

oliv

DIE GRÜNEN SEITEN
DES LEBENS

Mediadaten 2025

Beliebt, kompetent, etabliert:
oliv – die Schweizer Zeitschrift
für ein nachhaltiges Leben.
Monatlich über 70 000 Leserinnen
und Leser.

Gültig ab 2025

CHF



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 2025

Deutsch		Insertionsschluss	Druckabgabeschluss	Erscheinung
01 2025	Januarausgabe	21.11.2024	29.11.2024	24.12.2024
02 2025	Februarausgabe	31.12.2024	08.01.2025	30.01.2025
03 2025	Märzausgabe	28.01.2025	05.02.2025	27.02.2025
04 2025	Aprilausgabe	25.02.2025	05.03.2025	27.03.2025
05 2025	Maiausgabe	25.03.2025	04.04.2025	26.04.2025
06 2025	Juniausgabe	24.04.2025	02.05.2025	27.05.2025
07 2025	Juliausgabe	27.05.2025	04.06.2025	26.06.2025
08 2025	Augustausgabe	26.06.2025	04.07.2025	29.07.2025
09 2025	Septemberausgabe	29.07.2025	06.08.2025	28.08.2025
10 2025	Oktoberausgabe	28.08.2025	05.09.2025	27.09.2025
11 2025	Novemberausgabe	30.09.2025	08.10.2025	30.10.2025
12 2025	Dezemberausgabe	28.10.2025	05.11.2025	27.11.2025
01 2026	Januarausgabe	25.11.2025	03.12.2025	24.12.2025
Französisch		Insertionsschluss	Druckabgabeschluss	Erscheinung
01 2025	Frühling	23.12.2024	08.01.2025	29.01.2025
02 2025	Sommer	20.03.2025	04.04.2025	26.04.2025
03 2025	Herbst	21.07.2025	06.08.2025	28.08.2025
04 2025	Winter	22.09.2025	08.10.2025	30.10.2025

Leseverhalten

79%
regelmässig

18%
gelegentlich

3%
selten

Anzeigen

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

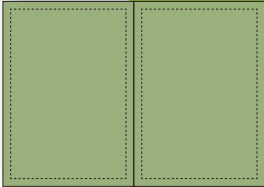
Exklusivität (Anzeigenplatzierung): 10% Zuschlag

Publireportagen

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

Spezialplatzierung: 10% Zuschlag

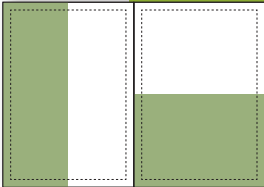
Formate



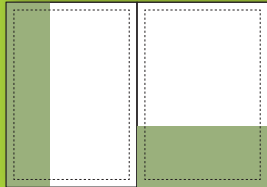
2/1 Seite



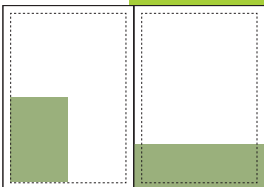
1/1 Seite



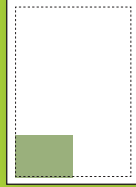
1/2 Seite hoch 1/2 Seite quer



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.

→ 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

CHF 3900.– *

Ausgabe Französisch

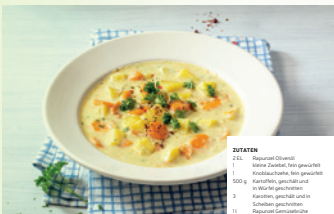
CHF 2500.*

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 (ca. 10 Stk.)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 10 Rapunzel Nussmuse, weiss
- 200 g Rapunzel Kräutermix
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in kochendes Wasser geben und 15 Minuten kochen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in demselben Öl anbraten.
3. Karotten und Petersilie in den Topf geben und mit Wasser auffüllen.
4. Nussmuse und Kräutermix zugeben und 10 Minuten kochen lassen.
5. Suppe mit Petersilie garnieren.

Pasta Carbonara

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



ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 100 g Rapunzel Nussmuse, weiss
- 100 g Rapunzel Kräutermix
- 100 g Rapunzel Mandelmus
- 100 g Rapunzel Petersilie
- 100 g Rapunzel Knoblauch
- 100 g Rapunzel Currypulver
- 100 g Rapunzel Currypulver
- 100 g Rapunzel Currypulver

ZUBEREITUNG

1. Nussmuse, Kräutermix und Mandelmus in einem Mixer fein pürieren.
2. Spaghetti kochen und in kaltem Wasser abspülen.
3. Suppe mit Petersilie garnieren.

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 ausstrahlend feinen und milden Geschmack aus. Es ist ideal für die Zubereitung von Mandelmilch oder der perfekten 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 SORGFALT 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

CHF 2100.–*

Ausgabe Französisch

CHF 1450.–*



Gestaltungsbeispiel

Ein Rezept
Ihrer Wahl mit
Produktplacement
und -information.

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.



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

CHF 1250.– *

Ausgabe Französisch

CHF 850.*



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



Traschenöl wird aus den Samen der Weizenstrawen gewonnen. Daraus gibt es kaltgepresste Öle von Nüssen und Samen.

Ungeschält schwer verdaulich

Ständig ungehäutete 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 Nigla Geller, «die Nährstoffe und Fettsäuren in Samen und Kernen sind gut verschlossen in einer kräftigen Schale, besonders beim Leinsamen, beim ungehäuteten Hanf und bei ungehäuteten Sonnenblumenkernen. Der Körper benötigt deshalb eine heutzutage 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. *

AROMATISCHER AUFSTRICH

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 abgessen.
- 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

NEUES
Format im
Angebot



Ein Rezept
Ihrer Wahl mit
Produktbild



Beispiel: Packshot

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

→ 1/3 Seite

Text: 1000 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch

~~CHF 1300.- *~~ neu: CHF 1100.- *

Ausgabe Französisch

~~CHF 800.- *~~ neu: CHF 700.- *

→ Mini-Marktnotiz (NEUE Grösse)

Text: 500 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Bild: 1 Themen- oder Stimmungsbild

Ausgabe Deutsch

~~CHF 550.- *~~

Ausgabe Französisch

~~CHF 350.- *~~

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

Keine Lust mehr auf Entfremdung?

Hast du dich schon einmal selbst im Spiegel gefühlt? Anders als die Anderen? Fremd oder sogar ungeliebt, minderwertig, unbedeutend?

KOLUMNE

Ein Hoch auf die Hirse

Vergeltfater* leuchten die älteren Vortragbesucher noch vor wenigen Jahren, wenn ich Hirse als wohlkuschelnde Zutat der schnellen Küche pries. Beim Mittagessen in Kindergärten und Schulen hingegen bringt Hirse schon länger Abwechslung auf den Speiseplan. Das ist gut so, denn Hirse ist ein wunderbarer Nährstofflieferant. Sie ist eine gute Eiweissquelle, enthält aber kein Klebereiweiss und ist damit für die glutenfreie Ernährung geeignet. Hirse ist das Getreide mit dem höchsten Eisenhaushalt und zudem reich an Magnesium. In der Vollkornform wird Hirse bei Blinderdarmschmerzen, Haarausfall oder Verdauungsbeschwerden angewendet. Inhaltsstoffe wie Kieselsäure, Ballaststoffe, Polyphenole und weitere sekundäre Pflanzenstoffe sind für die Wirkungen verantwortlich.

Hirse dürfte die älteste kultivierte Getreideart und schon vor rund 10000 Jahren verehrt worden sein. In der Schweiz wurde die Rauschenhirse schon zu Zeiten der Pfälzburger angebaut und diente auch im Mittelalter als wertvolles Nahrungsmittel. Aufgrund der relativ geringen Erträge verteilte die Kultur jedoch an Bedeutung. Global hingegen ist Hirse nach wie vor ein wichtiges Getreide. Die Hirse hat eine kurze Wachstumsperiode, gedeiht auch auf kargen Böden und bei Wassermangel. Dank dieser Eigenschaften gewinnt Hirse auch bei uns wieder an Bedeutung. So wurde die lösliche Hirsenbackpulver in den vergangenen Jahren stetig an, allerdings auf tiefem Niveau: nur knapp 200 Hektar werden das Getreide.

Ich schätze Hirse in der Küche sehr. Sie ist schnell zubereitet. Wichtig ist das heisse Abgelen von dem Kochen, damit sie nicht bitter schmeckt. Dazu in der doppelten bis 2,5-fachen Flüssigkeitsmenge aufkochen, 10 Minuten zugedeckt kochen und abschliesslich ausgießen lassen. Hirse schmeckt als süsser Aufguss mit Obst, als pikanter Getreideaufguss, als Vitellotto, Im Salat oder in der Suppe.

Rosemarie Zehngruber ist Ernährungsexpertin bei guesen consulting. www.guesen.at

Diese Seite muss mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Gestaltungsbeispiel
1/3 Seite

Rezepte

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske

Mischen Sie einen Teelöffel Nachtkerzenöl mit einem Teelöffel Haug- und Tragen Sie die Mischung grosszügig auf 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 - sterilisieren 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 fünf bis zehn Minuten 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 Typikal.

Nachtkerzenöl hat auch eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Umrühre 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 Nachtkerzen - z.B. wirkt beruhigend und kann bei Schlafstörungen helfen. Auch die Wurzeln werden oft zu Tees 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 Nachtkerzen 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 Nachtkerzen 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 -öl 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, verleiht 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

~~CHF 1700.- *~~ neu: CHF 1300.- *

Ausgabe Französisch

~~CHF 1450.- *~~ neu: CHF 850.- *

Text wird von der

oliv-Redaktion erstellt:

Ausgabe Deutsch

plus CHF 150.- *

Ausgabe Französisch

plus CHF 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 postulierten 10000 Schritte pro Tag sein; schon 30 Minuten Spazieren hat erstaunliche Effekte. Gehen verbessert den Stoffwechsel 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.de



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 aussieht für ein gesundes Altern, haben drei kompetente Autoren in einem umfangreichen Buch zusammengetragen und gut verständlich erläutert: vom 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 Rat-schläge befolgt und einige der vorgestellten Übungen in seinen Alltag integriert, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter gesund, voller Energie und schmerzfrei zu leben.

Robert Liebscher-Busch, Dr. med. Peter A. Busch, Christoph Koller
«Lange gut leben. Endlich verstehen, was wirklich hilft». Moskau 2025, ca. Fr. 38.-

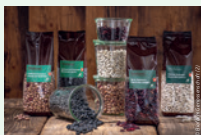


oliv-zeitschrift.ch 5



«Bohnen sind Alles-köner»

Milena Wagner arbeitet im Verkaufs- und Produktmanagement für die Biofarm Genossenschaft und ist zuständig für die Hülsenfrüchte – darunter auch die Bohnen. Sie schätzt die Vielfalt der farbigen Kraft-pakete 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 ge-wachsen 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 An-bau ist ressourcenschonend und mit jedem Kauf un-terstützen KonsumentInnen und Konsumenten die regionale Bio-Landwirtschaft und verkürzte Transportwege.

Getrocknete Bohnen gelten in der Küche oft als um-ständlich. 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 Zu- satz past. Auch mit dem Dampfkochtopf 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 Formenvi-elfalt 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 be-gleiten – egal ob Veggie oder Fleischliebhaber.

Gestaltungsbeispiel 1/2 Seite

NEU im Angebot

Nutzen Sie die Gele-genheit, Ihr Produkt, Ihre Marke oder die Geschichte Ihrer Firma den oliv-Leser-innen 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

CHF 350.– *

Ausgabe Französisch

CHF 250.– *




Neu Entdeckt!

RECHTLICHE SITUATION

Seit dem 1. Januar 2021 wird Hanf in der Schweiz nicht mehr den landwirtschaftlichen Ausgangspflanzen unterstellt. Das Bundesamt für Landwirtschaft ermöglicht dadurch die Produktion und das Inverkehrbringen von Saat- und Pflanzgut für die Erzeugung von legalisierten «CBD-Hanf» (enthält v.a. die nicht berauschende Cannabidiol). Cannabinoide sind allerdings nur erlaubt, wenn sie weniger als 1% THC enthalten. Ansonsten ist Cannabis als verbotenes Betäubungsmittel eingestuft. Das Verbot von Cannabis (auch mit THC) zu medizinischen Zwecken wurde hingegen im August 2022 aufgehoben.

Biofarm Hanföl

Schonend kaltgepresst und handwerklich verarbeitet aus Schweizer Bio-Hanfblüten. Dieses naturbelassene Hanföl schmeckt von nussig bis kräutig und hat ein ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.

www.biofarm.ch

Eine uralte Kulturpflanze

Über Jahrtausende war die Hanfpflanze eine wichtige Nahrungsquelle für Mensch und Tier. Aus den Fasern der Pflanze wurden Kleidung, Papier und Seile hergestellt. Zudem war Hanf damals schon eine wichtige Heilpflanze: Man deckte die Wunden der Krieger mit Cannabisblättern ab und nutzte Hanf u.a. gegen Gicht und Demenz. Die Blüten der Hanfpflanze wurden aber nicht nur als Medizin verwendet, sondern auch für spirituelle Praktiken, z. B. zum Räuchern. So wie in vielen Ländern der Welt war der Hanfbaubau in der Schweiz lange Zeit verboten. Seit 1996 darf Nutzhanf wieder angebaut werden, allerdings unter strengen Auflagen und nur dann, wenn der Gehalt an THC unter 0,2 Prozent liegt (siehe Box).

Die landwirtschaftliche Anbaufähigkeit von Hanf in der Schweiz ist sehr klein, hat in den vergangenen Jahren jedoch stark zugenommen. Die verdrängte Nutzpflanze liefert ein Cannabisöl

Hanf ist nicht gleich Hanf

Bei Hanf muss unterschieden werden zwischen THC-armen und THC-reichen Pflanzen. Das psychoaktive Cannabisöl wird von der Cannabispflanze zum Schutz vor Krankheiten, Parasiten, Viren und UV-Strahlen produziert und dient als Grundlage für halbtägige Drogenabhängige wie Haschisch oder Marihuana.

Aus THC-freiem Hanf, auch Faserhanf oder Nutzhanf genannt, lassen sich dagegen keine Rauschmittel gewinnen. So ist auch der THC-Gehalt in Hanfprodukten für die Küche sehr gering: Bei Hanfblüten z. B. liegt er im Mittel bei 21,3 bis 21,4 mg/kg. Eine Rauschwirkung ist nicht zu befürchten, auch wenn man sehr viel davon konsumieren würde.

Magnesium, Calcium, Phosphor und Eisen. Zudem sind Hanfprodukte reich an Antioxidantien, Vitamin E, den B-Vitaminen und allen neun essentiellen Aminosäuren. Vollgepackt mit hochwertigen Proteinen ist Hanf dann auch besonders für Veganerinnen und Vegetarier eine beliebte Ergänzung des Speiseplans.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Suchmaschinen-Buchungplattform. Mit über 20.000 qualifizierten Themenarten aus den Bereichen Psychiatrie, Massage, Ernährungstherapie, Akupunktur, Ernährungsbildung und vieles mehr, finden Therapeuten und viele mehr, die passenden Fachpersonen. Kontaktieren Sie das Team von Sanasearch über info@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.

Gestaltungsbeispiel

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

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



→ Produkt

Biofarm | → Titel

Schonend kaltgepresst
verarbeitet aus Schweizer
Dieses naturbelassene
von nussig bis kräutig
ausgewogenes Verhältnis
und Omega-6-

→ Lauftext

www.biofarm.ch

→ Website

Werbemöglichkeit | Marktplatz

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

Bild: Je 1 Packshot und Stimmungsbild

→ Pro Beitrag

Ausgabe Deutsch

CHF 500.– *

Ausgabe Französisch

CHF 350.– *



Gestaltungsbeispiele
1, 2 oder 3 Produkte



NEU im
Angebot



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



+



→ Produkt

Stimmungsbild

Reis-Vollkorn-

→ Titel

Dieses glutenfreie
Reis-Vollkornmehl
Kuchenfans genau
vegane handliche
nur mit fructosefrei
und ist wunderbar

→ Lauftext

www.werz.bio

→ 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

~~CHF 550.-*~~ neu: CHF 500.-*



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.



Gültig ab 15.09.2025

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

CHF 300.-*

**Sehr beliebt
bei unserer
Leserschaft.**

Wahl des beliebtesten Bio-Produkts mit Konsumenten-wettbewerb



Konsumentenwettbewerb



Gestaltungsbeispiel Produktwahl



→ Produkt

Rosen Tagesc → Titel

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

www.drhauschka.com

→ Lauftext

→ Website

Werbemöglichkeit | Weihnachtsseiten

→ **Gross**, Höhe ca. 9 cm

Text: max. 400 Zeichen

(inkl. Leerzeichen,
Titel und Website)

Bild: Packshot

Ausgabe Deutsch

CHF 550.–*

→ **Klein**, Höhe ca. 6 cm

Text: max. 300 Zeichen

(inkl. Leerzeichen,
Titel und Website)

Bild: Packshot

Ausgabe Deutsch

CHF 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

CHF 330.–*

1/24 Seite quer →

55 × 28 mm

CHF 180.–*

*Preise inkl. MwSt.

KLEINANZEIGEN

Academia Balance Swiss
Naturformeltherapie & Wellness Academies



Naturkosmetikerin
Ayurveda
Wellness
Ausbildungen & Seminare

Informationen und Termine online:
www.academia-balance.ch • Tel. 044 500 00 00

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

Leukerbad. Schöne, ruhige
11/2-Zi.-Ferien-Wohnung.
2 Pers. Fr. 450.– p.W.
Tel. 044 340 04 80



Bio-vegan-vegetarische Kochkurse
in Arden (SG)
Jeweils letzter Samstag im Monat
www.ahora-vi-hora.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

So einfach geben Sie Ihre Anzeige
ab 30 Franken auf:
E-Mail: insertate@oliv-zeitschrift.ch
Internet: www.oliv-zeitschrift.ch/insertate
Post an: bossert & richter AG,
Stauffenstrasse 2, 5703 Seon

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



CASELFEST
13. August, Riederalp (VS)
Neben guter Verpflegung, musika-
lischer Unterhaltung und einem Wettbe-
werb 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)
Bauern überraschen 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 Standseilbahn Schwyz-Stoons.
www.stoons.ch

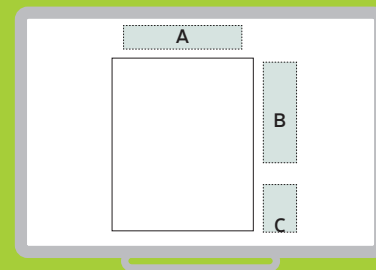


Schreiben Sie
uns Ihre Meinung!

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

CHF 200.– pro Monat

Wide Skyscraper B

160 × 600 Pixel

Durchgängig auf allen Ebenen sichtbar

Rotierung möglich

CHF 200.– pro Monat

Grafik- oder Textbanner C

160 × 200 Pixel

Durchgängig auf allen Ebenen sichtbar

Rotierung möglich

CHF 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 CHF 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 2025

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)

