

Körper & Geist

Magazin für Gesundheit

Das Gesundheitsmagazin der Kleinen Zeitung am Wochenende

MEDIKIT 2025



Körper & Geist

Magazin
für Gesundheit

Körper & Geist ist ein Magazin der Kleinen Zeitung, das sich den gesunden Seiten des Lebens widmet und unsere Leser:innen mitnimmt auf eine Reise hin zu mehr Wohlbefinden.

In jeder Ausgabe widmet sich „Körper & Geist“ einem großen Thema der Gesundheit. Im Frühjahr 2025 steht der Schmerz in all seinen Facetten im Mittelpunkt. Egal ob kleines Wehwehchen oder chronische Schmerzen, ob Sportverletzung oder Migräneattacken – fundierte Artikel mit führenden Expert:innen, inspirierende Geschichten aus dem echten Leben und praktische Tipps zeigen unseren Leser:innen, mit welchen Mitteln sich Schmerzen aller Art in die Schranken weisen lassen.

Die Ausgabe im Herbst 2025 steht ganz im Zeichen von Krebs-erkrankungen. Welche neuesten Therapieansätze gibt es, welche Rolle spielt die Psychoonkologie und was kann ich tun, um mein persönliches Krebsrisiko zu senken? All diese Fragen werden mithilfe führender Onkolog:innen beantwortet.

Unterschiedliche Beschwerden und Erkrankungen verlangen unterschiedliche Herangehensweisen. Aus diesem Grund wird das jeweilige Thema aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Ernährung, Fitness, medikamentöse Therapien, Entspannungstechniken – all diese und viele weitere Maßnahmen können Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Dieses wertvolle Wissen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse finden unsere Leser:innen in „Körper & Geist“.

Erscheinungstermin: Frühling

18.05.2025

Erscheinungstermin: Herbst

19.10.2025

Inhalt

Zahlen & Fakten



06 „DAS MATCH GEGEN DAS ÜBERGEWICHT HAT ZWEI HÄLFTEN“
TV-Arzt Siegfried Meryn erklärt, wie wir die Volkskrankheit Übergewicht in den Griff bekommen.



16

11 DIE FETT-DARM-HIRN-ACHSE
Wie zu viel Körperfett den Stoffwechsel stört und das Abnehmen so schwer macht.



26

20 WAS IST DRAN AM OZEMPIC-HYPE?
Was die modernen „Abnehmspritzen“ können – und was nicht.

12 SELBSTWERT RAUF, GEWICHT RUNTER
Wo übergewichtige Kinder wieder Freude an Bewegung und gesundem Essen finden.

26 ABNEHMEN NACH DER UHR
Wie Intervallfasten im Kampf gegen Übergewicht helfen kann.

16 TIPPS GEGEN DEN HEISSHUNGER
Diätologin Birgit Kogler erklärt, wie wir lange satt bleiben und was unbedingt auf den Teller gehört.

Fotos: Lukas Beck - edition a, Schmid und gesund; Birgit Kogler; Adobe Stock

Leichter Leben

4



5

Körper & Geist

96,9 % der Leser:innen der Kleinen Zeitung haben hohes Interesse an gesunder Lebensweise, bewussten Lebensstil und Achtsamkeit, Ernährung, Fitness, Sport und Wellness.*

Erscheinungsgebiet

Erscheinungsform

Papier

Umfang

Verbreitete Auflage inkl. ePaper (Sonntag)

ICC-Profil

Format & Anschnitt

Anzeigenschluss

Druckunterlagenschluss

Erscheinungstermin

Steiermark, Kärnten und Wien

2x jährlich, Magazin als Supplement der Kleinen Zeitung

ROTA 52, matt

64 Innenseiten + 4 Seiten Umschlag

Kombi: 266.831 Exemplare**

Steiermark: 181.142 Exemplare**

Kärnten: 85.689 Exemplare**

Wien: 1.159 Exemplare***

Umschlag & Innenseiten:
WAN-IFRAnewspaper26v5

208 x 276 mm (+5 mm Anschnitt)

23.04. bzw. 24.09.2025

25.04. bzw. 26.09.2025

Sonntag, am 18.05. und. 19.10.2025

Durchschnittliches Haushaltsnetto Einkommen per Monat (der insgesamt 600.000 Leser:innen) der Kleinen Zeitung*: **ø 2.475,- € bis ø 6.800,- €** = 486.000 Leser:innen
ø 5.000,- € bis ø 6.800,- € = 203.000 Leser:innen



*Quelle: MA 2023/2024, Erhebungszeitraum: Juli 2023 bis Juni 2024, Reichweite in Leser pro Ausgabe, Basis: National, Reichweiten unterliegen einer statistischen Schwankungsbreite.
ÖAK 1. HJ 2024, Verbreitete Auflage inkl. E-Paper, Sonntag. *Streuplan Kleine Zeitung, Stand Jänner 2025, Sonntag.

Print-Werbemöglichkeiten

Klassische Inserate



BUCH-TIPP

Wie man mit wenigen Zutaten schnell und gesund kocht, zeigt Diätologin Birgit Kogler in ihrem Kochbuch „Schnell und gesund!!“ Birgit kocht's“ (Trauner-Verlag) mit 60 einfachen Rezepten und Mengenangaben für eine Portion.

Weitere einfache und günstige Rezepte finden Sie auch hier:





Aus dem Buch
„Schnell und gesund!!“

Schmeckt auch mit
vielen anderen
Dressingvarianten!

Foto: © Birgit Kogler (Birgit kocht's, Trauner Verlag)

ROTE-BEETE-COUSCOUS-SALAT

Ernährung

Rezept Birgit Kogler

Allergene A Gluten, G Milch

Portion Für 1 Person

Dauer 20 Minuten

ZUTATEN

- 15g Sonnenblumenkerne
- 50g Vollkorncouscous
- 150g Röten Rüben (vorgegart)
- 100ml Roten Rüben-Saft (z. B. Saft der vorgegarten Röten Rüben mit Wasser)
- 50g Schafskäse (z. B. Feta)

FÜR DAS DRESSING:

- 10ml Öl deiner Wahl
- 10ml Zitronensaft
- 1TL gehackte Kräuter nach Wahl (z. B. Thymian oder Rosmarin)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Dann sofort zum Auskühlen auf einen Teller leeren.
2. Couscous in einen Topf geben, mit dem Röten Rüben-Saft aufgießen und alles einmal aufkochen lassen.
3. Dann die Herdplatte ausschalten und den Couscous in der Restwärme zudeckelt zehn Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen die benötigten Röten Rüben und den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
5. Rote Rüben, Schafskäse und Sonnenblumenkerne mit Couscous in einer Schüssel mischen und mit Kräutern verfeinern.
6. Salat mit Zitronensaft und Öl marinieren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Am besten jede Rote Rübe beim Schneiden mit einer Gabel fixieren, ansonsten werden die Finger knallrot.

ANZEIGE



MenoGynial PLUS -
Mikronährstoffe für die
hormonelle Balance im Wechsel

- Unterstützt bei Wechselbe-
schwerden wie Schweißaus-
brüchen oder Hitzewallungen
- 100 % hormonfrei und vegan
- In Österreich entwickelt
- Nur 1 Kapsel täglich

Gynial - ein familiengeführtes Unternehmen aus Österreich
gynial.com/menogynial

DAS GEWICHT RUNTER, DER SELBSTWERT RAUF

Text Sonja Krause

DOWN & UP: Wo Kinder nicht nur abnehmen, sondern auch neues Selbstbewusstsein tanken. Das ist das Ziel des Programms „Down & Up“, das von Kärntner aus Pionierarbeit für übergewichtige Kinder und Jugendliche leistet.

Emotionale Momente erlebt Anna Maria Cavini bei ihrer Arbeit vielfach. Wenn Kinder und Jugendliche aufgrund ihrer Übergewichtsprobleme sehr waren, mit zwiefachen Jahren zum ersten Mal in einem Schwimmbecken schwimmen zu dürfen, kann sie das mit ihnen finden. Wenn Jugendliche auf einer Bühne Hip-Hop tanzen und vor Selbstbewusstsein schwitzen, kann sie das, das sie sich noch vor einem Jahr nie mal getraut hätten, aus Scham über ihr Aussehen. Und wenn Kinder und Jugendliche des Schwimmvereins von Freude über das Erreichte schwitzen, kann sie das, wenn sie schon seit Jahren nicht mehr schwimmen, einen Badeanzug, eine Badewanne und ein Badetuch über sich legen. Weil sie weiß, dass sie es kann. Anna Maria Cavini als ärztliche Leiterin von „Down & Up“, einer Einrichtung in Kärnten, die Kinder und Jugendliche

mit Übergewicht und Adipositas sowie mit Übergewicht und Übergewichtsproblemen befasst, ist sie überzeugt, dass die für eine gesunde Zukunft Offen.

„80 Prozent der übergewichtigen Kinder sind auch als Erwachsene übergewichtig. Das ist ein Übergewicht, sich nicht zu schämen.“

Anna Maria Cavini,
ärztliche Leiterin von „Down & Up“

25000 Kinder und Jugendliche in Österreich sind übergewichtig. 40.000 Kinder haben bereits eine krankhafte Adipositas (Übergewicht

INFO

Das Projekt „Down & Up“ richtet sich an übergewichtige und aufzogene Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren aus sozial benachteiligten Familien. Das Programm zielt zudem auf Selbstbewusstsein und Erwerb von Fertigkeiten. „Leichter leben Kids“ (Teil 1) der ÖGK (Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendärzte) und ist von dieser sowie von der Versicherungskammer, dem Österreichischen Jugendamt, Energiekunden und Reupha (RVAE) zur Güte geprüft. Die Kosten für die Teilnahme an dem Programm werden von der Versicherung der ÖGK und RVAE kofinanziert.

www.down-and-up.at

Reportage

Den Spaß an Bewegung wieder entdecken

ANZEIGE

auch als Erwachsene Übergewichtig“), weiß Cavini – daher werde sie regelmäßig darüber sprechen, wenn sie die Sätze „Das ist toll!“ oder „Das wieder“ hört.

Was das Team von „Down & Up“ am Ende des Programms erreicht: Anstatt Kinder und Jugendliche sollen den Spaß an Bewegung wieder entdecken und „Down & Up“-Kinder „orthoreo-
phisch“, sagt Cavini. Auch die Ernährung der Mutter, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit, ist das Ziel. Das oft ungesunde Essen in Kindergarten und Schule, die durch die Übergewichtigkeit der Kinder verschärft wird, soll ebenso verändert werden.

„Die Übergewichtigkeit der Kinder und Jugendlichen haben schon Möbbing-erfahrungen gemacht“, weiß Cavini. „Die Mutter der jungen Patienten kann an Depressionen, andere haben Essstörungen, einige wie Binge Eat, wobei sie zu einem bestimmten Essen nicht kommen.“ Bei den Kindern und Jugendlichen auch, mit schwierigen Situationen umzugehen und >

Leichter Leben

Leichter Leben

**6 GRÜNDE, „
WARUM KÄRNTEN
EINFACH TOP IST!“**

Grund 1: Soziale Spezialisierung

Eine zuverlässige Infrastruktur, wohlbildende Bildungsangebote und ein ausgewachsener Forschungsparcours fördern den Innovationsgedanken im Land. Der Kärntner Landtag ist einer der wenigen in Österreich, der die Abschaffung einer FAIR-Güte-Zertifizierung von 0,55 € pro Tag abwehrt. 2018 wurde die Kärntner Landesregierung für Investitionen in den Bereich der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit ausgezeichnet.

Quellen: Kärntner Landtag, Kärntner Landesregierung, Kärntner Landesregierung

Alle Gründe auf www.kärntnerland.at

**1/4 Seite hoch
Satzspiegel abfallend:
100x135 mm**

ZUR PERSON

Andrea Berger ist über 60 Jahre alt, ihr Name ist kein Geheimnis mehr. Aus psychosomatischen Gründen kann sie dieses nicht öffentlich machen. Ihre Redaktion ist der Name bekannt, aber wir respektieren ihren Wunsch.



WIE HABE WIEDER EIN GEFÜHL DAFÜR, WAS ZU VIEL IST?

Text Mariana Marx **Illustrationen** Karin Oh

EINE OZEMPIK-PATIENTIN BERICHTET. Viele reden über Ozempic, jenes Medikament, das als „Anorektanzie“ bekannt wurde. Andrea Berger nimmt es seit einem Jahr. Wie sich ihr Leben seither verändert hat.

WIE SIND SIE COME auf Ozempic gestoßen?

ANDREA BERGER: Ich nehme Ozempic seit einem Jahr.

Was hat bei Ihnen zur Entscheidung geführt?

Oben auf der Liste standen Gewichtsprobleme. Ich habe mich mit dem Arzt überlegt, ob ich mich entschließen mit dem Rauchen aufzuhören, habe dann aber entschieden, mir eine Operation zu zugeben. Dann kam Karina und ich habe nochmals zugesagt. Ich habe mich dann entschieden, dass ich es nicht geschafft, das in den Griff zu bekommen, und war deshalb so verzweifelt. Vor allem als dann auch die Wärme schlächtern begonnen haben. Ich habe es irgendwie nicht hingekriegt.

Wie haben Sie die ersten Wegen auf dem Weg zur Diät gewählt?

Ich war überrascht, dass ich eigentlich keine Nebenwirkungen wie Übelkeit oder so habe. Man kann ja mit einer medikamentösen Dosis, die dann über Wochen sukzessive gesteigert wird. Und ich habe mich darüber sehr gefreut. Nach ein paar Tage habe ich gemerkt, dass das die Erfahrung gemacht habe, dass ich mich mit Essattacken in der Nacht nachlassen und sich alles einschläpft. >

Nach ein paar Tagen habe ich gemerkt, dass ich mich gefreut habe, dass die Essattacken in der Nacht nachlassen und sich alles einschläpft.

**Andrea Berger,
Ozempic-Patientin**

NEU ab Ende August!

**OptimaMed Rehabilitationszentrum
Bad St. Leonhard**



Jetzt bewerben!
Wir suchen Physiotherapeuten, Therapeuten und Ärzteinnen für Nachschlafzeit!

- Stoffwechselrehabilitation mit Schwerpunkt Diabetes und Adipositas
- Moderate Anträge mit Schweißphobie und Schläfenschwitzen im Karthener Laurenti

We legen Ihnen auf dem Weg zu besserer Gesundheit.

T +43 (0)4590 380-758 | rehab-badstleonhard@optimamed.at | www.reha-badstleonhard.at



an den man auf den ersten Blick denkt, das ist gesund, das ist unge-
sund – ohne die kann keiner leben.

„Liste der Inhaberstudien zu
Fettsäuren“

„Aufgabe, gesundes Leben
möglich zu gestalten, um die gesund-
heitlichen Probleme der Menschen
Einkommen zu erweitern. Wohl
zu machen.“

ANZEIGE

Experten tipps

**Mag. Martina
Heidegger**, Gesund-
heitsexperte, Ernährungs-
beraterin und
Gesundheits-
coach

GEFAHRLICHES
BAUCHFETT, ADE

„Ihr Organ im Bauchraum war-
tet auf Sie: Sie sind gesund und
geschnell.“ Im Übersmaß aber,
vorstellt es die Erkrankung vor
der Augen. Und das ist nicht
mit ihrem dicken Bauch nicht
kunstlich.“

Segred Merya

Welche Rolle die Bildungs-
förderung spielt?

Es ist leider in vielen Fällen katastrophal, was in Kindergarten und Schule passiert. Ich kann nur sagen, dass in 70 Prozent der Fälle die Ernährung nicht gelehrt wird, auf den Trick kommt. Zweiundvierzig Prozent Käseschärmel im Kindergarten. Und das ist schrecklich.“

„Wie kann man sich
davon befreien? Mit der täglichen
Fettsäureausgabe, erreichen Sie Ihre Wohl-
heit.“

„Von der gesunden
Fettsäureausgabe.“

Lesen Sie meine
besten Tipps

QR-Code scannen
und erhalten
Sie weitere
Informationen.“



**Schlechtes Ernährung ist auch
ein soziales Problem?**

„Natürlich! Kindheit liefert
billiges, hochkalorisches Essen, das
sich leicht herstellen lässt.“

„Aufgabe, gesundes Leben
möglich zu gestalten, um die gesund-
heitlichen Probleme der Menschen
Einkommen zu erweitern. Wohl
zu machen.“

Segred Merya

**Das durchschnittliche
Gewicht von Kindern,
die in den Kindergarten
kommen, ist höher denn je.“**

„Wahr! Ich kann
schon in der Schwangerschaft Kultus
für werdende Eltern zu gesunden
Ernährungsmethoden.“

„Den ersten drei Lebensjahren des Kindes
sind es vier, die Belehrungen.“

„Um die Ernährung
Besserung zu bringen, sollte nur die
Untersuchungen machen, sondern
auch die Ernährung.“

„Was ist die
Bewegung? Beobachtung.“

„Kann vorstellen,
wie eine Tendenz einsetzt.“

„Junkfood liebt Billiges,
hochkalorisches Essen, das den Hunger aber nur
kurz stillt.“

Segred Merya

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

**Was ist die
Rolle der Ernährungs-
therapie bestimmt?**

„Es ist für mich erschütternd,
wenn mir meine Patienten erzählen,
dass sie nicht in der Lage sind
geworden zu schlafen.“

„Laut Untersuchungen
haben schlechtes Menschen
Gesundheit.“

„Dann kann es zu
einer Wohnung zu finden
als die sie sich leisten
können dann angeleistet.“

„Du bist willenswach, hättest du einen
zweiten Job.“

„Was die
Gesundheit.“

/2 Seite quer
spiegel abfallend:
208 x 135 mm

1/1 Seite
zspiegel abfallend:
208 x 276 mm

Print-Werbemöglichkeiten

Klassische Inserate

Format	Kombi (Kärnten und Steiermark)	Steiermark	Kärnten
1/4 Seite quer Satzspiegel abfallend: 100 x 135 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	3.780,00	2.713,50	1.593,00
1/4 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 53 x 276 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	3.780,00	2.713,50	1.593,00
1/3 Seite quer Satzspiegel abfallend: 208 x 92 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	5.040,00	3.618,00	2.124,00
1/3 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 69 x 276 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	5.040,00	3.618,00	2.124,00
1/2 Seite quer Satzspiegel abfallend: 208 x 135 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	7.560,00	5.427,00	3.186,00
1/2 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 100 x 276 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	7.560,00	5.427,00	3.186,00
1/1 Seite Satzspiegel abfallend: 208 x 276 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	15.400,00	11.055,00	6.490,00
U2*, U3*, U4* Satzspiegel abfallend: 208 x 276 mm (+5 mm Beschnittzugabe)	19.250,00	13.818,75	8.112,50



Tarife verstehen sich in Euro, exklusive 5% Werbeabgabe und 20% USt.
*Reservierungspflichtig.

Print-Werbemöglichkeiten

Erzählen Sie Ihre Geschichte - setzen Sie Ihr Unternehmen, Ihre Produkte, Ihre Innovationen in Szene und positionieren Sie sich bei unseren 600.000 Leser:innen.

Advertisorial Print

Format	Kombi (Kärnten und Steiermark)	Steiermark	Kärnten
1/4 Seite hoch 43 x 243 mm (Satzspiegel)	3.975,00	2.908,50	1.788,00
1/2 Seite hoch 90 x 243 mm (Satzspiegel)	7.950,00	5.817,00	3.576,00
1/1 Seiten 184 x 243 mm (Satzspiegel)	15.790,00	11.445,00	6.880,00
2/1 Seiten 396 x 243 mm (Satzspiegel)	31.380,00	22.690,00	13.560,00

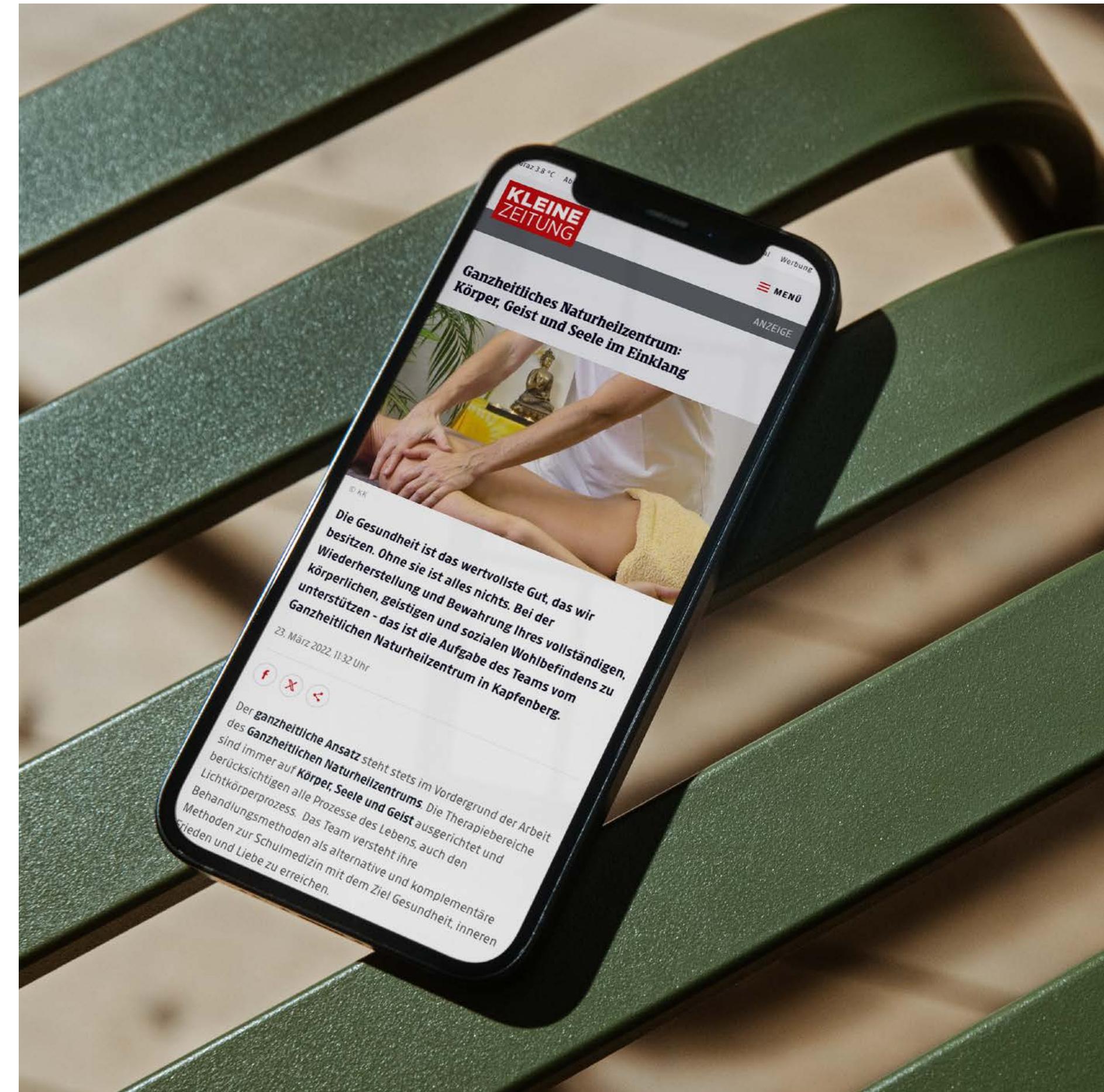
Tarife verstehen sich in Euro, exklusive 5% Werbeabgabe und 20% USt.
Keine Logoabbildung.



Digitale Werbemöglichkeiten

Produkt	Leistung	Tarif
Advertorial Paket Standard	<ul style="list-style-type: none">Produktion25.000 Ais, 200 Klicks	1.335,00
Sponsored Story Standard	<ul style="list-style-type: none">3.000 Unique ClientsAusführliches Briefing & ProjektmanagementContent Produktion im redaktionellen Look-and-FeelBewerbung: Kleine-Zeitung-App, kleinezeitung.at, soziale NetzwerkeReporting der relevanten Kennzahlen	5.500,00

Tarife verstehen sich in Euro, exklusive 20% USt.



Kontakt & Fakten

Redaktion

Sonja Krause, Martina Marx

Kontakt

sonja.krause@kleinezeitung.at
martina.marx@kleinezeitung.at

Projektlead

Christian Schneebauer

Medieninhaber & Herausgeber

Kleine Zeitung GmbH & Co KG,
Gadollaplatz 1, 8010 Graz

Erscheinungsweise im Jahr

2 Ausgaben im Jahr

Herstellung

Druck Styria GmbH & Co KG,
Styriastraße 20, 8042 Graz

Online

kleinezeitung.at

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen
der Kleinen Zeitung (kleinezeitung.at/agb).
© 2025 Kleine Zeitung GmbH & Co KG

