

## Ræk ud til 250.000 læsere

Helse er et af Danmarks stærkeste magasinkoncepter. Med tydelig målgruppe, dokumenterede læsertal og klar redaktionel profil og retning. Brug Helse til at nå ud til flere læsere. Helse udkommer 8 gange årligt.



## Ét medie – mange kanaler

Med Helse udkommer du på flere medier og kanaler. Så udover de kendte læsertal fra Gallup, kan vi arbejde med synlighed og fortælling fra print til digitale medier.



### MAGASIN

Kan læses på tryk – men har også en lang række læsere online.



### ONLINE

Magasinet's website, hvor alle artikler og indhold versioneres og genfortælles.



### SOME

Rækken af artikler, kampagner og udgivelser udkommer på både Facebook og Instagram.

### DANMARKS STØRSTE SUNDHEDSMAGASIN

- **Helse** er Danmarks ældste magasin om sundhed og helse. Udgivet siden 1956 som en fast del af danskernes information og viden om sundhed.
- **Helse** skriver i øjenhøjde til danskerne om sundhed og forebyggelse – går tæt på de store livsstilssygdomme og bringer nyt om forskning og behandlingsmetoder.
- **Helse** giver danskerne reel viden, som gør dem i stand til at handle og agere i det store univers af sundhedsinformation. Bag Helse står et fagpanel, som sikrer kvalitet, faglighed og viden. Hver udgave af Helse er temabaseret, og vi tager fat i de emner, som udfordrer og som gør en forskel i folks liv.

### HELSE'S LÆSERE

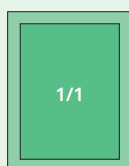
- **250.000** læsere iflg. TSN Gallup
- **72%** er kvinder
- **79%** er meget interesseret i sundhed
- **54%** er meget interesseret i havearbejde
- **73%** er meget interesseret i ernæring sundt/usundt
- **81%** gør en indsats for at passe på krop og udseende
- **75%** undgår helst varer tilsat kunststoffer
- **78%** køber miljøvenligt
- **62%** går meget op i design
- **92%** bruger enten briller eller kontaktlinser
- Hver 2. læge og hver 3. sygeplejerske læser helse

Kilde: Index DK/Gallup, for perioden helår 2022.

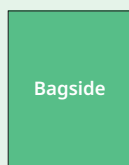
# Annoncer + indstik



## ANNONCE-FORMATER



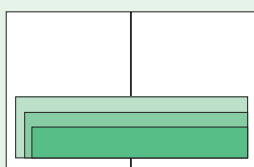
**Helside / helside m. ramme:** 32.800,-  
B: 180 mm x H: 235 mm  
B: 208 mm x H: 275 mm /  
+ 3 mm ekstra til beskæring



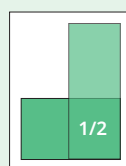
**Bagside** 34.800,-  
B: 208 mm x H: 275 mm  
+ 3 mm ekstra til beskæring



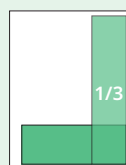
**Opslag** 55.600,-  
B: 416 mm x H: 275 mm  
+ 3 mm ekstra til beskæring



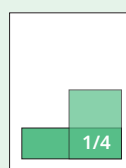
**Opslag tværformater**  
**1/2 side** 27.500,-  
B: 388 mm x H: 115 mm  
**1/3 side** 22.500,-  
B: 388 mm x H: 75 mm  
**1/4 side** 17.500,-  
B: 388 mm x H: 55 mm



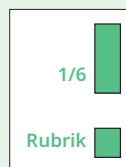
**1/2 side** 18.500,-  
B: 87 mm x H: 235 mm  
B: 180 mm x H: 115 mm



**1/3 side** 15.200,-  
B: 57 mm x H: 235 mm  
B: 180 mm x H: 75 mm



**1/4 side** 11.500,-  
B: 87 mm x H: 115 mm  
B: 180 mm x H: 55 mm



**1/6 side:** 7.800,-  
B: 57 mm x H: 115 mm  
**RUBRIK:** 4.600,-  
B: 57 mm x H: 44 mm



## ADVERTORIAL

Gå fra annoncering til fortælling. Brug de journalistiske greb til at fortælle om produkter, tilbud, og brug muligheden for at folde tingene bedre ud med en advertorial. Du kan også leje en journalist til din advertorial: Lad Helse hjælpe dig med teksten. Vi tilbyder, at du for kun kr. 5.000,- kan leje en af vores dygtige, sundhedsfaglige journalister til at fortælle din historie - ring og hør nærmere.

**Advertorial helside:** 37.800,-  
**Advertorial opslag:** 63.900,-

## RABATTER:

2 indrykninger: 10 %  
Newbizz: 20 %

Spørg efter årsaftale



## PRAKTISK

**MATERIALE:** Alt materiale sendes elektronisk til:  
[helse@frontmedia.dk](mailto:helse@frontmedia.dk)

**DISTRIBUTION:** Apoteker, læger, tandlæger, hospitaler, biblioteker samt private abonnenter.

**BUREAUPROVISION:** Der ydes 2% bureauprovision for sikkerhedsstillelse og informationsgodtgørelse. Ydes kun til nominerede bureauer.

**ANNONCETEST:** Vi tilbyder annoncetest i hvert nummer af Helse. Check Point testen er unik af sin art og meget omfattende. Den udføres af Analysebureau Due & Partners for kr. 5.000,-. Der er mulighed for at tilkøbe egne spørgsmål til testen, som sendes til vores omfangsrige læserpanel - pris kr. 300,- pr. spørgsmål. Ring og hør nærmere om mulighederne.

Alle priser er ekskl. moms og gældende fra 1. januar 2024.

# 3 muligheder for indstik



## MULTISIDER

Udvid Helse med 4 eller 8 sider med redaktionelt indhold og formidling.

Brug multisider til formidling af din næste kampagne, jubilæum eller et særligt tema.

Multisider sidder altid midt i Helse, har sit eget liv – men er en del af bladets flow og trykning.

**Multisider 4 sider: 40.000,-**

**Multisider 8 sider: 60.000,-**

*Levering af færdige PDF'er på hhu.  
4 eller 8 helsider i bladets format  
B. 208 x H. 275 + 3 mm til beskæring.*



## REDAKTIONELT INDSTIK

Få et indstik i Helse, som optræder separat som 8 eller 16 selvstændige sider. Indstikket er enten hæftet eller limet ind i Helse. Et indstik kan bruges til formidling af din næste kampagne, jubilæum eller et særligt tema.

• **Indstik 8 sider: 100.000,-**

• **Indstik 12 sider: 125.000,-**

Vi hjælper dig med at skabe formatet fra tekst og journalistik til design og produktion. En komplet løsning, hvor du kan vælge at lade Helse være garant for budskaber og fortælling – eller du kan selv være afsender.

*Trykkes på samme oplagspapir som Helse. Inkl. særtryk på 10.000 ekstra til særskilt omdeling.*

*Inkl. færdig redaktionel model, fra tilrettelæggelse til design, tekst, indhold og korrekturgange.*



## KAMPAGNEINDSTIK

Brug Helse til at distribuere din næste kampagne, tilbud eller produktinformation. Du leverer selv indstikket til Helses trykkeri, og vi sørger for, at du udkommer sammen med vores planlagte udgivelse. Du kan bruge kampagnen til et kupontilbud, en 4-sidet brochure eller andet aktuelt informationsmateriale.

Vi tilbyder følgende former for indstik: Foliering, kartenklæb, indblæsning, indhæftning – indeni og udenpå magasinet, prøvemeditagelse, splitrun etc.

• **Helse-kampagneindstik: 34.900,-**

*Hør mere om oplag, praktiske formater og muligheder.*

# Online + SoMe

Sammen med det trykte medie, driver Helse sit eget website og har en række digitale familiemedlemmer.

Vi kan hjælpe dig med at udkomme med dine annoncer og dine historier på vores platforme som en naturlig del af vores samarbejde og partnerskab. Der er 3 modeller at vælge imellem.



## BANNERANNONCERING

Kom med på Helses online platform med din annonce som banner.

**Pris 1 måned: 5.000,-**

Find bannerformater på [mediegruppen.net/sundhed/helse](http://mediegruppen.net/sundhed/helse)



## ONLINE ADVERTORIAL

Udgiv din historie om produkter, tilbud og services på vores online platforme. Du kan vælge at udkomme på alle 3 medier: Helse, Naturli og Krop+Fysik. Vi kan også hjælpe dig med tekst, indhold og journalistik.

Online advertorial på vores 3 platforme (online i 12 måneder)

**Pris 6.500,-**



## SOME

Vi kan hjælpe dig med at sende din historie og produkter ud sammen med vores online kampagner for medierne. Tal med os om, hvordan vi kan arbejde med dit indhold, fortalt af os – på Facebook, Instagram og Google. Vi kan skabe nye kampagner inkl. tekst, koncept, visuals og formater. Og du kan komme med i strømmen af annoncering sammen med Helse og de andre familiemedlemmer.

Pris: Efter aftale

*Alle priser er ekskl. moms og gældende fra 1. januar 2024.*

# Udgivelsesplan & temaoversigt 2024

## NR 1: JANUAR/FEBRUAR

**Tema: Overvægt.** Er medicin vejen frem til at forebygge og behandle overvægt? Vi ser på fordele og ulemper.

**Fokus: Diabetes.** Type 2-diabetes er forbundet med øget risiko for både stroke og kognitive udfordringer. Noget, der hidtil har været overset. Men nu skal diabetes-komplikationer til hjernen forebygges.

**Artikelserie:** Hjertekar.

## NR 2: FEBRUAR/MARTS

**Tema: Mave/Tarm.** Vores tarmbiota har i de seneste år fået ry for at være indgangen til vores sundhed. Og forebygger af alvorlig sygdom, hvis den er i harmoni. Vi gennemgår den nyeste forskning.

**Fokus: Osteoporose.** Kan vi forebygge eller behandle knogleskørhed bedre? Det er ny forskning ved at finde ud af.

**Artikelserie:** Hjertekar.

## NR 3: APRIL/MAJ

**Tema: Overgangsalder/Hormoner.** Vi ser på nye standarder for bedre lindring af gener i forbindelse med overgangsalderen – og kommer med gode råd.

**Fokus: Smertebehandling.** Vi undersøger, hvordan kroniske smerter bedst kan afhjælpes og på, hvad vi selv kan gøre for bedre at kunne håndtere kroniske smerter.

**Artikelserie:** Hjertekar.

## NR 4: MAJ/JUNI

**Tema: Stress.** Efterhånden er stress blevet en folkesygdom, der både skader livskvaliteten og skaber højt sygefravær. Vi ser på løsninger.

**Fokus: Søvn.** Dårlig søvn og søvnløshed rammer mange og kan åbne for en lang række sygdomme. Vi hjælper med at fremme den gode søvn.

**Artikelserie:** Psykisk sygdom.

## NR 5: JULI/AUGUST

**Tema: Cancer/Senfølger.** Over halvdelen af dem, der har været igennem et kræftforløb, oplever senfølger. Vi ser på de nyeste tiltag til at mindske og lindre senfølger.

**Fokus: Mor og barn.** Vi kommer med gode råd til at skabe og fremme et tæt forhold mellem mor og det lille barn.

**Artikelserie:** Psykisk sygdom.

## NR 6: AUGUST/SEPTEMBER

**Tema: Spiseforstyrrelser.** Hvordan kan spiseforstyrrelser forebygges og behandles? Vi gennemgår den seneste forskning og kommer med nogle bud.

**Fokus: Mandesygdomme.** Vi tager temperaturen på mænds helbred og gennemgår de mest almindelige sygdomme, der kan ramme mænd.

**Artikelserie:** Psykisk sygdom.

## NR 7: OKTOBER/NOVEMBER

**Tema: Demens.** Vi ser både på forebyggelse af demens-sygdomme og kommer med en status på den medicinske behandling af Alzheimers demens.

**Fokus: Hovedtraumer.** Vi skal tage det alvorligt, når vi har slået hovedet. Bliv klogere på hvorfor og få gode råd til, hvordan du skal forholde dig.

**Artikelserie:** Ører/Øjne.

## NR 8: NOVEMBER/DECEMBER

**Tema: Gigt.** Gigt er en af de kroniske sygdomme, der belaster sundhedsvæsenet allermost. Flere og flere får gigt, og mange venter længe på at blive udredt. Vi ser på mulige løsninger.

**Fokus: Lungesygdomme.** Gigtsygdomme kan give udfordringer med lungerne. Et nyt såkaldt frontlinjecenter skal undersøge, hvordan opsporing, forløb og behandling af patienter med både gigt- og lungesygdomme kan forbedres.

**Artikelserie:** Ører/øjne.

Udgave	Tema/fokus/artikelserie	Deadline	På gaden
Nr. 1	Overvægt / Diabetes / Hjertekar	01.12.2023	02.01.2024
Nr. 2	Mave/tarm / Osteoporose / Hjertekar	26.01.2024	20.02.2024
Nr. 3	Overgangsalder og hormoner / Smertebehandling / Hjertekar	08.03.2024	02.04.2024
Nr. 4	Stress / Søvn / Psykisk sygdom	22.04.2024	21.05.2024
Nr. 5	Cancer og senfølger / Mor og barn / Psykisk sygdom	04.06.2024	02.07.2024
Nr. 6	Spiseforstyrrelser / Mandesygdomme / Psykisk sygdom	05.07.2024	13.08.2024
Nr. 7	Demens / Hovedtraumer / Ører og øjne	06.09.2024	01.10.2024
Nr. 8	Gigt / Lungesygdomme / Ører og øjne	25.10.2024	19.11.2024

H Ø R M E R E O M , H V O R D A N V I K A N H J Æ L P E D I G



Gl. Strandvej 16, 2990 Nivå  
www.frontmedia.dk



**Kristina Langberg**  
Key Account Manager,  
T. 2597 4450  
kristina@frontmedia.dk



**Lone Gurlev**  
Key Account Manager,  
T. 2179 7440  
Lone@frontmedia.dk

VI KÆMPER FOR **DANSKERNES SUNDHED**