

Media- daten 2025

healthstyle | 01

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Verbreitung:

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet: Readly, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc.



healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e. V. (DGPP).

healthstyle ist als Printausgabe (Print on Demand) erhältlich.

Verlag:

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus

service@healthstyle.media
www.healthstyle-magazin.de

 [facebook.com/
healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

 [instagram.com/
healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

01 | 2025

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Perfektion

Unvollkommenheit
und echtes Glück!

Oxytocin

Gemeinschaft

Die Kraft der
Verbindung

Vegane Ernährung

Wege zum Glück

Ikigai, Ho'oponopono,
Meraki, Lykke

Rituale

Halt und
Gesundheit durch
Routinen



Termine:

Redaktionsschluss: 13.01.2025
Anzeigenschluss: 10.02.2025
Erscheinung: 24.02.2025

Themen:

Coaching:

- ▶ **Mythos Perfektion:** Warum das Streben nach Unvollkommenheit der Schlüssel zu echtem Glück ist
- ▶ **Die Kraft der Rituale:** Wie tägliche Routinen uns Halt und Gesundheit schenken
- ▶ **Heilung durch Gemeinschaft:** Die Kraft sozialer Verbindungen und ihre Wirkung auf die Gesundheit. Wie wirkt Oxytocin auf den Körper?
- ▶ **Ikigai, Ho'oponopono, Meraki, Lykke:** So viele Wege zum Glück

Naturheilkunde:

- ▶ **Epigenetik:** Zellmembran – Die Schlüsselrolle der Durchlässigkeit in der Gesundheit
- ▶ **Vegane Ernährung:** Pflanzliche Alternativen für eine gesunde Ernährung
- ▶ **Die verlorene Kunst des Träumens:** Luzide Träume als Werkzeug für Selbstheilung und Kreativität

Preise:

1/1 Seite	499,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	279,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	279,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	199,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	199,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	169,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigenkunden. Weitere Informationen auf www.healthstyle-magazin.de

Media- daten 2025

healthstyle | 02

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Verbreitung:

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet: Readly, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc.



healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e. V. (DGPP).

healthstyle ist als Printausgabe (Print on Demand) erhältlich.

Verlag:

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus

service@healthstyle.media
www.healthstyle-magazin.de

[facebook.com/
healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

[instagram.com/
healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

02 | 2025

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Hochsensibilität
Erkennen und
Wohlfühlen

*Das Prinzip
der Resonanz*

Blue Zones
Lektionen für
Langlebigkeit

Epigenetik
Fasten und
Flexibilität

**Waldbaden und
Ökotherapie**

Füße
Die unterschätzten
Grundlagen
unserer Gesundheit



www.healthstyle-magazin.de

Termine:

Redaktionsschluss: 25.03.25
Anzeigenschluss: 09.05.25
Erscheinung: 20.05.25

Themen:

Coaching:

- ▶ **Das Prinzip der Resonanz:** Wie wir durch Resonanz unser Leben tiefgreifend verändern können
- ▶ **Hochsensibilität:** Erkennen und Wohlfühlen bei Kindern und Erwachsenen
- ▶ **Naturverbundenheit und ihre Rolle in der Heilung:** Waldbaden und Ökotherapie

Naturheilkunde:

- ▶ **Epigenetik:** Die Zukunft des Fastens – Metabolische Flexibilität und das Leben ohne ständige Nahrungsaufnahmen
- ▶ **Blue Zones:** Was wir von den Menschen in den langlebigsten Regionen der Welt lernen können
- ▶ **Füße:** Die oft unterschätzten Grundlagen unserer Gesundheit

Preise:

1/1 Seite	499,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	279,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	279,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	199,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	199,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	169,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigenkunden. Weitere Informationen auf www.healthstyle-magazin.de

Media- daten 2025

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 03

Verbreitung:

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet: Ready, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc.



healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e. V. (DGPP).

healthstyle ist als Printausgabe (Print on Demand) erhältlich.

Verlag:

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus

service@healthstyle.media
www.healthstyle-magazin.de

 [facebook.com/
healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

 [instagram.com/
healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

03 | 2025

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Adaptogene
Natürliche
Stresskiller

*Impathie
Was ist das?*

**Chrono-
biologie**
Leben im Einklang
mit der inneren Uhr

Intuition
Die innere Stimme
als Wegweiser für
ein erfülltes Leben

Mikrobiom
Darm und Psyche



Termine:

Redaktionsschluss: 02.06.25
Anzeigenschluss: 01.07.25
Erscheinung: 25.08.25

Themen:

Coaching:

- ▶ **Chronobiologie:** Leben im Einklang mit der inneren Uhr
- ▶ **Intuition:** Die innere Stimme als Wegweiser für ein erfülltes Leben
- ▶ **Impathie:** Was ist das?

Naturheilkunde:

- ▶ **Die Wissenschaft des Glücks:** Die Rolle von Serotonin und Dopamin in der Lebensführung
- ▶ **Das Mikrobiom als Schlüssel zur mentalen Gesundheit:** Wie Darmbakterien unsere Psyche beeinflussen
- ▶ **Adaptogene – Natürliche Stresskiller:** Wie Heilpflanzen wie Ashwagandha, Rhodiola und Ginseng unsere Widerstandskraft stärken

Außerdem in jeder Ausgabe: Weitere aktuelle Themen, die bewegen und inspirieren.

Preise:

1/1 Seite	499,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	279,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	279,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	199,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	199,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	169,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigenkunden. Weitere Informationen auf www.healthstyle-magazin.de

Media- daten 2025

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 04

Verbreitung:

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet: Readly, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc.



healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e. V. (DGPP).

healthstyle ist als Printausgabe (Print on Demand) erhältlich.

Verlag:

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus

service@healthstyle.media
www.healthstyle-magazin.de

[facebook.com/
healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

[instagram.com/
healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

04 | 2025

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Epigenetik

SNPs und unsere
Gesundheit

*Faszination
Jakobsweg*

Musik

Regeneration
durch Frequenzen

Future Self Coaching

Dein zukünftiges
Ich gestalten

Die Kunst des Nichtstuns

Innehalten und das
Leben verlängern



www.healthstyle-magazin.de

Termine:

Redaktionsschluss: 02.09.25

Anzeigenschluss: 30.09.25

Erscheinung: 21.10.25

Themen:

Coaching:

- ▶ Die Kunst des Nichtstuns: Wie wir durch Innehalten und Muße unser Leben verlängern
- ▶ Future Self Coaching: Dein zukünftiges Ich gestalten
- ▶ Faszination Jakobsweg: Eine spirituelle Reise als Weg zur Selbstfindung und Heilung

Naturheilkunde:

- ▶ Musik und Frequenzen als Heilmittel: Die Wissenschaft hinter heilenden Klängen
- ▶ Epigenetik: Was sind eigentlich SNPs und wie beeinflussen sie unsere Gesundheit?
- ▶ Gesundheit aus der Natur: Die Kraft der orthomolekularen Medizin

Außerdem in jeder Ausgabe: Weitere aktuelle Themen, die bewegen und inspirieren.

Preise:

1/1 Seite 499,00 € Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

1/2 Seite hoch 279,00 € Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

1/2 Seite quer 279,00 € Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

1/3 Seite hoch 199,00 € Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

1/3 Seite quer 199,00 € Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

1/4 Seite 169,00 € Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Anzeigenkunden. Weitere Informationen auf www.healthstyle-magazin.de

Media- daten 2025

healthstyle | 05

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Verbreitung:

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet: Ready, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc.



healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e. V. (DGPP).

healthstyle ist als Printausgabe (Print on Demand) erhältlich.

Verlag:

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus

service@healthstyle.media
www.healthstyle-magazin.de

[facebook.com/
healthstyle.medien](https://facebook.com/healthstyle.medien)

[instagram.com/
healthstyle.media](https://instagram.com/healthstyle.media)

05 | 2025

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Neurohacking

Die Wissenschaft der geistigen Leistungssteigerung

Longevity

Die Kraft der Kälte
Kältetherapie und Eisbaden

Atem- techniken

Kinder
Wie unsere Lebensweise ihre Gene beeinflusst



www.healthstyle-magazin.de

Themen:

Coaching:

- ▶ **Neurohacking:** Die Wissenschaft der geistigen Leistungssteigerung
- ▶ **Longevity:** Strategien für ein langes und gesundes Leben
- ▶ **Innovationen im Sport:** Die Wissenschaft hinter smarter Ernährung, Supplements, Trainingshilfen und Funktionskleidung

Naturheilkunde:

- ▶ **Der vergessene Schatz der Atemtechniken:** Vom Atem zur Heilung
- ▶ **Die Kraft der Kälte:** Wie Kältetherapie und Eisbaden unser Immunsystem stärken
- ▶ **Epigenetik und die nächste Generation:** Wie unsere Lebensweise die Gene unserer Kinder beeinflusst

Außerdem in jeder Ausgabe: Weitere aktuelle Themen, die bewegen und inspirieren.

Preise:

1/1 Seite	499,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	279,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	279,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	199,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	199,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	169,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Termine:

Redaktionsschluss:	28.10.25
Anzeigenschluss:	02.12.25
Erscheinung:	16.12.25