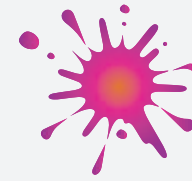


Media- daten 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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)

Ihre Marke im healthstyle-Magazin – ganzheitliche Gesundheit sichtbar machen

Unser Ansatz verbindet **Naturheilkunde**, **Prävention** und **Coaching**, weil wir davon überzeugt sind, dass diese drei Säulen zusammen den größten Hebel bieten, um **Longevity** – also ein langes, gesundes Leben – zu fördern. Hierzu greifen wir u.a. aktuelle Erkenntnisse aus **Epigenetik** und **Biohacking** auf.

Dabei betrachten wir den Menschen stets im Kontext des gesamten Lebens: Gesundheit, Persönlichkeit, Beziehungen, Freizeit, Vision, Kreativität, Karriere und Finanzen fließen in unsere Inhalte ein.

Unser Leitspruch „Entspannt wachsen. Gelassen leben.“ spiegelt genau diesen Ansatz wider.

healthstyle erscheint **6x jährlich sowohl als Print- als auch als Online-Magazin** und bietet ein ideales Umfeld, damit Ihre Botschaft wahrgenommen und nachhaltig erinnert wird. Die Printausgabe wird über den Verlag vertrieben, zusätzlich ist das Magazin dauerhaft über Online-Kioske wie Readly, Yumpu, United Kiosk, sharemagazines und read-it verfügbar.

Mit Ihrer Präsenz im **healthstyle-Magazin** positionieren Sie Ihre Marke als Partner für **ganzheitliche Gesundheit** und **Lebensqualität**.

Gerne stellen wir Ihnen passende Werbemöglichkeiten vor und entwickeln gemeinsam ein Konzept, das Ihre Marke optimal präsentiert.

Herzliche Grüße
Ihr **healthstyle-Team**

P.S.: healthstyle kann auch als individuelles Mitarbeitermagazin für Unternehmen gestaltet werden – für Inspiration, Motivation und als Tool für langfristige Mitarbeiterbindung.



Media- daten 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 01

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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)

01 | 2026

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Reset!

Wie du deine Gene positiv beeinflusst

Neuanfang:
„Level up!“

Familie

Alte Muster erkennen

Vision-Board

Deine Ideen sichtbar machen

Homeoffice

Mit Biohacking deine Energie clever nutzen

Warum?

Deine innere Motivation



www.healthstyle-magazin.de

Neuanfang: „Level up!“

Reset! – Wie du deine Gene positiv beeinflusst:

- ▶ **Gesundheit:** Detox für Körper & Geist – Wege zur sanften Entgiftung
- ▶ **Persönlichkeit:** Mentale Klarheit und Jahresziele – Schritt für Schritt planen
- ▶ **Beziehungen:** Familien-Reset – wie du alte Muster loslässt
- ▶ **Freizeit:** Achtsamkeit statt Aktionismus – bewusst ins neue Jahr starten
- ▶ **Vision:** Das eigene Warum finden – mit innerer Motivation durchs Leben
- ▶ **Kreativität:** Vision-Board erstellen – deine Ideen sichtbar machen
- ▶ **Karriere:** Biohacking im Homeoffice – Energie clever nutzen
- ▶ **Finanzen:** Money-Mindset – finanzielle Gesundheit beginnt im Kopf

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	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

Termine:

Redaktionsschluss:	17.11.2025
Anzeigenschluss:	13.01.2026
Erscheinung:	29.01.2026

Media- daten 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 02

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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)

02 | 2026

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Frischer Start
Nicht nur auf
Zellebene

*Energie &
Neubeginn*

Eat smart!
Fasten, Sirtuine
& Co.

Natur wirkt
Tanke Kraft

Journaling
Die kreative Kraft
des Schreibens

Frühjahrsputz
für dein Konto



www.healthstyle-magazin.de

Termine:

Redaktionsschluss: 19.01.2026
Anzeigenschluss: 17.03.2026
Erscheinung: 26.03.2026

Energie & Neubeginn

Frischer Start, nicht nur auf Zellebene:

- **Gesundheit:** Eat smart! Fasten, Sirtuine & Co.
- **Persönlichkeit:** Resilienz stärken & Selbstfürsorge leben – mentale Fitness, die bleibt
- **Beziehungen:** soziale „Vitaminbooster“ für dein Wohlbefinden
- **Freizeit:** Natur wirkt! Tanke Kraft an besonderen Orten
- **Vision:** Deine Lebensvision gestalten – entwickle dein Zukunftsbild
- **Kreativität:** Die kreative Kraft des Schreibens – Journaling für neue Ideen
- **Karriere:** Biohacking im Job – Licht, Luft & Bewegung für maximale Leistung
- **Finanzen:** Frühjahrsputz fürs Konto – entdecke Sparpotenziale und stoppe Kostenfallen

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	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 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 03

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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 | 2026

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Mitochondrien
Bioenergie aus
deinem Inneren

*Balance &
Kraft*

Bewegung
Trainiere gezielter,
nicht härter!

Flow
Wege in den
Schaffensmodus

Mikroabenteuer
Recharge im Alltag

Zufriedenheit
Work-Life-
Integration



www.healthstyle-magazin.de

Balance & Kraft: „Mit Energie durchs Leben“

Bioenergie aus dem Inneren: stärke deine Mitochondrien

- ▶ **Gesundheit:** Trainiere gezielter, nicht härter! Bewegung für Vitalität und Kraft
- ▶ **Persönlichkeit:** Selbstcoaching – 10 Fragen für mehr Klarheit
- ▶ **Beziehungen:** Neurobiologische Ansätze: Löse Konflikte konstruktiv
- ▶ **Freizeit:** Mikroabenteuer – Recharge im Alltag
- ▶ **Vision:** Routinen für deine Lebensträume – Mini-Gewohnheiten, große Wirkung!
- ▶ **Kreativität:** Flow erleben – Wege in den Schaffensmodus
- ▶ **Karriere:** Work-Life-Integration – neue Modelle für mehr Zufriedenheit
- ▶ **Finanzen:** Financial (Bio)Hacking – digitale Tools gezielt einsetzen

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	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

Termine:

Redaktionsschluss: 16.03.2026
Anzeigenschluss: 19.05.2026
Erscheinung: 28.05.2026

Media- daten 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 04

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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)

04 | 2026

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

**Longevity-
Summer**
Wie Regeneration
verjüngt und stärkt

*Erholung &
Leichtigkeit*

Quality Time

Schlaf
Natürliche Wege
zur Entspannung

Klarheit
Berufliche Reflexion

Minimalismus
Bewusste
Entscheidungen



www.healthstyle-magazin.de

Termine:

Redaktionsschluss: 04.05.2026
Anzeigenschluss: 14.07.2026
Erscheinung: 23.07.2026

Leichtigkeit & Erholung: „Regeneration auf allen Ebenen“

Longevity-Summer – Wie Regeneration dich verjüngt und stärkt:

- ▶ **Gesundheit:** Schlaf verbessern – natürliche Wege zur Tiefenentspannung
- ▶ **Persönlichkeit:** Loslassen lernen: mentale Detoxmethoden
- ▶ **Beziehungen:** Quality Time – gemeinsame Momente, die stärken
- ▶ **Freizeit:** Sonne, Berge & Meer – die schönsten Orte zur Regeneration
- ▶ **Vision:** Die Pause als Kraftquelle – Warum Nichtstun produktiv ist
- ▶ **Kreativität:** Kreative Auszeiten – DIY-Ideen, die inspirieren
- ▶ **Karriere:** Die Sommerpause als Chance – Klarheit durch berufliche Reflexion
- ▶ **Finanzen:** Minimalismus – bewusste Entscheidungen für Freiheit und mehr Lebensqualität

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	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 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 05

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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 | 2026

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Integration

Neue Gewohnheiten
nachhaltig etablieren

Fokus & Stärke

Darm & Gehirn
Schlüssel zur Vitalität

Biohacke
deinen Stress
Vom Überleben
zum Gestalten

Micro-Retreats
Erholung zwischen
Arbeit und Alltag

Teamspirit
Soziale Resilienz
im Beruf



www.healthstyle-magazin.de

Fokus & Stärke: „Bleibe in der Kraft“

Bewusst durch den Alltag – Baue Routinen für ein langes, gesundes Leben auf:

- ▶ **Gesundheit:** Darm & Gehirn – der unterschätzte Schlüssel zur Vitalität
- ▶ **Persönlichkeit:** Innere Integration – neue Gewohnheiten nachhaltig etablieren
- ▶ **Beziehungen:** Soziale Resilienz im Beruf – so förderst du den Teamspirit
- ▶ **Freizeit:** Micro-Retreats – Erholung zwischen Arbeit und Alltag
- ▶ **Vision:** Zielanpassung und Priorisierung – ziehe Bilanz mit System
- ▶ **Kreativität:** Design Thinking – probiere bewusst neue Denkansätze aus
- ▶ **Karriere:** Biohacke deinen Stress – gehe vom Überleben zum Gestalten über
- ▶ **Finanzen:** Tools & Strategien – plane deine Finanzen mit Weitblick

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 83 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt

Termine:

Redaktionsschluss:	06.07.2026
Anzeigenschluss:	15.09.2026
Erscheinung:	24.09.2026

Media- daten 2026

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



| 06

Longevity • Biohacking • Epigenetik • Naturheilkunde • Prävention • Coaching

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)



Tiefe & Wandel: „Innere Stärke kultivieren“

Longevity und Lebenssinn – warum Bedeutung stärkt:

- ▶ **Gesundheit:** Immunbooster aus der Natur – fit durch den Winter
- ▶ **Persönlichkeit:** Schattenarbeit – wie du alte Muster transformierst
- ▶ **Beziehungen:** Rituale für Verbindung – gestaltet das Jahresende gemeinsam
- ▶ **Freizeit:** Digital Detox – Nutze Medien bewusst
- ▶ **Vision:** Dein Jahresrückblick mit Coachingtools – Mini-Übungen und Checklisten
- ▶ **Kreativität:** Kreative Reflexion gestalten – Collagen & kreative Journals
- ▶ **Karriere:** Gelassen führen – Leadership mit innerer Stärke
- ▶ **Finanzen:** Finanz-Check zum Jahresende – Investitionen und finanzielle Planung

Preise:

1/1 Seite	1.299,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite hoch	699,00 €	Maße: 100 mm (Breite) x 297 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/2 Seite quer	699,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 146 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite hoch	399,00 €	Maße: 68 mm (Breite) x 210 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/3 Seite quer	399,00 €	Maße: 210 mm (Breite) x 103 mm (Höhe) + 3 mm Beschnitt
1/4 Seite	299,00 €	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

Termine:

Redaktionsschluss:	14.09.2026
Anzeigenschluss:	17.11.2026
Erscheinung:	26.11.2026