wer sonntags glänzt, verkauft montags mehr.

im spotlight von deutschlands größter sonntagszeitung

konzipiert von

media impact_

dem kreativsten kundenversteher deutschlands_

Bild am Sonntag

über 4 millionen leser: diese bühne gehört dir!

ANZEIGE

ANZEIGE

DAS SO SONNTAGS THEMA GESUNDHEITSSPEZIAL | SCHLAF

WINTERZEIT ADE!

Gut schlafen trotz Zeitumstellung?

Wenn die Uhren im Frühjahr um eine Stunde auf Sommerzeit vorgestellt werden, bereitet das vielen Menschen Probleme. Ihre innere Uhr scheint plötzlich nicht mehr mit der äußeren Zeit übereinzustimmen. Vorübergehende Schlafstörungen könnten die Folge sein.
Das allein ist noch kein Grund zur Sorge. Treten die Beschwerden aber über einen längeren Zeitraum auf, spricht die Medizin von einer Insomnie, im Volksmund auch leicht irreführend Schlaflosigkeit genannt. Denn Betroffene können durchaus schlafen, allerdings nur verkürzt oder mit Unterbrechungen. Grundsätzlich wird zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterschieden. Bei der Einschlafstörung braucht man oft mehr als eine halbe Stunde, um endlich einschlafen zu können, während Betroffene bei einer Durchschlafstörung ein oder mehrere Male mitten in der Nacht wach werden und anschließend kaum in den Schlaf zurückfinden. In beiden Fällen können Müdigkeit, Schwäche und mangelnde Energie die Folge sein. Eine gute Lösung, die rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich ist, bietet Hoggar® Night: Es enthält den Wirkstoff Doxylamin, der sogenannte Histamin-Rezeptoren im Gehirn vorübergehend blockiert und dadurch müde macht. Die Wirkung tritt schnell innerhalb von 30 Minuten ein und hält für bis zu sechs Stunden an. (Hoggar® Night dient jedoch nur zur vorübergehenden Behandlung von Schlafproblemen. Sollte Ihre Schlafqualität trotz der Einnahme von Hoggar® Night über einen längeren Zeitraum beeinträchtigt sein, wenden Sie sich bitte unbedingt an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.) Hoggar® Night kann das Ein- und Durchschlafen fördern, sodass Sie gut in den nächsten Tag starten können.

5 Tipps für gesunden Schlaf

1. **Regelmäßige Schlafenszeiten** Halten Sie sich an feste Einschlaf- und Aufstehzeiten. So kommt Ihre innere Uhr in einen gesunden Rhythmus.
2. **Koffeinkonsum reduzieren** Je nach individueller Empfindlichkeit kann Koffein den Schlafdrang unterdrücken. Auf Kaffeegenuss am Nachmittag sollten Sie deshalb verzichten.
3. **Spätes Essen vermeiden** Verzichten Sie auf späte Mahlzeiten, die schwer im Magen liegen und so den Schlaf stören können.
4. **Buch statt Smartphone** Blaues Licht von Smartphone, Laptop & Co. wirkt sich negativ auf den Schlafrhythmus aus. Legen Sie solche elektronischen Geräte frühzeitig beiseite, bevor Sie ins Bett gehen. Lesen Sie lieber ein Buch.
5. **Feste Abendrituale** Genießen Sie eine Tasse Tee oder eine Meditationseinheit vor dem Schlafengehen. Feste Abendrituale signalisieren dem Körper, dass es Zeit wird, zu Bett zu gehen. Mit der Zeit kommt die Müdigkeit von allein.

zzz

Hoggar® Night, 25 mg Doxylaminsuccinat Tabletten, **Wirkstoff:** Doxylaminsuccinat. Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen. Hinweis: Nicht alle Schlafstörungen bedürfen einer medikamentösen Therapie. Oftmals sind sie Ausdruck körperlicher oder seelischer Erkrankungen und können durch andere Maßnahmen oder eine Therapie der Grundkrankheit beeinflusst werden. Deshalb sollte bei länger anhaltenden Schlafstörungen keine Dauerbehandlung mit Hoggar® Night erfolgen, sondern der behandelnde Arzt aufgesucht werden. **Hinweis:** Nicht ohne Befragen des Arztes über längere Zeit oder in höheren Dosierungen als angegeben einnehmen. Enthält Lactose.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
STADA Consumer Health Deutschland GmbH, Stadastraße 2–18, 61118 Bad Vilbel
Stand: September 2019. Die BILD am Sonntag-Redaktion war nicht beteiligt.

Hoggar®
Ihr Schlafexperte

Durchschlafen
Durchstarten

NIGHT

So starten Durchschläfer in den Tag!
Mit Hoggar® Night für eine erholsame Nacht.

- Wirkt innerhalb von **30 Minuten**
- Fördert das **Durchschlafen**
- Hilft ab der **ersten Anwendung**
- Beschleunigt das **Einschlafen**

STADA

Jetzt Durchschläfer werden! Mit Hoggar® Night: Direkt online informieren auf hoggar.de oder diesen Abschnitt in Ihrer Apotheke vorzeigen.
PZN: 04402066 | 04402020

Hoggar NIGHT

Und so kann es aussehen:
Beispiel Buchung
Stada für Hoggar

Dein Wunschthema im Fokus der
BILD am SONNTAG Leser:

Wir inszenieren dein gewünschtes Thema als eigenständiges Advertorial redaktionell im Look and Feel Deutschlands größter Sonntagszeitung:
BILD am SONNTAG.

Ganz exklusiv.

Ganz informativ.

Ganz deine Botschaft.

deine audience sagt ...

62 % Zeitungsanzeigen am Sonntag sind praktisch, weil ich die Einkäufe für die Woche plane.

81 % Anzeigen in Zeitschriften und Zeitungen sind hilfreich zur Information über Produkte und für die Einkaufsplanung.

69 % Wenn ich mir sonntags Zeitungsanzeigen ansehe, fällt mir oft etwas ein, was ich brauchen könnte.

Quelle: Sonntagsstudie 2021, weitere Infos unter https://www.mediaimpact.de/data/uploads/2022/05/220527_bams_sonntagsstudie_kurzversion.pdf

dein thema. deine bühne. deine botschaft.

Unter der Headline „Das Sonntagsthema“ bestehen die großformatigen Anzeigen in BILD am SONNTAG aus drei Komponenten:

Redaktionelles Element:
Wir bereiten dein gewünschtes Thema im Look and Feel von Deutschlands größter Sonntagszeitung auf.

Taktisches Element, Deine Anzeige:
Dient als Verbindung zu deiner Marke, für dein Produkt oder deine Werbebotschaft.

Header:
Schafft eine klare Positionierung des Sonntagsthemas als eigenständige Rubrik.

verstärkung gefällig?

	Sonntag	Montag-Samstag	Sonntag	
Basis Print 1/1 Seite	BILD am SONNTAG	**Der Sonntag gehört BILD am Sonntag** 4,19 Mio. Leser[1] entscheiden sonntags, was sie **nächste Woche** kaufen.		**Basiskosten: 111.700 € brutto[2]** 1/1 Seite BILD am SONNTAG
Booste Deine Kampagne in BILD, auf bild.de oder mit einer Wiederholung in BILD am SONNTAG	Digitale Erweiterung auf BILD.de	Ihre Anzeige in BILD Digitale Erweiterung auf BILD.de	Wiederholung Ihrer Anzeige in BILD am SONNTAG[3]	**Interessant?** Gern beraten wir Dich über mögliche Verlängerungs-optionen und erstellen Dir ein individuelles Angebot.

[1]ma 2025 Pressemedien II, [2]zzgl € 3.000,- Kreativ-/Gestaltungskosten (nicht rabattfähig); [3]Beispielhafte Darstellung