

EatSmarter!



N. REINHARDT



J. WILM



A. NIEß



A. GUTBERLET



J. BÖTTCHER



K. OHLHAUSER

Digitale Kooperationen

Crossmediale Angebote

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

**THEMEN
& TERMINE**

Umfelder und Ideen
für Ihre Kampagnen

Preise & Formate

Ansprechpartner

Technische Angaben



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	• 21. Dezember Winteranfang • Neujahr 2026 • Veganuary	• 20. März Frühlingsanfang • Mitte April bis 24. Juni Spargelzeit	• Grill-Saison • 21. Juni Sommeranfang	• 23. September Herbstanfang • 4. Oktober Erntedankfest • 29. November 1. Advent	• 21. Dezember Winteranfang • Neujahr 2027 • Veganuary
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 bescheren 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 Frühlingslieblinge 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	• Blutorange • Eier • Flower Sprouts • Schwarzer Winterrettich • Pastinake • Winterkresse (Barbarakraut)	• Holunderblüte • Brennessel • Sauerpfeffer • Mairübchen • Flohsamenschalen • Zuckerschote	• Zander • Schalotte • Queller • Romanesco • Mirabelle • Fliederbeere	• Steinpilz • Macadamia • Chinakohl • Pomelo • Zwetschge • Buchweizen	• Sauerkraut • Weißkohl • Kumquat • Schwarzwurzel • Feldsalat • Weizenkeime
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 Hüttingaudi
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 Experten 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 NEU	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.



+ ... Video-Formate

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

FOTOS: SHUTTERSTOCK

+ ... 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.

+ ... 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.

+ ... 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 KAMPAGEN

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

Markenrezepte

Wir integrieren Ihre Rezepte mit Branding und Product Placement nahtlos in passende redaktionelle Umfelder. 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.

ANLEITUNG

EAT SMARTER
PRODUKTTEST

100% pflanzlich

Berücksichtigt Geschmack

Nachhaltiger Buttergenuss mit Elepland

Ob Fleisch Kochen oder Räucher-Röcke Rösten: mit einem schlichten Zettel „Gute“ aufgeschlagen auf jeden Fall! Elepland ist eine von elf pflanzlichen Butteralternativen, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch eingespart werden. Der Preis je 100g ist leicht geblieben und liegt bei Drei-, Vier-, oder sogar Fünfzig Prozent günstiger als Fleisch. Kohlenhydrate, Proteine und Fettzähne sind ebenfalls deutlich niedriger. Gleichzeitig ist Elepland sauerstoffsparend und leicht zu lagern. Das Ergebnis: ein Preis und ein Preiswert unter den verschiedenen orangefarbenen Butteralternativen. Und das gleichzeitig ohne schlechtes Gewissen! Ein Preiswert, der sich leicht erhält.

Erhalten Sie mehr unter elepland.de

50 PRODUKTTESTER GESUCHT

Sie möchten uns unterstützen und an vegane Rezepte herangehen? Dann bewerben Sie sich jetzt per E-Mail an 0211-220200@eatsmarter.de und melden Sie die voraussichtlichen Einsatzmöglichkeiten an. Alle Infos dazu und das Testberichtsformular finden Sie unter unserer Website. **Melden Sie sich unter eatsmarter.de/elepland**

02.11.25
**mitmachend
& testen!**

Bedaktionstest

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.

The spread features two large photographs. On the left, a scenic view of vineyards and the Rhine River under a clear sky. On the right, a panoramic night view of the Hong Kong skyline with illuminated skyscrapers across Victoria Harbour. Both photos have a 'HONG KONG TOURISM BOARD' watermark in the top right corner.

Seasonal Spotlight

In einem saisonalen, crossmedialen Themen-Special aus Print, Online, Newsletter und Social Media platzierten 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.

The spread includes several promotional cards. One for 'Tomatenlimonade' offers a 145% discount. Another for 'Valentina' juice says 'Zum Verlieben unkompliziert' with a 144% discount. A third card for 'Linsennudeln mit Thunfisch und Gemüse' also offers a 144% discount. A fourth card for 'BRUDER' says 'Auf den Punkt: Brutzeln wie ein Profi' with a 144% discount. Each card includes fine print terms and conditions.

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,- €
ADVERTORIALS		
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.

BEILAGEN	bis 20 g	Gesamt	130,- €	0/00
	bis 20 g	Abo	210,- €	0/00
BEIHEFTER	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

Druck:	Rollen-Offset
Papier:	Inhalt: 60 g/m ² UPM Star matt 1.2 H Umschlag: 250 g/m ² R4 Chorus gloss gelumbeckt/Klebebindung
Verarbeitung:	gelumbeckt/Klebebindung
Druckunterlagen:	Die aktuellen und verbindlichen technischen Angaben finden Sie unter www.eatsmarter.de/mediadaten
Lieferadresse:	EAT SMARTER GmbH & Co. KG Anzeigen-Disposition Schulterblatt 58, 20357 Hamburg 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



DIRECTOR DIGITAL

Joshua Wilm

Tel.: 0160-97 03 66 27

joshua@eatsmarter.de



HEAD OF MARKETING & DISTRIBUTION

Annabelle Nieß

Tel.: 040-228 60 69 63

annabelle@eatsmarter.de



SENIOR CROSSMEDIA MANAGEMENT

Antje Gutberlet

Tel.: 040-228 60 69 79

antje@eatsmarter.de



SENIOR PARTNER SUCCESS MANAGERIN

Jasmin Böttcher

Tel.: 0151-173 07 44 6

jasmin@eatsmarter.de



ASSISTENTIN DER GESCHÄFTSFÜHRUNG

Katja Ohlhauser

Tel.: 040-228 60 69 67

katja@eatsmarter.de



NIELSEN IIIA

Volker Andres

va Medien Medienmarketing

Tel.: 06132-716 46 40

va@va-medien.net



NIELSEN IIIB, IV

Martin Schaible

UPGRADE MEDIA GmbH

Tel.: 089-173 00 70

martin.schaible@medienpartner.net



WISSEN, WAS ZÄHLT

Geprüfte Auflage

Klare Basis für den Werbemarkt