

# EatSmarter!



N. REINHARDT



J. WILM



A. NIEß



A. GUTBERLET



J. BÖTTCHER



K. OHLHAUSER

## Digitale Kooperationen

Crossmediale  
Angebote

## Preise & Formate

Ansprechpartner

Technische  
Angaben

**Mediadaten  
2026** für Ihre  
Print-, Crossmedia-  
und Digitalplanung

## THEMEN & TERMINE

Umfelder und Ideen  
für Ihre Kampagnen

**1,9 Mio.**

**Social Contacts**





## ZUALLERERST

Liebe Kooperationspartner/-innen,

**eine ausgewogene Ernährung** bildet die Basis für das Erreichen persönlicher Ziele. Dabei gibt es keine pauschale Lösung, denn Ernährungsweisen sind so individuell wie Lebenssituationen, Bedürfnisse und Ambitionen. Genau hier setzt EAT SMARTER an.

Wir haben uns als verlässlicher **Experte für moderne, ausgewogene Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebensstil** in der DACH-Region etabliert. Unsere Zielgruppe ist **ernährungs- und trendaffin**, legt Wert auf Nachhaltigkeit, interessiert sich für vegetarische und vegane Ernährung, **führt den Haushalt aktiv und verfügt über ein hohes Bildungsniveau**.

Als Unternehmen bieten sich Ihnen vielfältige Möglichkeiten, diese attraktive Zielgruppe gezielt anzusprechen und Ihre Marken sowie Produkte sichtbar und kreativ zu platzieren.

Nutzen Sie unsere reichweitenstarken Kanäle: das viermal jährlich erscheinende **Magazin**, unsere **Website**, unsere **App** sowie unsere **Newsletter- und Social-Media-Kanäle**. Neben klassischen Produktkampagnen in Print und Digital entwickeln wir passgenaue Maßnahmen wie Produkttests, Rezeptintegrationen, Gewinnspiele, Videoproduktionen, Social-Media-Kampagnen oder Live-Events. So schaffen wir aufmerksamkeitsstarke **Kaufanreize** für das Jahr 2026.

Darüber hinaus konzipieren wir jederzeit **individuelle Umfelder und maßgeschneiderte Konzepte** in enger Abstimmung mit Ihnen und freuen uns auf den persönlichen Austausch.

Kontaktieren Sie uns gerne telefonisch unter **040-228 60 69 0** oder per E-Mail an **anzeigen@eatsmarter.de**.

Smarte Grüße, Ihr EAT SMARTER-Team

PRINT-THEMENPLAN & TERMINKALENDER	Heft 01 / 2026 EVT: 02.01.2026 AS: 25.11.2025   DU: 02.12.2025	Heft 02 / 2026 EVT: 10.04.2026 AS: 05.03.2026   DU: 12.03.2026	Heft 03 / 2026 EVT: 03.07.2026 AS: 01.06.2026   DU: 08.06.2026	Heft 04 / 2026 EVT: 23.10.2026 AS: 21.09.2026   DU: 28.09.2026	Heft 01 / 2027 EVT: 02.01.2027 AS: 26.11.2026   DU: 03.12.2026
Saisonales & Termine	<ul style="list-style-type: none"> <li>21. Dezember Winteranfang</li> <li>Neujahr 2026</li> <li>Veganuary</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>20. März Frühlingsanfang</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>23. September Herbstanfang</li> <li>4. Oktober Erntedankfest</li> <li>29. November 1. Advent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>21. Dezember Winteranfang</li> <li>Neujahr 2027</li> <li>Veganuary</li> </ul>
Highlights	Schlank und fit mit EAT SMARTER	Bunt ist Trumpf: vielfältige Frühlingsküche	Es geht in die heiße Phase: smartes Gut fürs Rost, Picknickdecke & Co	Von Halloween bis Silvester: mit Leichtigkeit durch die Feiertage	Kick-Start ins Jahr: vital wie nie zuvor
Die besten EAT SMARTER-Rezepte	Smarte Rezepte für einen fitten Darm	Bunte 5-Zutaten-Küche	Einmal zum Mitnehmen: vom Grill-Oldie bis zum Meal-Prep-Newcomer	Köstlichkeiten unter der Haube – so schmeckt der perfekte Ofengenuss	Plantpoint Challenge: Diese Veganuary-Heroes beschenken Punkte
	Butter bei die Fische! Jetzt wird’s köstlich	Starke Knochen: fit dank Milch und Milchprodukten	Bitte ohne: Kochen mit Milchalternativen	Achtung, Käseliebhaber: Jetzt wird’s cheesy!	Aus dem Meer und Fluss: smarte Fischküche
	Pflanzenpower: starke Rezepte für den Veganuary	Ganz schön stark: Hülsenfrüchte als pflanzliche Proteinhelden	Sommerliche Sattmacher unter 500 Kilokalorien	Mandeln, Walnüsse, Cashews: knackig durch den Herbst	Fitnesspower – Rezepte vor und nach dem Sport
	Mit Bitterstoffen ans Ziel: smarte Abnehm-Gerichte	Unsere frischen Frühlingsliebblinge Spargel, Erdbeeren & Co	Urlaub zu Hause: Ferienküche zum Selbermachen	Einmal kochen, zweimal essen: tolle Meal-Prep-Ideen (auch zum Einfrieren)	Immunstärker für einen guten Start ins neue Jahr
Drink des Monats	Protein-Shake – Power für Körper & Geist	Kräuterlimonade – Der Sommer schmeckt aromatisch	Bauchschmeichler-Drink – Wohltat für Magen und Seele	Heißgetränk – wärmender Glücksmoment	Detox-Shot – Neustart für Körper und Energie
Cornelia Polettos Kochschule	Die Starköchin Cornelia Poletto plaudert aus dem Küchen-Nähkästchen und verrät ihre Profi-Tipps				
Warenkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blutorange</li> <li>Eier</li> <li>Flower Sprouts</li> <li>Schwarzer Winterrettich</li> <li>Pastinake</li> <li>Winterkresse (Barbarakraut)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Holunderblüte</li> <li>Brennessel</li> <li>Sauerampfer</li> <li>Mairübchen</li> <li>Flohsamenschalen</li> <li>Zuckerschote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zander</li> <li>Schalotte</li> <li>Queller</li> <li>Romanesco</li> <li>Mirabelle</li> <li>Fliederbeere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Steinpilz</li> <li>Macadamia</li> <li>Chinakohl</li> <li>Pomelo</li> <li>Zwetschge</li> <li>Buchweizen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauerkraut</li> <li>Weißkohl</li> <li>Kumquat</li> <li>Schwarzwurzel</li> <li>Feldsalat</li> <li>Weizenkeime</li> </ul>
Projekt 100+	Gewicht & langes Leben	Fasten und Longevity	Starker Darm, starkes Leben	Antientzündliche Ernährung und Longevity	Interview zur Krebsprävention mit renommierter Krebsforscherin
Smarte Länderküche	Kulinarische Reise durch Asien	Teller mit Mittelmeer-Flair	Auf Entdeckungstour: Skandinaviens Köstlichkeiten	Genüssliche Grüße aus dem Orient	Smarte Hüttengaudi
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 Expert*in Prof. Dr. Ingo Froböse wird’s sportlich: Sie bekommen interessante Infos und Tipps rund um das Thema Bewegung.				
Besser schlafen	Haben Sie Schlafprobleme? Wir erklären, woran das liegen könnte und wie Sie endlich wieder traumhaft schlummern können.				
Seasonal Spotlight <div>NEU</div>	Das crossmediale Themen-Special mit saisonalem Fokus: In Print, Online, Newsletter und Social Media präsentieren wir redaktionelle Tipps rund um Saisonhighlights und bieten Marken eine aufmerksamkeitsstarke Bühne – von Produktvorstellung bis Gewinnspiel-Integration.				
		Spargel / Erdbeer	Grillen / Picknick	Weihnachten	Veganuary
Starke Stücke   Food News	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.				



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

# Online ...

## + ... Online-Gewinnspiele

Mit hochwertigem Content, starker Reichweite und hoher Interaktion bringen wir Ihre Produkte direkt in den Alltag einer ernährungsbewussten Zielgruppe.

## + ... Native Advertorial

Wir verbinden redaktionelle Glaubwürdigkeit mit starker Sichtbarkeit. Als sog. „Thema des Tages“ rücken wir Ihre Botschaft exklusiv in den Fokus unserer Community.



## + ... Social Postings

Postings auf Facebook, Storylines, Feed-Postings und Collaborations auf Instagram, TikTok Beiträge, YouTube-Shorts oder Boards und Pins auf Pinterest

## + ... Stand-alone-Newsletter

Platzieren Sie Ihre Botschaft direkt in den Postfächern unserer Abonnenten. Persönlich, relevant und wirkungsvoll für Ihre Markenkommunikation.

## + ... Video-Formate

Über aufmerksamkeitsstarke Platzierungen und maßgeschneiderte Rezept-Videos erreichen Sie Ihre Zielgruppe emotional, authentisch und reichweitenstark.

## + ... Display-Werbung

Auf eatsmarter.de und in der EAT SMARTER App – flexibel direkt gebucht oder programmatisch. Ergänzt durch gezielte Targeting- und Umfeldplatzierungen sorgen wir für eine passgenaue Aussteuerung Ihrer Kampagne.

## + ... Newsletter-Postings

Integrieren Sie Ihre Produkte natürlich in den Ernährungsalltag unserer Abonnenten – im redaktionellen Umfeld unserer täglichen Rezept- und Ernährungs-Newsletter.

## 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, print- oder online-only Zusammenarbeit vor. Sprechen Sie uns gerne für weitere Informationen zu den einzelnen Kampagnenbestandteilen und konkreten Angeboten an.



## Markenrezepte

Wir integrieren Ihre Rezepte mit Branding und Product Placement nahtlos in passende redaktionelle Umfeld. In unseren hochwertigen Rezeptstrecken im Magazin und in der umfangreichen Online-Rezeptdatenbank wird Ihre Marke genussvoll erlebbar.



## Smarter Tipp

In Form eines nativen Advertorials vermitteln wir Wissen, Küchen-Hacks oder Experten-Know-how mit echtem Mehrwert und klarem Aha-Effekt für die Leser und inszenieren Ihr Produkt quasi als „Problemlöser“.

## Unsere Warenkunde

Präsentation Ihres Produktes im redaktionellen Look & Feel und mit klarer Herausstellung seiner besonderen Eigenschaften. Produktvorteile und USPs werden verständlich erklärt und visuell prägnant inszeniert.



## Produkttest

Der Community-Produkttest bindet unsere Leser aktiv in die Markenkommunikation ein. Über Bewerbung, Testphase und redaktionellen Nachbericht entstehen glaubwürdige Ergebnisse, die optional als EAT SMARTER-Siegel auf den eigenen Kanälen kommuniziert werden können.

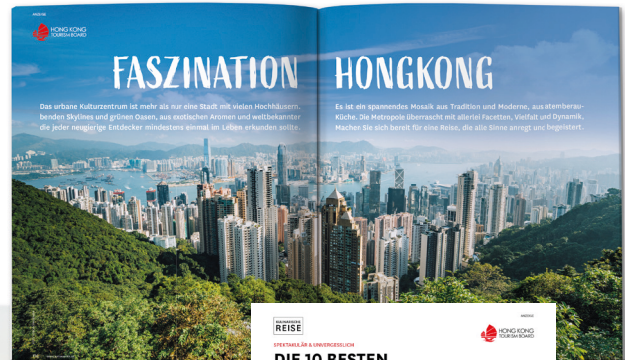


## Redaktionstest

Die EAT SMARTER-Expertinnen nehmen Ihr Produkt unter die Lupe. Unsere Erfahrungen und Eindrücke bereiten wir redaktionell auf und vermitteln sie transparent und glaubwürdig an unsere Leserschaft.

## Kulinarische Reise

In einer bildgewaltigen Printstrecke und/oder in Online-Bildergalerien präsentieren wir Destinationen genussvoll und inspirierend. Regionale Spezialitäten, touristische Highlights sowie ausgewählte Gastro- und Hotel-Tipps machen Lust auf das Reiseziel.



## Seasonal Spotlight

In einem saisonalen, crossmedialen Themen-Special aus Print, Online, Newsletter und Social Media platzieren Sie Ihr Produkt passgenau zu aktuellen Saison-Highlights. Begleitende redaktionelle Tipps schaffen ein inspirierendes Umfeld mit echtem Nutzwert, in das Sie sich wahlweise über eine Produktvorstellung oder die Integration in ein kuratiertes Gewinnspiel mit mehreren Partnern einbuchen können.



## Gewinnspiele

Mit der crossmedialen Inszenierung vernetzen Print, Online und Social Media zu einer starken Markenpräsenz. So erreichen Sie Nutzer an mehreren Kontaktpunkten und steigern Reichweite, Interaktion und Wiedererkennung Ihrer Marke.





## 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

Teilaufgaben, 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/m² UPM Star matt 1.2 H  
 Umschlag: 250 g/m² R4 Chorus gloss  
 Verarbeitung: gelumbeckt/Klebebindung  
 Druckunterlagen: Die aktuellen und verbindlichen 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: MCRDDEHXXX

## EatSmarter!



### GESCHÄFTSFÜHRUNG

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



### DIRECTOR 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 Werbemarkt