

oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

Mediadaten 2026

Beliebt, kompetent, etabliert:
oliv – die Schweizer Zeitschrift
für ein nachhaltiges Leben.
Monatlich über 70000 Leserinnen
und Leser.

Gültig ab 2026



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
www.oliv-zeitschrift.ch

Auflage

32 000

Exemplare in Deutsch
(monatlich)

4 000

Exemplare in Französisch
(vier Ausgaben)

Altersstruktur		Einfluss auf Kaufverhalten	
18 – 29 Jahre	4 %	redaktionelle Beiträge	79 %
30 – 50 Jahre	19 %	Anzeigen	77 %
50 – 70 Jahre	57 %		
70 und älter	20 %	Interessensgewichtung	
		Produzenten/Reportagen	75 %
Geschlechter		Gesundheit/Ernährung	74 %
Mann	12 %	News aus dem Biobereich	72 %
Frau	88 %	Rezepte	71 %
		Produktinformationen	65 %
Ernährungsformen		Umwelt	60 %
Flexitarier	44 %	Natürliche Pflege	35 %
Vegetarier	26 %		
Fleischesser	14 %	Leser pro Haushalt	
Veganer	8 %	ø 1,6	
Sonstiges	8 %		
Lesertreue			
regelmässig/immer	80 %		
gelegentlich (bis 5-mal)	18 %		

Leserschaft Schweiz

68000
in der Deutschschweiz
(monatlich)

16000
in der französischen
Schweiz
(vier Ausgaben)

Termine 2026

Deutsch		Insertionsschluss	Druckabgabeschluss	Erscheinung
01 2026	Januarausgabe	25.11.2025	03.12.2025	05.12.2025
02 2026	Februarausgabe	30.12.2025	07.01.2026	29.01.2026
03 2026	Märzausgabe	27.01.2026	04.02.2026	26.02.2026
04 2026	Aprilausgabe	27.02.2026	06.03.2026	28.03.2026
05 2026	Maiausgabe	30.03.2026	08.04.2026	28.04.2026
06 2026	Juniausgabe	28.04.2026	06.05.2026	29.05.2026
07 2026	Juliausgabe	29.05.2026	05.06.2026	27.06.2026
08 2026	Augustausgabe	30.06.2026	08.07.2026	30.07.2026
09 2026	Septemberausgabe	28.07.2026	05.08.2026	27.08.2026
10 2026	Oktoberausgabe	31.08.2026	07.09.2026	29.09.2026
11 2026	Novemberausgabe	29.09.2026	07.10.2026	29.10.2026
12 2026	Dezemberausgabe	27.10.2026	04.11.2026	26.11.2026
01 2027	Januarausgabe	30.11.2026	08.12.2026	30.12.2026
Französisch		Insertionsschluss	Druckabgabeschluss	Erscheinung
01 2026	Frühling	23.12.2025	07.01.2026	29.01.2026
02 2026	Sommer	23.03.2026	08.04.2026	28.04.2026
03 2026	Herbst	21.07.2026	05.08.2026	27.08.2026
04 2026	Winter	22.09.2026	07.10.2026	29.10.2026

Leseverhalten

79%
regelmässig

18%
gelegentlich

3%
selten

Anzeigen

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

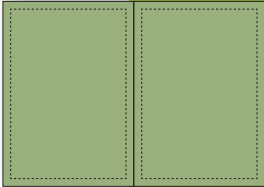
Exklusivität (Anzeigenplatzierung): 10% Zuschlag

Publireportagen

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

Spezialplatzierung: 10% Zuschlag

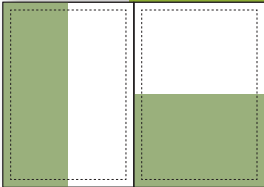
Formate



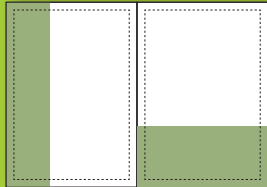
2/1 Seite



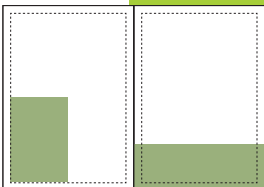
1/1 Seite



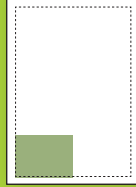
1/2 Seite hoch 1/2 Seite quer



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

Online / Banner

Wiederholungsrabatte:

3 Monate:	5%
6 Monate:	10%
9 Monate:	15%
12 Monate:	20%

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

€ 3900.-*

Ausgabe Französisch

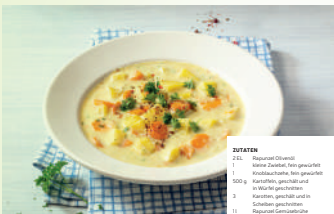
€ 2500.*

Genuss mit Nussmuse

Nussmuse sind nicht nur gesund, sie machen Speisen auch fein cremig. Wir präsentieren zwei Klassiker als vegane Varianten.

Kartoffelsuppe mit Mandelmus

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 45 Min. | Vegan | Rezept: Rapunzel Nussmuse



ZUTATEN

- 2 kg Kartoffeln (Kartoffel)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 g Gemüsebrühe
- 100 g Mandelmus, geröstet und in Würfel gehackt
- 100 g Karotten, fein gehackt und in Scheiben geschnitten
- 100 g Paprika, fein gehackt
- 100 g Rapunzel Nussmuse, weiss
- 100 g Rapunzel Kräutermus
- 100 g Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in eine Pfanne geben und kurz anbraten.
2. Das Mandelmus mit 400 ml Wasser und 100 g Gemüsebrühe kochen und in die Pfanne geben. Sauteure abschmecken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kartoffeln in die Suppe geben und die Suppe mit einem Deckel kochen. Die Suppe nach 15 Minuten kochen mit 100 g Rapunzel Nussmuse, weiss und 100 g Rapunzel Kräutermus würzen.

100 g Rapunzel Nussmuse, weiss
100 g Rapunzel Kräutermus

Pasta Carbonara

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 20 Min. | Vegan | Rezept: Rapunzel Nussmuse



ZUTATEN

- 500 g Pasta
- 100 g Rapunzel Nussmuse, weiss
- 100 g Rapunzel Kräutermus
- 100 g Pfeffer
- 100 g Karotten, fein gehackt
- 100 g Paprika, fein gehackt
- 100 g Gemüsebrühe
- 100 g Mandelmus, geröstet und in Würfel gehackt
- 100 g Karotten, fein gehackt
- 100 g Paprika, fein gehackt
- 100 g Gemüsebrühe
- 100 g Mandelmus, geröstet und in Würfel gehackt
- 100 g Karotten, fein gehackt
- 100 g Paprika, fein gehackt
- 100 g Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. Die Pasta in kochendem Wasser kochen. Die Nussmuse mit 400 ml Wasser und 100 g Gemüsebrühe kochen und in die Pfanne geben. Sauteure abschmecken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Pasta in die Suppe geben und die Suppe mit einem Deckel kochen. Die Suppe nach 15 Minuten kochen mit 100 g Rapunzel Nussmuse, weiss und 100 g Rapunzel Kräutermus würzen.

100 g Rapunzel Nussmuse, weiss
100 g Rapunzel Kräutermus

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.

WEISSES MANDELMUS

100% süsse Mandeln, blanchiert und sorgfältig gemahlen.

Die süssen Mandeln werden schonend mit Wasserdampf blanchiert und von ihrem Häutchen befreit. So zeichnet sich das Mus durch seinen ausserst feinen und milden Geschmack aus. Es ist ideal für die Zubereitung von Mandelmilch oder der perfekte vegane Rahmersatz. Auch anderweitig ist es vielseitig verwendbar, z.B. zur Verfeinerung von Saucen und Süssspeisen.



Beispiel: Packshot mit Produktinformation



NUSSMUSE – 100 % NUSS MIT VIEL ERFAHRUNG, HINGABE UND SORGFALTIG GEFERTIGT

Nussmuse gehören zu den ersten Produkten, die Rapunzel in den 70er Jahren herstellte. Rapunzel verfügt daher über einen grossen Erfahrungsschatz in diesem Bereich. Neben der sorgfältigen Herstellung wird auch grosser Wert auf die Qualität der Rohstoffe gelegt. So kommen nur hochwertige Nüsse in die Rapunzel Nussmuse und stammen zu 100 % aus biologischem Anbau. Sie werden von langjährigen und vertrauenswürdigen Partnern geliefert, oftmals im Rahmen von Rapunzels eigenen Bio-Landwirtschaftsprojekten.

Weitere Informationen und Rezepte zu den Rapunzel Nussmuse finden Sie unter www.rapunzel.de/brotaufstriche-nussmuse

Beispiel: Firmenportrait mit Logo

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

€ 2100.–*

Ausgabe Französisch

€ 1450.–*

Hiyayakko – Japanese Cold Tofu

Eine klassische japanische Vorspeise und Beilage, traditionell aus frisch hergestelltem Seidentofu zubereitet. Perfekt für heiße Sommertage!

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

1 Stück (300g) Engel-Tofu nature
1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1 TL Sesamöl, schön & geröstet
1–2 EL Tamari-Sojasaucen

weitere Toppings nach Belieben:
Kani-Paste, Omelette-Rollen, Japanisches Bismarck, Bonito-Pommes

ZUBEREITUNG

1. Tofu aus der Verpackung nehmen, trocknen tupfen, heiß Wasser in Form schneiden und in einer Schale legen
2. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Ingwer schälen und fein reiben
3. Frühlingszwiebel, geriebenen Ingwer und schwarze Sesamsamen auf dem Tofu verteilen
4. Tamari-Sojasaucen darüber träufeln und schön servieren

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.

Gestaltungsbeispiel

Ein Rezept
Ihrer Wahl mit
Produktplacement
und -information.



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

€ 1250.– *

Ausgabe Französisch

€ 850.*



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



Traschenheröl wird aus den Samen der Weizenstrahlen gewonnen. Daraus gibt es kaltgepresste Öle von Nüssen und Samen.

Ungeschält schwer verdaulich

Ständig eingeatmete 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 Nigella Geller, «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 beschränkte 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. *

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

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

NEUES
Format im
Angebot



Ein Rezept
Ihrer Wahl mit
Produktbild



Beispiel: Packshot

Werbemöglichkeit | Marktnotiz

→ 1/3 Seite

Text: 1000 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch

~~€ 1300.-~~ * neu: € 1100.- *

Ausgabe Französisch

~~€ 800.-~~ * neu: € 700.- *

→ Mini-Marktnotiz (NEUE Grösse)

Text: 500 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch

€ 550.- *

Ausgabe Französisch

€ 350.- *

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

MARKTNOTIZ

Selbstfürsorge & Auszeit im Kiental

Im Hotel 200-Haus Chien-Haus bieten wir geführte Selbstfürsorge-Retreats, individuelle Auszeiten sowie auch Ferien an.



In den geführten Selbstfürsorge-Retreats (Terminie s. unten) lernst du, die selbst Sörge 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 Chien-Haus 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)

chienhaus.ch/selbstfuerorge
chienhaus.ch/auszeit
chienhaus.ch/ferien

GUT ZU WISSEN



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 30 Prozent gewachsen. Sie beträgt heute 12750 Hektaren. Das entspricht in etwa der Fläche des Vierwaldstättersees. Sogar um das Sechsfache hat der Bio-Gemüseanbau zugenommen, auf heute 1100 Hektaren.

Doch während die Bio-Produktion zunimmt, zeigt eine BPS-Erhebung auch, dass die Konsumentinnen und Konsumenten beim Kaufentscheid nicht so sehr auf Bio setzen. 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 umweltchonende Verpackung – dass die Produkte aus biologischem Anbau stammen, war am sechsten 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, Zucchini und Melonen auf den Teller, gefolgt von Wurzel- und Knollengemüse wie Karfiol, Fenchel und Rauden. Salate bilden das Schlusslicht.

2023 lag der Selbstverzehrungsgrad 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.bfs.admin.ch

4 oliv 04|25

Gestaltungsbeispiel
1/3 Seite

Rezepte

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske

Mischen Sie einen Teelöffel Nachtkerzenöl mit einem Teelöffel 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 Rosenwasser 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 kleine Lippenstiftschale – stabilisieren lassen und fertig ist der Lippenbalsam.

Hauskur für mehr Glanz

Mischen Sie ein paar Tropfen Nachtkerzenöl mit Ihrem bevorzugten Trägeröl, wie Jojobaöl oder Kokosöl, und massieren Sie es vorab in Ihre Kopfhaut ein. Lassen Sie es für mindestens 30 Minuten oder über Nacht einwirken, bevor Sie es gründlich ausspülen. Diese Hauskur stärkt das Haar, verleiht ihm Glanz und reduziert Splitter.



Wohlfühl

Award Winning Royal Night Serum

Wohlfühl-Serum für die Nacht mit den 5 wirksamsten Pflanzenölen von: Arganöl, Kalbulaugenbutter, Nachtkerzenöl sowie Granatapfel-samen- & Preiselbeer-samen-öl für sanftere und jünger wirkende Gesichtshaut. Leicht, ergoßig und extrem reich an Vitaminen E und F, essenziellen Fettsäuren sowie Antioxidantien. Das Öl glättet feine Linien, umhüllt vorzeitige Hautalterung entgegen. ROYAL NIGHT SERUM hilft, den Feuchtigkeitsschutz zu verbessern, Rötungen werden reduziert und das Hautbild verfeinert. www.bepure.ch



wird Nachtkerzenöl zur Linderung von Entzündungen bei Hautproblemen wie Ekzemen, Akne und Dermatitis eingesetzt. Die darin enthaltenen 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 Wechseljahresbeschwerden lindern kann. Möglicherweise gleichen die darin enthaltenen Verbindungen hormonelle Ungleichgewichte aus. Die Forschungen dazu laufen.

Auf die psychischen Ebene wird dem Öl der Nachtkerze eine stimmungsaufhellende Wirkung zugeschrieben. Ähnlich wie das Johanniskraut (Hypericum) 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 Blüten und Wurzeln zu medizinischen Zwecken genutzt: Tee aus den Blüten der Nachtkerze z. B. wirkt beruhigend und kann bei Schlafstörungen helfen. Auch die Wurzeln werden oft zu Tee oder Tinkturen verarbeitet. Sie können Verdauungsprobleme lindern und unterstützen die Gesundheit der Leber.

Wohlfühl für Haut und Haar

In der Naturkosmetik wird das kostbare Öl der Nachtkerze häufig als Inhaltsstoff in Cremes, Lotions 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 Haarproblemen führen können. Produkte mit Nachtkerzenextrakt oder -ölen helfen so, die Haut zu regenerieren und pflegen und Falten zu reduzieren. Und sie sorgen für einen strahlenden Teint. Haarprodukte mit Nachtkerzenöl wiederum verstärken trockenes und brüchiges Haar, verleihen ihm Glanz

Gestaltungsbeispiel
Mini-Marktnotiz

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

~~€ 1700.-~~ * neu: € 1300.- *

Ausgabe Französisch

~~€ 1450.-~~ * neu: € 850.- *

Text wird von der

oliv-Redaktion erstellt:

Ausgabe Deutsch

plus € 150.- *

Ausgabe Französisch

plus € 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 postulierte 10000 Schritte pro Tag sein; schon 30 Minuten Spazieren hat erstaunliche Effekte. Gehen verbessert deutlich Kalorien und hilft so beim Abnehmen. Es kann die Herzgesundheit verbessern, das Immunsystem sowie Knochen und Gelenke stärken, das Energieliefer 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 16 bis 20 Prozent. www.merkur.ch



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

Fit bis ins hohe Alter

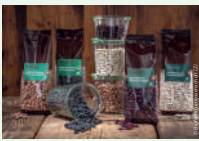
Über «Longevity» (Langlebigkeit) wird viel geschrieben, auch viel Blödsinn. Wie es wirklich braucht für ein gesundes Altern, haben drei kompetente Autoren in einem umfangreichen Buch zusammengetragen und gut verständlich erläutert: von guten Essen und Schlafen über die richtige Bewegung und Atmung bis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

oliv-zeitschrift.ch 5

PUBLISHED BY

«Bohnen sind Alleskönner»

Milena Wagner arbeitet im Verkaufs- und Produktmanagement für die Biofarm Genossenschaft und ist zuständig für die Hülsenfrüchte – darunter auch die Bohnen. Sie schützt 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 wie 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 unständlich. Wie kann man Bohnen einfacher genießen?

Das stimmt – viele schecken vor dem Einweichen und langen Kochen zurück. Dabei geht's auch einfach: Wer 2-3 mal pro Woche eine grössere Menge Bohnen vorkocht und portionsweise einfriert, hat immer eine vielseitige Zutat parat. Auch mit dem Dampfkocheimer 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

NEU 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

€ 350.– *

Ausgabe Französisch

€ 250.– *



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 «warme» beschrieben. Das Öl hat eine stimmungsaufhellende und zugleich beruhigende, entspannende, anregende und schmerzstillende Wirkung. Es fördert den Lymphfluss, deshalb wird es bei Orangenhaut und Cellulite angewendet. Auch bei Schwangerschaftsbeschwerden ist es hilfreich. Achtung: Das Öl erhöht die Lichtempfindlichkeit. Nicht pur auf die Haut auftragen, denn in zu hoher Dosierung kann es reizen wirken.

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, wirrige Note und eine beruhigende, entspannende und antidepressive Wirkung. Es ist wohltuend bei erhöhtem Gemüt, Stress, Nervosität und schenkt einen erholsamen Schlaf. Dazu ein mit 1 bis 3 Tropfen Öl befülltes Taschentuch neben das Kopf-Kissen legen. Man kann mit Lavendelöl auch Salzte, Marinade oder Desserts aromatisieren.

Zeder – die Mitte stärken
Das Öl der Zeder (*Juniperus communis*) 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 erfrischend. 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 wirkt es insekten ab. •

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

Quelle: «Ätherische Öle» von Maria H. Knebeling, Ravensburg Verlag 2018

Gestaltungsbeispiel

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



→ Produkt

→ Titel

BIO-Chlorella mit Ingwer und Kurkuma

Kraftvolle Bio-Presslinge Chlorella, Ingwer und Kurkuma – mild und harmonisch kombiniert für Balance und Vitalität. Natürlich, wohltuend und ideal für den Alltag.

www.naturkraftwerke.com

→ Lauftext

→ Website

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

Werbemöglichkeit | Marktplatz

Text: max. 300 Zeichen (inkl. Leerzeichen und Titel).

Bild: Je 1 Packshot und Stimmungsbild

→ Pro Beitrag

Ausgabe Deutsch

€ 500.– *

Ausgabe Französisch

€ 350.– *

ÜBER DEN TELLERRAND

Überraschende Interpretationen
Diese neuen Puddings und Cremes sind so in der herkömmlichen Küche gefasst, werden auch in der gehobenen Gastronomie, in der die Kunst der Präsentation die Kreativität aus neuen Küche wecken und verwirren eines Diners mit anderen Techniken und Zutaten. Welche erwecken, stellen eine Leidenschaft, aber ist in der Branche verantwortlich für den Erfolg. In der Welt der Kreativität und der Innovationen, geschult oft auch auf sehr kreativen Rezepten, die über den Tellerrand interpretiert oder abgewandelt werden. Puddings und Cremes müssen nicht immer Desserts sein, sagt Beauregard, die können auch ein glanzvolles Flan, oder schmecken Cremes oder schmecken werden, was bringt die Anrechte, Cremes oder Käse und frischen Kräutern wie Minze oder Basilikum.

„Puddings und Cremes müssen nicht immer Desserts sein.“

Die einschmeichlichen Puddings und Cremes sind auf jeden Fall keine Desserts. Gerade, wenn man sie in der Küche verwendet, sind sie ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Puddings und Cremes sind ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Puddings und Cremes sind ein wichtiger Bestandteil der Kreativität.

Marktplatz



Gestaltungsbeispiele
1, 2 oder 3 Produkte

ÜBER DEN TELLERRAND

Im - die Sauce

Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität.

Marktplatz



Bio-Saucen mit Pflöf

Die wichtigsten Saucen schmecken jedes Gericht. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität.

Marktplatz



Sensueller Pumpkin Spice Sirup

Die fünfte Jahreszeit. Die fünfte Jahreszeit ist die Zeit der Pflöf. Die fünfte Jahreszeit ist die Zeit der Pflöf. Die fünfte Jahreszeit ist die Zeit der Pflöf.

Schicht für Schicht ein Genuss

Die wichtigsten Saucen schmecken jedes Gericht. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität. Die Sauce ist ein wichtiger Bestandteil der Kreativität.



NEU im Angebot

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



+



→ Produkt

Stimmungsbild

→ Titel

→ Lauftext

→ Website

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

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

~~€ 550.-~~ * neu: € 500.-*

FÜR Genussmomente

ALAYA
Tutti-Frutti Espresso
In der Schweiz zu purem Genuss verkupelt
Der kaffee Geschmeck aus der Kapsel – ganz ohne Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe. Damit der Genuss nicht belästigt wird, 100% Bio und ohne Süßstoffe als Tonic Espresso und als Deko-Lungo. Mit 200mg CO₂-Emission pro Liter in der praktischen 300-ml-Box.
www.sambbarneyal.ch/shop

GRÜNER KAFFEE
Die ungelöstesten Kaffeebohnen werden ganz einfach wie Tee aufgegossen. Geschmecklich ähnlich dem Heringsbrot nach einem Kräutertee. Ideal nach dem Sport oder einer Mahlzeit.
www.sambbarneyal.ch

NATURATA
Schluck für Schluck ein Genuss mit gutem Gewissen!

ABAKALI
MADE BY WOMEN
Uganda
100% Bio Kaffee & Tee

ALAYA – Kaffee genießen & Gutes tun
Die reine und gesunde Bergkaffee in Naturata – Kaffeebohnen – lassen Kaffee-Bohnen seine aussergewöhnliche Qualität. Erhältlich in Original (Schmelzkaffee), Pils (Kaffeebohnen), Kaffeebohnen (Kaffeebohnen) und Kaffeebohnen (Kaffeebohnen).
www.sambbarneyal.ch/shop

Gestaltungsbeispiel Themenseiten passend zum Fokus «Kaffee»

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.



Beispiel Produkt passend zu Fokus

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

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

€ 300.-*

**Sehr beliebt
bei unserer
Leserschaft.**

Wahl des beliebtesten Bio-Produkts mit Konsumentenwettbewerb



Konsumentenwettbewerb



Gestaltungsbeispiel Produktwahl



→ Produkt

Rosen Tagesc → Titel

Diese Creme ist ein Produkt der Dr. Hauschka Naturkosmetik. Mit ihr erhält die Haut die nötige Feuchtigkeit, die die Stärke und Elastizität in sich vereint.

www.drhauschka.com

→ Website

Werbemöglichkeit | Weihnachtsseiten

→ **Gross**, Höhe ca. 9 cm

Text: max. 400 Zeichen
(inkl. Leerzeichen,
Titel und Website)

Bild: Packshot

Ausgabe Deutsch

€ 550.–*

→ **Klein**, Höhe ca. 6 cm

Text: max. 300 Zeichen
(inkl. Leerzeichen,
Titel und Website)

Bild: Packshot

Ausgabe Deutsch

€ 400.–*



Gestaltungsbeispiel

Erscheint in der
November- und
Dezemberausgabe



Beispiel «gross»



Beispiel «klein»

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

1/12 Seite hoch →

55 × 60 mm

€ 330.–*

1/24 Seite quer →

55 × 28 mm

€ 180.–*

*Preise inkl. MwSt.

KLEINANZEIGEN

Academia Balance Swiss
Naturkosmetik & Wellness Akademie



Naturkosmetikerin
Ayurveda
Wellness
Ausbildungen & Seminare

Informationen & Termine online:
www.academia-balance.ch 01 544 500 00 50

Gepflegte und stilvolle Einfachheit
in einem historischen Tessinerhaus.
Das «etwas anderes» Albergro im
Kastanienland Malcantone!
casa-santo-stefano.ch, 091 609 19 35

Leukerbad, schöne, ruhige
11/2-Zi.-FeWo mit Wi./A.,
2 Pers. Fr. 450.– p.W.
Tel. 044 340 06 80

Grün
Photografieren & editieren
7 Tage 24h/7 Tage 24h
Tel. 079 010 06 50 - 511 014

Bio-vegan-vegetarische Kochkurse
in Ambrin (SO)
Jeweils letzter Samstag im Monat
www.ahora-vienna.com
Nur für Frauen und für max. 6 Pers.
Zeit: 10 h bis 16 h / Fr. 195.–

SlipSafe - waschbare Slipunterlagen mit
Haltfeldern, waschbar bis 60 Grad.
www.slipsafe.ch
www.werkstattleben.ch

KREUZ UND QUER

AGENDA

KLAPPERLAPAPP
5. August, Braunwald (GL)
Eintauchen in die Welt der Geschichten
und Märchen, erzählt und inszeniert
von den besten Märchenerzählern
der Schweiz. Festwirtschaften, Musik,
Spielen und Animationen machen
Klapperlapapp zu einem Fest für die
ganze Familie. www.klapperlapapp.ch



CASELIFEST
13. August, Riederalp (VS)
Neben guter Verpflegung, musikalischer
Unterhaltung und einem Wettbewerb
stehen spannende Führungen
durch die historische Villa Casel und
zahlreiche weitere Attraktionen für
Gross und Klein auf dem Programm.
www.alietscharena.ch



NATURPRODUKTEMARKT
19. bis 20. August, Stoons (SZ)
Besuchen Sie die Besucher mit
Köstlichkeiten wie Käse, Honig, Zopf,
Lebkuchen, Quetzl, Konfis, Tee und vie-
lem mehr. Auch Handwerkliches wird
angeboten auf dem Vorplatz der Bergsta-
tion der Standsbahn Schwyz-Stoons.
www.stoons.ch

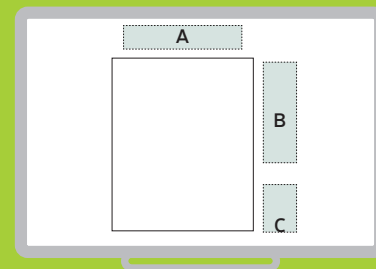


**Schreiben Sie
uns Ihre Meinung!**

Per Post an: bossert & richter AG,
Redaktion oliv,
Stauffenstrasse 2, 5703 Seon
oder per E-Mail an:
leser@oliv-zeitschrift.ch

18 oliv 09 | 23

Online



Header Leaderboard A

728 × 90 Pixel

Durchgängig auf allen Ebenen sichtbar

Rotierung möglich

€ 200.– pro Monat

Wide Skyscraper B

160 × 600 Pixel

Durchgängig auf allen Ebenen sichtbar

Rotierung möglich

€ 200.– pro Monat

Grafik- oder Textbanner C

160 × 200 Pixel

Durchgängig auf allen Ebenen sichtbar

Rotierung möglich

€ 150.– pro Monat

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 Ausgabennummer
und Kundennamen kennzeichnen
(z. B. 0825_Kundenname.pdf)

Schriften

eingebettet

Farben

4-farbig, CMYK (keine Sonderfarben)

Bilder

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

Logo

Als EPS (vektoriert) 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

Anzeigen/Banner Werbung Online

Datenübermittlung

Ausschliesslich in digitaler Form
per E-Mail an grafik@vitaoliv.ch

Kennzeichnung

Bannerformat, bei spezieller Vereinbarung
Angaben zur Platzierung sowie Kunden-
name (z. B. 0825_Kundenname.pdf)

Nicht animiert

JPG-Datei

Animiert

Animierte GIF-Datei

Format

siehe Seite 17

Mehraufwand

Änderungen an Text, Bild oder Logo
nach dem Layouten werden mit einem
Stundenansatz von € 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 detaillierte 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 2026

www.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](https://www.instagram.com/olivzeitschrift)

