

**Onmeda** 

» Für meine Gesundheit



[www.onmeda.de](http://www.onmeda.de)

## Willkommen bei Onmeda

Rezeptfrei und ohne Praxisgebühr: Onmeda ist einer der führenden und beliebtesten Gesundheitsratgeber im Internet. Die Website bietet wissenschaftlich fundierte und verständlich aufbereitete Informationen zu allen Fragen rund um Gesundheit und Wohlbefinden.

Qualität, Transparenz und Sicherheit werden beim Gesundheitsportal großgeschrieben. Die aus erfahrenen Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und weiteren Gesundheitsexperten bestehende Redaktion sorgt für einen qualitativ hochwertigen Standard der Inhalte. Onmeda trägt die renommierten Siegel von afgis und HONcode.

# Inhaltsverzeichnis

 <b>Unsere User</b>		 <b>Ihre Werbemöglichkeiten</b>	
Junge Familien .....	11	Exklusiv-Reihe .....	33
Gesundheitsbewusste Frauen .....	13	Sponsoring .....	35
50 Plus .....	15	Individuelle Lösungen .....	39
 <b>Unsere Themenbereiche</b>		eMail-Marketing .....	43
Medizin, Gesundheit & Medikamente .....	19	Standardwerbformen .....	45
Ernährung .....	21	Contentlizenzierung .....	51
Pflege, Schönheit, Wellness & Fitness .....	23	 <b>Preise und Kontakt</b>	
Sexualität & Partnerschaft .....	25	Preise .....	57
Schwangerschaft .....	27	Ansprechpartner, Techn. Spez., AGB .....	59
Zahnmedizin .....	29		





## Über Onmeda

Auf Onmeda bewegt sich eine Zielgruppe mit hohem Interesse an Medizin und Gesundheit, Wellness und gesunder Lebensführung. Unternehmenslustige Familien, gesundheitsbewusste Frauen und jung gebliebene Senioren können sich über zahlreiche Angebote aktiv mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen.

Als Nutzer finden Sie detaillierte Informationen zu Symptomen und Erkrankungen, Therapien und medizinischen Fachbegriffen sowie eine umfangreiche Datenbank von niedergelassenen Ärzten, Zahnärzten und Kliniken.

Auch Themen wie Schwangerschaft, Ernährung und Fitness stehen im Fokus. Mit über 30 themenbezogenen Selbsttests kann der Gesundheitszustand überprüft, die Ernährung bewusster gestaltet oder der Überblick über den voraussichtlichen Schwangerschaftsverlauf behalten werden. Fachärzte bieten kostenlose Beratung zu verschiedenen Themen in mehr als 35 Foren. Ein interaktiver Medikamenten-Ratgeber informiert darüber, welche Arzneimittel bei welchen Beschwerden helfen und welches Präparat am preiswertesten ist.

# Unsere User



**Unternehmungslustig:**

🔗 Zielgruppe junge Familien





## Work-Life-Balance:

⌘ Zielgruppe gesundheitsbewusste Frauen



Fit im Alter:

🔗 Zielgruppe 50 Plus

# Themenbereiche

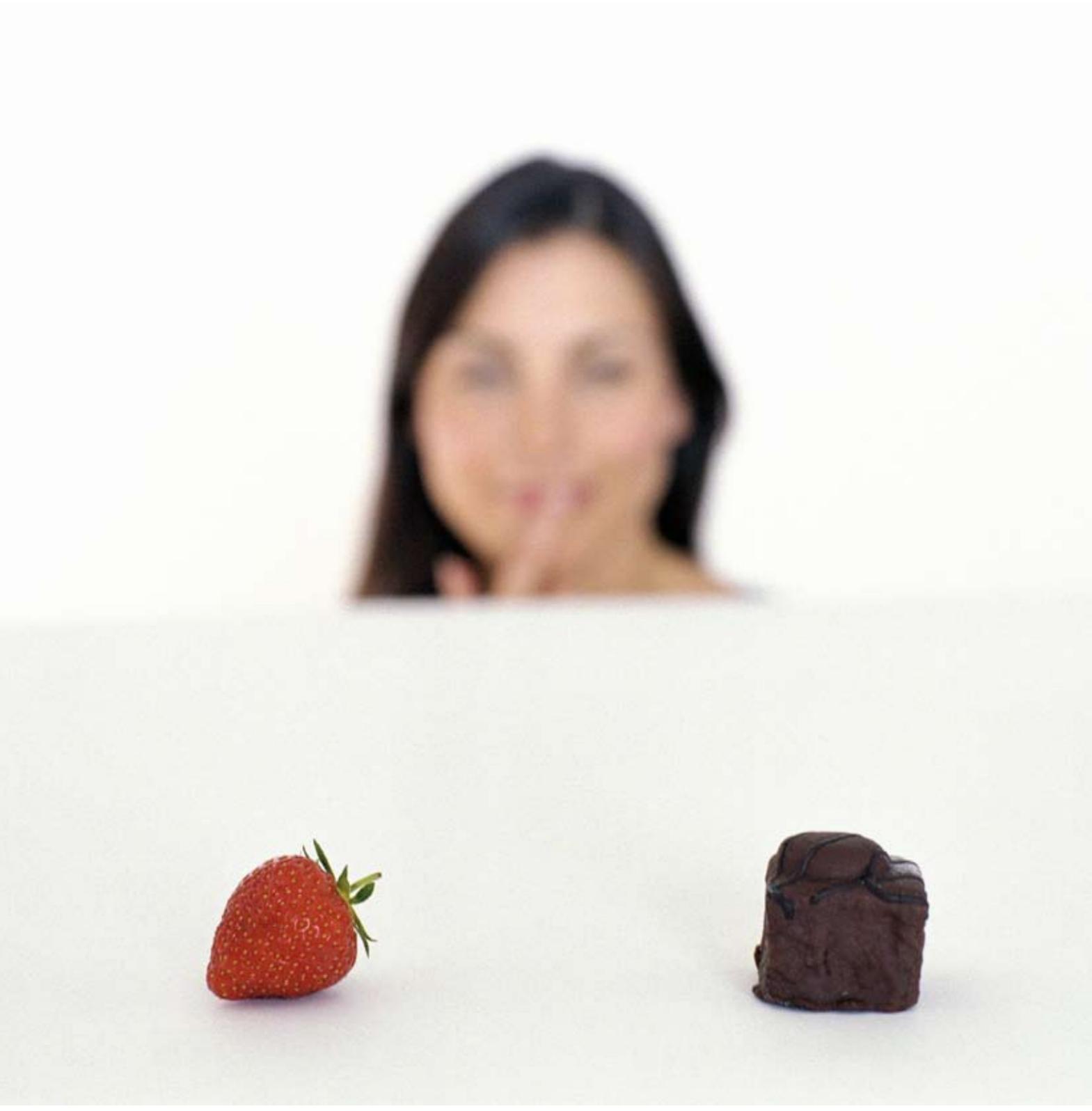


# Medizin, Gesundheit & Medikamente

## Besser vorsorgen

Täglich wartet Onmeda mit interessanten Neuigkeiten rund um Medizin, Wellness und Wohlbefinden auf. In 18 übergreifenden Ratgebern werden Tipps zu Gesundheitsthemen präsentiert. Wissenshungrige können ihr Verlangen nach ausführlichen Informationen zu über 700 Krankheiten, deren Ursachen, Symptomen, Therapiemöglichkeiten, Medikamenten und Vorbeugemaßnahmen stillen. Darüber hinaus werden detaillierte Erklärungen geboten, die Diagnosen und Krankheitsbilder leicht verständlich und nachvollziehbar machen.





## Ernährung

### Gesünder leben

Ob Haarausfall, ein schwaches Immunsystem oder Mineralstoffmangel – eine ungesunde Ernährung wirkt sich vielfach negativ auf den Körper aus. Onmeda bietet umfassende Informationen zum Thema „gesund Essen“. So beantwortet das Portal Fragen zur Wirkung einzelner Lebensmittel und erklärt, welche Diät tatsächlich den gewünschten Erfolg bringt. Artikel zu ernährungsrelevanten Krankheitsbildern wie Diabetes, eine umfangreiche Nährwerte-Datenbank sowie interaktive Kalorien- und Tagesbedarfsrechner runden das Angebot ab.

# Pflege, Schönheit, Wellness & Fitness

## Körper und Geist pflegen

Es gibt viele Mittel und Wege, sein Äußeres und sein Seelenleben zu hegen und zu pflegen. Angefangen bei Haut, Haaren und Kosmetik über Anti-Aging, Sport und Entspannung bis hin zu Schönheitsoperationen. Artikel, interaktive Selbsttests, News und Foren sorgen auf Onmeda für die nötige Informationsbreite- und tiefe in allen Themen rund um Wellness und Wohlbefinden.



# Sexualität & Partnerschaft

## Gemeinsam stärker

Auf Onmeda werden Sexualität und Partnerschaft von vielen Seiten beleuchtet. So bietet das Portal Ratschläge für eine gesunde und erfüllende Beziehung, es informiert über sexuell übertragbare Krankheiten sowie über eine Vielzahl an Männer- und Frauenthemen. Selbsttests, expertenbetreute Foren und ein umfassendes Lexikon ermöglichen Nutzern, sich aktiv mit der Thematik auseinanderzusetzen und ihre Partnerschaft in Schwung zu halten oder wieder in Fahrt zu bringen.





# Schwangerschaft

## Gekonnt Schutz bieten

Schwanger und tausend Fragen? Nicht nur für die spannenden neun Monate bis zur Geburt bietet Onmeda Artikel, Foren, Newsletter und Selbsttests. Auch für die Familienplanung und den Eltern-Alltag mit Babys, Kleinkindern und Heranwachsenden wird einiges geboten. So werden Mütter und Väter beispielsweise im Kinderentwicklungs-Newsletter darüber informiert, ob sich ihr Sprössling gesund entwickelt, wann die nächste Schutzimpfung ansteht und was bei der Zahnpflege ihrer Kleinsten zu beachten ist.

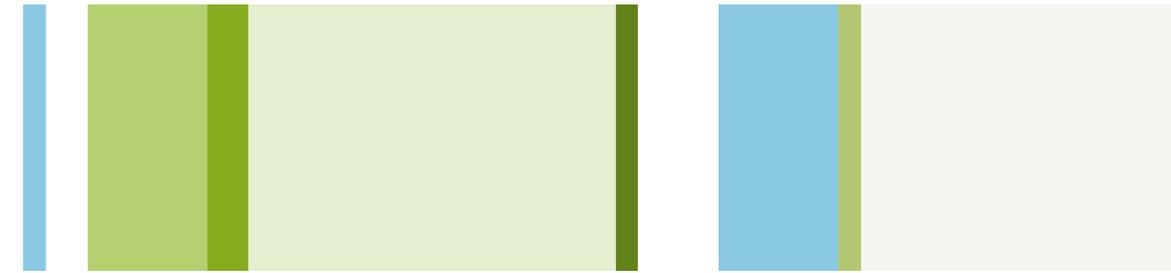


## Zahnmedizin

### Schöner lächeln

Auch Zahnmedizin und Mundhygiene werden bei Onmeda ausführlich behandelt. Wertvolle Pflegetipps, Informationen zu Vorbeugeuntersuchungen sowie die wichtigsten Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten und ihre Behandlungsmöglichkeiten stehen im Fokus. Interessierte erfahren schnell und übersichtlich, wie sie ihre Zähne langfristig gesund halten, welche Putztechniken und Zahnbürsten die sauberste Wirkung erzielen und durch welche Methoden das Strahlen des Zahnweißes künstlich verbessert werden kann.

# Werbemittel



# Exklusiv-Reihe: Im Fokus der User

## Homepage-Exklusiv

Maximale Präsenz auf der Startseite

Sie belegen die Startseite von Onmeda exklusiv mit Ihren graphischen Werbemitteln. Beim Wallpaper legen sich Super Banner, Skyscraper und Hintergrund wie ein Rahmen um den gesamten Content. Hinzu kommt ein Medium Rectangle, das im Content platziert für zusätzliche Aufmerksamkeit sorgt.

## Thema-Exklusiv

Hohe Aufmerksamkeit im ausgewählten Themenbereich

Zum von Ihnen gewählten Thema passende Artikel, News, Selbsttests und Vorsorge-Tipps werden zu einer Themeninsel zusammengefasst, die als Paket buchbar ist. So erreichen Sie besonders fein segmentierte Zielgruppen.



Homepage-Exklusiv, bestehend aus Wallpaper und Medium Rectangle

**Vorteile:** Maximale Aufmerksamkeit durch exklusive Buchung; Verminderung von Streuverlusten durch genaue Zielgruppenansprache (Thema-Exklusiv); günstige Konditionen durch Festeinbuchungen.

# Kommunikationspaket Text-Sponsoring: Nutzer in themenaffinen Umfeldern erreichen

## Werben im redaktionellen Umfeld

Text-Sponsoring ermöglicht die direkte und genaue Ansprache der Zielgruppe durch die exklusive Belegung ausgesuchter Themengebiete, z.B. einzelner Indikationen oder spezieller Themen aus den Bereichen Schwangerschaft oder Ernährung. Sie sind als Sponsor gleich dreifach auf der Seite vertreten: Neben dem Wallpaper, das sich um den gesamten Content legt, und Ihrem Logo, das an deutlich sichtbarer Stelle integriert wird, wird wahlweise ein Medium Rectangle oder ein Sponsored Link eingeblendet. Diverse Trafficsteuerungsmaßnahmen (siehe rechts) lenken zusätzliche Interessierte zum von Ihnen gesponserten Text.

## Thema der Woche



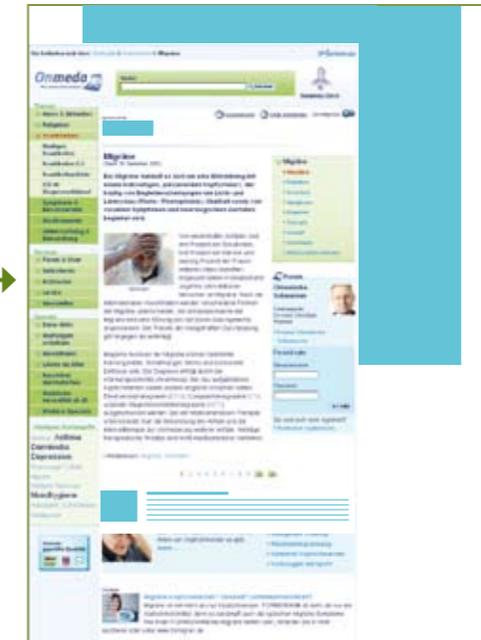
## Newsletteranzeige



## News



Suchmaschinen-  
platzierung



Ihre Website



# Kommunikationspaket Foren-Sponsoring: Im Dialog mit der Zielgruppe

## Themenbezogene Kommunikation mit potentiellen Kunden

Sie haben die Möglichkeit, expertenbetreute Diskussionsforen zu verschiedenen Themen auf Onmeda exklusiv zu belegen. Durch ein Foren-Sponsoring sind Sie genau dort präsent, wo über Ihr Thema diskutiert wird. Es ermöglicht Ihnen die direkte und genaue Ansprache der Zielgruppe in speziellen Themenumfeldern, z.B. bezogen auf einzelne Indikationen oder übergreifendere Themen wie Schwangerschaft oder Ernährung. Über Ihr Logo im oberen Bereich des Contents, ein Medium Rectangle oder einen Sponsored Link im unteren Bereich sowie das Wallpaper rund um den Content herum verlinken Sie auf Ihre Website und präsentieren Ihre Marke. Das komplette Forum kann auf Wunsch in Ihrem Look & Feel auf Ihre Website gespiegelt werden.

**Vorteile:** Präsenz im expertenbetreuten Foren zu verschiedenen Themen, Austauschstätte für Interessierte am beworbenem Thema; hohe Reichweite; Integration bzw. Spiegelung des Forums auf der Website des Kunden.

## Thema der Woche



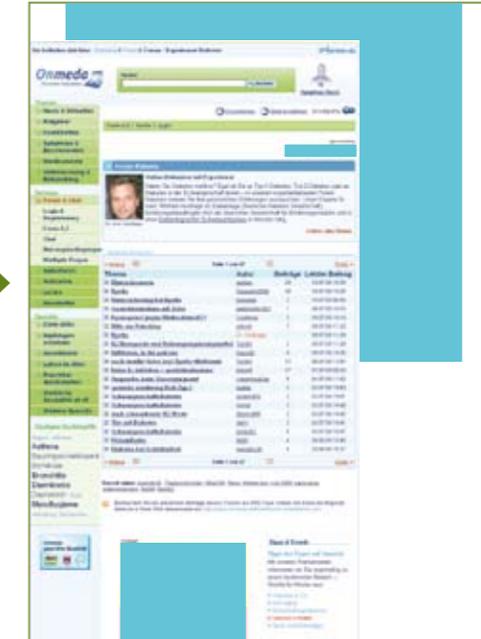
## Newsletteranzeige



## News



Suchmaschinen-  
platzierung



Ihre Website



# Themenspecials:

## Produkte in zugeschnittenen Themenumfeldern bewerben

### Themenspecials

Machen Sie ein Thema zu Ihrem Thema! Onmeda stellt für Sie ein Textportfolio zum Thema Ihrer Wahl zusammen. Sie werden innerhalb dieses Portfolios exklusiv mit Wallpapern und Medium Rectangles oder Sponsored Links. Trafficsteuerung über Startseiteneinbindungen, Newsletter-Anzeigen und zusätzliche Medialeistung runden das Angebot ab. Als Startseiteneinbindungen sind buchbar:

- Themenspecial: Dreimonatige Startseitenpräsenz über Integration in die Hauptnavigation und in das prominent platzierte Flash-Modul
- Thema des Monats, Thema der Woche: Einmonatige bzw. -wöchentliche Startseitenpräsenz über eine Contentbox

The screenshot shows the Onmeda website interface. At the top, there is a search bar with the text 'Suchen' and a 'System Check' button. Below the search bar is a navigation menu with categories like 'Themen' (News & Aktuelles, Ratgeber, Krankheiten, Symptome & Beschwerden, Medikamente, Untersuchung & Behandlung) and 'Services' (Foren & Chat, Selbsttests, Arztsuche, Lexika, Newsletter). The main content area features a large blue banner, followed by a 'Tipp des Tages' section with a photo of a woman and the text 'Fit im Büro – Teil 4'. Below that is the 'Thema der Woche' section, which includes a photo of a woman and the text 'Haarausfall'. The 'Haarausfall' section lists various causes and symptoms, such as stress, hormonal changes, and poor nutrition. At the bottom left, there is a 'Weitere Specials' section with a list of topics like 'Asthma', 'Cholesterin', 'Mundhygiene', 'Nagelpilz', and 'Schlaganfall'.

**Startseiteneinbindung, bestehend aus einem Flash-Modul und einer Navigationsintegration (Themenspecial) bzw. einer Content-Box (Thema des Monats, der Woche).**

**Vorteile:** Starke Markenpositionierung im von Ihnen gewählten Thema; individuell abgestimmtes Textportfolio; Gewinnung neuer Interessenten für Ihr Thema.

# Kunden-Satellitenportal

## Kunden-Satellitenportal

Onmeda erstellt für Sie ein vollständiges Portal in Ihrem Look & Feel, dessen Inhalte Sie nach Wunsch aus dem gesamten Portfolio von Onmeda zusammenstellen oder zusammenstellen lassen können. So präsentieren Sie sich Ihren Kunden/Nutzern als kompetente Quelle in Sachen Gesundheit und in allen gesundheitsnahen Gebieten.

**Kundenlogo**

---

**Onmeda**  
Für meine Gesundheit

In Kooperation mit  
**Kundenlogo**  
Das Online Magazin mit Ideen für mich

**Das Online Magazin mit Ideen für mich**

---

- Rund um die Familie
- Schönheit & Fitness
- Gesundheit
- Essen Sie sich fit
- for me interaktiv
- Gehirnjogging
- Richtig reisen
- Entspannung
- Wussten Sie's?
- Wellness von A-Z

---

**Schönheit & Fitness**

**Jungbrunnen für Kopf und Körper**  
Gesund und vital für immer - wer träumt nicht von der ewigen Jugend? Gegen das Altern ist kein Kraut gewachsen. Allerdings gibt es viele Möglichkeiten, dem natürlichen Alterungsprozess entgegenzuwirken. Beugen Sie vor. Mit wertvollen Tipps zu einer gesunden und bewussten Lebensweise!  
[>> mehr](#)

**for me interaktiv**

**Wie fit sind Sie wirklich?**  
Schlaf und schlapp oder superfit und sportlich? Unser Fitness-Test schickt Sie auf den Körper-TUV, überprüft gesundheitliche Risiken und deckt Schwachpunkte auf. Und auch dann lassen wir Sie nicht allein: Zu Ihrem Fitness- und Risikoprofil gibt's gleich die passenden Trainingsprogramme mit umfangreichen Tipps dazu.  
[>> mehr](#)

**Essen Sie sich fit**

**Mediterrane Hühnerpfanne**  
Nichts beeinflusst unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit so sehr wie das, was wir tagtäglich essen. Eine gesunde Ernährung sollte ausgeglichen und vielfältig sein. Dabei muss man nicht auf den Genuss verzichten. Einfach, kalorienarm und schmackhaft: Die mediterrane Hühnerpfanne - unser Rezept  
[>> mehr](#)

**Gesundheit: Diabetes auf dem Vormarsch**

**Die unsichtbare Gefahr**  
Bewegungsmangel, Übergewicht und falsche Ernährung begünstigen die Entstehung von Typ-2-Diabetes. Übergewicht und Fettleibigkeit sind die ersten Warnsignale für einen Typ 2 Diabetes, der deutschlandweit auf dem Vormarsch ist. Dabei kann man mit Bewegung und gesunder Ernährung einfach vorbeugen.  
[>> mehr](#)

**Entspannung: Yoga**

**Ashtanga-Yoga**  
Erfahren Sie im dritten Teil unseres Yoga-Specials mehr über die älteste der drei Formen des Yoga. Lernen Sie, wie Sie mit Yoga einfach und schnell Stress abbauen und entspannen können.  
[>> mehr](#)

# Individuell gestaltbare Produkt-Websites

## Onmeda-Microsites: Brand-Awareness steigern

Über eine Microsite auf Onmeda setzen Sie Ihre Produkte anschaulich in Szene. So sind sie für die Onmeda-User dauerhaft zugänglich. Bei der Gestaltung der Microsite haben Sie viele Freiheiten. Sie können z.B. Links zu Ihrer Website oder zu speziellen Produktinformationen setzen oder auch Gewinnspiele zur Adressgenerierung veranstalten.



# Werben im Onmeda-Newsletter

## Newsletter-Anzeigen: Zahlreiche Werbemöglichkeiten

Richten Sie sich direkt an Ihre Zielgruppe, indem Sie Werbung im redaktionellen Umfeld platzieren. Der monatliche Newsletter von Onmeda berichtet über aktuelle Themen und Wissenswertes aus der Welt der Medizin und Gesundheit. Die Werbemöglichkeiten reichen von reinen Textanzeigen über Text-Bild-Kombinationen bis hin zu Bannerwerbung im direkt sichtbaren Bereich des Newsletters.



# Erfolgsgaranten: Standardwerbemittel

## Wallpaper

Der große Auftritt – Sie nutzen die gesamte Fläche um den Content herum für Ihre Werbung.



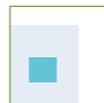
## Hockystick

Wallpaper "light" – Ihre Werbemittel legen sich oben und rechts um den Content und sorgen so für Aufmerksamkeit.



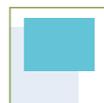
## Medium Rectangle

Das Content Ad – Durch die Platzierung mitten im Inhalt wird das Medium Rectangle stark wahrgenommen.



## Flash Layer

Der Solo-Auftritt – Der Flash Layer legt sich bis zu 10 Sekunden über die Seite und lenkt alle Aufmerksamkeit auf sich.



Sie befinden sich hier: Startseite > Ratgeber > Schönheit & Ästhetik

Onmeda  
Für meine Gesundheit

Suche:  Suchen

Symptom Check

Themen

- News & Aktuelles
- Ratgeber**
  - Kinderwunsch
  - Schwangerschaft
  - Geburt
  - Kindergesundheits
  - Frauengesundheit
  - Männergesundheits
  - Sexualität & Partnerschaft
  - Verhütung
  - Diäten
  - Ernährung
  - Sport & Bewegung
  - Rauchen, Alkohol & Drogen
  - Zahnmedizin
  - Schönheit & Ästhetik**
  - Gesund auf Reisen
  - Gesund schlafen
  - Erste Hilfe
  - Gesundheitswesen
- Krankheiten
- Symptome & Beschwerden
- Medikamente
- Untersuchung & Behandlung

Services

- Foren & Chat
- Selbsttests
- Arztuche
- Lexika

Druckversion Seite amobilen Schriftgröße

## Schönheit & Ästhetik

Schönheit und Ästhetik – Viele befürchten, mit zunehmendem Alter weniger attraktiv zu sein. Was können Sie fürs Anti-Aging tun? Erfahren Sie im Ratgeber Schönheit und Ästhetik mehr über Anti-Aging und Schönheitsoperationen. Finden Sie mit unserem Test Ihr biologisches Alter heraus.

### Der Prozess des Alterns

#### Der Körper im Wandel

Auch wenn Altern ein natürlicher Prozess ist, sind wir nicht wehrlos. Im Gegenteil: Wir können vielen Alterserscheinungen wirksam vorbeugen und Risikofaktoren, die eine Bildung freier Radikale fördern, ausschalten. [mehr ...](#)

- » Jungbrunnen Ernährung: Du bist, was du isst
- » Regelmäßig bewegen: Bleiben Sie fit und aktiv!
- » Anti-Aging für Kopf und Seele: Jungbleiben ist auch Kopfsache
- » Die Haut – Spiegel des Alters: Falten & Co entgegenwirken
- » Länger jung mit Hormonen: Fit durch körpereigene Botenstoffe

### Tests & Checks

**Biologisches Alter**  
Das gefühlte Alter ist eng mit dem Lebensstil verbunden und spiegelt sich im Biologischen Alter wieder. Einige Menschen fühlen sich jünger als sie tatsächlich sind, einige älter. Prüfen Sie mit dem Test Biologisches Alter, wie alt Sie wirklich sind. [mehr ...](#)

**Weitere Tests & Checks:**

- » [Selbstcheck Schönheits-OPs](#)
- » [Tests A-Z](#)

Beispielseite mit Hockystick

# Erfolgsgaranten: Standardwerbemittel

## Super Banner oder Skyscraper

Die Klassiker – direkt über bzw. direkt neben dem Content platziert fällt Ihre Werbung direkt ins Blickfeld des Users.



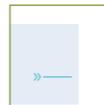
## Sponsored Link

Das Infomercial – Nah am Content platziert kombinieren Sie graphische Werbung mit informativem Text.



## Partnerangebote

Das Traffic-Tool – Mit einem Kundentextlink sorgen Sie für mehr Traffic auf Ihrer Website.



**Foren & Chat**  
**Selbsttests**  
**Arztuche**  
**Lexika**  
**Newsletter**  
**Specials**  
**Darm aktiv**  
**Impfungen schützen**  
**Leben im Alter**  
**Leben mit Krebs**  
**Weibliche Sexualität ab 45**  
**Zahnpflege**  
**Weitere Specials**

**Häufigste Suchbegriffe**  
**Asthma** **Borreliose**  
 Cholesterin Fersensporn  
 Haarausfall  
 Heuschnupfen  
 Multiple Sklerose  
**Mundhygiene**  
 Nierenbeckenentzündung  
 Parkinson Schartach  
 Schwindel

**Thema der Woche**  
**Verhütung**  
 Die richtige Verhütung schützt vor der Übertragung von Krankheiten wie AIDS und Hepatitis und vermeidet ungewollte Schwangerschaften. In unserem Ratgeber "Verhütung" erfahren Sie alles über die verschiedenen Methoden und wie sicher diese sind. Testen Sie Ihr Wissen im Verhütungs-Quiz. [mehr ...](#)

**Thema des Monats**  
**Laktoseintoleranz**  
 Laktoseintoleranz ist weiter verbreitet als man meinen könnte. Viele Menschen wissen nichts von ihrer Milchzuckerunverträglichkeit. Erfahren Sie hier, ob auch Sie möglicherweise unter Laktoseintoleranz leiden, welche Beschwerden damit einhergehen und wie die Diagnose gestellt wird. [mehr ...](#)

**Saisonspecial**  
**Gesund auf Reisen**  
 Die Tage werden länger, die Temperaturen wärmer und das Fernweh ruft. Wie Sie Ihren Urlaub ohne Sonnenbrand, Reisekrankheiten oder Fußpilz genießen können, erfahren Sie im aktuellen Saisonspecial **Gesund auf Reisen**. [mehr ...](#)

**Anzeige**  
 Ormeda: **geprüfte Qualität**  
 Vitamine  
 Anti-Aging  
 Schönheitsoperationen  
 Gesund schlafen  
 Spiel- und Elterntipps

**Partnerangebote**  
 » Oral-B Triumph zu gewinnen!  
 » Tolles Gewinnspiel: Hier!  
 » Fußpilz? LAMISIL® ONCE!  
 » Spass und Kur am Toten Meer

**Anzeige**  
 » Rauchfrei mit ActiveStop!  
 » Leben im Alter!  
 » Hilfe bei Hörsturz?!  
 » Fragen zur Zahnbehandlung?

**Tipps & Trends**  
**Tipps des Tages auf Ormeda**  
 Mit unseren Themenserien informieren wir Sie regelmäßig zu einem bestimmten Bereich – Woche für Woche neu!  
 » Vitamine & Co.  
 » Anti-Aging  
 » Schönheitsoperationen  
 » Gesund schlafen  
 » Spiel- und Elterntipps

Beispielseite mit Medium Rectangle

# Auffällig: Sonderwerbeformen

## Wallpaper Expandable

Der Turbo für's Wallpaper – Aus dem Skyscraper expandiert das Werbemittel über den Content. Das erweitert Ihren kreativen Spielraum und sorgt für zusätzliche Aufmerksamkeit.



## Banderole Ad

Branding mittendrin – Ein Teil des Skyscrapers expandiert über die gesamte Breite des Contents. So kommt kein User mehr an Ihrer Botschaft vorbei.



The screenshot shows a website layout with several content sections:

- Specials**: A vertical list of categories including Darm aktiv, Impfungen schützen, Leben im Alter, Leben mit Krebs, Weibliche Sexualität ab 45, Zahnpflege, and Weitere Specials.
- Häufigste Suchbegriffe**: A list of search terms such as Asthma, Borreliose, Cholesterin, Fersensporn, Haarausfall, Heuschnupfen, Multiple Sklerose, Mundhygiene, Nierenbeckenentzündung, Parkinson, Scharlach, and Schwindel.
- Thema des Monats**: A section titled "Laktoseintoleranz" with a photo of a woman and text explaining the condition.
- Saisonspecial**: A section titled "Gesund auf Reisen" with a photo of a person relaxing by a pool.
- Tipps & Trends**: A section titled "Tipps des Tages auf Onmeda" with text about thematic series.
- Partnerangebote**: A section with a list of offers including Oral-B Triumph, LAMISIL ONCE, and ActiveStop.

A large blue banner ad is positioned across the middle of the page, partially overlapping the "Tipps & Trends" section. The banner contains the text "Onmeda: geprüfte Qualität" and a small image of a product box.

Beispielseite mit Banderole Ad

# Contentlizenzierung: Hochwertige Gesundheitsinformationen für Ihre Website

Sie möchten Ihren Usern spannende Themengebiete rund um die Gesundheit anbieten? Oder Sie suchen für Ihre Kunden lukrative Werbeumfelder?

Onmeda bietet Ihnen das größte Spektrum an Gesundheitsinformationen im deutschsprachigen Raum. Sämtliche Inhalte sind konsequent an hohen Qualitätsrichtlinien bei der redaktionellen Erstellung ausgerichtet – z.B. Evidenzbasierung und Laienverständlichkeit – und unterliegen fest definierten Aktualisierungszyklen.

## Content-Module

Prävention, Ernährung, Wellness oder medizinisches Hintergrundwissen – alle auf dem Gesundheitsportal veröffentlichten Inhalte sind in Ihrem Look & Feel auf Ihrer Website integrierbar. Sie können komplette Themenbereiche lizenzieren – oder wir stellen Ihnen anhand Ihrer Zielgruppendefinition ein individuelles Modul mit relevanten Inhalten zusammen. Beispielhafte Schwerpunkte wären: „50 Plus“, „Frauen- und Männergesundheit“ oder „Junge Familie“.

### Schwangerschaft



#### Schwangerschaft – spannende neun Monate

Wir informieren Sie darüber, was während der Schwangerschaft mit Ihrem Körper passiert und welche Beschwerden auftreten können. Lesen Sie, auf was Sie in dieser Zeit achten sollten, oder abonnieren Sie den Newsletter, der Sie Woche für Woche begleitet. [mehr ...](#)

» Schwangerschaftstest: Bin ich schwanger?

» Gebur

» Schw

### Ernährung



#### Gesund essen

Informieren Sie sich im Ratgeber Ernährung über gesunde Lebensmittel, erfahren Sie mehr über Diäten und erstellen Sie Ihren individuellen Speiseplan im Kalorienrechner. [mehr ...](#)

» Saisonkalender: Obst und Gemüse der Saison

» Nährwertkennzeichnung auf Produkten

» Richtig trinken: Trink-Tipps

» Lebensmittel-Zusatzstoffe Geschmacksverstärker & Co.

### Vorsorge



#### Fit durch Vorsorge – Gesund bis ins hohe Alter

Wer Krankheiten keine Chance geben möchte, ist mit Prävention gut beraten. Fit bleibt, wer nicht allein Sport treibt und sich ausgewogen ernährt! Zu einem gesunden Leben gehören auch Impfungen und der regelmäßige Körpercheck

beim A

Erwach

### Krankheiten A-Z



#### Krankheiten A-Z

Hier finden Sie rund 700 medizinisch fundierte laienverständliche Krankheiten. Informieren Sie sich über Symptome und Ursachen sowie Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Welche Komplikationen können auftreten, wie verläuft die Erkrankung und wie kann man ihr vorbeugen? [mehr ...](#)

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

# Contentlizenzierung: Dynamik und Interaktion für Ihre Website

## Themenspecials / Gesundheitstipps

Wiederkehrende Besuche generieren sich durch dynamische Inhalte. Wahlweise bietet Onmeda täglich, wöchentlich oder monatlich wechselnde Themenspecials und Gesundheitstipps an, die Sie bspw. auf der Startseite, in den einzelnen Themenbereichen oder im Newsletter verwenden.

## Interaktive Tools / Expertenbetreute Foren

Themenbezogene Selbsttests und Gesundheitsrechner sowie expertenbetreute Foren genießen bei den Usern im Zuge des Web-2.0-Booms großen Zuspruch. Sie sind eine ideale Ergänzung der textlichen Inhalte und generieren einen absoluten Mehrwert für Ihre Website.

Teil unseres Leistungsumfangs sind ebenso die Konzeption und Betreuung eines eigenen Gesundheitschannels. Auf Wunsch nehmen für Sie auch die komplette Gestaltung und Betreuung Ihrer Internetpräsenz in die Hand.

### Fit im Büro – Teil 8: Aerobic und Radfahren nach Feierabend

Jeder dritte Büroangestellte klagt über Rückenprobleme: Bewegungsmangel und einseitiges Sitzen sind die Ursachen. Regelmäßiger Sport verringert die Beschwerden, beugt vor und steigert das Wohlbefinden.



Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, braucht nach Feierabend Ausgleich. Der "innere Schweinehund" lässt sich aber häufig nicht so leicht überwinden. Wichtig ist, dass Sie eine Sportart finden, die Ihnen Freude bereitet – hier hilft nur ausprobieren. Überlegen Sie zudem, ob Sie lieber allein oder in der Gruppe trainieren möchten. Feste Termine mit anderen Sportbegeisterten fördern die eigene Motivation.

#### Aerobic: das facettenreiche Training

Laufen, Springen, Dehn- und Kräftigungsübungen – all das vereint Aerobic. Das Ausdauertraining ist dadurch sehr abwechslungsreich und fördert den gesamten Körper. Wer gerne in der Gruppe und bei Musik trainiert, ist in einem Aerobic-Kurs genau richtig. Je nach Schwerpunkt wird zum Beispiel Steppaerobic oder Bauch-Behne-Po-Aerobic angeboten. Falls Sie bereits an Verspannungen oder Rückenschmerzen leiden, empfiehlt sich vor allem Wirbelsäulengymnastik und Stretching. Das regelmäßige Training verbessert Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und kräftigt zahlreiche Muskelgruppen.

#### Radfahren: gut in den Alltag integrierbar

Steigen Sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche aufs Rad – das fördert die Ausdauer und schont das Herz-Kreislauf-System. Radfahren hat außerdem einen entscheidenden Vorteil gegenüber vielen anderen Sportarten: Es lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren. Fahren Sie zunächst fünf Minuten langsam – zum Aufwärmen – und radeln Sie dann zügig und gleichmäßig weiter. Wird es Ihnen zu anstrengend, verringern Sie Ihr Tempo. Unterbrechen Sie längere Touren mit kurzen Lockerungs- und Dehnübungen. Am Schluss der Tour sollten Sie mit reduziertem Tempo fahren. Niedrige Gänge bei einer hohen Trittfrequenz vermeiden Überbelastungen.

Lesen Sie im nächsten Teil der Serie *Fit im Büro* Wissenswertes zum Thema Schwimmen und Walking nach Feierabend.

#### Quellen:

Online-Informationen des Bundesministeriums für Gesundheit: [www.die-praevention.de](http://www.die-praevention.de) (Stand: 2008)

Halten Sie sich auf dem Laufenden: Abonnieren Sie jetzt unsere Gesundheits-Tipps – täglich neu im [RSS-Feed](#).

### Biologisches Alter

#### Bestimmen Sie Ihr tatsächliches Alter!

Mit jedem Tag, jeder Minute und jeder Sekunde werden wir älter. Doch wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab. Unser biologisches Alter wird stark von unserem Lebensstil beeinflusst. Wir verraten Ihnen mit unserem Test, wie alt Sie wirklich sind. Bitte beachten Sie: Dieser Test liefert erst ab einem Alter von 20 Jahren aussagekräftige Ergebnisse über Ihr biologisches Alter.

Seite 1 von 10

Verraten Sie uns Ihr momentanes Alter und Gewicht sowie Ihre Körpergröße.

Ich bin  Jahre alt.

Ich wiege  Kilogramm.

Ich bin  Zentimeter groß.

» Weiter

### Saisonspecial



#### Gesund auf Reisen

Die Tage werden länger, die Temperaturen wärmer und das Fernweh ruft. Wie Sie Ihren Urlaub ohne Sonnenbrand, Reisekrankheiten oder Fußpilz genießen können, erfahren Sie im aktuellen Saisonspecial *Gesund auf Reisen*. **mehr ...**

- » **Fußpilz:** Barfuß im Sommer
- » **Hitzefrei für den Körper:** Wohlfühl-Tipps bei Hitze
- » **Trinken, aber richtig:** Das A & O bei Hitze
- » **Reiseimpfungen:** Gesund durch den Urlaub

# Kundenauswahl



# Kontakt

[www.onmeda.de](http://www.onmeda.de)

## Für Agenturkunden

Michael Ittner  
Tel.: +49 (0) 22 03/20 25 - 104  
[michael.ittner@gofeminin.de](mailto:michael.ittner@gofeminin.de)

## Für Content-Lizenzierung und Direktgeschäft

Dr. Frank Schmitt  
Tel.: +49 (0) 22 03/20 25 - 148  
[frank.schmitt@gofeminin.de](mailto:frank.schmitt@gofeminin.de)

## Anschrift

Gesundheitsportal Onmeda  
goFeminin.de GmbH  
Stollwerckstraße 7a  
D-51149 Köln  
Fax: + 49 (0) 22 03/20 25 - 555

<http://www.onmeda.de>

## Bankverbindung

goFeminin.de GmbH  
Sparkasse KölnBonn  
Konto-Nr.: 1 901 741 858  
BLZ 370 501 98

## USt.-ID

DE259798099  
**IBAN:** DE063705019819C1741858  
**BIC/Swift Code:** COLSDE33

**Unsere AGB** für Werbeschaltungen finden Sie unter:  
[http://www.onmeda.de/werbung\\_agb.html](http://www.onmeda.de/werbung_agb.html)

**Technische Spezifikationen** finden Sie unter  
[http://i.onmeda.de/technische\\_spezifikationen.pdf](http://i.onmeda.de/technische_spezifikationen.pdf)