 1/2 Seite (= 75 Zeilen)

3.600,-

ca. 1/1 Seite (= 150 Zeilen)

6.600,-

BEILAGEN

Die ausführliche Art, Ihre Kunden zu informieren

Mit attraktiv gestalteten Beilagen (lose beigefügte Drucksachen) können Sie sich Exklusivität sichern und Response noch besser fördern – zum Beispiel durch eine integrierte Antwortkarte.

BELEGUNGSMÖGLICHKEITEN

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| a) Aboauflage: | 74.000 – 80.000 |
| b) Kioskaufgabe: | 48.000 – 53.000 |
| c) Aboauflage + Kioskaufgabe: | 122.000 – 133.000 |
| d) Teilaufgabe: Mindestmenge | 20.000 |



BEILAGENPREISE

Abo-Auflage: Je angefangene 1.000 Exemplare
bis 25 g 185,- o/oo
Je weitere angefangene 5 g 20,- o/oo

Postgebühren, die bei der Belegung der Abo-Auflage (= Postauflage) anfallen, sind in diesen Preisen bereits enthalten.

Kiosk-Auflage: Je angefangene 1.000 Exemplare
bis 25 g 130,- o/oo
Je weitere angefangene 5 g 20,- o/oo

Kombination Abo- + Kioskaufgabe:

Je angefangene 1.000 Exemplare
bis 25 g 164,- o/oo
Je weitere angefangene 5 g 20,- o/oo

Beilagen sind nicht rabattierfähig!
Alle Preise in € zuzüglich gesetzl. MwSt.

*Gesund.
Leben.
Ganzheitlich.*

KALKULATION DER AUFLAGE

- Die benötigte Auflagenhöhe muss bei Auftragserteilung mit dem Verlag abgestimmt werden.
- Die Belegung der Gesamtauflage hat Vorrang vor Teilbelegungen.

ANLIEFERUNG

- Beilagen müssen einwandfrei verpackt und verarbeitet frei Lieferadresse geliefert werden.

HÖCHSTFORMAT

175 × 250 mm Hochformat



LIEFERADRESSE

Vogel Druck und Medienservice GmbH
Warenannahme
Leibnizstraße 5
97204 Höchberg

MUSTER Bei Auftragserteilung sind 5 verbindliche Muster-Exemplare zu liefern. Beilagen müssen maschinell zu verarbeiten sein und eine geschlossene Kante aufweisen. Der Auftrag wird für den Verlag erst nach Vorlage der Muster und der Prüfung des Inhalts und des Formats verbindlich.

VORAUSRECHNUNG Der Verlag behält sich vor, bei Neukunden und größeren Auftragsvolumen eine Vorausrechnung zu stellen mit Zahlungstermin vor Verarbeitung der Beilagen.

TERMINPLAN 2026

Präsent in einem attraktiven Rahmen

HEFT-NUMMER	ANZEIGENSCHLUSS/ RÜCKTRITTS-TERMIN	DRUCKUNTERLAGEN- SCHLUSS	BEILAGEN ANLIEFER-TERMIN	ERSCHEINUNGS- TERMIN
01/2026	04.11.2025	07.11.2025	04.12.2025	19.12.2025
02/2026	25.11.2025	28.11.2025	08.01.2026	23.01.2026
03/2026	07.01.2026	09.01.2026	05.02.2026	20.02.2026
04/2026	03.02.2026	06.02.2026	05.03.2026	20.03.2026
05/2026	10.03.2026	13.03.2026	09.04.2026	24.04.2026
06/2026	07.04.2026	10.04.2026	05.05.2026	22.05.2026
07/2026	05.05.2026	08.05.2026	03.06.2026	19.06.2026
08/2026	09.06.2026	12.06.2026	09.07.2026	24.07.2026
09/2026	07.07.2026	10.07.2026	06.08.2026	21.08.2026
10/2026	11.08.2026	14.08.2026	10.09.2026	25.09.2026
11/2026	08.09.2026	11.09.2026	08.10.2026	23.10.2026
12/2026	06.10.2026	09.10.2026	05.11.2026	20.11.2026
01/2027	03.11.2026	06.11.2026	03.12.2026	18.12.2026
02/2027	24.11.2026	27.11.2026	07.01.2027	22.01.2027

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

- Allgemeines:** Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (im Folgenden: „AGB“) der der NATUR & HEILEN GmbH & Co. KG, Nikolaistraße 5, D-80802 München (im Folgenden: „Verlag“) für Anzeigen und Fremdbeilagen gelten ausschließlich. Der Geltung etwaiger Geschäftsbedingungen des Auftraggebers wird ausdrücklich widersprochen. Die AGB gelten auch für künftige Aufträge über die Schaltung von Anzeigen oder Auslieferung von Beilagen, auch wenn auf die Geltung der AGB nicht erneut hingewiesen wird. Die Angebote des Verlages für die Schaltung von Anzeigen oder Auslieferung von Beilagen richten sich nicht an Verbraucher (§ 13 BGB).
- Anzeigenabschlüsse** sind innerhalb Jahresfrist, gerechnet vom Tage des Erscheinens der ersten Anzeige ab, zu erfüllen. Ein noch vorhandenes Guthaben des Auftraggebers verfällt nach Ablauf dieser Frist.
- Nachlässe:** Die Gewährung von Nachlass setzt voraus, dass zu Beginn der Insertion ein laut Preisliste nachlassfähiger Abschluss erteilt ist. Text- und Motivwechsel ist möglich.
- Auftragserweiterung:** Bei Auftragserweiterung im Laufe des Jahres (Ziffer 2) wird der sich ergebende Nachlass für die bisher erschienenen Anzeigen nachvergütet. Auf Auftragsstornierung erfolgt entsprechende Nachbelastung. Auftragsstornierung ist nur bis zum jeweiligen Anzeigenschlusstermin möglich.
- Erscheinen/Gestaltung der Anzeige:** Für die Aufnahme von Anzeigen in bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen wird keine Gewähr übernommen. Textteilanzeigen sind Anzeigen, die maximal mit einer Anzeigenseite an den Text angrenzen. Anzeigen, die aufgrund ihrer redaktionellen Gestaltung nicht als Anzeigen erkennbar sind, werden als solche vom Verlag mit dem Wort „Anzeige“ und in anderer geeigneter Form deutlich gemacht. Es gelten die „ZAW-Richtlinien redaktionell gestaltete Anzeigen“ (https://www.mvfp.de/fileadmin/vdz/upload/print-digital/Regelwerke/37_ZAW_Richtlinien_redaktionell_gestalteter_Anzeigen.pdf).
- Prüfungsvorbehalt:** Der Verlag behält sich vor, Anzeigen oder Beilagen auch nach erfolgter Auftragserteilung zurückzuweisen, falls die Redaktion Widerspruch erhebt oder der Verlag Grund zu der Annahme hat, dass die Veröffentlichung gesetzliche Vorschriften oder Rechte Dritter verletzen würde.
- Qualität der Anzeige und Mängel:** Der Verlag gewährleistet die drucktechnisch einwandfreie Wiedergabe der Anzeige anhand der

vom Auftraggeber übermittelten Druckdaten. Der Auftraggeber ist dafür verantwortlich, geeignete und fehlerfreie Druckdaten bis zum Anzeigenschluss zu übermitteln.

Erfüllt der Auftraggeber seine Mitwirkungspflicht nicht, übernimmt der Verlag keine Gewähr für den Abdruck in der gewünschten Ausgabe. Der Verlag prüft die Druckdaten vor dem Druck auf offenkundige Mängel und weist mangelhafte Druckdaten zurück; zu einer weitergehenden Prüfung ist er nicht verpflichtet. Sind etwaige Mängel der Druckdaten nicht sofort erkennbar und werden sie erst beim Druckvorgang deutlich, so hat der Auftraggeber bei ungenügendem Abdruck keine Ansprüche.

Der Auftraggeber ist bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder unvollständigem Abdruck der Anzeige, der nicht auf die Druckdaten zurückzuführen ist, zu einer Ersatzanzeige berechtigt, es sei denn, dass durch die Mängel der Zweck der Anzeige unerheblich beeinträchtigt wird; fehlerhaft gedruckte Kennziffern beeinträchtigen den Zweck der Anzeige nur unerheblich und stellen keinen Mangel dar.

Für die Haftung des Verlages bei Mängel gilt Ziffer 9.

- Rügefrist:** Beanstandungen aller Art sind innerhalb von 8 Tagen nach Rechnungsdatum zu erheben. Danach gilt die Leistung des Verlages als genehmigt.
- Die Haftung des Verlages** für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit sowie für die schuldhaft Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit (Personenschäden) ist unbeschränkt. Für leichte Fahrlässigkeit haftet der Verlag im Übrigen nur bei einer Verletzung wesentlicher Vertragspflichten (Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertrauen darf) und beschränkt auf vertragstypische und vorhersehbare Schäden.
- Probeabzüge** werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Abzüge. Sendet der Auftraggeber den ihm rechtzeitig übermittelten Probeabzug nicht fristgemäß zurück, so gilt die Genehmigung zum Druck als erteilt.
- Belegexemplar:** Der Verlag liefert nach Erscheinen der Anzeige mit der Rechnung kostenlos einen Beleg.

12. Zahlungsbedingungen: Innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum ohne Abzüge. Der Auftraggeber kommt spätestens in Verzug, wenn er nicht innerhalb von 30 Tagen nach Fälligkeit und Zugang einer Rechnung oder gleichwertigen Zahlungsaufstellung leistet (§ 286 Abs. 3 BGB). Der Verlag ist zur Geltendmachung der gesetzlichen Verzugszinsen und Verzugspauschale berechtigt (§ 288 BGB); der Verlag kann die Ausführung des Auftrages bis zur Bezahlung zurückstellen.

13. Nachträgliche Änderungen: Kosten für Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu tragen.

14. Provisionen: Werbungsmitteiler und Werbeagenturen sind verpflichtet, sich in ihren Angeboten, Verträgen und Abrechnungen mit den Werbungstreibenden an die aktuelle Preisliste des Verlages zu halten. Die vom Verlag gewährte Mittlungsvergütung darf an die Auftraggeber weder ganz noch teilweise weitergegeben werden.

15. Preisänderungen: Eine Änderung der Anzeigenpreise gilt ab Inkrafttreten auch für laufende Aufträge, nicht jedoch vor Ablauf von 3 Monaten nach Bekanntgabe. Im Falle einer Erhöhung um mehr als 5 % hat der Auftraggeber ein Rücktrittsrecht.

16. Rechte Dritter, Haftungsfreistellung: Der Auftraggeber trägt allein die Verantwortung für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der für die Insertion zur Verfügung gestellten Text- und Bildunterlagen. Dem Auftraggeber obliegt es, den Verlag von Ansprüchen Dritter freizustellen, die diesen aus der Ausführung des Auftrages, auch wenn storniert sein sollte, gegen den Verlag erwachsen, und die entstandenen Kosten einschließlich der angemessenen Kosten der Rechtsverteidigung und Rechtsdurchsetzung, zu ersetzen. Der Verlag ist nicht verpflichtet, Aufträge und Anzeigen daraufhin zu prüfen, ob durch sie Rechte Dritter beeinträchtigt werden; Ziffer 6 bleibt unberührt.

17. Schlussbestimmungen: Es gilt deutsches Recht. Ausschließlicher Gerichtsstand ist München, wenn der Auftraggeber Kaufmann im Sinne des HGB ist, seinen Sitz im Ausland hat oder nach Vertragschluss ins Ausland verlagert; der Verlag kann auch am Sitz des Auftraggebers klagen.