

# Eat Smarter!



N. REINHARDT



J. WILM



A. NIEB



A. GUTBERLET



J. BÖTTCHER



K. OHLHAUSER

## **Digitale Kooperationen**

Crossmediale  
Angebote

## **Preise & Formate**

Ansprechpartner

Technische  
Angaben

**Mediadaten  
2025** für Ihre  
Print-, Crossmedia-  
und Digitalplanung

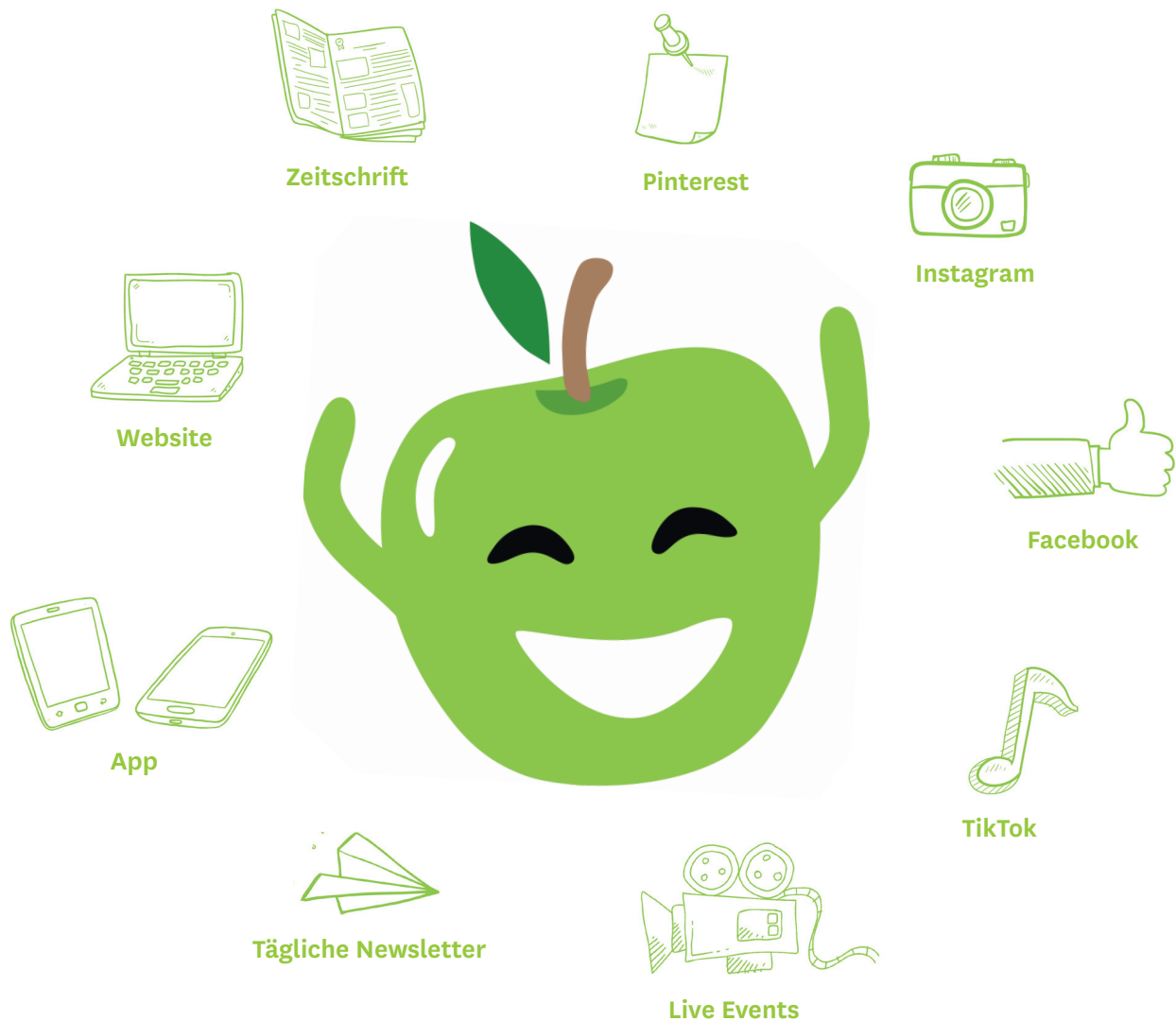
## **THEMEN & TERMINE**

Umfelder und Ideen  
für Ihre Kampagnen

**1,86 Mio.**

**Social Contacts**





## ZUALLERERST

Liebe Kooperationspartner/-innen,

**die richtige Ernährung** ist die wichtigste Grundlage für das Erreichen von Zielen. Es gibt jedoch kein allgemeingültiges Rezept für ein gesundes Essverhalten. So individuell wie Ihre Lebensumstände und Ziele sind, so individuell ist auch die für Sie persönlich richtige Ernährung.

Aus dieser Fragestellung heraus hat sich EAT SMARTER in den letzten Jahren als **Experte für eine ausgewogene und moderne Ernährung, Gesundheit und eine bewusste Lebensweise** etabliert.

Dabei zeigt sich die Zielgruppe als **ernährungs- und trendbewusst**, nachhaltig orientiert, affin für die vegane und vegetarische Ernährungsweise und **haushaltsführend und gut gebildet**.

Sie als Unternehmen haben die Möglichkeit, diese Zielgruppe über zahlreiche **Angebote und Ideen** anzusprechen und Ihre Marken und Produkte in deren Fokus zu rücken.

Empfehlen Sie Ihre Angebote über eine Kooperation in unserem vierteljährlich erscheinenden **Magazin**, auf der **Website**, auf unseren **Newsletter-** und **Social Media-Kanälen**.

Neben klassischen Produkt-Kampagnen über Print und Digital haben wir unterschiedliche Angebote wie Produkttests, Rezept-Einbindungen, Gewinnspiele, Video-Produktionen, Social Media Kampagnen und Live Events im Gepäck, damit Sie 2025 **Kaufimpulse setzen** und **Aufmerksamkeit auf Ihre Marken** lenken können.

Jederzeit kreieren wir auch gemeinsam mit Ihnen **individuelle Umfelder und Konzepte** und freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Melden Sie sich gerne bei uns unter **040-228 60 69 0** oder per Mail an **anzeigen@eat smarter.de**.

Smarte Grüße, Ihr EAT SMARTER-Team

PRINT-THEMENPLAN & TERMINKALENDER	Heft 01 / 2025 EVT: 03.01.2025 AS: 27.11.2024   DU: 04.12.2024		Heft 02 / 2025 EVT: 04.04.2025 AS: 04.03.2025   DU: 11.03.2025		Heft 03 / 2025 EVT: 04.07.2025 AS: 30.05.2025   DU: 06.06.2025		Heft 04 / 2025 EVT: 24.10.2025 AS: 22.09.2025   DU: 29.09.2025		Heft 01 / 2026 EVT: 02.01.2026 AS: 25.11.2025   DU: 02.12.2025	
	Saisonales & Termine	<ul style="list-style-type: none"> <li>21. Dezember Winteranfang</li> <li>Neujahr 2025</li> <li>Veganuary</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>20. März Frühlingsanfang</li> <li>18. bis 21. April Ostern</li> <li>Mitte April bis 24. Juni Spargelzeit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Grill-Saison</li> <li>21. Juni Sommeranfang</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>22. September Herbstanfang</li> <li>1. Oktober Erntedankfest</li> <li>30. November 1. Advent</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>21. Dezember Winteranfang</li> <li>Neujahr 2026</li> <li>Veganuary</li> </ul>
Highlights	Das neue Intervallfasten		Frühlingserwachen		Sommer, Sonne und gute Laune		Jetzt wird's gemütlich		Schlank und fit mit EAT SMARTER	
Die besten EAT SMARTER-Rezepte	Die besten Abnehmrezepte aller Zeiten: Schnell, Low Carb, eiweißreich		Das Beste fürs Feste: Köstliche Oster-Gerichte		Die (Draußen-)Saison ist eröffnet: Die besten Grillrezepte		Ofen-Hits: Rezepte für die Seele		Smarte Rezepte für einen fitten Darm	
	Happy Food: Comfortfood für die schlanke Linie		Stark durch den Tag mit diesen neuen Fit-Food-Rezepten		Frisch und knackig: Super-Bowls		Wir lieben Käse: Jetzt wird's cheesy		Butter bei die Fische - jetzt wird's köstlich	
	Proteinpower: Kochen mit Hülsenfrüchten		Unser Saison-Highlight: Spargel trifft auf Erdbeeren		Sommer-Pasta: Leichte Ideen für jeden Tag		Stark durch die Erkältungszeit dank Immunbooster-Rezepten		Pflanzenpower: Starke Rezepte für den Veganuary	
	Gesunder Start in den Tag: Frühstücksrezepte		Grünes Glück: Neues aus der Kräuterküche		Smarte Abkühlung: Kalte Gerichte für heiße Tage		Wir feiern die Adventszeit: Plätzchen, Menüs und vieles mehr		Mit Bitterstoffen ans Ziel: Smarte Abnehm-Gerichte	
Drink des Monats	Abnehm-Drink		Detox-Drink		Mocktails		Seelenwärmer-Tee		Protein-Shake	
Cornelia Polettos Kochschule	Die Star-Köchin Cornelia Poletto plaudert aus dem Küchen-Nähkästchen und verrät ihre Profi-Tipps									
Warenkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weißkohl • Kumquat • Schwarzwurzel</li> <li>Austernpilz • Feldsalat • Kürbiskerne</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Brennnessel • Flohsamenschalen • Mairübe</li> <li>Mangold • Holunderblüte • Kurkuma</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Zander • Zuckerschote • Schalotte</li> <li>Ringelbete • Queller • Himbeere • Romanesco</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Quark • Schwarzkohl • Spaghettikürbis • Birne</li> <li>weiße Bohnen/rote Linsen • Roggen(mehl)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Blutorange • Eier • Flower Sprouts</li> <li>schwarzer Winterrettich • Pastinake</li> <li>Winterkresse (Barbarakraut)</li> </ul>	
Blue Zone	Sardinien		Costa Rica		Loma Linda CA		Neues aus der Longivity-Forschung		Gewicht & langes Leben	
Smarte Länderküche	/		Köstliche Levante-Küche		Urlaub auf dem Teller: Mediterrane Köstlichkeiten		Alpenküche		Kulinarische Reise durch Asien	
Ernährungs-Doktor Matthias Riedl	Der Mediziner teilt exklusiv sein fundiertes Wissen und gibt Empfehlungen, wie mit der richtigen Ernährung Krankheiten aktiv vorgebeugt, gelindert und sogar geheilt werden können.									
Kolumne: Der Fitness-Doktor Prof. Dr. Froböse	In unserer Fitness-Kolumne mit Experte Prof. Dr. Ingo Froböse wird's sportlich: Sie bekommen interessante Infos und Tipps rund um das Thema Bewegung.									
Specials	Veganuary-Promotion 2025		Oster-Promotion 2025		Sommer-Promotion 2025		Weihnachts-Promotion 2025		Veganuary-Promotion 2026	
Besser schlafen	Haben Sie Schlafprobleme? – Wir erklären, woran das liegen könnte und wie Sie endlich wieder traumhaft schlummern können.									
Starke Stücke	Entdecken Sie die innovativsten und smartesten Produktneuheiten im Bereich Food & Beverage sowie Küchentechnik.									
Frisches Lesefutter	Das Auge isst bekanntlich mit: In jeder Ausgabe werden neue Bücher rund um die Themen Ernährung und Gesundheit serviert.									

ONLINE-THEMENPLAN & TERMINKALENDER	JANUAR / FEBRUAR	MÄRZ / APRIL	MAI / JUNI	JULI / AUGUST	SEPTEMBER / OKTOBER	NOVEMBER / DEZEMBER
Saisonales & Termine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veganuary</li> <li>27. Februar bis 5. März Karneval</li> <li>14. Februar Valentinstag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20. März Frühlingsanfang</li> <li>18. bis 21. April Ostern</li> <li>Mitte April Start der Spargelzeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>12. Mai Muttertag</li> <li>21. Juni Sommeranfang</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>20. September bis 5. Oktober Oktoberfest</li> <li>22. September Herbstanfang • 1. Oktober Erntedankfest • 31. Oktober Halloween</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30. Dezember 1. Advent</li> <li>21. Dezember Winteranfang</li> <li>Silvester</li> </ul>
Top-Themen	Leichte Gerichte mit Genuss	Leckerer mit Bärlauch	Wir eröffnen die Grillsaison	Eis, Eis, Baby	Kürbis: Von Suppe bis Brot	Smarte Plätzchen
	Veganuary	Endlich wieder Spargel	Das Warten hat ein Ende: Herzhafte und süße Kreationen mit Erdbeeren	Highlights mit Beeren	Schaurige Inspirationen	Jetzt wird's festlich
	So fasten Sie richtig	Wir eröffnen die Rhabarber-Saison	Meal Prep: Perfekt für unterwegs	Die besten Tipps bei Hitze	Mandeln, Walnüsse, Cashews: Knackig durch den Herbst	Rüsten Sie Ihr Immunsystem
	Die besten Proteinquellen	Smartes Osterfest	Omega-3-Fettsäuren: Das Plus für unsere Gesundheit	Kühlende Salatkreationen	Wir lieben Rüben	Seelenwärmer für kalte Tage
Produktneuheiten	Einmal im Quartal stellt EAT SMARTER die innovativsten und smartesten Produktneuheiten im Bereich Food & Beverage sowie Küchentechnik vor.					

## PRICING & SOLUTIONS

# Online ...

Für **konkrete Angebote** oder **kundenindividuelle Online-Maßnahmen** sprechen Sie uns gern an.

### + ... Gewinnspiele

Über unsere Website, Newsletter sowie Social Media Kanäle mit reichweitenstarker Inszenierung Ihrer Marken und Produkte. Dabei übernehmen wir in Abstimmung mit Ihnen die Gestaltung aller Maßnahmen.

### + ... Native Advertorial

Redaktionell anmutendes Advertorial auf [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de) mit begleitender Online- und Social-Media-Kampagne

### + ... Video Formate

Einbindung von Partnervideos/-spots auf [eatsmarter.de](http://eatsmarter.de) und über unsere Social Media-Kanäle sowie Erstellung und Verbreitung von kundenindividuellen Rezept-Videos

### + ... Social-Media-Posting

Sponsored Post/Story auf Facebook und Instagram sowie Boards und Pins auf Pinterest

### + ... Stand-Alone-Newsletter

Exklusiver Sonder-Newsletter an > 50.000 Abonnenten

### + ... Sponsored-Newsletter-Posting

Posting in unseren täglichen Rezept- und/oder Ernährungs-Newslettern an > 50.000 Abonnenten

### + ... Display-Werbung

Wir platzieren Ihre Banner-Werbung auf [eatsmarter.de](http://eatsmarter.de) und/oder in der EAT SMARTER App – ob direkt eingebucht oder programmatisch. Dabei bieten wir Ihnen zusätzlich spannende Targeting- und Umfeld-Platzierungen



**\*\*FACEBOOK:** ca. 303.000  
**\*\*PINTEREST:** über 1,08 Mio.  
**\*\*INSTAGRAM:** ca. 436.000  
**\*\*TIKTOK:** über 27.000  
**\*\*\*EATSMARTER.DE:**  
6,48 Mio. Aufrufe | 2,55 Mio. Nutzer  
**\*\*\*EAT SMARTER APP (iOS und Android):**  
1,4 Mio. Aufrufe | > 85.000 Aktive Nutzer

## WEITERE DIGITALE HIGHLIGHTS



### Markenrezepte

Ihre Rezepte setzen wir digital in Szene.



### Warenkunde

Wir heben die Vorteile Ihres Produktes hervor.



### Redaktionstest

Wir unterziehen Ihr Produkt einem Test und zeigen die Ergebnisse.



### Smarter Tipp

Wie smart ist das denn – Ihr Produkt und unser passender Tipp.



### Produkttest

Unsere Zielgruppe testet Ihr Produkt und wir berichten über das Testurteil.

# ANGEBOTE FÜR CROSSMEDIALE KAMPAGNEN

Wir stellen Ihnen ausgewählte Highlights für eine crossmediale Zusammenarbeit vor. Sprechen Sie uns gerne für weitere Informationen zu den einzelnen Kampagnen-Bestandteilen und konkreten Angeboten an.



## Markenrezepte

Nutzen Sie dieses hochattraktive Umfeld, um Ihre Markenrezepte mit Branding und Product Placement von uns nativ einbinden zu lassen, in unsere opulenten Rezeptstrecken im Heft und online in unsere reichweitenstarke Rezept-Datenbank.



## Smarter Tipp

Die EAT SMARTER-Redaktion empfiehlt regelmäßig überzeugende Produkte aus dem Food- und Nonfood-Bereich. Unser „SMARTER TIPP“ vermittelt in redaktioneller Anmutung Interessantes und Wissenswertes über Ihr Produkt und/oder Unternehmen.

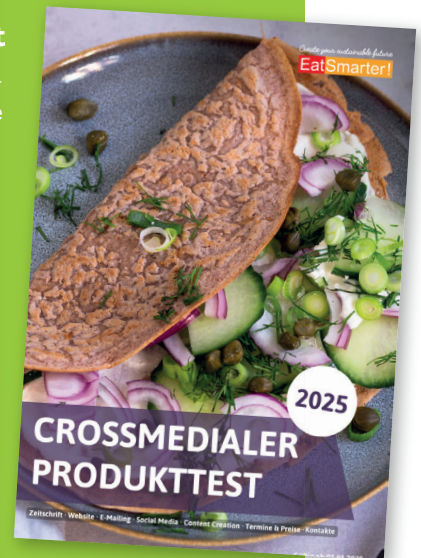
## Unsere Warenkunde

Dieses redaktionelle Konzept wird für Kundenprodukte genutzt, indem die Produktvorteile bzw. USPs anschaulich aufbereitet und vorgestellt werden.



## Produkttest

Bei unserem Produkttest rufen wir unsere Leser- und Userschaft dazu auf, sich als Produkttester für Ihr Produkt zu bewerben. Nach der Auswahl und dem Testprozess sowie der Auswertung setzen wir die Ergebnisse reichweitenstark in Szene.



## Redaktionstest

Mit dem Redaktionstest haben Sie die einzigartige Möglichkeit, die EAT SMARTER Food Experten als Meinungsbildner zu gewinnen und zudem unsere attraktive, kaufkräftige Leser-/Userschaft für Ihre Produkte zu begeistern.

## Rezeptwettbewerb

Steigern Sie mit dem Rezeptwettbewerb das Produktinvolvement und nutzen Sie unsere EAT SMARTER-Leser- und User-Schaft als Ihre Markenbotschafter. Durch die Rezeptentwicklung erfolgt eine intensive und kreative Auseinandersetzung mit Ihren Produkten.



## Gewinnspiele

Sie möchten auf ein neues Produkt oder allgemein auf Ihr Unternehmen aufmerksam machen und dabei eine enorme Reichweite erzielen? Dann setzen Sie doch ein crossmediales Gewinnspiel mit uns um. Die Erstellung übernehmen wir in Abstimmung mit Ihnen.

## Promotions

Mit unseren crossmedialen Promotions zum Jahresanfang (Veganuary-Promotion), im Frühling (Oster-Promotion), Sommer (Sommer-Grill-Promotion) und zu Weihnachten (Xmas-Promotion) haben Sie die Möglichkeit, rund um Ihren Werbezeitraum Ihre saisonal ausgerichteten (Neu-)Produkte aufmerksamkeitsstark in Szene zu setzen und entsprechend für Kaufimpulse zu sorgen. Drei attraktive Pakete stehen Ihnen dabei zur Wahl.



## Schnitzeljagd

Mit der „Schnitzeljagd“ bieten wir Ihnen ein sehr charmantes, crossmediales Marketing-Tool an. Der Erfolg beruht darauf, dass unsere User- und Leserschaft spielerisch Ihre Produktvielfalt oder -vielseitigkeit entdeckt.



## Influencer-Aktion

Influencer-Marketing ist ein wesentlicher Bestandteil im Marketing-Mix. In unserem Cross-media-Paket verbinden wir daher die Reichweiten-Power von EAT SMARTER mit der Kreativität und Reputation ausgewählter Blogger. Fragen Sie gerne nach unseren Best Cases.

## ANZEIGENPREISE & KONTAKTE

FORMAT	BREITE x HÖHE	PREISE* für alle Farben
1/3 Seite hoch	75 X 275 mm	6.500,- €
1/3 Seite quer unten	230 X 85 mm	6.500,- €
1/2 Seite hoch	110 X 275 mm	9.800,- €
1/2 Seite quer unten	230 X 132 mm	9.800,- €
1/1 Seite	230 X 275 mm	16.200,- €
2. oder 4. US		17.200,- €
2/1 Seite	460 X 275 mm	31.400,- €
<b>ADVERTORIALS</b>		
1/1 S. Advertorial	196 X 232 mm (Satzspiegel)	16.200,- € (zzgl. 1.500,- € Redaktionskosten)

Beschnittzugabe an allen Seiten je mind. 4-5 mm. Weitere Formate auf Anfrage.

<b>BEILAGEN</b>	bis 20 g	Gesamt	130,- €	0/00
	bis 20 g	Abo	210,- €	0/00
<b>BEIHEFTER</b>	bis 8 Seiten	Gesamt	130,- €	0/00
	bis 8 Seiten	Abo	210,- €	0/00

Teilauflagen, Oversize-Beilagen, Warenproben, CDs und weitere Formate auf Anfrage.  
\*zzgl. MwSt. \*\*Konzernrabatte nicht anwendbar

### RABATTE

ab 2 Seiten **5 %**

ab 3 Seiten **10 %**

ab 6 Seiten **20 %**

**Zahlungsbedingungen:** Sofort nach Rechnungserhalt ohne Abzug

**Allgemeine Geschäftsbedingungen:** Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die AGB des Verlages. Diese finden Sie unter: [www.eatsmarter.de/mediadaten](http://www.eatsmarter.de/mediadaten)

Druck: Rollen-Offset  
Papier: Inhalt: 60 g/m<sup>2</sup> UPM Star matt 1.2 H  
Umschlag: 250 g/m<sup>2</sup> R4 Chorus gloss  
gelumbeckt/Klebebindung  
Verarbeitung: Die aktuellen und verbindlichen  
Druckunterlagen: technischen Angaben finden Sie unter  
[www.eatsmarter.de/mediadaten](http://www.eatsmarter.de/mediadaten)  
Lieferadresse: EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Anzeigen-Disposition  
Schulterblatt 58, 20357 Hamburg  
[anzeigen@eatsmarter.de](mailto:anzeigen@eatsmarter.de)  
Erscheinungsweise: 4 x jährlich  
Erstverkaufstag: Freitag  
Copypreis: 6,00 €  
Bankverbindung: Marcard, Stein & Co  
IBAN: DE80 2003 0400 1004 0900 05  
BIC: MCRDDEHHXXX

**EatSmarter!**



#### GESCHÄFTSFÜHRUNG

Niklas Reinhardt  
Tel.: 040-228 60 69 71  
[niklas@eatsmarter.de](mailto:niklas@eatsmarter.de)



#### DIIRECTOR DIGITAL

Joshua Wilm  
Tel.: 0160-97 03 66 27  
[joshua@eatsmarter.de](mailto:joshua@eatsmarter.de)



#### HEAD OF MARKETING & DISTRIBUTION

Annabelle Nieß  
Tel.: 040-228 60 69 63  
[annabelle@eatsmarter.de](mailto:annabelle@eatsmarter.de)



#### SENIOR CROSSMEDIA MANAGEMENT

Antje Gutberlet  
Tel.: 040-228 60 69 79  
[antje@eatsmarter.de](mailto:antje@eatsmarter.de)



#### SENIOR PARTNER SUCCESS MANAGERIN

Jasmin Böttcher  
Tel.: 0151-173 07 44 6  
[jasmin@eatsmarter.de](mailto:jasmin@eatsmarter.de)



#### ASSISTENTIN DER GESCHÄFTSFÜHRUNG

Katja Ohlhauser  
Tel.: 040-228 60 69 67  
[katja@eatsmarter.de](mailto:katja@eatsmarter.de)



#### NIELSEN IIIA

Volker Andres  
va Medien Medienmarketing  
Tel.: 06132-716 46 40  
[va@va-medien.net](mailto:va@va-medien.net)



#### NIELSEN IIIB, IV

Martin Schaible  
UPGRADE MEDIA GmbH  
Tel.: 089-173 00 70  
[martin.schaible@medienpartner.net](mailto:martin.schaible@medienpartner.net)



**WISSEN, WAS ZÄHLT**

Geprüfte Auflage  
Klare Basis für den Werbermarkt