



Score Media
Content Match

Content, der wirkt: Das maßgeschneiderte Umfeld für Ihre Anzeige

Rat- und Impulsgeber vor Ort

Das Vertrauensmedium Nr. 1¹ mit relevanter Berichterstattung



Hohe Glaubwürdigkeit

Eine Stärke der regionalen Tageszeitung – genau wie die Vermittlung komplexer Botschaften

Höchste Kontaktqualität

Konzentrierte Nutzungssituation mit Ø 35 Min.

Lesedauer¹ ohne Parallelnutzung



Schneller Reichweitenaufbau
Über 32 Mio. Leser*innen an einem Tag –
Plattformübergreifend¹



Die regionale Tageszeitung ist das Content Medium Nr. 1

- / Rat- und Impulsgeber vor Ort
Das Vertrauensmedium Nr. 1¹ mit relevanter Berichterstattung
- / Hohe Glaubwürdigkeit
Eine Stärke der regionalen Tageszeitung – genau wie die Vermittlung komplexer Botschaften
- / Höchste Kontaktqualität
Konzentrierte Nutzungssituation mit Ø 35 Min. Lesedauer² ohne Parallelnutzung
- / Schneller Reichweitenaufbau
Über 32 Mio. Leser*innen an einem Tag – Plattformübergreifend³

1) Forschungsgruppe Wahlen für das ZDF, November 2022
 2) ZMG Zeitungsgüte 2023 (2020), E14+
 3) agma Konvergenzdatei Tageszeitungen 2023, Score Media Max (Konvergenz pro Tag / Monat)

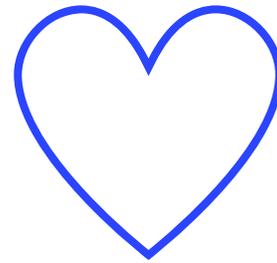
Bild: Unsplash

It's a Content Match!

Wir bringen für Ihren Erfolg zusammen, was zusammen gehört.



Klassische Anzeige



Maßgeschneidertes Umfeld



Nachhaltig, planbar, journalistisch

- / Das von Score Media erstellte redaktionelle Umfeld (ohne Marken- oder Produktnennung) schafft Bewusstsein, die Anzeige liefert die passende Handlungsempfehlung. Eine optimale Kombination für unsere Leser*innen.
- / Themenaffine, auf die Anzeige abgestimmte Artikel im direkten Umfeld liefern einen überdurchschnittlichen Mehrwert zur Anzeige gegenüber nicht passenden Umfeldern (Index 139)¹.
- / Die Leser*innen realisieren, wenn eine Anzeige sich gut in das redaktionelle Umfeld einfügt (Index 122) und sind dankbar für weiterführende, neutrale Informationen zu den beworbenen Produkten (Index 108)¹.

1) Score Media Umfeldstudie 2020. Indizes=Leser*innen mit Content Match ggü. Leser*innen mit Anzeigenkontakt ohne Umfeldbezug

Score Media Content Match Inhalte werden als (Anzeigen-)Sonderveröffentlichung gekennzeichnet.

Verantwortung der Inhalte: Score Media

Darstellung zu Illustrationszwecken. Umsetzung kann abweichen

Kreativer Spielraum für Ihre Marken- und Produktkommunikation

✓ Eine individuelle Flexform (siehe Beispiel) schafft mehr Aufmerksamkeit und führt zu einer höheren Anzeigenwiedererkennung (Index 109).¹

✓ Nutzen Sie die Möglichkeit des Motivsplits...

✓ für einen inhaltlichen und kreativen Lokalbezug

✓ für die Einbindung lokaler Filialen/Vorteilsangebote

✓ Die Kennzeichnung als „Anzeigenonderveröffentlichung“ hat nachweislich keinen negativen Effekt auf Wahrnehmung, Bewertung und Wirkung der Anzeige.¹

1) Score Media Umfeldstudie 2020. Indizes=Leser*innen mit Content Match Flexform ggü. Leser*innen Content Match ohne Flexform

Score Media Content Match Inhalte werden als (Anzeigen-)Sonderveröffentlichung gekennzeichnet.

Verantwortung der Inhalte: Score Media

Darstellung zu Illustrationszwecken. Umsetzung kann abweichen

Anzeigenonderveröffentlichung
Mittwoch, 7. Oktober 2020

GESUNDHEIT

5



freie Schmerzmittel Linderung verschaffen. Doch welches der vielen Schmerzmittel bzw. welche Wirkstoff ist der richtige? Und so viel noch vorweg: Wer unter schmerzenden Gelenken leidet, sollte spätestens nach zwei Wochen einen Arzt aufsuchen.
Bei leichter bis mäßig starken Gelenkschmerzen, (chronischen) Entzündungen, Sportverletzungen oder auch Rheuma und Fibrosen eignen sich Medikamente, die den Wirkstoff Diclofenac enthalten. Er wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend und es gibt ihn rezeptfrei in der Apotheke zu kaufen. Seit 1974 auf dem Markt, zählt Diclofenac zur Wirkstoffgruppe der sogenannten NSAR, nicht-steroidale Antirheumatika, zu denen auch Naproxen und Acetylsalicylsäure gehören. Der sportige Fachbegriff besagt weiter, dass es sich um ein arzneiständliches Mittel handelt, aber nicht um ein Kartonspeziarium.

Tipps für den Alltag – was tun, wenns zieht?

Über 80 Prozent der Bundesbürger leiden im Laufe des Lebens unter Schmerzen in den Gelenken oder im Rücken. Was die Ursachen sind und was Sie dagegen tun können.

Für jeder kennt es: Bewegungsangel, falsche Haltung oder einfach auch nur alltägliche Abwasch- oder Reinigungsarbeiten zu Verspannungen und bestenfalls Schmerzen im Nacken und Schultern, in den Gelenken und natürlich im unteren Rücken (Rücken- schmerzen sind übrigens die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland). Und auch Sportverletzungen wie Prellungen oder Zerrungen können tiefere Schmerzen sein, wie ebenfalls fast jeder von uns weiß. Was der Schmerz plagt, muss allerdings nicht sofort einen Arzt aufsuchen, ob hilft ein bisschen Schonung, gemäßigtere Bewegung und Massage, Konzepte können auch vraspi-

Kleine Schmerzkunde
Dauern die Schmerzen weniger als sechs Wochen, spricht man von akuten Schmerzen. Chronisch nennt der Arzt den Schmerz, wenn er länger als drei Monate anhält. Alles was dazwischen liegt (also zwischen sechs Wochen und drei Monaten) wird in Arztberichten subakut genannt. Zudem werden Schmerzen in nicht-spezifisch Überlebensbedingte, funktionelle Ursachen) und spezifische (organische, strukturelle Ursachen) unterteilt.

Tabletten, Retardkapseln oder Gel?
Diclofenac gibt es in verschiedenen Wirkstärken und Darreichungsformen, z.B. als Tablette, Retardpille (mit verlingerter und langanhaltender Wirkung), Gel, Zäpfchen oder auch als Schmerzplaster. Wichtig zu wissen: Je nach Einnahmefrequenz wirkt das Armeiment unterschiedlich schnell und stark. Deshalb empfiehlt es sich, unbedingt ein Beispiel mit dem Namen klar gibt es nicht nur die Nebenwirkungen, sondern auch Tipps zur Einnahme. Wer zum Beispiel Tabletten nimmt, sollte dies am besten mindestens zwei Stunden vor den Mahlzeiten tun, denn ein leerer Magen bringt den Wirkstoff schneller in den Blutkreislauf und sorgt für eine schneller einwirkende Linderung. Menschen mit einem empfindlichen Magen-Darmtrakt allerdings, sollten die Tablette nicht auf nüchternem Magen, sondern mit einem Glas Wasser und zur Mahlzeit zu sich nehmen.

Bewegung und Ernährung: Wege zu mehr Wohlbefinden

Von einer aktiven Lebensweise und einer ausgewogenen Ernährung profitieren auch die Gelenke.



Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper – das wusste schon der römische Dichter Juvenal (60–130 n.Chr.) vor fast 2.000 Jahren. Ein Saft, der heute sogar mehr denn je seine Berechtigung hat. Ob alt, ob jung: Die Millionen von uns sitzen viel zu viel und zu lang und bewegen sich viel zu wenig.
In Deutschland arbeiten jeder zweite Arbeitnehmer in Sitze und vorzeitig während seines Berufslebens durchschnittlich 80.000 Stunden auf dem Bürostuhl – ohne regelmäßige Bewegung. Einmal pro Woche führt zu Schmerzen.
Genau gleich ob wir im Sitzen oder Stehen arbeiten, im Laufe des Lebens sammeln sich bei vielen eine vorgebeugte, verkümmerte Haltung ein. Diese starrte Lebensweise führt langfristig zu Schmerzen und Verspannungen. Für viele Mediziner gilt Sitzen deshalb nicht optimal, als das neue Schicksal. Dabei ist Bewegung ein äußerst gesundes Mittel, um die eigene Gesundheit spürbar zu verbessern. Als An-

haltung gilt eine 10.000 Schritte pro Tag – im Zeitalter von Smartphones und Schrittzählern dürfte zumindest das Zählen kein Problem mehr sein. So können die Fortschritt in Schwung und der Stoffwechsel auf Trab. Neben regelmäßiger Bewegung, führt auch eine ausgewogenere Ernährung zu mehr Wohlbefinden, einen stabileren Immunsystem und zu mehr Gesundheit. Schließlich sind viele unsere „Junk-food-beholden“ wie Ghee oder Anheiß, Blutzucker oder Cholesterin auf übermäßige Zuckerkonzentrationen im Körper zurückzuführen. Eine ungesunde Ernährung fördert solche Entzündungsreaktionen, die mit der Zeit chronisch werden können. Leide ist die Durchschlafensmangel, in unserer wachen Welt voll mit Ausgasungen, übermäßiges Weißbrot, einseitiger Fett- und zuckerhaltiger Nahrung – und diese damit einen stabilen Nährboden für einen überaktiven Körper und letztlich für Entzündungen. Um gesünder zu leben, muss aber nicht die gesamte Ernährung umgestellt werden. Schon ebenfalls die Woche Obst und Gemüse aus Fleisch und Kohlenhydrate helfen dem Körper gesund zu bleiben.

RATGEBER
4 Irrtümer
... und was Sie dagegen tun können

IRRTUM #1
Im Alter sind Gelenkschmerzen normal
Jahr im Laufe eines Lebens nutzen sich die Gelenke und Knorpel ab, demnach müssen ältere Menschen nicht zwangsläufig unter Gelenkschmerzen leiden. Nicht der Verschleiß führt per se zu Schmerzen, dazu kommt erst, wenn das Gleichgewicht im Gelenk gestört ist – beispielsweise durch eine Verletzung oder eine Entzündung wie z.B. Arthrose.
Tipp: Der einflussreichste und günstigste Weg, um ein Leben lang schmerzfrei zu bleiben, lautet: Bewegung – nur so bleiben Muskulatur, Sehnen, Bänder und Knorpel bis ins Alter gesammelt und in Form. Bewegungsmangel dagegen führt häufig zu Übergewicht und damit zu Überlastung der Gelenke. Wer sich zu sehr schont, kann davon sogar Arthrose bekommen. Um Abhilfe zu schaffen, braucht der Knorpel viel mehr Bewegung.

IRRTUM #2
Gelenkschmerzen bedeuten immer eine Entzündung
Das stimmt zwar bei akuten, nicht aber bei chronischen und mechanischen Schmerzen, die durch Druck oder Verletzungen entstehen.
Tipp: Bei Schmerzen, die auf eine Entzündung zurückzuführen sind, können Entzündungshemmer mit Wirkstoffen wie Ibuprofen oder Diclofenac helfen. Diese fallen unter die Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR). Um Gelenksentzündungen vorzubeugen, hilft regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.

IRRTUM #3
Schmerzt ein Gelenk, hat es einen Schaden
Stimmt nicht immer – Gelenkschmerzen können viele Ursachen haben. Manchmal handelt es sich um einfache Verspannungen, bei denen eine Entzündung oder ein Schnappen der Gelenke wehtun. Diese Entzündungen können dann von selbst wieder ab. Auch die Überlastung des Körpers kann zu entzündeten Gelenken führen.
Tipp: Bei anhaltenden Schmerzen unbedingt den Arzt aufsuchen. Nur wer die richtige Diagnose kennt, kann richtig behandeln werden. In den meisten Fällen empfiehlt sich eine Kombination aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen.

IRRTUM #4
Gelenkschmerzen entstehen durch Übersäuerung
Das stimmt nur zum Teil. Bei bestimmten entzündlichen Gelenkerkrankungen wie zum Beispiel Gicht stehen in der Tat im Zusammenhang mit einem übersäuerten Körper. In diesem Fall ist der Harnsäurepegel erhöht und führt zu schmerzhaften Entzündungen der Gelenke.
Tipp: Basenpulver und ähnliche Präparate können helfen, den Harnsäurepegel zu senken. Es sollte aber zunächst über einen Harnsäuretest geprüft werden, ob tatsächlich eine Übersäuerung vorliegt. Wer Probleme mit dem Harnsäurepegel hat, sollte grundsätzlich seine Ernährung überdenken: Um Stoffe und den Konsum von rotem Fleisch, Wurst oder Käse reduzieren und mehr zu basischen Produkten wie z.B. Gemüse greifen.

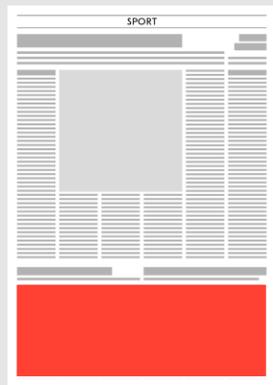
FORTENEURIN
Kühnende Salbe für schmerzfreie Gelenke und ein unbeschwertes Leben

- Hilft bei Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen und Arthrose
- Bekämpft Gelenkentzündungen
- Gut verträglich

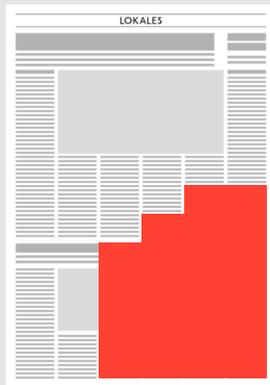
zu Krebs und Nebenwirkungen kann bei der Packungsbeilage und/oder im Beipackzettel oder auf der Packung des Produktes nachgelesen werden.

Volle Flexibilität bei Format und Umfeld

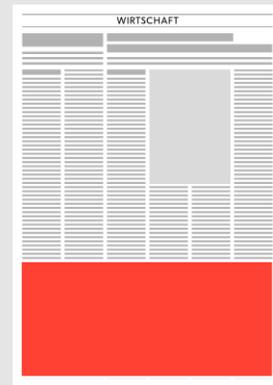
Beispielformate:



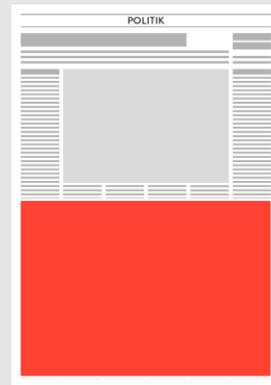
1/4-Seite



Flexform



1/3-Seite



1/2-Seite



1/1-Seite



Beilager
(4/1 ODER 8/1)



Das Score Media Content Match. Ideal ...

- / ... für eine nachhaltige Auseinandersetzung der Leser*innen mit Ihren Themen (wie z.B. Gesundheit, Technik, Innovationen, Produkten oder Ihrer Marke.
- / ... um das Produktinteresse zu steigern (Index 119)¹ und potenzielle Käufer auf die Webseite zu bringen (Index 118)¹.
- / ... für event- oder anlassbezogene Kommunikation z.B. Ostern, Grillsaison, Schulstart oder Frühling.
- / ... für erklärungsbedürftige Produkte.

1) Score Media Umfeldstudie 2020. Indizes=Leser*innen mit Content Match ggü. Leser*innen mit Anzeigenkontakt ohne Umfeldbezug

Score Media Content Match Inhalte werden als (Anzeigen-)Sonderveröffentlichung gekennzeichnet.

Verantwortung der Inhalte: Score Media

Darstellung zu Illustrationszwecken. Umsetzung kann abweichen

Sie liefern die Anzeige, wir machen den Rest



Recherche, Konzept, Text und Gestaltung durch unsere Redaktion und Kreation



Optionale, kundenindividuelle begleitende Marktforschung: Werbewirkungs-Tracking untersucht Werbeerinnerung und Kaufaktivierung

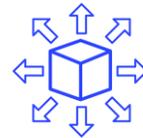


Erstellung, Anpassung und Prüfung (wie z.B. Lektorat) aller finalen Formate

/ Motiv- oder Copytests generieren wertvolle Insights zur Wahrnehmung und Bewertung Ihrer Marke bzw. des beworbenen Produkts, hinsichtlich Markenbekanntheit und -Image



Regional angepasste Inhalte im redaktionellen Umfeld oder in Ihrer Anzeige



Zentrale Auftragsabwicklung, Reporting, After Sales Services und digitaler Belegversand

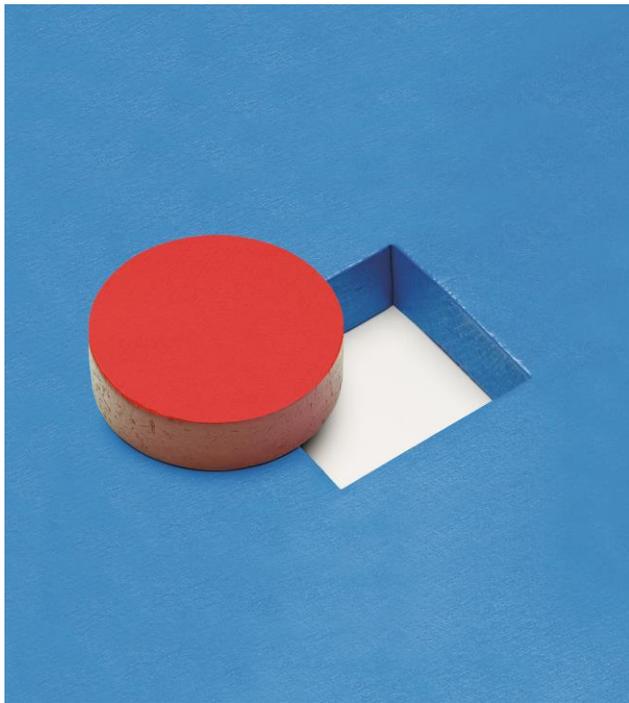


Timing: 20 Werkstage vor ET

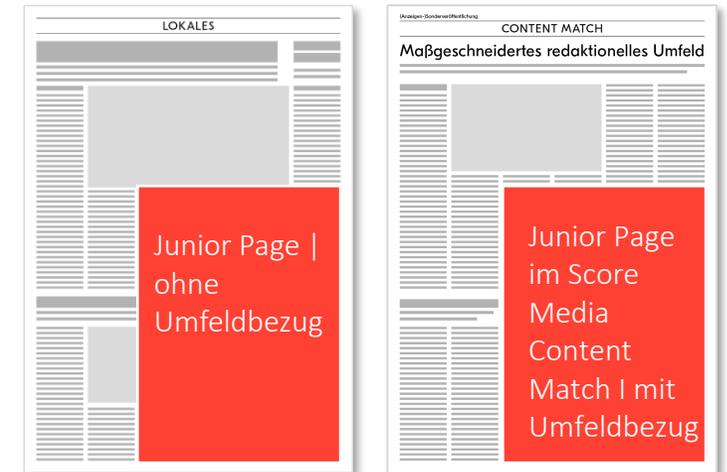
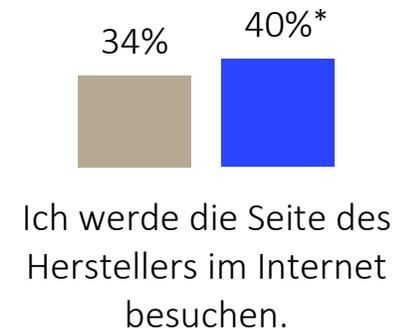
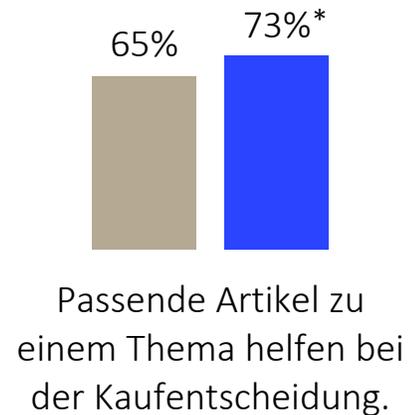


Redaktionelle und gestalterische Hoheit liegt bei Score Media

Das Umfeld macht den Unterschied



Themenaffine Artikel aktivieren stärker



Quelle: Score Media Umfeldstudie 2020.

Methode: Online-Befragung von 1.811 Leser*innen regionaler Tageszeitungen, E18 – 69

Befragung in sechs Zellen mit Kontakt zu unterschiedlichen Anzeigen und Umfeldern (zwei fiktive Marken à drei Umfeldern)

Zeitraum: Oktober / November 2020; Dienstleister: Annalect

*Signifikant zur Junior Page | ohne Umfeldbezug (p<.05)

Bild: iStock

Mehr zur Studie:

[„Das Umfeld macht den Unterschied“](#)

Pflanzen Kölle in Aktion

- / Format: 1/1-Seite inkl. Junior Page-Anzeige
- / Erscheinungstermin: 19. Juni 2021
- / Ziel und Inhalte:
 - / Das Thema „Artenvielfalt und Nachhaltigkeit im eigenen Garten“ besetzen
 - / Über unterschiedliche Möglichkeiten nachhaltiger Gartenpflege für Natur, Tier und Mensch redaktionell aufklären

Darstellung beispielhaft, Umsetzung kann abweichen.
Content Match Umsetzung, Score Media

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG
Samstag, 19. Juni 2021

Artenvielfalt im Garten

Oase für Natur, Tier und Mensch

Summende Bienen, brummende Hummeln, zwitschernde Vögel und bunte Blumen. Ein naturnaher Garten bietet Tieren und Nützlingen ein Zuhause, fördert die Artenvielfalt und sorgt für ein gesundes Klima. Wie Sie Ihren Garten mit wenig Aufwand zum natürlichen Wohlfühlparadies machen.

Auch wenn das Frühjahr in diesem Jahr ein bisschen auf sich hat warten lassen: Jetzt ist die Zeit für Gartenfreunde und Outdoorler gekommen. Und konnte bis vor einigen Jahren für viele der Garten oder der Balkon nicht, sozioellig genug sein, findet sein gesunder Zeit ein Umdenken hin zu mehr Nachhaltigkeit statt. Die gute Nachricht: Wir alle können einen Beitrag gegen (Wild-)Bienensterben und für mehr Artenvielfalt leisten und so für blühendes Leben sorgen. Ein wichtiger Magnet für ein intaktes Ökosystem rund um eigene Haus oder auf dem Balkon ist eine große Vielfalt an heimischen Pflanzen. So locken wir Tiere und Nützlinge an und bringen den Naturkreislauf in Schwung.

Denn in einem intakten Garten tummeln sich unzählige kleine Helfer wie (Wild-)Bienen, Hummeln, Lauf- oder Marienkäfer, Schweb- und Hirtengäse, Vögel, Igel und Co., die einen eine Menge Arbeit abnehmen. Bienen, Hummeln oder Schmetterlinge beispielsweise bestäuben Obstbäume und Beerensträucher und sorgen so dafür, dass Früchte produziert werden. Vögel und Igel fressen Insekten und die umgefallenen Nachtstrecken

Klimafreundlich und gesund gärtnern

Auch im eigenen Garten können wir viel zum Klimaschutz beitragen. Denn produziert auch unsere Gesundheit. Worauf es sich beim Einkauf zu achten lohnt:

Bio-Qualität
Bei Lebensmittelkäufen die Aspekte Nachhaltigkeit, Bio und ökologischer Fußabdruck eine immer größere Rolle. Auch beim Kauf von Obst, Gemüse, Blumen, Stauden, Kräutern und Pflanzen prägen sich diese Aspekte. Umweltschonende Produkte zu kaufen und so Umwelt und Klima zu schonen. Schließlich sind Pflanzen und Erde die Naturgrundlage für viele natürliche Medikamente und auch Basis unserer Ernährung.

Achtung Torf
Torfmoose, Torfmoose ist sehr stoffreich, speichert Wasser und unterstützt ein gutes Pflanzenwachstum. Allerdings frachtet der Torfbau die Moore aus, was die Kohlenstoffspeicherung und somit den Klimawandel weiter angeht. Um Moore für die Produktion von Torf zu sparen oder torffreie Erde verwenden.

Pestizide vermeiden
Wer Artenvielfalt und Biodiversität im eigenen Garten fördern möchte, sollte auch bei der Pflanzenpflege auf Produkte mit Glyphosat oder Phosphat wie z. B. Herbizide verzichten. Bienen, Hummeln, Marienkäfer, die häufig gegen Blattläuse zum Einsatz kommen, schädigen auch wichtige Insekten wie Honigbienen und Wildbienen.

TIPP: Beim Einkauf nachfragen, ob und mit welchen Programmen der Händler auf Nachhaltigkeit setzt.

Für die Natur von morgen.

Wir handeln für die Natur von morgen. Bio, kontrollierter Anbau, Umweltschutz, Vermeidung von Verpackungsmüll, Recycling, Natur- und Artenschutz und so viel mehr. Der nachhaltige Umgang mit der Natur ist für uns mehr als ein Versprechen, er ist eine Haltung. Bereits heute haben wir über 6.000 nachhaltige Artikel in unserem Sortiment und arbeiten daran, diese Zahl stetig zu vergrößern.

Natürlich nachhaltig!

Scannen und mehr erfahren.



Unsere Ziele:

- 2025 sind 80 % der Pflanzen aus unserer Gärtnerei bio-zertifiziert.
- 2022 wird unser Pflanzen-Kölle Erden-Sortiment zu 80 % torffrei sein.
- Bis 2023 sind alle unsere Töpfe recyclingfähig.
- Bis 2025 verdoppeln wir unser Bio-Sortiment.

... und noch vieles mehr.

pflanzen-koelle.de



Bronchicum® in Aktion

/ Format: 1/1-Seite inkl. Junior Page-Anzeige

/ Erscheinungstermin: 29. Februar 2020

/ Ziel und Inhalte:

- / Das Thema „Erkältung(zeit) und Husten“ besetzen
- / Das OTC-Produkt Bronchicum® im Mind-Set unserer Leser*innen verankern
- / Über unterschiedliche Hustenarten, die Wirkung von Heilpflanzen und die Besonderheit von Kinderhusten redaktionell aufklären

Zum Case

Darstellung beispielhaft, Umsetzung kann abweichen.
Content Match Umsetzung vom 29.02.2020, Allgemeine Zeitung Alzey

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG
SAMSTAG, 29. FEBRUAR 2020

Erkältungszeit

Husten, Schnupfen, Heiserkeit

Der Hals kratzt, die Nase kribbelt. Gerade in den Übergangsmonaten und rund um die närrische Zeit haben Husten, Schnupfen und Heiserkeit Hochkonjunktur. Als besonders lästig empfinden viele Menschen einen quälenden Husten. Mit welchen Maßnahmen man vorbeugen und sich schützen kann.



Der Winter ist fast vorbei, das Frühjahr noch nicht wirklich da und der Wechsel zwischen warm, nass und kalt strengen Körper und Immunsystem zusätzlich an. Schließlich muss der Organismus hart arbeiten, um die schwachen Temperaturen auszugleichen und die optimale Körpertemperatur zu halten – das kostet Kraft!

Es ist also kein Wunder, dass im Frühjahr die Anzahl der Erkrankungen noch einmal kräftig ansteigt. Im Schnitt zwischen Erkältungen oder grippeartige Infekte erwachsene Menschen zwei- bis viermal pro Jahr. Häufig sind dabei Husten und Nieskrampfen die ersten Vorboten oder Symptome für eine bevorstehende Erkältung.

Keine Frage: Husten ist lästig, bestreuernd und unangenehm. Nichts kann man nicht schlafen, weil einem ständig trockene Reizhustenattacken quälen, tagelang ist man gestört und hat keine Freude. Husten ist aber außerdem ein lebenswichtiger Reflex und schützt unseren Körper, wenn wir uns beispielsweise verschluckt haben.

Hustenverläuft in drei Phasen
Grundsätzlich lässt sich ein (Erkältungs-)Husten in drei Phasen einteilen. Haben einen die Viren entwickelt, geht es meist mit einem trockenen Reizhusten los. Die Schleimhäute der Atemwege sind entzündet und lösen diesen „unpro-

duktive“ Husten aus. In dieser Phase (dauert im Schnitt zwei bis drei Tage) hat sich noch kein Schleim gebildet, der die Bronchien durch Auswurf wieder reinigt und so quillt: einem anstrengenden, teilweise schmerzhaften und bellenden, sowie

Ansteckungsgefahr herrscht in der Regel eine Woche nach Auftreten der ersten Symptome. Trockener Reizhusten am Ende eines Infektes ist meist nicht mehr ansteckend.

duktiver“ Husten aus. In dieser Phase (dauert im Schnitt zwei bis drei Tage) hat sich noch kein Schleim gebildet, der die Bronchien durch Auswurf wieder reinigt und so quillt: einem anstrengenden, teilweise schmerzhaften und bellenden, sowie

Vorbeugen – gesund bleiben

Natürlich kann man Erkältungen vermeiden. Folgende Tipps und Vorsichtsmaßnahmen helfen dem Immunsystem bei der Ausbreitung der Schleiementz.

Bewegung & frische Luft
Häufiger Ausritt vor der Couch! Ausreichend Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte des Immunsystems und beugt der Ausbreitung der Schleiementz vor.

Ernährung & Vitamine
Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie kaltem Gurkehon tun dem Körper gut. Auch die gute alte Zitrusfrucht enthält die Abwehrkräfte.

Lüften & Luftfeuchtigkeit
Trockene und warme Heizungsluft reizt die Atemwege. Deshalb regelmäßig lüften und für ausreichende hohe Luftfeuchtigkeit sorgen. Ideal sind eine Raumtemperatur zwischen 20° und 22° C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60%.

Hände waschen
Aber: Hände öfter einreiben! – Viren lauern überall! Deshalb häufig mit warmem Wasser und Seife die Hände waschen.

Schnupfen & Gießtücher
Zu wenig Schlaf stresset den Körper. Deshalb auf ausreichende und regelmäßige Schlafzeiten achten. Sich gesund schlafen mit sauberen Nasen und Gießtüchern ist ein wirksames Mittel, um wieder zu Kräften zu kommen und zu kommen.

Viel trinken
Am besten Tee und stilles Wasser! Viel trinken (ca. zwei Liter/Tag), die Schleimhäute befeuchten zu helfen.

Die Heilkraft der Pflanzen

Die Natur kann mehr als helfen auch bei Husten. Seit Generationen hat sich die Heilwirkung von Pflanzen als wirksam erwiesen. Das ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Die Natur kann mehr als helfen auch bei Husten. Seit Generationen hat sich die Heilwirkung von Pflanzen als wirksam erwiesen. Das ist schon seit Jahrhunderten bekannt.

Was tun, wenn das Kind hustet?

Kinderhusten ist meistens harmlos. Doch Vorsicht: Nicht alles, was Erwachsenen hilft, tut dem Nachwuchs gut.



Allerdings sollen Eltern insbesondere bei Husten einige Tipps beachten. So reizen überhöhte Öle wie beispielsweise Menthol, Pfefferminz oder Eukalyptus die Atemwege von Kleinkindern zusätzlich und sollen wegen der vermehrten Schleimbildung nicht angewendet werden. Auch ist Honig für Babys unter einem Jahr nicht zu empfehlen, da Honig ein bestimmtes Bakterium enthalten kann, welches selbst bei geringem Mengen eine Lebensmittelvergiftung verursachen kann. Hustenmittel von pflanzlichen Wirkstoffen wie Thymian und Primel wiederum können Lindung verschaffen und die Schleimbildung und das Abhusten fördern. Allerdings sollen Eltern darauf achten, dass das Kind das Mittel verweigert und dass dies für die jeweilige Altersgruppe geeignet ist. Hier sind bei den in der Apotheke nachfragen, einige Hersteller haben speziell auf die jeweiligen Altersgruppen abgestimmte Präparate.

Wenn der Husten nach zwei Tagen mit einer Einnahme von entsprechenden Hustenlösern nicht abklingt und Fieber, gelblicher oder bläulicher Auswurf, Brustschmerzen oder schlimme Hustenfälle hinzukommen, sollten Eltern mit ihrem Kind zum Arzt gehen.

Bronchicum®

NATURSTARK GEGEN HUSTEN

Bronchicum® mit der doppelten Pflanzenkraft aus Thymian und Primel.

- Wirkt rein pflanzlich
- Löst den Schleim
- Beruhigt so die Bronchien

WOHLSCHMECKEND

Bronchicum®. Und der Husten ist um.

Lidl in Aktion

- / Format: 1/1-Seite inkl. ½-Seite Anzeige
- / Erscheinungstermin: 8. Februar 2018
- / Ziel und Inhalte:

- / Das Thema „Regio und Bio“ besetzen
- / Die neu eingeführte Bio-Produktreihe von Lidl im Mindset unserer Leser*innen verankern
- / Leser*innen redaktionell über den Begriff Bio und die unterschiedlichen Bio-Zertifikate aufklären

Darstellung beispielhaft, Umsetzung kann abweichen.
Content Match Umsetzung vom 08.02.2018

SONDERVERÖFFENTLICHUNG
DONNERSTAG, 08. FEBRUAR 2018

Zurück zur Natur

Ob Ernährung oder Bewegung, ob alt oder jung: Immer mehr Menschen streben nach einer gesünderen und bewussteren Lebensweise. Aus der Vielzahl aktueller Verbrauchertrends stehen im Bereich Lebensmittel vor allem zwei heraus: Bio und Regio.



Deutschland denkt um: Mehr Wohlbefinden durch eine aktivere Lebensweise und durch einen bewussteren Lebensstil. Immer mehr Menschen setzen sich intensiver mit Themen wie Bewegung, Ernährung und Nachhaltigkeit auseinander. So gehen die aktuellen Ernährungstrends vielfach über kurzfristigen Verzehr hinaus. Es geht weniger um nach paratende Pfände, sondern vielmehr darum, sich grundsätzlich vollwertiger, regionaler und gesünder zu ernähren und dadurch „heurer“ zu leben. Vegan, „fret von...“ (Gluten, Lactose etc.), Clean Eating –

also die Verwendung von frischen und naturbelassenen Lebensmitteln – oder Low Carb sind nur einige Beispiele für diese Entwicklung. Die beiden ganz großen Trends heißen aber „Bio“ und „Regio“. Während regionale Lebensmittel noch eine recht junge Entwicklung darstellen, boomt Bio schon lange und verzehret Wachstumstendenzen von über zehn Prozent jährlich. Ob Feinkostgeschäft, klassischer Supermarkt oder Discount, Bio-Produkte gibt es inzwischen in breiter Auswahl und großer Vielfalt überall zu kaufen.

Die Renner im Bio-Regal sind dabei Eier, gefolgt von Obst und Gemüse sowie Kartoffeln. Immer häufiger greifen die Bundesbürger auch zu Milch sowie zu Fleisch und Wurstwaren aus biologischem Anbau. Doch nicht überall, wo Bio suggeriert wird, ist auch Bio. Laut der Umweltschutzorganisation WWF sagen beispielsweise Foodmarken wie „natürlich“, „aus kontrolliertem Anbau“, „unter unabhängiger Kontrolle“, „ampersign“, „aus umweltschonendem Anbau“ oder auch „aus alternativer Haltung“ nichts darüber aus, ob ein Produkt „Bio“ ist.

Zahlen & Fakten

EIGENSCHAFTEN, die beim Kauf von Bio-Lebensmitteln besonders wichtig sind:

Umwelt	60,0%
Keine genteilrigen Organismen (GMO)	57,7%
Keine Chemikalien	56,0%
Keine Antibiotika	56,0%

90% der Verbraucher sind bereit, mehr für Lebensmittel zu bezahlen, wenn die Tiere besser gehalten werden, als es die gesetzlichen Vorgaben vorsehen. Nur 10% der Verbraucher (19%) wünschen sich ein handelsübliches Preisniveau.

10. Ei in Deutschland wird von einem Bio-Küken gelegt. (Quelle: „Zehn Jahre Bio“ 2017, Axel Springer Verlag, S. 10)

Laut Bundesregierung soll der Anteil ökologisch bewirtschafteter Flächen auf 20% steigen. Dafür unterstützen die Bundes- und Landesregierungen die Bauern mit jährlich 1,6 Mrd. Euro.

30 Mio. Euro (Quelle: WWF)

Das deutsche Bio-Siegel (B) bleibt trotz des im Jahr 2017 eingeführten EU-Siegels (E) gültig und kann freiwillig verwendet werden. Beide stehen für eine ökologische Produktion und Tierhaltung. So ist z. B. der Einsatz von Gentechnik wie auch vieler in der konventionellen Lebensmittelproduktion zugelassener Zusatzstoffe verboten. Unter allen Zertifizierungen ist das Bio-Siegel die Mindestlösung. www.bio-siegel.de

Mit rund 43.000 Bauern weltweit ist Naturland einer der größten Bio-Anbauverbände. 1982 gegründet, berät es die Bauern bei der Produktion und Vermarktung ihrer Produkte. Die Bauern sind auch soziale Aspekte wie Auswachen von Krankheiten oder Wahrung des Menschenrechts. Woher haben Tiere mehr Platz pro Hektar Fläche, und mindestens 50 Prozent der Ferkel müssen vom eigenen Betrieb stammen. www.naturland.de

Deutschlands ältestes und mit Abstand strengstes Bio-Siegel. Besondere Stärke ist das Erhalten von Flächen Bio-Felder und die Tiere haben mehr Platz. Zudem sind nur 13 Zusatzstoffe erlaubt. Demeter basiert auf den Werten der ökologisch-dynamischen Landwirtschaft des Anthroposophen Rudolf Steiner aus dem Jahr 1926. www.demeter.de

BioLand basiert u. a. auf einer organisch-biologischen Produktion und Tierhaltung. Bei der Tierhaltung auf eigener Tierhaltung des BioLand werden die Tiere aufgezogen und die Tiere werden nicht mit Antibiotika und Düngemitteln versetzt, es gibt klare Regeln zur artgerechten Tierhaltung und zur schonenden Verarbeitung der Lebensmittel, die weniger Zusatzstoffe als konventionelle Erzeugnisse enthalten. www.bioland.de

Alles fit?

Bewusste Ernährung muss nicht teuer sein

Magdalena Neuner
Doppel-Olympiasiegerin im Biathlon



Über 120 Bio-Artikel
dauerhaft im Sortiment

Lidl VITAL

Lidl lohnt sich

Dauerhaft im Sortiment

Bio-Knusper-Müsl
Weich-Sorte
500-g-Packung
1 kg = 5,38

2.59

Dauerhaft im Sortiment

Cremiger Bio-Joghurt, mild
500-g-Becher
1 kg = 1,70

-0.85

Stolzer Partner von Jugend trainiert für Olympia



Alle Preise ohne Delo. Für Druckfehler keine Haftung. Lidl Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelstr. 30, 74166 Neckarsulm
Namen und Anschrift der regional tätigen Unternehmen unter www.lidl.de/filialsuche oder 0800 4333381. • Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Ingo van Holt
Chief Sales Officer

+49 151 404 847 58

ingo.vanholt@score-media.de



Thomas Mosen
Sales Director

+49 160 913 094 59

thomas.mosen@score-media.de



Christian Kusserow
Deputy Chief Sales Officer

+49 171 916 812 6

christian.kusserow@score-media.de



Dominik Richarts
Director Solutions & Business Development

+49 151 116 832 30

dominik.richarts@score-media.de