



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 Thememischung 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 kommt von Herzen.

PREISE 2023

- / 1/1 Seite (sw-4c): **25.000 €**
- / Copypreis: **kostenfrei erhältlich** (in über 5.000 Apotheken deutschlandweit)
- / EVT: **monatlich** (samstags)

Garantierte Auflage¹

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
- / Erweiterte Zielgruppe: PTAs und Apotheker*innen

Halb Office, halb Gym - aber voll chic!

Nicht nur gut fürs Herkommen: Jogginghose & Co. sind jetzt auch für City und Büro suitable!



1. **Woolmark** - Die sportigen, gelbe Dusterjacke passt perfekt zu einem hellen gelben Blazer und bildet ein farliches Set. Ganzheitlich in Wolle. Da haben die perf. gefüllten Hyaluron-Massagen die Haut schön geglättet und wirken bereits bestehende Falten sogar wieder auf. Leder über die Hüften-Produktion in aller Ruhe. Gerade unsere Augenpartie freut sich über die Unterstützung von Aminosäuren, Kollagen und Biotin. Bienen-Schwämmchen verschaffen wirlichen einen tollen Look und sind im Low-Linen-Tipp. Wer sagt, die Beauty-Produkte in Schokolade - das hat einen zusätzlich köstlichen Effekt!

2. **Woolmark** - Die sportigen, gelbe Dusterjacke passt perfekt zu einem hellen gelben Blazer und bildet ein farliches Set. Ganzheitlich in Wolle. Da haben die perf. gefüllten Hyaluron-Massagen die Haut schön geglättet und wirken bereits bestehende Falten sogar wieder auf. Leder über die Hüften-Produktion in aller Ruhe. Gerade unsere Augenpartie freut sich über die Unterstützung von Aminosäuren, Kollagen und Biotin. Bienen-Schwämmchen verschaffen wirlichen einen tollen Look und sind im Low-Linen-Tipp. Wer sagt, die Beauty-Produkte in Schokolade - das hat einen zusätzlich köstlichen Effekt!

3. **Woolmark** - Die sportigen, gelbe Dusterjacke passt perfekt zu einem hellen gelben Blazer und bildet ein farliches Set. Ganzheitlich in Wolle. Da haben die perf. gefüllten Hyaluron-Massagen die Haut schön geglättet und wirken bereits bestehende Falten sogar wieder auf. Leder über die Hüften-Produktion in aller Ruhe. Gerade unsere Augenpartie freut sich über die Unterstützung von Aminosäuren, Kollagen und Biotin. Bienen-Schwämmchen verschaffen wirlichen einen tollen Look und sind im Low-Linen-Tipp. Wer sagt, die Beauty-Produkte in Schokolade - das hat einen zusätzlich köstlichen Effekt!

4. **Woolmark** - Die sportigen, gelbe Dusterjacke passt perfekt zu einem hellen gelben Blazer und bildet ein farliches Set. Ganzheitlich in Wolle. Da haben die perf. gefüllten Hyaluron-Massagen die Haut schön geglättet und wirken bereits bestehende Falten sogar wieder auf. Leder über die Hüften-Produktion in aller Ruhe. Gerade unsere Augenpartie freut sich über die Unterstützung von Aminosäuren, Kollagen und Biotin. Bienen-Schwämmchen verschaffen wirlichen einen tollen Look und sind im Low-Linen-Tipp. Wer sagt, die Beauty-Produkte in Schokolade - das hat einen zusätzlich köstlichen Effekt!

Super-Trio gegen Fältchen

Ein strahlender Blick macht gleich um Jahre jünger! Allen, was Sie dafür brauchen, sind diese Top 3 für eine gepflegte Augenpartie: Peptide, Hyaluron & CID



Hyaluron polstert auf
Falten bilden sich, weil die Haut weniger elastisch ist und weniger Feuchtigkeit speichert. Hyaluron füllt die Haut wieder auf und wirkt gegen Falten. Die Augenpartie ist besonders empfindlich und braucht viel Feuchtigkeit. Hyaluron-Massagen sind ideal dafür.

Peptide stärken
Peptide sind kleine Proteine, die die Hautzellen dazu anregen, Kollagen zu produzieren. Das macht die Haut fester und glatter. Peptide sind auch in der Augenpartie wichtig, um die Augenlider zu stärken.

Retinol glättet
Retinol ist ein Vitamin A-Derivat, das die Hautzellen zu erneuern hilft. Es glättet die Haut und reduziert Falten. Retinol ist ein wirksames Mittel gegen Falten, aber es muss richtig angewendet werden.

Extra-Tipp
Die Augenpartie ist besonders empfindlich und braucht viel Feuchtigkeit. Hyaluron-Massagen sind ideal dafür.

7 Tipps für tolles Haar



1. **Wash your hair less often** - Washing your hair too often strips away natural oils. Try to wash only 2-3 times a week.
2. **Use a conditioner** - Conditioner keeps your hair soft and manageable. Use it every time you wash.
3. **Protect your hair from heat** - Heat styling tools can damage your hair. Use a heat protectant spray.
4. **Trim your hair regularly** - Regular trims prevent split ends and keep your hair healthy.
5. **Use a hair mask** - Hair masks provide deep conditioning and moisture. Use one once a week.
6. **Protect your hair from the sun** - UV rays can damage your hair. Wear a hat or use hair protection spray.
7. **Use a hair oil** - Hair oils like argan or coconut oil can add shine and keep your hair hydrated.

ABBA Die Show des Jahres

Die schwedische Popband hat mit ihrem neuen Album und einer spektakulären Konzertreihe in London.



Album-Tipp **OHNE** - Die neue Single von ABBA ist ein Ohrwurm. Die Band hat mit diesem Album wieder gezeigt, dass sie nicht nur die Queen der 70er sind, sondern auch die Queen der Gegenwart.

Spiele **WIPAC** - Ein neues Spiel, das die Welt der ABBA-Songs in eine interaktive Reise verwandelt. Spieler können die Songs in verschiedenen Settings spielen und die Geschichte der Band entdecken.

Merch-Tipp **ABBA** - Die neue ABBA Merchandise-Kollektion ist ein Muss für alle Fans. Von T-Shirts bis hin zu Schals, alles in den charakteristischen Farben der Band.

Trend zum Aufblühen

Flower-Show

Nicht nur im Garten und auf der Wiese spielen und lachen sie der Sonne entgegen - auch unser Kleiderschrank macht mit bunten blühenden Linien die Wiese wachser! Hier die schönsten Blumen für Sie



1. **Woolmark** - Ein wunderschönes Kleid mit einem bunten Blumenmuster. Perfekt für Sommerfestivals und Gartenpartys.

2. **Woolmark** - Ein elegantes Kleid mit einem subtilen Blumenmuster. Ideal für den Büroalltag oder eine Dinnerparty.

3. **Woolmark** - Ein modisches Kleid mit einem großen Blumenmuster. Ein echter Blickfang.

4. **Woolmark** - Ein trendiges Kleid mit einem bunten Blumenmuster. Perfekt für den Sommer.

5. **Woolmark** - Ein elegantes Kleid mit einem subtilen Blumenmuster. Ideal für den Büroalltag oder eine Dinnerparty.

6. **Woolmark** - Ein modisches Kleid mit einem großen Blumenmuster. Ein echter Blickfang.

7. **Woolmark** - Ein trendiges Kleid mit einem bunten Blumenmuster. Perfekt für den Sommer.

8. **Woolmark** - Ein elegantes Kleid mit einem subtilen Blumenmuster. Ideal für den Büroalltag oder eine Dinnerparty.

9. **Woolmark** - Ein modisches Kleid mit einem großen Blumenmuster. Ein echter Blickfang.

10. **Woolmark** - Ein trendiges Kleid mit einem bunten Blumenmuster. Perfekt für den Sommer.

11. **Woolmark** - Ein elegantes Kleid mit einem subtilen Blumenmuster. Ideal für den Büroalltag oder eine Dinnerparty.

12. **Woolmark** - Ein modisches Kleid mit einem großen Blumenmuster. Ein echter Blickfang.

2 Experten, 1 Lied

Gesund essen Gesund bleiben

Das gesunde Ernährung vorzuziehen. Zellulose, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung.



3. Faser-Spende
Fasern sind unverdauliche Ballaststoffe, die den Verdauungsprozess unterstützen und das Wohlbefinden fördern. Sie sind in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

100 g Heidelbeeren enthalten gerade mal 2 kcal!
Heidelbeeren sind eine gesunde Wahl für eine kalorienarme Ernährung. Sie sind reich an Antioxidantien und Vitaminen.

Mein Lieblings-Rezept

Spaghetti Vongole

Weniger Fett, mehr Geschmack. Ein Rezept für Spaghetti Vongole, das leicht und gesund ist.



Schritt für Schritt erklärt:
1. **Die Vongolen vorbereiten** - Die Vongolen gründlich waschen und die Schalen reinigen. Die Vongolen in einem Topf mit Wasser und Salz kochen.

2. **Die Sauce zubereiten** - In einem Topf Olivenöl erhitzen und Knoblauch anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Wasser auffüllen.

3. **Die Spaghetti kochen** - Die Spaghetti in einem Topf mit Wasser und Salz kochen. Die Spaghetti mit der Sauce vermengen und mit den Vongolen servieren.

Wunderland erleben

Glück auf zwei Rädern

Durch Wäldern, auf alten Straßen, an Flüssen und im Moor erleben wir das schönste und entspannteste und empfindbarste.



Altenheim Radweg
Der Altenheim Radweg führt durch wunderschöne Landschaften und bietet eine tolle Gelegenheit, die Natur zu genießen.

Die Route
Die Route führt durch Wälder, an Flüssen und im Moor. Sie ist perfekt für Familien und Freunde.