oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

CHF

Mediadaten 2027

Beliebt, kompetent, etabliert: *oliv* – die Schweizer Zeitschrift für ein nachhaltiges Leben. Monatlich über 70 000 Leserinnen und Leser.

Gültig ab 2027

Über *oliv*

Unsere Philosophie
Die grünen Seiten des Lebens: Das Magazin *oliv* richtet sich seit 2010 an Menschen, die eine moderne, ausgewogene und natürliche Ernährung bevorzugen, einen bewussten, nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen pflegen und sich um das eigene wie auch um das Wohl des Planeten kümmern. Mit zwölf Ausgaben pro Jahr in Deutsch sowie vier in Französisch bieten wir unseren Leserinnen und Lesern spannende Geschichten, Hintergrundinformationen und viel Wissenswertes rund um «die grünen Seiten» des Lebens. Unsere Streifzüge durch die Welt zertifizierter Produkte vom Feld bis zum Endprodukt laden zum Entdecken und Kennenlernen ein.

Hier liegt *oliv* auf
- Biofachgeschäfte, Reformhäuser, Drogerien, Alnatura-Geschäfte
- Direktvermarkter (Hofläden und Marktfahrer)
- Naturnahe Anlässe, Ausstellungen, Pressecorner und Kooperationen
- Partnerschaften mit Verbänden, Organisationen und Messen

Herausgeberin:
Vita Oliv AG
Staufferstrasse 2
CH-5703 Seon
T: +41 62 552 04 00
oliv-zeitschrift.ch

Auflage

32 000
Exemplare in Deutsch
(monatlich)

4 000
Exemplare in Französisch
(vier Ausgaben)

Leserdaten Quelle: repräsentative Leserumfrage für die Ausgabe Deutsch

Altersstruktur	
18 – 29 Jahre	4 %
30 – 50 Jahre	19 %
50 – 70 Jahre	57 %
70 und älter	20 %

Geschlechter	
Mann	12 %
Frau	88 %

Ernährungsformen	
Flexitarier	44 %
Vegetarier	26 %
Fleischesser	14 %
Veganer	8 %
Sonstiges	8 %

Lesertreue	
regelmässig/immer	80 %
gelegentlich (bis 5-mal)	18 %

Einfluss auf Kaufverhalten	
redaktionelle Beiträge	79 %
Anzeigen	77 %

Interessensgewichtung	
Produzenten/Reportagen	75 %
Gesundheit/Ernährung	74 %
News aus dem Biobereich	72 %
Rezepte	71 %
Produktinformationen	65 %
Umwelt	60 %
Natürliche Pflege	35 %

Leser pro Haushalt	ø 1,6

Leserschaft Schweiz

68 000
in der Deutschschweiz
(monatlich)

16 000
in der französischen Schweiz
(vier Ausgaben)

Termine 2026

Deutsch		Insertionsschluss	Druckabgabeschluss	Erscheinung
01 | 2027	Januarausgabe	30.11.2026	02.12.2026	**30.12.2026**
02 | 2027	Februarausgabe	29.12.2026	06.01.2027	**28.01.2027**
03 | 2027	Märzausgabe	26.01.2027	03.02.2027	**25.02.2027**
04 | 2027	Aprilausgabe	23.02.2027	03.03.2027	**25.03.2027**
05 | 2027	Maiausgabe	30.03.2027	07.04.2027	**29.04.2027**
06 | 2027	Juniausgabe	26.04.2027	05.05.2027	**27.05.2027**
07 | 2027	Juliausgabe	24.05.2027	04.06.2027	**26.06.2027**
08 | 2027	Augustausgabe	29.06.2027	07.07.2027	**29.07.2027**
09 | 2027	Septemberausgabe	20.07.2027	06.08.2027	**28.08.2027**
10 | 2027	Oktoberausgabe	23.08.2027	03.09.2027	**28.09.2027**
11 | 2027	Novemberausgabe	28.09.2027	06.10.2027	**28.10.2027**
12 | 2027	Dezemberausgabe	25.10.2027	05.11.2027	**27.11.2027**
01 | 2028	Januarausgabe	18.11.2027	30.11.2027	**28.12.2027**
Französisch		**Insertionsschluss**	**Druckabgabeschluss**	**Erscheinung**
01 | 2027	Frühling	22.12.2026	06.01.2027	**28.01.2027**
02 | 2027	Sommer	22.03.2027	07.04.2027	**29.04.2027**
03 | 2027	Herbst	13.07.2027	06.08.2027	**28.08.2027**
04 | 2027	Winter	21.09.2027	06.10.2027	**28.10.2027**

Leseverhalten

79 %
regelmässig

18 %
gelegentlich

3 %
selten

Anzeigen

Formate	Randabfallend (B × H)* + 3 mm Beschnitt	Ausgabe Deutsch CHF	Ausgabe Französisch CHF
2/1 Seite	420 × 297 mm*	7800.–	5750.–
1/1 Seite	210 × 297 mm*	4400.–	3000.–
1/2 Seite hoch	105 × 297 mm*	2250.–	1500.–
1/2 Seite quer	210 × 146 mm*	2250.–	1500.–
1/3 Seite hoch	76 × 297 mm*	1900.–	1250.–
1/3 Seite quer	210 × 99 mm*	1900.–	1250.–
1/4 Seite hoch	92 × 136 mm	1250.–	750.–
1/4 Seite quer	210 × 75 mm*	1250.–	750.–
1/8 Seite quer	92 × 65 mm	650.–	380.–

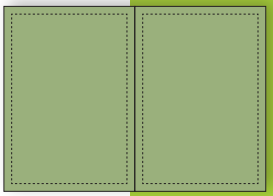
Exklusivität (Anzeigenplatzierung): 10 % Zuschlag

Publireportagen

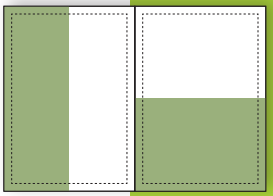
Formate	Randabfallend (B × H)* + 3 mm Beschnitt	Ausgabe Deutsch CHF	Ausgabe Französisch CHF
2/1 Seite	420 × 297 mm*	6900.–	4800.–
1/1 Seite	210 × 297 mm*	4000.–	2400.–
1/2 Seite hoch	105 × 297 mm*	2100.–	1250.–
1/2 Seite quer	210 × 146 mm*	2100.–	1250.–

Spezialplatzierung: 10 % Zuschlag

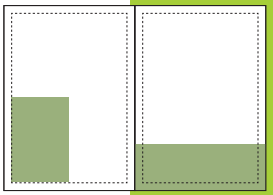
Formate

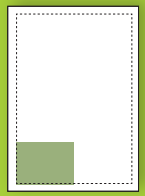

2/1 Seite

1/1 Seite


1/2 Seite hoch 1/2 Seite quer

1/3 Seite hoch 1/3 Seite quer


1/4 Seite hoch 1/4 Seite quer


1/8 Seite quer

Spezialplatzierung 1/1 Seite:
2. & 3. Umschlagsseite + 10 %
Rückseite + 15 %

Rabatte

Print (nur auf Anzeigen und Reportagen)

Wiederholungsrabatte:

3 Ausgaben:	5 %
6 Ausgaben:	10 %
12 Ausgaben:	15 %

Agenturprovision:

10 %

Kleinanzeigen gestaltet

Wiederholungsrabatte:

3 Ausgaben:	5 %
6 Ausgaben:	10 %
12 Ausgaben:	15 %

Agenturprovision:

keine

Keine Rabatte / Provisionen auf Angebote ab Seite 7

Beilagen & Einfügungen

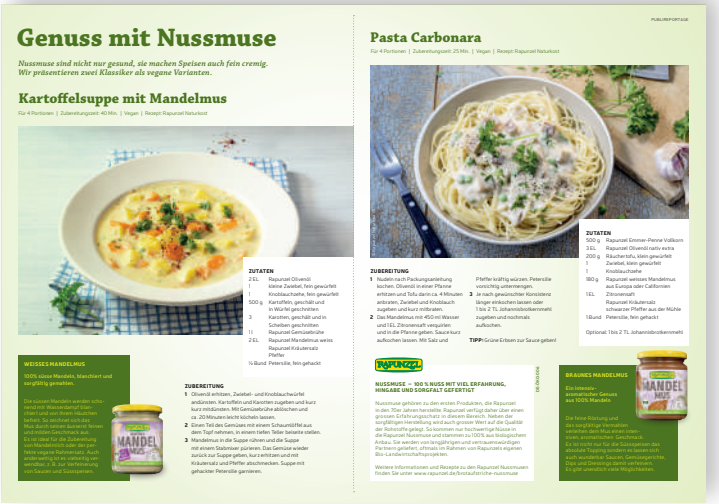
Sprechen Sie uns gerne an auf gewünschte Werbeformate oder die Platzierung Ihrer Beilage – für die besondere Aufmerksamkeit im Biofachhandel.

Werbemöglichkeit | Rezepte, Doppelseite

→ 2/1 Seiten
Text: je Rezept bis 850 Zeichen (inkl. Leerzeichen)
Bild: 2 Rezeptfotos und Packshot(s) des Produktes mit Produktinformation (250 Zeichen inkl. Leerzeichen), Firmenportrait (600 Zeichen inkl. Leerzeichen) plus Logo & Webadresse

Ausgabe Deutsch
CHF 3900.– *

Ausgabe Französisch
CHF 2500.*

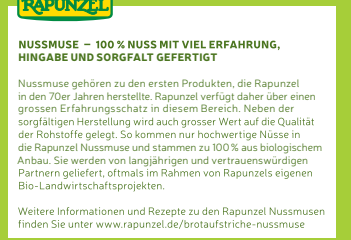


Gestaltungsbeispiel

Datenanlieferung: Fotos & Packshots in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei, Text in definitiver Fassung. Logo als eps-Datei. * Preis netto inkl. Gestaltung

Zwei Rezepte Ihrer Wahl mit Produktplacement und Firmenportrait.

Beispiel: Packshot mit Produktinformation



Beispiel: Firmenportrait mit Logo

Gültig ab 01.01.2027

oliv-zeitschrift.ch

Werbemöglichkeit | Rezept, ganze Seite

→ 1/1 Seite
Text: bis 850 Zeichen (inkl. Leerzeichen)
Bild: 1 Rezeptfoto und Packshot des Produktes mit Produktinformation (250 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Ausgabe Deutsch
CHF 2100.–*

Ausgabe Französisch
CHF 1450.– *

Gestaltungsbeispiel

Ein Rezept Ihrer Wahl mit Produktplacement und -information.

ENGEL-TOFU NATURE

Engel-Tofu nature wird seit 1981 traditionell handwerklich hergestellt nach dem Vorbild des Japanischen «Baumwoll-Tofus». Dieser zeichnet sich durch eine besonders zarte Textur aus. Unser Tofu nature ist zwar kein Seidentofu, eignet sich aber wunderbar für das Rezept des Japanischen kalten Tofus.

Beispiel: Packshot mit Produktinformation

Datenanlieferung: Foto & Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei, Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Werbemöglichkeit | Rezept, halbe Seite

→ 1/2 Seite
Text: Rezept bis 750 Zeichen (inkl. Leerzeichen und Titel)
Bild: 1 Rezeptfoto und 1 Packshot des Produktes

Ausgabe Deutsch
CHF 1250.– *

Ausgabe Französisch
CHF 850.*

ANZEIGE

Aus gerösteten Samen und Kernen kann Knuspermüesli machen. Es ist gesund, spendet Energie und macht lange satt.

Traubenkernöl wird aus den Samen der Weintrauben gewonnen. Daneben gibt es kaltgepresste Öle von Nüssen und Samen.

Ungeschält schwer verdaulich
Biologisch angebaute Nüsse, Samen und Kerne sowie deren Öle sind nicht nur sehr gute Omega-3-Lieferanten. Auch als Eiweissquelle sind sie sehr wertvoll und bei vegetarischer oder veganer Ernährung geradezu unerlässlich. Um die Inhaltsstoffe für den Körper zugänglich zu machen, sollte man eine paar Dinge beachten, erklärt Nighle Gfeller: «Die Nährstoffe und Fettsäuren in Samen und Kernen sind gut verschlossen in einer kräftigen Schale, besonders beim Leinsamen, beim ungeschälten Hanf und bei ungeschälten Sonnenblumenkernen. Der Körper benötigt deshalb eine beachtliche Verdauungsleistung, um die Samen samt Schale zu verarbeiten.» Geschrotet oder gar als Mehl seien Kerne und Samen bekömmlicher und die Omega-3-Fettsäuren besser verfügbar. Gut zu wissen: Der Biofachhandel bietet Nüsse und Samen teils auch als Mehl, geschält oder als kaltgepresste, hochwertige Öle an. ●

AROMATISCHER AUFSTRICH

ZUTATEN
200 g Sonnenblumenkerne
200 g Tomaten getrocknet
frische Kräuter (Oregano, Rosmarin, Thymian etc.)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG
1 Sonnenblumenkerne über Nacht in Wasser einweichen.
2 Getrocknete Tomaten 2 Stunden einweichen.
3 Einweichwasser von den Sonnenblumenkernen abgiessen.
4 Tomaten aus dem Wasser nehmen und das Einweichwasser beiseite stellen.
5 Sonnenblumenkerne und Tomaten in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. So viel Einweichwasser der Tomaten dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6 Frische Kräuter dazugeben und alles gut mischen.
7 Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gestaltungsbeispiel

Exklusiv im Angebot

Ein Rezept Ihrer Wahl mit Produktbild.

Beispiel: Packshot

Datenanlieferung: Foto & Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei, Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Gültig ab 01.01.2027

Werbemöglichkeit | Marktnotiz

→ 1/3 Seite

Text: 1000 Zeichen (inkl. Leerzeichen)
Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch
CHF 1100.–*

Ausgabe Französisch
CHF 700.–*

→ Mini-Marktnotiz (NEUE Grösse)

Text: 500 Zeichen (inkl. Leerzeichen)
Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch
CHF 550.– *

Ausgabe Französisch
CHF 350.– *

MARKTNOTIZ

Selbstfürsorge & Auszeit im Kiental

Im Holz100-Haus ChieneHuus bieten wir geführte Selbstfürsorge-Retreats, individuelle Auszeiten sowie auch Ferien an.

In den geführten Selbstfürsorge-Retreats (Termine s. unten*) lernst du, dir selbst Sorge zu tragen, und nimmst wertvolle Impulse mit nach Hause.

Oder buche Ferien oder eine Auszeit mit Individualprogramm und stelle dir dein Programm aus unseren professionellen Behandlungen und weiteren Angeboten selbst zusammen. Diese Angebote im ChieneHuus sind jederzeit buchbar.

*Die nächsten Selbstfürsorge-Retreats:
6. – 10. April 2025
20. – 24. April 2025
4. – 8. Mai 2025
25. – 29. Mai 2025 (Frauen-Special)

1. – 5. Juni 2025
13. – 17. Juli 2025
27. Juli – 3. August 2025
10. – 14. August 2025
17. – 21. August 2025 (Frauen Special)

chienehuus.ch/selbstfuersorge
chienehuus.ch/auszeit
chienehuus.ch/ferien

GUT ZU WISSEN

Beim Kaufen Gemüse, wie z. B. Randen, spielen bei den Konsumenten die Saisonalität und Regionalität eine grössere Rolle als Bio-Qualität.

Mehr Bio-Gemüse auf den Feldern

Der Gemüseanbau in der Schweiz wächst – besonders der biologische. Das zeigen neue Zahlen des Bundesamts für Statistik. Trotzdem landet weniger Bio-Gemüse im Einkaufswagen.

Insgesamt ist die für Gemüse genutzte Landwirtschaftsfläche in der Schweiz seit 1996 um 50 Prozent gewachsen. Sie beträgt heute 12 750 Hektaren. Das entspricht in etwa der Fläche des Vierwaldstättersees. Sogar um das Sechsfache hat der Bio-Gemüseanbau zugenommen, auf heute 3160 Hektaren.

Doch während die Bio-Produktion zunimmt, zeigt eine BFS-Erhebung auch, dass die Konsumentinnen und Konsumenten beim Kaufentscheid nicht so sehr auf Bio achten. 2023 waren demnach beim Kauf von Gemüse andere Kriterien wichtiger, allen voran die Saisonalität, die regionale oder Schweizer Herkunft und das Aussehen. Danach folgten der Preis und eine möglichst umweltschonende Verpackung. «Dass die Produkte aus biologischem Anbau stammen, war am seltensten ein Kaufkriterium», heisst es in der Publikation.

Der jährliche Gemüsekonsum pro Person ist bei rund 80 Kilogramm stabil geblieben. Am häufigsten landen Fruchtgemüse wie Tomaten, Zucchetti und Melonen auf den Tellern, gefolgt von Wurzel- und Knollengemüse wie Rüebli, Fenchel und Randen. Salate bilden das Schlusslicht.

2023 lag der Selbstversorgungsgrad der Schweiz beim Gemüse bei zirka 50 Prozent. Der Produktionswert belief sich dabei auf rund 758 Millionen Franken – das sind nur rund sechs Prozent des gesamten landwirtschaftlichen Produktionswerts der Schweiz. **www.srf.ch**

In der Schweiz werden pro Jahr ca. 58 700 Tonnen Rüebli produziert.

4 oliv 04|25

Gestaltungsbeispiel
1/3 Seite

wird Nachtkerzenöl zur Linderung von Entzündungen bei Hautproblemen wie Ekzemen, Akne und Dermatitis eingesetzt. Die darin enthaltene Gamma-Linolensäure unterstützt zudem das Immunsystem und wird zur Vorbeugung von Herz- und Gefässerkrankungen empfohlen.

Gut für Stimmung und Schlaf
Ausserdem enthält die Nachtkerze eine Vielzahl von Antioxidantien, die den Körper vor «freien Radikalen» (schädliche Stoffwechselprodukte) schützen können. Einige Studien haben gezeigt, dass Nachtkerzenöl auch Symptome des prämenstruellen Syndroms (PMS) und Wechseljahrbeschwerden lindern kann. Möglicherweise gleichen die darin enthaltenen Verbindungen hormonelle Ungleichgewichte aus. Die Forschungen dazu laufen.
Auf der psychischen Ebene wird dem Öl der Nachtkerze eine stimmungsaufhellende Wirkung zugeschrieben. Ähnlich wie das Johanniskrautöl («Rotöl») soll es depressiven Verstimmungen vorbeugen, Stress,

Nachtkerzenöl hat auch eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Unruhe oder Nervosität lindern.
Neben der Verwendung von Nachtkerzenöl in Form von Kapseln oder als äusserliche Anwendung in Cremes und Salben, werden auch ihre Blätter und Wurzeln zu medizinischen Zwecken genutzt: Tee aus den Blättern der Nachtkerze z. B. wirkt beruhigend und kann bei Schlafstörungen helfen. Auch die Wurzeln werden oft zu Tees oder Tinkturen verarbeitet. Sie können Verdauungsprobleme lindern und unterstützen die Gesundheit der Leber.

Wohltat für Haut und Haar
In der Naturkosmetik wird das kostbare Öl der Nachtkerze häufig als Inhaltsstoff in Cremes, Lotionen und Seren verwendet, um trockene und empfindliche Haut zu beruhigen, Feuchtigkeit zu spenden und die Hautelastizität zu verbessern. Es hat sich auch als wirksam erwiesen bei der Behandlung von Hautirritationen wie Rötungen und zur unterstützenden Pflege bei Ekzemen, Neurodermitis und Psoriasis. Ein weiterer Vorteil der Nachtkerze in der Naturkosmetik liegt in ihrer antioxidativen Wirkung: Die enthaltenen Antioxidantien schützen die Haut vor «freien Radikalen», die zu vorzeitiger Hautalterung und Hautproblemen führen können.
Produkte mit Nachtkerzenextrakt oder -öl helfen so, die Haut zu regenerieren und pflegen und Falten zu reduzieren. Und sie sorgen für einen strahlenden Teint. Haarprodukte mit Nachtkerzenöl wiederum revitalisieren trockenes und brüchiges Haar, verleihen ihm Glanz

Rezepte

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske
Mischen Sie einen Teelöffel Nachtkerzenöl mit einem Esslöffel Honig und tragen Sie die Mischung grosszügig auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie die Maske etwa 15 Minuten einwirken; spülen Sie sie dann mit warmem Wasser ab.

Pflegendes Lippenbalsam
Mischen Sie einen Teelöffel Nachtkerzenöl mit einem Teelöffel Bienenwachs und einem Teelöffel Kokosöl. Erwärmen Sie die Mischung in einem Wasserbad, bis sie geschmolzen ist. Giessen Sie sie dann in ein Behältnis mit Deckel oder in eine leere Lippenstifthülse – aushärten lassen und fertig ist die Lippenpomade.

Haarkur für mehr Glanz
Mischen Sie ein paar Tropfen Nachtkerzenöl mit ihrem bevorzugten Trägeröl, wie Jojobaöl oder Kokosöl, und massieren Sie es sanft in ihre Kopfhaut ein. Lassen Sie es für mindestens 30 Minuten oder über Nacht einwirken, bevor Sie es gründlich ausspülen. Diese Haarkur stärkt das Haar, verleiht ihm Glanz und reduziert Spliss.

MARKTNOTIZ

Award Winning Royal Night Serum
Wirkstoff-Serum für die Nacht mit den 5 wirksamsten Pflanzenölen von: Arganöl, Kaktusfeigenkernöl, Nachtkerzenöl sowie Granatapfelsamen- & Preiselbeersamenöl für samtige und jünger wirkende Gesichtshaut. Leicht, ergiebig und extrem reich an Vitaminen E und K, essentiellen Fettsäuren sowie Antioxidantien. Das Öl glättet feine Linien, unterstützt die Hautelastizität und wirkt vorzeitiger Hautalterung entgegen. ROYAL NIGHT SERUM hilft, den Feuchtigkeitshaushalt zu verbessern, Rötungen werden reduziert und das Hautbild verfeinert. **www.bepure.ch**

Gestaltungsbeispiel
Mini-Marktnotiz

Datenanlieferung: Foto in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei,
Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Werbemöglichkeit | Kurzinterview

→ 1/2 Seite (maximal 2 pro Ausgabe)
Text: 1500 Zeichen (inkl. Leerzeichen)
Bild: 1 Portrait plus 1 Stimmungsfoto

Text wird geliefert:

Ausgabe Deutsch
CHF 1300.–*

Ausgabe Französisch
CHF 850.–*

Text wird von der *oliv*-Redaktion erstellt:

Ausgabe Deutsch
plus CHF 150.– *

Ausgabe Französisch
plus CHF 150.– *

So gesund ist Gehen

Spazieren als Fitnessaktivität wird oft unterschätzt. Doch der Nutzen ist gross.

Wer sich täglich ausreichend bewegt, kann seiner körperlichen Fitness viel Gutes tun. Dabei müssen es nicht die lange postulierten 10000 Schritte pro Tag sein; schon 30 Minuten Spazieren hat erstaunliche Effekte.

Gehen verbrennt ordentlich Kalorien und hilft so beim Abnehmen. Es kann die Herzgesundheit verbessern, das Immunsystem sowie Knochen und Gelenke stärken, das Energielevel erhöhen und das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes senken. Doch nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale Gesundheit scheint ab einer bestimmten Anzahl an Schritten pro Tag zu profitieren. Laut der aktuellen Studie soll regelmässiges Gehen aber nicht nur die Stimmung verbessern, sondern sogar depressive Symptome lindern und das Risiko einer entsprechenden Erkrankung reduzieren. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens zumindest einmal eine behandlungsbedürftige Depression zu entwickeln, liegt laut Experten bei 15 bis 20 Prozent. *www.merkur.de*

Schon 30 Minuten Gehen pro Tag sind gut für Körper und Geist.

Fit bis ins hohe Alter

Über «Longevity» (Langlebigkeit) wird viel geschrieben; auch viel Blödsinn. Was es wirklich braucht für ein gesundes Altern, haben drei kompetente Autoren in einem umfangreichen Buch zusammengetragen und gut verständlich erläutert: vom guten Essen und Schlafen über die richtige Bewegung und Atmung bis hin zu Mentaltechniken für Stressreduktion und geistige Klarheit. Wer nur einen Teil der Ratschläge befolgt und einige der vorgestellten Übungen in seinen Alltag integriert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter gesund, voller Energie und schmerzfrei zu leben.

Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht, Christoph Gaser: «Lange gut leben. Endlich umsetzen, was wirklich hilft», Mosaik 2025, ca. Fr. 36.–

oliv-zeitschrift.ch 5

PUBLIREPO

«Bohnen sind Alleskönner»

Milena Wagner arbeitet im Verkaufs- und Produktemanagement für die Biofarm Genossenschaft und ist zuständig für die Hülsenfrüchte – darunter auch die Bohnen. Sie schätzt die Vielfalt der farbigen Kraftpakete auf Tellern und Schweizer Äckern. Weshalb erklärt sie im Kurzinterview.

Frau Wagner, warum ist Ihnen die Schweizer Herkunft bei Bohnen so wichtig?
Weil ich so genau weiss, woher sie kommen, wie sie gewachsen sind und wer sie angebaut hat. Unsere Bohnen stammen alle aus Schweizer Anbau. Sie sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch gut fürs Klima. Der Anbau ist ressourcenschonend und mit jedem Kauf unterstützen Konsumentinnen und Konsumenten die regionale Bio-Landwirtschaft und verkürzte Transportwege.

Getrocknete Bohnen gelten in der Küche oft als umständlich. Wie kann man Bohnen einfacher geniessen?
Das stimmt – viele schrecken vor dem Einweichen und langen Kochen zurück. Dabei geht's auch einfach: Wer z. B. einmal pro Woche eine grössere Menge Bohnen vorkocht und portionsweise einfriert, hat immer eine vielseitige Zutat parat. Auch mit dem Dampfkochtopf spart man Zeit – die Kochzeit lässt sich damit auf ein Drittel verkürzen.

Ihr Tipp für Einsteiger?
Es lohnt sich, verschiedene Sorten auszuprobieren – jede hat ihren eigenen Charakter. Die Farben- und Formenvielfalt der Bohnen bereichert die Küche. Ob im Salat, als Dip, im Eintopf oder sogar im Brownie – Bohnen sind echte Alleskönner. Bei mir haben sie längst einen festen Platz in meinem Menüplan. So konnte ich schon viele Freunde begeistern – egal ob Veggie oder Fleischliebhaber.

Gestaltungsbeispiel 1/2 Seite

Exklusiv im Angebot

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Produkt, Ihre Marke oder die Geschichte Ihrer Firma den *oliv*-Leserinnen und -Lesern vorzustellen.

Datenanlieferung: Foto in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei,
Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Werbemöglichkeit | Neu Entdeckt!

Text: max. 200 Zeichen (inkl. Leerzeichen und Titel) pro Produkt.
Bild: 1 Packshot

→ Pro Beitrag

Ausgabe Deutsch
CHF 350.– *

Ausgabe Französisch
CHF 250.– *

Lavendel – Mitte und Entspannung
Das Öl des Lavendels (*Lavandula officinalis, L. vera, L. angustifolia*) zählt zu den wichtigsten Ölen der Aromatherapie. Es kann pur auf die Haut aufgetragen werden, hat eine frische, leicht blumige, würzige Note und eine beruhigende, entkrampfende und antidepressive Wirkung. Es ist wohltuend bei erhitztem Gemüt, Stress, Nervosität und schenkt inneren Frieden. Ausserdem entspannt es und schenkt einen erholsamen Schlaf. Dazu ein mit 1 bis 3 Tropfen Öl beträufeltes Taschentuch neben das Kopfkissen legen. Man kann mit Lavendelöl auch Salate, Marinade oder Desserts aromatisieren.

Orange – Heiterkeit und sonnige Wärme
Das ätherische Öl der Orange (*Citrus sinensis*) zählt zu den beliebtesten überhaupt und wird gerne zur Raumbeduftung und -desinfektion eingesetzt. Es wirkt antiviral und antibakteriell. Sein Duft ist fruchtig-frisch und wird oft als «warm» beschrieben. Das Öl hat eine stimmungsaufhellende und zugleich beruhigende, entspannende, angstlösende und schmerzstillende Wirkung. Es fördert den Lymphfluss, deshalb wird es bei Orangenhaut und Cellulite angewendet. Auch bei Schwangerschaftsübelkeit ist es hilfreich. Achtung: Das Öl erhöht die Lichtempfindlichkeit. Nicht pur auf die Haut auftragen, denn in zu hoher Dosierung kann es reizend wirken.

Zeder – die Mitte stärken
Das Öl der Zeder (*Cedrus atlantica*) steht für Souveränität, Wärme und Fülle, vermittelt Kraft und Schutz. Sein harmonischer Duft ist harzig, holzig und balsamisch. Es hilft bei Angst, Anspannung und Stress, wirkt harmonisierend, beruhigend und stärkend. In der Psycho-Aromatherapie wird es gerne für die Präsenz und das Sein im Hier und Jetzt verwendet. Das Öl kann bei Cellulite helfen und hat einen positiven Einfluss auf die Bronchien. Zudem wehrt es Insekten ab. ●

Quelle: «Ätherische Öle» von Maria M. Kettering, Bassermann Verlag 2018

Neu
Entdeckt!

BIO-Chlorella mit Ingwer und Kurkuma
Kraftvolle Bio-Presslinge aus Chlorella, Ingwer und Kurkuma – mild und harmonisch kombiniert für Balance und Vitalität. Natürlich, wohltuend und ideal für den Alltag.
www.naturkraftwerke.com

ANZEIGE

Gestaltungsbeispiel

Datenanlieferung: Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei,
Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Stellen Sie Ihr Produkt den *oliv*-Leserinnen und -Lesern vor.

BIO-Chlorell
mit Ingwer und Ku
Kraftvolle Bio-Pressli
Chlorella, Ingwer und K
mild und harmonisch ko
Balance und Vitalität. N
wohltuend und ideal für
www.naturkraftwer

→ Produkt

→ Titel

→ Lauftext

→ Website

Werbemöglichkeit | Marktplatz

Text: max. 300 Zeichen (inkl. Leerzeichen und Titel).
Bild: Je 1 Packshot und Stimmungsbild

→ Pro Beitrag

Ausgabe Deutsch
CHF 500.– *

Ausgabe Französisch
CHF 350.– *

Gestaltungsbeispiele
1, 2 oder 3 Produkte

Datenanlieferung: Foto & Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei, Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Exklusiv im Angebot

Mehr Aufmerksamkeit mit Stimmungsbild. Präsentieren Sie Ihr Produkt oder Ihre Dienstleisungen noch attraktiver.

+

↑ Stimmungsbild

→ Produkt

→ Titel

→ Lauftext

→ Website

Spice Sirup

Die fünfte Jahresz
Spice Season. Pü
beginn führt kein
Getränk vorbei. S
Latte ganz einfac
Sirup mit Milchsch
aufgiessen und v
umrühren! Wie w
im Glas!

www.ebi-pharm.

oliv-zeitschrift.ch

Gültig ab 01.01.2027

Werbemöglichkeit | Themenseiten

→ Pro Beitrag
Zu **ausgewählten** Themen bieten wir die zusätzliche Möglichkeit, Ihre passenden Produkte besonders attraktiv zu präsentieren.
Text: max. 400 Zeichen (inkl. Leerzeichen, Titel und Website)
Bild: Packshot

Ausgabe Deutsch
CHF 500.–*

Gestaltungsbeispiel Themenseiten passend zum Fokus «Kaffee»

Beispiel Produkt passend zu Fokus

Datenanlieferung: Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei, Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Ihr Produkt einprägsam präsentiert im Anschluss an einen Fokus-Artikel.

Gestaltungsbeispiel: einige Seiten aus dem Fokus-Artikel «Kaffee»

Gültig ab 01.01.2027

Werbemöglichkeit | Beliebtester Bio-Artikel

→ Pro Beitrag
Text: max. 250 Zeichen (inkl. Leerzeichen, Titel und Website)
Bild: Packshot ca. 4 cm (Höhe)
Erscheinung: in der Juniausgabe

Ausgabe Deutsch
CHF 300.–*

Sehr beliebt bei unserer Leserschaft.

Konsumentenwettbewerb

Gestaltungsbeispiel Produktwahl

Wahl des beliebtesten Bio-Produkts mit Konsumenten-wettbewerb

Rosen Tages
Diese Creme ist ei
der Dr. Hauschka N
Mit ihr erhält die H
die die Stärke und
in sich vereint.
www.drhauschk

→ Produkt
→ Titel
→ Lauftext
→ Website

Datenanlieferung: Packshot in hoher Auflösung (300 dpi) als tiff oder jpeg-Datei,
Text in definitiver Fassung. * Preis netto inkl. Gestaltung

Werbemöglichkeit | Kleinanzeigen Text

→ Pro Beitrag
Text: Mit 30 Franken für die ersten zwei Zeilen (56 Zeichen) sind Sie dabei. Jede weitere Zeile (28 Zeichen), oder Teile davon, kosten 15 Franken (inkl. MwSt.). Diese Preise beziehen sich auf eine Erscheinung/Monat.

1 Zeile	**CHF 30.–***
2 Zeilen	**CHF 30.–***
3 Zeilen	**CHF 45.–***
4 Zeilen	**CHF 60.–***

1/12 Seite hoch →
55 × 60 mm
CHF 330.–*

Kleinanzeige →
mit Text

1/24 Seite quer →
55 × 28 mm
CHF 180.–*

*Preise inkl. MwSt.

Kleinanzeigen Bild

Mehr Aufmerksamkeit mit einem Stimmungsbild.

Gültig ab 01.01.2027

Technische Daten | Print

Anzeigen/Publireportagen Print

Datenübermittlung
High-End-PDFs per E-Mail bis 10 MB an: grafik@vitaoliv.ch; grössere Dateien über Datentransfer-Anbieter.

Kennzeichnung
Druckfertige Daten mit Ausgabenummer und Kundennamen kennzeichnen z. B. Monat, Jahr, Kundenname: (0327_Kundenname.pdf)

Schriften
eingebettet

Farben
4-farbig, CMYK (keine Sonderfarben)

Bilder
300 dpi (RGB-Bilder werden automatisch ohne Korrektur im CMYK-Modus konvertiert).

Logo
Als EPS (vektorisiert) oder JPG/TIF mit mind. 300 dpi Auflösung

Farbprofil
PSO Coated v3

Randabfallende Anzeigen
Schnittmarken + 3 mm Beschnittzugabe auf allen 4 Seiten

Anschnittgefährdete Elemente
Auf allen 4 Seiten mindestens 3 mm zum beschnittenen Endformat nach innen legen.

Text
Titel, Lauftext und Zwischentitel in definitiver Version

Zeichenzahl (inkl. Leerzeichen)
Wenn nicht anders angegeben
bei 1/1 Seite 2000 bis 2200,
bei 1/2 Seite 1200 bis 1400

Aussagekräftige Bilder mit Legende
Als JPG oder TIF, klar gekennzeichnet

Datenlieferung
Siehe Druckabgabeschluss Seite 4

Mehraufwand

Änderungen an Text, Bild oder Logo nach dem Layouten werden mit einem Stundenansatz von CHF 120 exkl. MwSt. in Rechnung gestellt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Preise:
Alle Preise verstehen sich exklusiv Mehrwertsteuer und bis auf Weiteres.

Gestaltung:
Ihre Insertionen werden durch den Hinweis «Anzeige» oder «Publireportage» gekennzeichnet.

Rechnungsstellung:
Erfolgt durch Vita Oliv AG, Seon, Schweiz

Zahlungskonditionen:
Sofern nichts anderes vereinbart:
20 Tage ohne Skontoabzug rein netto.

Mangelhaftes Erscheinen:
Für mangelhaftes Erscheinen, das den Sinn oder die Wirkung einer Anzeige wesentlich beeinträchtigt, werden im Maximum die Einschaltkosten der entsprechenden Anzeige erlassen oder in Form von Anzeigeraum kompensiert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Sistierung durch den Kunden:
Abbestellungen oder Verschiebungen gebuchter Anzeigen und Publireportagen können auch bei zwingenden Gründen nur bis zum Insertionsschluss angenommen werden.

Vertragsauflösung durch die Herausgeberin:
Sollte während der Vertragsdauer die Publikation eingestellt werden, kann die Herausgeberin entschädigungslos vom Vertrag zurücktreten.

Ablehnung von Anzeigen:
Die Redaktion hat das Recht, Anzeigen, Beilagen etc. ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Veröffentlichungen von redaktionellen Beiträgen können bei der Aufgabe von Inseraten nicht zur Bedingung gemacht werden.

Die detailierte AGB finden Sie unter:
oliv-zeitschrift.ch/agb

Leserstimmen

oliv **bietet immer wieder neue und spannende Themen übers Essen – so bin ich stets bestens informiert.**

J. Biedermann

Die Zeitschrift ist informativ, ansprechend gestaltet und gibt mir Anregungen für meine Einkäufe und meine Ernährungsweise.

C.-J. Mooser

oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

Mediadaten 2027

oliv-zeitschrift.ch

Herausgeberin
Vita Oliv AG
Staufferstrasse 2
CH-5703 Seon
T.: +41 62 552 04 00

Anzeigen, Medienkoordination und Beratung
Eveline Lieberherr
eveline.lieberherr@vitaoliv.ch
T.: +41 62 769 03 05
M: +41 79 675 48 68

Redaktion
Andreas Krebs
andreas.krebs@vitaoliv.ch
M.: +41 78 736 61 93

oliv ist auf Instagram:
@olivzeitschrift