



# APOTHEKE FÜR MICH

Die erste und einzige Frauenzeitschrift in der Apotheke

## REDAKTIONSKONZEPT

**Apotheker für mich** ist eine hochwertige Frauenzeitschrift in Kiosk-Qualität. Mit ihrer breiten Themenmischung aus Gesundheits-, Lifestyle- und Service-Inhalten ist sie die perfekte Ergänzung zu den bereits in den Apotheken vorhandenen Gesundheitstiteln.

**Apotheker für mich** bietet vielfältige Unterhaltung mit Tiefgang, wertvolle Information ohne erhobenen Zeigefinger. Die Ansprache ist liebevoll, die Ausrichtung immer positiv.

## VIELFÄLTIGE RUBRIKEN:

**Mode | Schönheit | Ernährung | Gesundheit | Wohnen | Reisen | Kultur | Ratgeber**

Apotheker für mich bringt die Themen, die Frauen interessieren

## PREISE 2022

- / 1/1 Seite (sw-4c): **21.500 €**
- / Copypreis: **kostenfrei erhältlich** (in über 5.000 Apotheken deutschlandweit)
- / EVT: **samstags** (monatlich)

Garantierte Auflage<sup>1</sup> 500.000 Exemplare

## ZIELGRUPPE

- / Apothekenkäufer:innen, insbesondere gesundheitsbewusste Frauen 50+, die großen Wert auf Ratgeberthemen zu Gesundheit und Ernährung legen, sich aber zugleich ansprechend aufbereitete Inhalte und Inspiration zu Mode, Schönheit, Wohnen, Reisen oder Kultur wünschen
- / PTAs und Apotheker:innen

## Schönheit für mich

# Das brauchen Haut und Haare nach der Sonne

Endlich dürfen wir wieder Sonne, Strand und Meer genießen! Gut für die Seele, Stress für Haut und Haar, die dadurch trocken werden. Deshalb ist nun Pflege mit Superkräften gefragt.

### Samtig-zarte Haut

Hautschuppen & Irritationen Zurück vom Strand! Sonneneinstrahlung lässt manche besonders trockene Stellen bei der Regeneration unempfindlicher und viel Feuchtigkeit spenden. Mit dem Lotionen sind jetzt besser als normale Pflege, diese sind auch für empfindliche Stellen mit Akne verschonend. Zudem ist die Haut nun noch feuchter, aber die Feuchtigkeit soll für die nächsten Bedürfnisse der Haut angewandt werden.

### Glänzendes Haar

Reparatur & Schutz Das Sommer hat Ihre Haare schön gemacht, aber das Copieren hat sie geschädigt. Ihre Haare fühlen sich trocken an. Deshalb müssen wir die Feuchtigkeit mit natürlichen Wirkstoffen stärken. Spreng mit UV-Schutz schützen die Haare besser. Spreng mit UV-Schutz schützen die Haare besser. Spreng mit UV-Schutz schützen die Haare besser.

### Geschmeidig pflegen

1. Reparatort die Struktur
2. Erneut die Struktur
3. Erneut die Struktur
4. Erneut die Struktur

### Am Ende des Tages ist das Sonnenlicht noch golden und sanft auf Haut und Haar

### Kühl bleiben

1. Kühlendes Wasser
2. Feuchtigkeit
3. Feuchtigkeit
4. Feuchtigkeit

## Made for mich

# Das kommt im Herbst

Die schönsten Modetrends

Kuschelstoffe, Karomuster, Neugutnähte: Diese Trends bringen pünktlich zum Saisonwechsel frischen Wind in den Kleiderschrank. Haben Sie Ihr Lieblingsstil schon entdeckt?

### Karo

1. Karo-Blazer
2. Karo-Blazer
3. Karo-Blazer
4. Karo-Blazer

### Neugut-Töne

1. Neugut-Töne
2. Neugut-Töne
3. Neugut-Töne
4. Neugut-Töne

### Plüsch

1. Plüsch
2. Plüsch
3. Plüsch
4. Plüsch

## Rezepte für mich

# GUTES FÜR ERBSENZÄHLER

Knackig, süß, grün – die Hülsenfrüchte sind kleine Powerpakete, die auch empfindliche Mägen vertragen

### Kochen mit der Natur

30 MINUTEN + WARTZEIT

#### Patentwurstsalat auf Erbsen & Hülsenereen

Zutaten für 4 Personen: 1/2 Bund Patentwurst, 200 g Rindfleisch, 100 ml Öl, 1 EL Öl, 200 g Erbsen, 300 g geräucherter Tofu, 150 g Erbsen, 2 kleine rote Zwiebeln, 6 EL Olivenöl, 2-3 EL Balsamico-essig, 1/2 Bund Flatbread, 1 TL Saft, Küchengerät

Paradeiswürstchen, trocken schälen, Blattsalat in den Behälter geben. Rindfleisch mit Pfeffer und Zitronensaft verreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tofu in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig mit der Rindfleisch-Mischung beschichten. Das Flatbread in Scheiben schneiden und mit Küchengerät formen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Öl goldbraun braten. Die Rindfleischstücke schief anbraten und im heißen Öl über 180 Grad etwa 15 Minuten braten.

Patentwurstchen, trocken schälen, Blattsalat in den Behälter geben. Rindfleisch mit Pfeffer und Zitronensaft verreiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tofu in kleine Stücke schneiden und gleichmäßig mit der Rindfleisch-Mischung beschichten. Das Flatbread in Scheiben schneiden und mit Küchengerät formen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Öl goldbraun braten. Die Rindfleischstücke schief anbraten und im heißen Öl über 180 Grad etwa 15 Minuten braten.

## Reise für mich

# Berge wie gemalt

Weiter Blick, frische Luft und stille Plätze vor spektakulärer Kulisse: So schön sind die Alpen! Fünf traumhafte Wandergelände in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Italien

### Ammergauer Alpen/Bayern

Stadthaus und die Ammergauer Alpen sind ein wunderbares Ort. Von oben geht die Blick auf die Ammergauer Alpen. Ammergauer Alpen sind ein wunderbares Ort.

### Tessin/Schweiz

Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet. Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet. Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet.

## Facts 2022

# Apotheken für mich

### Tessin/Schweiz

Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet. Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet. Die Tessin ist ein wunderschönes Gebiet.