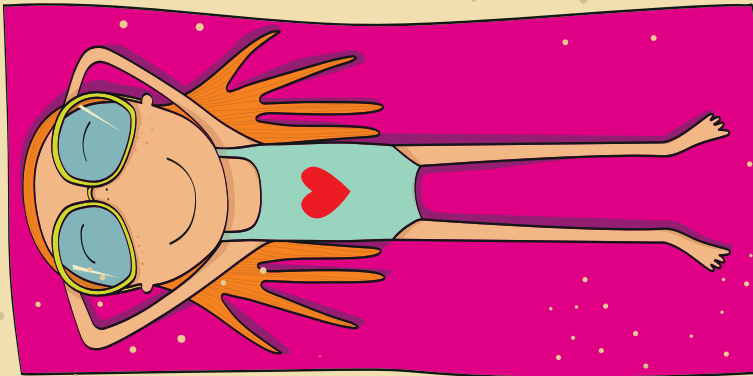


das schlafmagazin

Wege zum gesunden Schlaf

Mediadaten 2025

gültig ab November 2024



Der Schlaf – das geheimnisvollste Drittel unseres Lebens

Wir alle schlafen, müssen schlafen, wollen schlafen. Guter Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit. Solange er ungestört ist, denken wir meist nicht weiter darüber nach. Liegt jedoch eine Schlafstörung vor, so kann sie für den Betroffenen zu einem ernst zu nehmenden Gesundheitsproblem werden – mit teilweise gravierenden Auswirkungen auf Arbeitsfähigkeit, Verkehrstüchtigkeit, beruflichen und sozialen Erfolg, Krankheitsstand und Sterblichkeit.

Auf die Frage, warum Menschen schlafen müssen, gibt es bisher keine wissenschaftlich befriedigende Antwort. Fest steht, dass jeder Mensch der Notwendigkeit zu schlafen ausgeliefert ist, ob er nun will oder nicht. Einige Menschen schlafen kürzer, einige länger; manchen genügen vier oder fünf Stunden Schlaf, andere benötigen zehn oder zwölf Stunden. Das Mittel liegt irgendwo zwischen sieben und acht Stunden – wir verschlafen im Durchschnitt also fast ein Drittel unseres Lebens. Die optimale Schlafdauer ist erreicht, wenn man sich morgens frisch, ausgeruht und leistungsfähig fühlt.

Die Schlafdauer verändert sich übrigens im Lauf des Lebens: Ein neugeborenes Kind schläft noch 16 bis 20 Stunden; diese Zeit nimmt dann im Erwachsenenalter ab. Ältere Menschen schlafen nicht weniger, ihr Schlaf ist nur häufig anders über den Tag verteilt – mit einer oder mehreren Schlafpausen am Tage.

Die Schlafmedizin kennt über achtzig Schlafstörungen. Vorsichtigen Schätzungen zufolge leiden mehr als 20 % der Deutschen unter einer behandlungsbedürftigen Schlafstörung. Besonders häufig sind Insomnien (Ein- und Durchschlafstörungen), die Schlafapnoe (das Schnarchen mit Atemaussetzern) und das Restless Legs Syndrom (die Krankheit der unruhigen Beine).

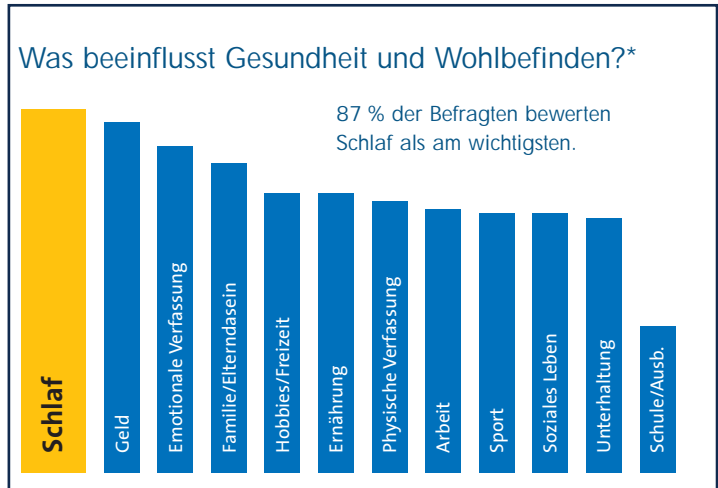
* Ergebnisse einer Befragung des Technologieunternehmens Philips zur Frage, was der Schlaf heute noch wert ist und was ihn stören kann. Es nahmen etwa 8000 Personen aus zehn Ländern teil: USA, Großbritannien, Brasilien, Niederlande, Frankreich, Deutschland, Japan, China, Australien und Südkorea.



24 Millionen

Menschen leiden in Deutschland schätzungsweise an einer Schlafapnoe. Nur eine Million davon befindet sich in Behandlung.

Eine Umfrage der DAK bei rund 3000 Arbeitnehmern im Alter von 35 bis 65 Jahren hat ergeben, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz ein erheblicher Stressfaktor sind, der den Schlaf gravierend beeinträchtigt: 50 % aller Berufstätigen leiden unter Schlafstörungen – 21 % häufiger, 28 % manchmal. Rund 14 % gaben mittelschwere, knapp 10 % sogar schwere Schlafstörungen an: Diese Menschen schlafen mehr als dreimal pro Woche schlecht und müssen am Arbeitsplatz fast jeden Tag gegen starke Übermüdung ankämpfen.



Nur die wenigsten Betroffenen nehmen ihre Schlafprobleme jedoch ernst und gehen deshalb zum Arzt – was ein großer Fehler ist: Schlafstörungen sind keineswegs nur ein harmloses Lifestyle-Problem. Denn Menschen, die übermüdet arbeiten, leisten weniger und verursachen mehr Unfälle. Ein gestörter Schlaf schwächt auch das Immunsystem, fördert die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und erhöht das Risiko für Angststörungen und Depressionen.

Das Schlafmagazin – das Special-Interest-Magazin für alle Themen rund um den Schlaf

Das Schlafmagazin ist die erste unabhängige Patientenzeitschrift, die sich seit 2003 mit Schlafstörungen und schlafbezogenen Erkrankungen beschäftigt. Neben Informationen über neue Diagnose- und Therapieverfahren vermittelt sie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und berichtet über Neuigkeiten aus der Industrie. Vor allem aber will sie den Patienten ein Forum zur Darstellung und Diskussion ihrer Fragen und Probleme sein.

Die Zielgruppen sind Personen mit Schlafproblemen (vor allem Schlafapnoiker, RLS-Kranke, Narkoleptiker), deren Angehörige (weil sie von den Auswirkungen der Schlafproblemen betroffen sind), medizinisches Personal und Ärzte (weil sie die Betroffenen behandeln und ihnen seriöse und aktuelle Informationsquellen nennen möchten) sowie Mitarbeiter von Medizintechnik-Unternehmen, Versorgerfirmen und



Bettenfachgeschäften (weil sie wissen möchten, welche Themen die Patienten bzw. Kunden interessieren). Insofern nimmt das Schlafmagazin als Special-Interest-Magazin eine Sonderstellung zwischen Fachmagazin und Patientenzeitschrift ein.

Das Schlafmagazin erscheint viermal im Jahr und wird über Schlaflabore, Fachärzte, Sanitätshäuser und Selbsthilfegruppen distribuiert. Außerdem ist es in ausgewählten Bahnhofsbuchhandlungen erhältlich.

Das Magazin kann als Einzelheft zum Preis von 3,95 Euro und im Abonnement zum Jahrespreis von 15,80 Euro zzgl. Versandkosten (4 Ausgaben) beim Verlag bezogen werden.



Ihre Werbung im Schlafmagazin

Es gibt viele Gründe, warum Ihre Werbung im Schlafmagazin effektiv ist.

- Ein wichtiger Grund ist unsere intensive Nähe zu den Lesern, insbesondere zu Mitgliedern von Selbsthilfegruppen, mit denen wir uns im ständigen Austausch befinden.
- Wir arbeiten eng mit Fachärzten und der DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin) zusammen und garantieren ein seriöses und aktuelles Werbeumfeld.
- Die einzelnen Ausgaben werden gesammelt und immer wieder angeschaut.
- Durch den gezielten und exklusiven Vertrieb gibt es keinen Streuverlust wie etwa bei allgemeinen Gesundheits- oder gar Nachrichtenmagazinen.
- Die Auslegedauer von ca. 3 Monaten je Ausgabe garantiert Ihrer Werbebotschaft lange Wirkungszeiträume und Mehrfachkontakte.

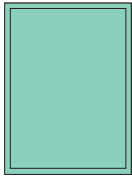


Verlagsangaben

das schlafmagazin

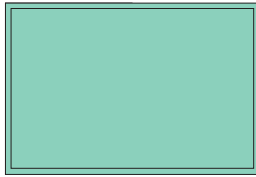
Verlag:	MEDITEXT Dr. Antonic Postfach 31 31 73751 Ostfildern	Vertrieb:	über die von der DGSM akkreditierten Schlaflabore, Facharztpraxen, Sanitätshäuser, Selbsthilfegruppen, ausgewählte Bahnhofsbuchhandlungen und Direktabonnement
Kontakt:	Tel.: 0711 7656494 Fax: 0711 7656590 dr.antonice@meditext-online.de www.dasschlafmagazin.de	Auflage:	15.000
Herausgeber:	MEDITEXT Dr. Antonic	Erscheinungsort:	Ostfildern
Zielgruppe:	Menschen mit Schlafstörungen und schlafbezogenen Krankheiten wie z. B. Schlafapnoe, RLS, Narkolepsie oder Insomnie	Erscheinungsweise:	4 x jährlich, Februar/Mai/August/November
		Verbreitungsgebiet:	bundesweit
		Format und Umfang:	DIN A4; 52 Seiten

(S = Satzspiegel / A = Anschnittformat)



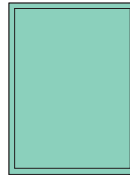
1/1 Seite Umschlag

A: 210 x 297 mm
4140,- €



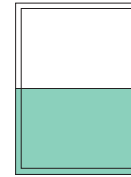
1 Doppelseite Innenteil

S: 384 x 249 mm
A: 420 x 297 mm
6740,- €



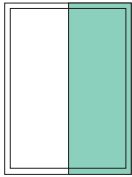
1/1 Seite

S: 180 x 249 mm
A: 210 x 297 mm
3440,- €



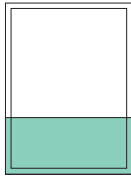
1/2 Seite quer

S: 180 x 125 mm
A: 210 x 148 mm
1850,- €



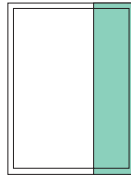
1/2 Seite hoch

S: 90 x 249 mm
A: 108 x 297 mm
1850,- €



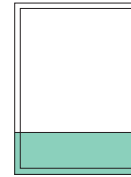
1/3 Seite quer

S: 180 x 83 mm
A: 210 x 99 mm
1350,- €



1/3 Seite hoch

S: 65 x 249 mm
A: 70 x 297 mm
1350,- €



1/4 Seite quer

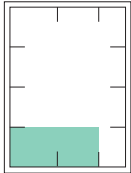
S: 180 x 62,5 mm
A: 210 x 74 mm
995,- €



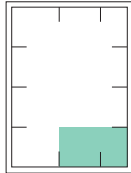
1/4 Seite hoch

S: 45 x 249 mm
A: 52,5 x 297 mm
995,- €

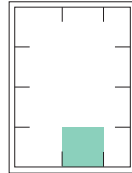
(S = Satzspiegel / A = Anschnittformat)



2 Spalten
S: 135 x 62,5 mm
495,- €



1,5 Spalten
S: 110 x 62,5 mm
430,- €



1 Spalte
S: 65 x 62,5 mm
330,- €

Rabatte:
ab 2 Anzeigen 3%
ab 3 Anzeigen 5%
ab 4 Anzeigen 10%

Zahlungsbedingungen:
Sofort nach Rechnungserhalt
ohne Abzug, zzgl. MwSt.
Reklamationen müssen innerhalb
von 14 Tagen nach Erscheinen
dem Verlag schriftlich mitgeteilt
werden.

Beihefter:

Beihefter sind fest in die Zeitschrift integrierte Drucksachen/ Prospekte eines Werbenden. Sie können auf Anfrage durch uns hergestellt werden.

Preise auf Anfrage

Klinik-/Firmenporträt:

1/1 Seite (ca. 3000 Zeichen): 3900,- Euro

Doppelseite: 6200,- Euro

Beilagen:

Beilagen sind verarbeitungsfertig angelieferte Produkte, die der Zeitschrift lose beigelegt werden.

Mindestformat: 105 x 148 mm

Höchstformat: 200 x 280 mm

Preise je %o	Gewicht bis	Euro
	20 g	195,- €
	je weitere 5 g	+ 8,- €

Anlieferadresse: Verlag

Ausgabe	Erscheinungstermin	Anzeigenschluss	Druckunterlagen
1/2025	17.02.2025	17.01.2025	27.01.2025
2/2025	14.05.2025	14.04.2025	23.04.2025
3/2025	08.08.2025	11.07.2025	18.07.2025
4/2025	14.11.2025	17.10.2025	24.10.2025

Heftformat: 210 mm Breite, 297 mm Höhe,
plus 3 mm Beschnitt an allen Seiten.
Alle anschnittgefährdeten Text- oder
Bildelemente mindestens 5 mm vom
Beschnitt entfernt platzieren.

Druckverfahren: Bogenoffset, Euroskala

Weiterverarbeitung: Drahtheftung

Druckunterlagen: *1. Dateiformat*
Bitte liefern Sie Ihre Anzeige im
PDF 1.3- oder EPS-Format,
im CMYK-Modus, unsepariert.
Binden Sie alle Schriften, Logos und
Abbildungen ein. Die Daten dürfen keine
OPI-Information enthalten. Zu einem
FreeHand-EPS müssen zusätzlich alle
Logos und Bilder angeliefert werden,
da eingebettete Dateien als OPI Kommentar
verstanden werden.

2. Checkliste für Anzeigendaten

Die in der Anzeige verwendeten Bilddaten als CMYK-Dateien einbinden (kein RGB, kein JPG). Die Auflösung der eingebundenen Bilddaten sollte mindestens 300 dpi betragen. Bitte legen Sie die Anzeige in Originalgröße (Maße oben) und mit Beschnittmarken an. Alle in den Anschnitt laufenden Elemente müssen 3 mm in den Beschnitt angelegt werden.

Datenlieferung: Per E-Mail an: dr.antonic@meditext-online.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Fremdbeilagen in Zeitungen und Zeitschriften

1. „Anzeigenauftrag“ im Sinn der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist der Vertrag über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen eines Inserenten zum Zweck der Verbreitung.

2. Anzeigen sind im Zweifel zur Veröffentlichung innerhalb eines Jahres nach Vertragsabschluss abzurufen. Ist im Rahmen eines Abschlusses das Recht zum Abruf einzelner Anzeigen eingeräumt, so ist der Auftrag innerhalb eines Jahres seit Erscheinen der ersten Anzeige abzuwickeln, sofern die erste Anzeige innerhalb der in Satz 1 genannten Frist abgerufen und veröffentlicht wird.

3. Bei Abschlüssen ist der Auftraggeber berechtigt, innerhalb der vereinbarten bzw. der in Ziffer 2 genannten Frist auch über die im Auftrag genannte Anzeigenmenge hinaus weitere Anzeigen abzurufen.

4. Anzeigen-Stornierung: Im Falle einer Stornierung von Anzeigen bis vier Wochen vor Erscheinen der Zeitschrift werden dem Auftraggeber 25 % des Anzeigenpreises als pauschale Aufwendungsvergütung berechnet. Erfolgt die Stornierung innerhalb von vier Wochen vor dem Erscheinungstermin, beträgt die pauschale Aufwendungsvergütung 80 % des Anzeigenpreises.

5. Aufträge für Anzeigen und Fremdbeilagen, die erklärtermaßen ausschließlich in bestimmten Nummern, bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen der Druckschrift veröffentlicht werden sollen, müssen so rechtzeitig beim Verlag eingehen, dass dem Auftraggeber noch vor Anzeigenschluss mitgeteilt werden kann, wenn der Auftrag auf diese Weise nicht auszuführen ist. Rubrizierte Anzeigen werden in der jeweiligen Rubrik abgedruckt, ohne dass dies der ausdrücklichen Vereinbarung bedarf.

6. Anzeigen, die aufgrund ihrer redaktionellen Gestaltung nicht als Anzeigen erkennbar sind, werden als solche vom Verlag mit dem Wort „Anzeige“ kenntlich gemacht.

7. Der Verlag behält sich vor, Anzeigenaufträge – auch einzelne Abrufe im Rahmen eines Abschlusses – und Beilagenaufträge wegen des Inhalts, der Herkunft oder der technischen Form nach einheitlichen, sachlich gerechtfertigten Grundsätzen des Verlages abzulehnen, wenn deren Inhalt gegen Gesetze oder behördliche Bestimmungen verstößt oder deren Veröffentlichung für den Verlag unzumutbar ist. Dies gilt auch für Aufträge, die bei Geschäftsstellen, Annahmestellen oder Vertretern aufgegeben werden. Beilagenaufträge sind für den Verlag erst nach Vorlage eines Musters der Beilage und deren Billigung bindend. Beilagen, die durch Format oder Aufmachung beim Leser den Eindruck eines Bestandteils der Zeitung oder Zeitschrift erwecken oder Fremdanzeigen enthalten, werden nicht angenommen. Die Ablehnung eines Auftrages wird dem Auftraggeber unverzüglich mitgeteilt.

8. Für die rechtzeitige Lieferung des Anzeigentextes und einwandfreier Druckunterlagen oder der Beilagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Für erkennbar ungeeignete oder beschädigte Druckunterlagen fordert der Verlag unverzüglich Ersatz an. Der Verlag gewährleistet die für den belegten Titel übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten.

9. Der Auftraggeber hat bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder bei unvollständigem Abdruck der Anzeige Anspruch auf Zahlungsminderung oder eine Ersatzanzeige, aber nur in dem Ausmaß, in dem der Zweck der Anzeige beeinträchtigt wurde. Weitergehende Haftung für den Verlag ist ausgeschlossen.

Reklamationen müssen innerhalb von vier Wochen nach Eingang von Rechnung und Beleg geltend gemacht werden. Für Fehler jeder Art aus telefonischen Übermittlungen übernimmt der Verlag keine Haftung.

10. Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Probeabzüge. Der Verlag berücksichtigt alle Fehlerkorrekturen, die ihm innerhalb der bei der Übersendung des Probeabzuges gesetzten Frist mitgeteilt werden.

11. Sind keine besonderen Größenvorschriften gegeben, so wird die nach Art der Anzeige übliche, tatsächliche Abdruckhöhe der Berechnung zugrunde gelegt.

12. Falls der Auftraggeber nicht Vorauszahlung leistet, wird die Rechnung sofort, möglichst aber 14 Tage nach Veröffentlichung der Anzeige übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der aus der Preisliste ersichtlichen vom Empfang der Rechnung an laufenden Frist zu bezahlen, sofern nicht im einzelnen Fall eine andere Zahlungsfrist oder Vorauszahlung vereinbart ist. Etwaige Nachlässe für vorzeitige Zahlung werden nach der Preisliste gewährt.

13. Bei Zahlungsverzug oder Stundung werden Zinsen sowie die Einziehungskosten berechnet. Der Verlag kann bei Zahlungsverzug die weitere Ausführung des laufenden Auftrages bis zur Bezahlung zurückstellen und für die restlichen Anzeigen Vorauszahlung verlangen. Bei Vorliegen begründeter Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers ist der Verlag berechtigt, auch während der Laufzeit eines Anzeigenabschlusses das Erscheinen weiterer Anzeigen ohne Rücksicht auf ein ursprünglich vereinbartes Zahlungsziel von der Vorauszahlung des Betrages und von dem Ausgleich offenstehender Rechnungsbeträge abhängig zu machen.

14. Der Verlag liefert mit der Rechnung auf Wunsch einen Anzeigenbeleg. Je nach Art und Umfang des Auftrages werden Anzeigenausschnitte, Belegseiten oder vollständige Belegnummern geliefert. Kann ein Beleg nicht mehr beschafft werden, so tritt an seine Stelle eine rechtsverbindliche Bescheinigung des Verlages über die Veröffentlichung und Verbreitung der Anzeige.

15. Kosten für die Anfertigung bestellter Druckvorlagen sowie für vom Auftraggeber gewünschte oder zu vertretende erhebliche Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu tragen.

16. Erfüllungsort und Gerichtsstand für beide Teile ist, soweit das Gesetz zwingend nichts anderes vorsieht, der Sitz des Verlages.

Zusätzliche Geschäftsbedingungen des Verlages

- a) Die Werbemittler und Werbeagenturen sind verpflichtet, sich mit ihren Angeboten, Verträgen und Abrechnungen mit den Werbungstreibenden an die Preisliste des Verlages zu halten. Die vom Verlag gewährte Mitteilungsvergütung darf an die Auftraggeber weder ganz noch teilweise weitergegeben werden.
- b) Eine Änderung der Anzeigenpreisliste gilt ab Inkrafttreten auch für die laufenden Aufträge.
- c) Im Falle höherer Gewalt erlischt jede Verpflichtung des Verlages auf Erfüllung von Aufträgen und Leistungen von Schadenersatz. Insbesondere wird auch kein Schadenersatz für nicht veröffentlichte oder nicht rechtzeitig veröffentlichte Anzeigen geleistet.
- d) Sind etwaige Mängel bei den Druckunterlagen nicht sofort erkennbar, sondern werden dieselben erst beim Druckvorgang deutlich, so hat der Auftraggeber bei ungenügendem Abdruck keine Ansprüche.
- e) Die Pflicht zur Aufbewahrung von Druckunterlagen endet 3 Monate nach Erscheinen der jeweiligen Anzeige, sofern nicht ausdrücklich eine andere Vereinbarung getroffen worden ist.
- f) Die Übersendung von mehr als 2 Farbvorlagen, die nicht termingerechte Lieferung der Druckunterlagen und der Wunsch nach einer von der Vorlage abweichenden Druckwiedergabe können Auswirkungen auf Platzierung und Druckqualität verursachen und schließen spätere Reklamationen aus. Der Verlag muss sich die Berechnung entstehender Mehrkosten vorbehalten.



www.dasschlafmagazin.de