



ist die sanfte Art, sich wohl zu fühlen

- VITAL lesen heißt: sich wohl zu fühlen von der ersten bis zur letzten Seite!
- ist die Zeitschrift für aktive, selbst- und körperbewusst lebende Frauen, die mitten im Leben stehen.
- präsentiert ihren Leserinnen alles, was sie brauchen, um Körper und Geist in Balance zu halten, sich rundherum wohl zu fühlen.
- bietet ihren Leserinnen neben hochwertigen Informationen zugleich Anregungen und Entspannungen, mit Schwerpunkt auf den drei Kernkompetenzen Beauty/Fitness, Gesundheit und Ernährung.

Leserschaft:

Frauen ab 30 Jahren, die sich neben ihrem beruflichen und familiären Alltag ein Stück Wohlfühlglück wünschen. Sie möchten sich entspannen und wohlfühlen – ohne „Muss“. Die hohe Qualität der Berichterstattung, sorgfältig recherchierte Details und verständlich aufbereitete Zusammenhänge bilden seit mehr als 40 Jahren das Fundament von VITAL.

HHNE: 67,6 % haben 3.000 € und mehr, 77,8 % Frauen (Quelle: MA 2025)



Kombirabatte
Vital + FürSie:
2 Titel: 10 % Rabatt

Reichweite 0,54 Mio. (MA II/2024)
Verk. Auflage VITAL: 77.248 Ex. (IVW III/2025)
Verk. Auflage VITAL + FÜR SIE: 222.491 Ex. (IVW III/2025)
Erscheinungsweise: 6 x jährlich

Erscheinungstermine 2026*

Heft-Nr.	Erstverkaufstag	Anzeigenschl./DU-Termin	Heft-Nr.	Erstverkaufstag	Anzeigenschl./DU-Termin
01/26	02.12.2025	28.10.2025	05/26	28.07.2026	09.06.2026
02/26	03.02.2026	16.12.2025	06/26	28.09.2026	11.08.2026
03/26	07.04.2026	17.02.2026	01/27	01.12.2026	13.10.2026
04/26	02.06.2026	14.04.2026			

*Änderungen vorbehalten

Größen und Preise 2026

VITAL-Guide

Formatanzeige			
1/4 Seite	2.100 €	1/16 Seite	600 €
1/8 Seite	1.200 €	1/32 Seite	300 €

Größenbeispiele finden Sie auf Seite 2

Alle Preise zzgl. MwSt.

Großformate

Größen	Hotel-Preise	Listen-Preise
1/1 Seite	9.700 €	22.500 €
1/2 Seite	7.000 €	15.300 €

Formate VITAL

1/4 2-spaltig
87b x 112h mm
2.100 €

1/8 hoch
42b x 112h mm
1.200 €

1/4 hoch
42b x 224h mm
2.100 €

1/8 2-spaltig
87b x 56h mm
1.200 €

1/16
42b x 56h mm
600 €

1/16 2-spaltig
87b x 28h mm
600 €

1/32
42b x 28h mm
300 €

1/32 2-spaltig
87b x 14h mm, 300 €

1/8 quer
177b x 28h mm
1.200 €