

körper & geist

Magazin
für Gesundheit

Das Gesundheitsmagazin
der Kleinen Zeitung
am Wochenende

MEDIAKIT 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 Krebserkrankungen. 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 verschiedensten 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.

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

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

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

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

22 „DAS HUNGERGEFÜHL LÄSST NACH“
Eine Patientin erzählt, wie sich ihr Leben durch Ozempic verändert hat.

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

30 SCHLANK MIT KAROTTE
Wie Gemüse unsere Fettzellen schmelzen lässt.

Foto: Lukas Beck – edition 3, Schmal und gesund? Birgit Kogler, Adipos Stock

Leichter Leben



Zukunftsperspektive. Bis 2035 werden laut dem World Obesity Atlas 51 Prozent der Weltbevölkerung übergewichtig sein.



Übergewicht in Österreich. In Österreich sind 3,7 Millionen Menschen über 15 Jahre übergewichtig, berichtet Statistik Austria. Rund 17 Prozent von ihnen haben bereits Adipositas, also krankhaftes Übergewicht. Bereits im Alter von acht Jahren sind jeder dritte Bub und jedes vierte Mädchen übergewichtig oder adipös.



Frauen vs. Männer. Die Geschlechterverteilung schaut in Österreich wie folgt aus: 41 Prozent der Männer leben mit Übergewicht beziehungsweise 18 Prozent mit Adipositas. Bei Frauen ist der Anteil etwas geringer mit 27 Prozent Übergewicht beziehungsweise 15 Prozent Adipositas.



Tödliche Folgen. Die Folgen von Adipositas sind vergleichbar mit den Auswirkungen der Corona-Krise: Nach dem ersten Jahr der Pandemie forderte Corona ungefähr 2,8 Millionen Tote. So viele Menschen sterben jedes Jahr infolge von Adipositas.



Mädchen vs. Buben. Das Gesundheitsproblem beginnt bereits bei den Jüngsten: So sind schon bei den Neunjährigen mehr als 31 Prozent der Buben und 29 Prozent der Mädchen übergewichtig oder adipös.



Der BMI eines 1,85m großen Mannes mit 95kg beträgt 27,8 kg/m².

Body Mass Index: Übergewicht und Adipositas werden über den Body-Mass-Index, kurz BMI definiert. Übergewicht beginnt ab einem BMI von 25, Adipositas ab einem BMI von 30. Der BMI ist der Quotient aus Gewicht und Körpergröße zum Quadrat (kg/m²).



Bauchumfang. Der Bauchumfang zeigt an, ob das Körperfett vor allem im Bauchraum gespeichert ist. Dieses Fettverteilungsmuster birgt ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes. Um den Bauchumfang zu bestimmen, mit dem Maßband etwa einen Zentimeter über dem Bauchnabel messen. Ab 102 Zentimeter gilt ein Mann als Risikopatient, bei der Frau sind es 88 Zentimeter Bauchumfang.



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	Steiermark, Kärnten und Wien
Erscheinungsform	2x jährlich, Magazin als Supplement der Kleinen Zeitung
Papier	ROTA 52, matt
Umfang	64 Innenseiten + 4 Seiten Umschlag
Verbreitete Auflage inkl. ePaper (Sonntag)	Kombi: 266.831 Exemplare** Steiermark: 181.142 Exemplare** Kärnten: 85.689 Exemplare** Wien: 1.159 Exemplare***
ICC-Profil	Umschlag & Innenseiten: WAN-IFRAnewspaper26v5
Format & Anschnitt	208 x 276 mm (+5 mm Anschnitt)
Anzeigenschluss	23.04. bzw. 24.09.2025
Druckunterlagenschluss	25.04. bzw. 26.09.2025
Erscheinungstermin	Sonntag, am 18.05. und. 19.10.2025

Durchschnittliches Haushaltsnetto Einkommen per Monat (der insgesamt 600.000 Leser:innen) der Kleinen Zeitung*:
ø2.475,-€ bis ø6.800,-€ = 486.000 Leser:innen
ø5.000,-€ bis ø6.800,-€ = 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.

Klassische Inserate

Körper & Geist – Mediakit 2025

[illegible][illegible]

Print-Werbemöglichkeiten

Klassische Inserate

Format	Kombi (Kärnten und Steiermark)	Steiermark	Kärnten
1/4 Seite quer Satzspiegel abfallend: 100x135 mm (+5mm Beschnittzugabe)	3.780,00	2.713,50	1.593,00
1/4 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 53x276 mm (+5mm Beschnittzugabe)	3.780,00	2.713,50	1.593,00
1/3 Seite quer Satzspiegel abfallend: 208x92 mm (+5mm Beschnittzugabe)	5.040,00	3.618,00	2.124,00
1/3 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 69x276 mm (+5mm Beschnittzugabe)	5.040,00	3.618,00	2.124,00
1/2 Seite quer Satzspiegel abfallend: 208x135 mm (+5mm Beschnittzugabe)	7.560,00	5.427,00	3.186,00
1/2 Seite hoch Satzspiegel abfallend: 100x276 mm (+5mm Beschnittzugabe)	7.560,00	5.427,00	3.186,00
1/1 Seite Satzspiegel abfallend: 208x276 mm (+5mm Beschnittzugabe)	15.400,00	11.055,00	6.490,00
U2*, U3*, U4* Satzspiegel abfallend: 208x276 mm (+5mm 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.

Advertorial 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">· Produktion· 25.000 Ais, 200 Klicks	1.335,00
Sponsored Story Standard	<ul style="list-style-type: none">· 3.000 Unique Clients· Ausführliches Briefing & Projektmanagement· Content Produktion im redaktionellen Look-and-Feel· Bewerbung: Kleine-Zeitung-App, kleinezeitung.at, soziale Netzwerke· Reporting 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 Schneeberger

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

