

The background of the entire image is a close-up photograph of a woven basket filled with various fresh fruits. Visible items include a bunch of green grapes in the foreground, several red strawberries, a large red apple, a green pear, and several bright orange citrus fruits. The lighting is soft, highlighting the textures and colors of the produce.

# THEMENSPEZIAL „ERNÄHRUNG“

# ALLES RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG

Tagesspiegel Themenspezial



© Elle Hughes via Pexels)

**Erscheinungstermin:** 20. März 2021

**Anzeigenschluss:** 19. Februar 2021

**Umfang:** 8 Seiten

Ob man es nun mit dem Zitat des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach „**Der Mensch ist, was er isst**“ sagt oder mit der asiatischen Weisheit „**Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit**“ – klar ist, unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden. Nicht um sonst entstehen immer wieder neue Trends rund um die Nahrungsaufnahme wie Clean Eating, Intervallfasten oder Detox. Wie aber sieht eine ausgewogene und gesunde Ernährung im hohen Alter oder auch schon bei Babys wirklich aus und was kann man tun, wenn das Gewicht zur wahrhaften Belastung wird? Antworten und weitere spannende Themen liefert das große Tagesspiegel **Themenspezial „Ernährung“**.

Nutzen Sie das Themenspezial „Ernährung“ des Tagesspiegels und **präsentieren Sie sich mit einer Anzeige in einem passgenauen redaktionellen Umfeld.**

Auflage Wochenende

**110.989**

# ALLES RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG

Geplante redaktionelle Themen\*



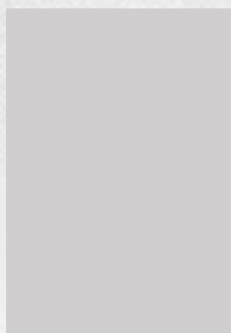
- **Adipositaschirurgie** – Magenbypass und –band
- **Esstörungen** – Wenn der Genuss verloren geht
- **Viel zu wenig** – Vor allem junge Frauen sind von Esstörungen betroffen weil sie Dünnsein mit Glück verwechseln. Mit teilweise dramatischen Folgen
- **Von Heilfasten bis Intervallfasten** – Kleiner Verzicht, großer Wirkung?
- **Reha bei Adipositas im Kindesalter**
- **Gesund und Lecker** – Essen kann auch Therapie sein, Herz- und Kreislaufgesunde Ernährung
- **Jenseits von Gut & Böse** – Cholesterin
- **Dinner for Two** – Die richtige Ernährung für Mutter und Kind in der Schwangerschaft
- **Von der Milch zum Brei** – Worauf man bei Babynahrung achten sollte
- **Sport als bestes Mittel** gegen den Diabetes, bevor Insulin und Co. zum Einsatz kommen
- **Rouladen auf Rädern** – Mobile Essensbringdienste für Senioren
- **Kost mit Klasse** – Gesunde Ernährung im Alter
- **Beweglichkeit kann man essen** – Gesunde Ernährung für die Gelenke
- **Diäten** – welche am besten und am langfristigen wirken
- **Unser Darm** – Zweites Gehirn, Immunorgan - aber auch anfällig für die Reize der verschiedensten Art



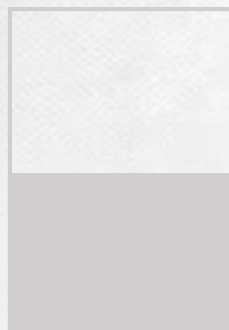
\*Änderungen vorbehalten

# ALLES RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG

## Formate & Preise



**1/1 Seite**  
B 370,5 x H 528 mm

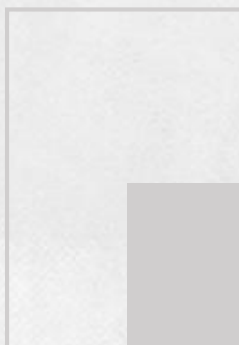


**1/2 Seite**  
B 370,5 x H 264 mm



**1/3 Seite quer**  
B 370,5 x H 176 mm

**1/3 Seite hoch**  
B 120,9 x H 528 mm



**1/4 Seite Eckfeld**  
B 184,5 x H 264 mm

Anzeigenformate Print	Preis
1/1 Seite	40.283,00 €
1/1 Seite Advertorial	44.710,00 €
1/2 Seite	20.292,00 €
1/2 Seite Advertorial	22.755,00 €
1/3 Seite	13.544,00 €
1/4 Seite Eckfeld	12.435,00 €
1/4 Seite Eckfeld Advertorial	14.145,00 €

Weitere Formate auf Anfrage

Verbreitung: Der Tagesspiegel (nordisches Format) + digital auf [specials.tagesspiegel.de](https://specials.tagesspiegel.de)

Anzeigenschluss: Freitag, 19. Februar 2021

Auflage: 110.989 Exemplare verkaufte Auflage, Sa.-So. IVW II/2020

Anlieferung: [dispo@tagesspiegel.de](mailto:dispo@tagesspiegel.de)

Es gilt die Preisliste Nr. 61 vom 1. Januar 2021. Alle Preise sind AE-fähig und gelten zzgl. MwSt. Weitere Informationen und unsere AGB finden Sie auf [www.anzeigenpreise.tagesspiegel.de](http://www.anzeigenpreise.tagesspiegel.de)

# WIR FREUEN UNS AUF SIE



## SALES NATIONAL

Nicolas Gauert  
Director Account Management National  
Telefon +49 211 887 3586  
[nicolas.gauert@iqm.de](mailto:nicolas.gauert@iqm.de)

Oliver Mond  
Senior Account Manager  
Telefon +49 69 2424 4536  
[oliver.mond@iqm.de](mailto:oliver.mond@iqm.de)

Eva-Maria Guckes  
Sales Consultant  
Telefon +49 69 24 24 4511  
[eva-maria.guckes@iqm.de](mailto:eva-maria.guckes@iqm.de)

Andreas Wulff  
Head of Account Management  
Telefon +49 40 30183 156  
[andreas.wulff@iqm.de](mailto:andreas.wulff@iqm.de)

Anne Sasse  
Senior Account Manager  
Telefon +49 89 545907 15  
[anne.sasse@iqm.de](mailto:anne.sasse@iqm.de)

Yvonne Lau  
Sales Consultant  
Telefon +49 40 30183 157  
[yvonne.lau@iqm.de](mailto:yvonne.lau@iqm.de)

Sandra Holstein  
Senior Account Manager  
Telefon +49 40 30183 194  
[sandra.holstein@iqm.de](mailto:sandra.holstein@iqm.de)

Carsten Thum  
Senior Account Manager  
Telefon +49 69 2424 4126  
[carsten.thum@iqm.de](mailto:carsten.thum@iqm.de)

Christian Leopold  
Sales Consultant  
Telefon +49 69 2424 4510  
[christian.leopold@iqm.de](mailto:christian.leopold@iqm.de)

Susanne Janzen  
Senior Account Manager  
Telefon +49 211 887 2344  
[susanne.janzen@iqm.de](mailto:susanne.janzen@iqm.de)

Natalie Wesemann- Otte  
Senior Account Manager  
Telefon +49 211 887 1319  
[natlie.wesemann-otte@iqm.de](mailto:natlie.wesemann-otte@iqm.de)

## SALES INTERNATIONAL

Gerda Gavric- Hollender  
Director Sales International Print  
Telefon +49 211 887 2343  
[gerda.gavric-hollender@iqm.de](mailto:gerda.gavric-hollender@iqm.de)

Bettina Goedert  
Senior Sales Consultant International  
Telefon +49 211 887 1336  
[bettina.goedert@iqm.de](mailto:bettina.goedert@iqm.de)

Xin Ting Li  
Sales Consultant International  
Telefon +49 211 887 2337  
[xin.li@iqm.de](mailto:xin.li@iqm.de)

Vanessa Schäfer  
Junior Sales Consultant  
Telefon +49 151 5515 2464  
[vanessa.schaefer@iqm.de](mailto:vanessa.schaefer@iqm.de)

iq media marketing gmbh | Ein Unternehmen der HANDELSBLATT MEDIA GROUP | Toulouser Allee 27 | 40211 Düsseldorf | [www.iqm.de/kontakt/iq-media/](http://www.iqm.de/kontakt/iq-media/)

#MEHR  
#WERT  
STIFTER