



www.stuckadobe.com

Familie & Kinder



www.stuckadobe.com

Wohnen & Dekoration



www.kimmy.com

Rezepte & Ernährung

Die Allgäuerin

*Das Magazin für interessierte,
kreative und aktive Frauen
mit ihren Familien.*

Mediadaten 2021



AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH

»Die Allgäuerin«

Telefon: (08 31) 5 71 42-0 · Fax: (08 31) 5 71 42-59

E-Mail: allgaeuerin@ava-verlag.de · www.dieallgaeuerin.de



Adressen, Informationen und Termine

Verlag

AVA-Agrar Verlag Allgäu GmbH
Porschestraße 2 • 87437 Kempten
Telefon: (08 31) 5 71 42 - 0 • Fax: (08 31) 5 71 42 - 22
E-Mail: allgaeuerin@ava-verlag.de
www.ava-verlag.de • www.dieallgaeuerin.de

Druckerei

Holzer Druck und Medien GmbH + Co. KG
Weiler im Allgäu • www.druckerei-holzer.de

Bezugspreis

Einzelheft: 5,90 € inkl. 7% MwSt. bei Bestellung zzgl. Versandkosten

Beilagen & Beihefter

Auf Anfrage.

Zahlungsbedingungen

Innerhalb 10 Tagen rein netto, bei Bankabbuchung 2% Skonto.
Alle Preise verstehen sich zzgl. 19% MwSt.

Bankverbindung

Raiffeisenbank Kempten · Kont.-Nr.: 0 215 600 (BLZ 733 699 20)
IBAN: DE46 7336 9920 0000 2156 00 · BIC: GENODEF1SFO
Postscheckkonto München · Kont.-Nr.: 75 542-803
(BLZ 700 100 80)
IBAN: DE 2870 0100 8000 7554 2803 · BIC: PBNKDEFF
Sparkasse Allgäu, Kempten · Kont.-Nr.: 29 090 (BLZ 733 500 00)
IBAN: DE 9773 3500 0000 0002 9090 · BIC: BYLADEM1ALG
acrevis Bank AG · Kont.-Nr.: 16 008 326 903 · (BLZ 6900)
IBAN: CH 270 6900 0160 0832 6903 · BIC: ACRGCH22
Sparkasse Reutte, Zweigstelle Vils · Kont.-Nr.: 00800 000 499
(BLZ 205 09) · IBAN: AT45 2050 9008 0000 0499
BIC: SPREAT21XXX

Erscheinungsweise / Termine 2021

	1/2021	2/2021	3/2021	4/2021	5/2021	6/2021	1/2022
	Jan./Feb.	März/April	Mai/Juni	Juli/Aug.	Sep./Okt.	Nov./Dez.	Jan./Feb.
Anzeigenschluss	19.10.2020	23.12.2020	01.03.2021	26.04.2021	28.06.2021	30.08.2021	25.10.2021
Erscheinung	07.12.2020	15.02.2021	19.04.2021	14.06.2021	16.08.2021	18.10.2021	13.12.2021

Charakteristik

Die »Die Allgäuerin« ist das Magazin, das aus dem Herzen des Allgäus berichtet. Für »Die Allgäuerin« ist das Aktivsein und Wandern ein Lebensgefühl. Sie begleitet die LeserInnen durch alle Jahreszeiten mit einer bunten Themenvielfalt an Berichten, Beiträgen, Reportagen und Interviews aus der Region. Die Seiten sind gespickt mit Rezepten für die gute, traditionelle Küche. Sie gibt tolle Anregungen für schönes Wohnen, Dekorationen, Handarbeiten und Mode. Zudem liefert sie Wissenswertes über Haus, Hof und Garten. Themen über Kinder, Gesundheit und Sport runden das breite Spektrum ab. Sie berichtet bodenständig über altes Handwerk, traditionelles Wissen und über Geheimnisse der Tier-, Natur- und Pflanzenwelt. Ebenso porträtiert sie interessante Persönlichkeiten mit ihren Geschichten aus dem reizvollen Allgäu und gibt tolle Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung. Durch die liebevolle Gestaltung, die positive Bildersprache und ihrem Themen-Mix wird »Die Allgäuerin« zum unverwechselbaren Magazin. Sie präsentiert sich durch bodenständige Berichterstattung authentisch und unterstreicht durch ihre emotionalen und inspirierenden Bilder die Schönheit und Einzigartigkeit des Allgäus. Ein »herzliches« Stück Allgäu mit Werten zum Bestaunen, Bereisen und Genießen.

Zielgruppe

»Die Allgäuerin« ist ein Magazin für junge und junggebliebene, moderne und traditionsbewusste, naturverbundene, sportliche, kreative Frauen und ihre Familien. Für Männer und Frauen, die ihre Freizeit bewusst und aktiv gestalten und das Landleben zu genießen wissen.

»Die Allgäuerin« ist für Menschen mit Werten, die ein positives, vielfältiges und gesundes Leben anstreben und einen hohen Anspruch an ihre Lebensqualität stellen.

Vertrieb & Verbreitung

Abonnement-Bezug, Verkauf im Buch- und Zeitschriftenhandel, im Einzelhandel, an Kiosken, in Verbrauchermärkten und in Discountern. Zu finden in Kliniken, Arztpraxen, Frisörbetrieben, auf Messen und Ausstellungen, in Gäste- und Verkehrsämter, Hotels und Gasthäusern.

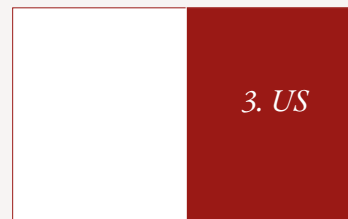




Anzeigenbeispiele – Sonderplatzierungen

Satzspiegelformate grau (S.)

Anschnittformate rot (A.)



im Anschnitt*

Panorama-Doppelseite (450 x 297 mm)

Preis

4670,- €

Panorama-Doppelseite-Plus (520 x 297 mm)

5220,- €

Panorama-Dreiseitig (220 x 297 mm + 450 x 297 mm)

5750,- €

Panorama-Dreiseitig-Plus (220 x 297 mm + 520 x 297 mm)

6640,- €

im Anschnitt*

230 x 297 mm

Preis

4630,- €

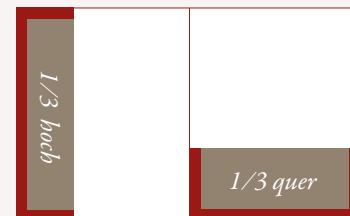
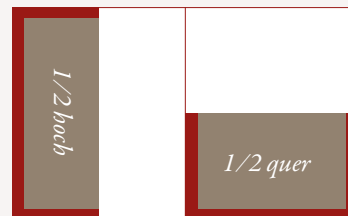
im Anschnitt*

3. US 230 x 297 mm

Preis

2700,- €

Anzeigenbeispiele – im Textteil



Satzspiegel

415 x 252 mm

Satzspiegel

185 x 252 mm

S. 90 x 252 mm

185 x 126 mm

S. 57 x 252 mm

185 x 84 mm

Anschnitt*

460 x 297 mm

Anschnitt*

230 x 297 mm

A.* 112,5 x 297 mm

230 x 148 mm

A.* 79,5 x 297 mm

230 x 99 mm

Preis 3970,- €

Preis 2700,- €

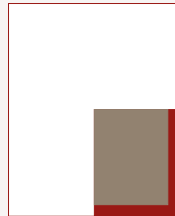
Preis 2080,- €

Preis 1330,- €

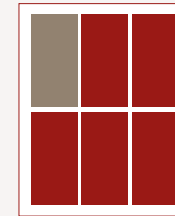
Anzeigenbeispiele – Anzeigenteil & Schaufenster (Stehen nicht im redaktionellen Teil!)



S. 42,5 x 252 mm 185 x 63 mm
A.* 65 x 297 mm 230 x 74,25 mm
 Preis 890,- €



Satzspiegel 90 x 126 mm
Anschnitt* 112,5 x 151 mm
 Preis 890,- €



Satzspiegel
 60 x 125 mm
 Preis 415,- €

* Für angeschnittene Anzeigen muss eine Beschnittzugabe von je 3 mm umlaufend zur jeweiligen Formatangabe hinzugerechnet werden.

Spaltenbreite

Seite 3-spaltig

1-spaltig = 57 mm

2-spaltig = 121 mm

3-spaltig = 182 mm

Minstdruckhöhe = 15 mm

Grundpreis in mm 3,20 €.

Alle Preise sind netto zzgl. 19% MwSt.

Jeder Anzeigenkunde erhält mit der Rechnung ein Belegexemplar.

Rabattstaffel:

bei Schaltung von 2 Anzeigen	3%
bei Schaltung von 3,4 Anzeigen	5%
bei Schaltung von 5 Anzeigen	7%
bei Schaltung von 6 Anzeigen	10%

Ihre Berater



Katja Möhring
 Telefon: (08 31) 5 71 42 - 42
 Fax: (08 31) 5 71 42 - 59
 E-Mail:
k.moehring@ava-verlag.de



Petra Eißler
 Telefon: (08 31) 5 71 42 - 47
 Fax: (08 31) 5 71 42 - 59
 E-Mail:
p.eissler@ava-verlag.de



Centa Müller
 Telefon: (08 31) 5 71 42 - 15
 Fax: (08 31) 5 71 42 - 59
 E-Mail:
c.mueller@ava-verlag.de



Technische Richtlinien

<i>Betriebssystem</i>	Apple Macintosh Mac OS X	<i>Druckunterlagen</i>	Reprofähige Vorlagen oder digitale Daten (mindestens 300 dpi); notwendige Reprokosten trägt der Auftraggeber.
<i>Programme</i>	InDesign CC 2020 Photoshop CC 2020: TIFF, EPS, JPEG. Illustrator CC 2020: Alle Schriften bitte unbedingt in Kurven bzw. Zeichenwege umwandeln. Anzeigen auch im Format PDF / X-3, Bilder und Logos im CMYK-Modus mit einer Auflösung von 300 dpi.	<i>Begleitunterlagen</i>	Ausdruck des zu belichtenden Dokuments, Anzeigengröße, Dateiname, Programm mit Versionsangabe, verwendete Schriften, Erscheinungsdaten, Absender und Ansprechpartner mit Telefonnummer.
<i>Druckverfahren</i>	Bogenoffset, Farbanzeigen werden nach der Euro-Skala gedruckt. Sonderfarben nur nach besonderer Vereinbarung.	<i>Sonderplatzierung</i>	Der Verlag kann Platzierungsvorschriften nur als Wunsch vormerken. Gerne versuchen wir, sie im Rahmen der technischen und gestalterischen Möglichkeiten zu berücksichtigen.
<i>Druckfarben</i>	Die verwendeten Öko-Druckfarben werden auf Basis einer pflanzlichen Bindemittelkombination hergestellt und besitzen eine Unbedenklichkeitsbescheinigung für Lebensmittelverpackungen.	<i>Datenübertragung</i>	via E-Mail, CD, DVD oder Post
<i>Papier</i>	Das verwendete Papier stammt aus kontrollierter und nachhaltiger Holzgewinnung.		

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Anzeigen und Fremdbeilagen in Zeitungen und Zeitschriften

1. »Anzeigenauftrag« im Sinn der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen ist der Vertrag über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen eines Werbungstreibenden oder sonstigen Inserenten in einer Druckschrift zum Zweck der Verbreitung.
2. Anzeigen sind im Zweifel zur Veröffentlichung innerhalb eines Jahres nach Vertragsabschluss abzurufen. Ist im Rahmen eines Abschlusses das Recht zum Abruf einzelner Anzeigen eingeräumt, so ist der Auftrag innerhalb eines Jahres seit Erscheinen der ersten Anzeige abzuwickeln, sofern die erste Anzeige innerhalb der in Satz 1 genannten Frist abgerufen und veröffentlicht wird.
3. Bei Abschlüssen ist der Auftraggeber berechtigt, innerhalb der vereinbarten bzw. der in Ziffer 2 genannten Frist auch über die im Auftrag genannte Anzeigenmenge hinaus weitere Anzeigen abzurufen.
4. Wird ein Auftrag aus Umständen nicht erfüllt, die der Verlag nicht zu vertreten hat, so hat der Auftraggeber, unbeschadet etwaiger weiterer Rechtspflichten, den Unterschied zwischen dem gewährten und dem der tatsächlichen Abnahme entsprechenden Nachlass dem Verlag zu erstatten. Die Erstattung entfällt, wenn die Nichterfüllung auf höherer Gewalt im Risikobereich des Verlages beruht.
5. Bei der Errechnung der Abnahmemengen werden Text-Millimeterzeilen (68 mm breit) dem Preis entsprechend in Anzeigen-Millimeter umgerechnet.
6. Aufträge für Anzeigen und Fremdbeilagen, die erklärtermaßen ausschließlich in bestimmten Nummern, bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen der Druckschrift veröffentlicht werden sollen, müssen so rechtzeitig beim Verlag eingehen, dass dem Auftraggeber noch vor Anzeigenschluss mitgeteilt werden kann, wenn der Auftrag auf diese Weise nicht auszuführen ist. Rubrizierte Anzeigen werden in der jeweiligen Rubrik abgedruckt, ohne dass dies der ausdrücklichen Vereinbarung bedarf.
7. Textteil-Anzeigen sind Anzeigen, die mit mindestens drei Seiten an den Text und nicht an andere Anzeigen angrenzen. Anzeigen, die aufgrund ihrer redaktionellen Gestaltung nicht als Anzeigen erkennbar sind, werden als solche vom Verlag mit dem Wort »Anzeige« deutlich gemacht.
8. Der Verlag behält sich vor, Anzeigenaufträge – auch einzelne Abrufe im Rahmen eines Abschlusses – und Beilagenaufträge wegen des Inhaltes, der Herkunft oder der technischen Form nach einheitlichen, sachlich gerechtfertigten Grundsätzen des Verlages abzulehnen, wenn deren Inhalt gegen Gesetze oder behördliche Bestimmungen verstößt oder deren Veröffentlichung für den Verlag unzumutbar ist. Dies gilt auch für Aufträge, die bei Geschäftsstellen, Annahmestellen oder Vertretern aufgegeben werden. Beilagenaufträge sind für den Verlag erst nach Vorlage eines Modells der Beilage und deren Billigung bindend. Beilagen, die durch Format oder Aufmachung beim Leser den Eindruck eines Bestandteils der Zeitung oder Zeitschrift erwecken oder Fremdanzeigen enthalten, werden nicht angenommen.
9. Für die rechtzeitige Lieferung des Anzeigentextes und einwandfreier Druckunterlagen oder der Beilagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Per Datenfernübertragung übermittelte Anzeigenvorlagen übernimmt der Verlag wie angeliefert. Verantwortlich für die Erstellung der Daten sowie für die Durchführung aller Korrekturen ist allein der Ersteller bzw. Lieferant der Daten. Der Verlag nimmt keine Eingriffe am gelieferten Datenbestand vor. Für Fehler in diesen Unterlagen und deren Folgen haftet der Auftraggeber. Für erkennbar ungeeignete oder beschädigte Druckunterlagen fordert der Verlag unverzüglich Ersatz an. Der Verlag gewährleistet die für den belegten Titel übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten.
10. Der Auftraggeber hat bei ganz oder teilweise unleserlichem, unrichtigem oder bei unvollständigem Abdruck der Anzeige Anspruch auf Zahlungsminderung oder eine einwandfreie Ersatzanzeige, aber nur in dem Ausmaß, in dem der Zweck der Anzeige beeinträchtigt wurde. Lässt der Verlag eine ihm hierfür gestellte angemessene Frist verstreichen oder ist die Ersatzanzeige erneut nicht einwandfrei, so hat der Auftraggeber ein Recht auf Zahlungsminderung oder Rückgängigmachung des Auftrages. Schadenersatzansprüche aus positiver Forderungsverletzung, Verschulden bei Vertragsabschluss und unerlaubter Handlung sind – auch bei telefonischer Auftragserteilung – ausgeschlossen. Schadenersatzansprüche aus Unmöglichkeit der Leistung und Verzug sind beschränkt auf Ersatz des vorhersehbaren Schadens und auf das für die betreffende Anzeige oder Beilage zu zahlende Entgelt. Dies gilt nicht für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit des Verlages, seines gesetzlichen Vertreters und seines Erfüllungsgehilfen. Eine Haftung des Verlages für Schäden wegen des Fehlens zugesicherter Eigenschaften bleibt unberührt. Im kaufmännischen Geschäftsverkehr handelt der Verlag darüber hinaus auch nicht für grobe Fahrlässigkeit von Erfüllungsgehilfen; in den übrigen Fällen ist gegenüber Kaufleuten die Haftung für grobe Fahrlässigkeit dem Umfang nach auf den voraussehbaren Schaden bis zur Höhe des betreffenden Anzeigenentgelts beschränkt. Reklamationen müssen – außer bei nicht offensichtlichen Mängeln – innerhalb von vier Wochen nach Eingang von Rechnung und Beleg geltend gemacht werden.
11. Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgeschickten Probeabzüge. Der Verlag berücksichtigt alle Fehlerkorrekturen, die ihm innerhalb der bei der Übersendung des Probeabzuges gesetzten Frist mitgeteilt werden.
12. Sind keine besonderen Größenverschriften gegeben, so wird die nach Art der Anzeige übliche, tatsächliche Abdruckhöhe der Berechnung zugrunde gelegt.
13. Falls der Auftraggeber nicht Vorauszahlung leistet, wird die Rechnung sofort, möglichst aber 14 Tage nach Veröffentlichung der Anzeige, übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der aus der Preisliste ersichtlichen, vom Empfang der Rechnung an laufenden Frist zu bezahlen, sofern nicht im einzelnen Fall eine andere Zahlungsfrist oder Vorauszahlung vereinbart ist. Etwasige Nachlässe für vorzeitige Zahlung werden nach der Preisliste gewährt.

14. Bei Zahlungsverzug oder Stundung werden Zinsen sowie die Einziehungskosten berechnet. Der Verlag kann bei Zahlungsverzug die weitere Ausführung des laufenden Auftrages bis zur Bezahlung zurückstellen und für die restlichen Anzeigen Vorauszahlung verlangen. Bei Vorliegen begründeter Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers ist der Verlag berechtigt, auch während der Laufzeit eines Anzeigenschlusses das Erscheinen weiterer Anzeigen ohne Rücksicht auf ein ursprünglich vereinbartes Zahlungsziel von der Vorauszahlung des Betrages und von dem Ausgleich offestehender Rechnungsbeträge abhängig zu machen.
15. Der Verlag liefert mit Rechnung auf Wunsch einen Anzeigenbeleg. Je nach Art und Umfang des Anzeigenauftrages werden Anzeigenausschnitte, Belegseiten oder vollständige Belegnummern geliefert. Kann ein Beleg nicht mehr beschafft werden, so tritt an seine Stelle eine rechtsverbindliche Bescheinigung des Verlages über die Veröffentlichung und Verbreitung der Anzeige.
16. Kosten für die Anfertigung bestellter Druckvorlagen, Filme und Zeichnungen sowie für vom Auftraggeber gewünschte oder zu vertretende erhebliche Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu tragen.
17. Aus einer Auflagenminderung kann bei einem Abschluss über mehrere Anzeigen ein Anspruch auf Preisminderung hergeleitet werden, wenn im Gesamtdurchschnitt des mit der ersten Anzeige beginnenden Insertionsjahres die in der Preisliste oder auf andere Weise genannte durchschnittliche Auflage oder – wenn eine Auflage nicht genannt ist – die durchschnittlich verkaufte (bei Fachzeitschriften gegebenenfalls die durchschnittlich tatsächlich verbreitete) Auflage des vergangenen Kalenderjahres unterschritten wird. Eine Auflagenminderung ist nur dann ein zur Preisminderung berechtigender Mangel, wenn sie bei einer Auflage bis zu 50 000 Exemplaren 20 v. H. bei einer Auflage bis zu 100 000 Exemplaren 15 v. H. bei einer Auflage bis zu 500 000 Exemplaren 10 v. H. bei einer Auflage über 500 000 Exemplaren 5 v. H. beträgt.

Darüber hinaus sind bei Abschlüssen Preisminderungsansprüche ausgeschlossen, wenn der Verlag dem Auftraggeber von dem Absinken der Auflage so rechtzeitig Kenntnis gegeben hat, dass dieser vor Erscheinen der Anzeige vom Vertrag zurücktreten konnte.

18. Bei Ziffernanzeigen wendet der Verlag für die Verwahrung und rechtzeitige Weitergabe der Angebote die Sorgfalt eines ordentlichen Kaufmanns an. Einschreibebriefe und Eilbriefe auf Ziffernanzeigen werden nur auf dem normalen Postweg weitergeleitet. Die Eingänge auf Ziffernanzeigen werden vier Wochen aufbewahrt. Zuschriften, die in dieser Frist nicht abgeholt sind, werden vernichtet. Wertvolle Unterlagen sendet der Verlag zurück, ohne dazu verpflichtet zu sein. Dem Verlag kann einzelvertraglich als Vertreter das Recht eingeräumt werden, die eingehenden Angebote anstelle und im erklärten Interesse des Auftraggebers zu öffnen. Briefe, die das zulässige Format DIN A4 (Gewicht 1000 g) überschreiten, sowie Waren-, Bücher-, Katalogsendungen und Päckchen sind von der Weiterleitung ausgeschlossen und werden nicht entgegengenommen. Eine Entgegennahme und Weiterleitung kann dennoch ausnahmsweise für den Fall vereinbart werden, dass der Auftraggeber die dabei entstehenden Gebühren / Kosten übernimmt. Zur Weiterleitung von geschäftlichen Anpreisungen und Vermittlungsangeboten ist der Verlag nicht verpflichtet.
19. Filme werden nur auf besondere Anforderung an den Auftraggeber zurückgesandt. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet drei Monate nach Ablauf des Auftrages.
20. Erfüllungsort ist der Sitz des Verlages, Gerichtsstand ist der Sitz des Verlages. Soweit Ansprüche des Verlages nicht im Mahnverfahren geltend gemacht werden, bestimmt sich der Gerichtsstand bei Nicht-Kaufleuten nach deren Wohnsitz. Ist der Wohnsitz oder gewöhnliche Aufenthalt des Auftraggebers im Zeitpunkt der Klageerhebung unbekannt oder hat der Auftraggeber nach Vertragsschluss seinen Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt aus dem Geltungsbereich des Gesetzes verlegt, ist als Gerichtsstand der Sitz des Verlages vereinbart.

Zusätzliche Bedingungen des Verlages

- a) Mit der Erteilung eines Anzeigenauftrages erkennt der Auftraggeber die Allgemeinen und die Zusätzlichen Geschäftsbedingungen sowie die Preisliste des Verlages an.
- b) Die Werbemittler und Werbegaugenturen sind verpflichtet, sich in ihren Angeboten, Verträgen und Berechnungen mit den Werbungstreibenden an die Preisliste des Verlages zu halten. Die vom Verlag gewährte Mittelprovision darf an die Auftraggeber weder ganz noch teilweise weitergegeben werden.
- c) Unterläuft bei der Wiederholung einer Anzeige der gleiche Fehler wie in der ersten Veröffentlichung, so sind Ansprüche auf Zahlungsminderung oder Ersatz ausgeschlossen, wenn der Auftraggeber nach der ersten Veröffentlichung nicht sofort reklamiert hat.
- d) Sind etwaige Mängel bei den Druckunterlagen nicht sofort erkennbar, sondern werden sie erst beim Druckvorgang deutlich, so hat der Werbungstreibende bei ungenügendem Abdruck keine Ansprüche.
- e) Im Falle höherer Gewalt erlischt jede Verpflichtung auf Erfüllung von Aufträgen und Leistung von Schadenersatz. Insbesondere wird auch kein Schadenersatz für nicht oder nicht rechtzeitig veröffentlichte Anzeigen geleistet.
- f) Der Verlag ist berechtigt, im Einzelfall das allgemeine Zahlungsziel zu verkürzen.

Die Allgäuerin



Sport & Freizeit



Mode & Styling

Landleben genießen

Vielfältige Themen aus den Bereichen

- ❁ Beruf, Familie & Kinder
- ❁ Gesundheit, Wellness & Reisen
- ❁ Natur, Garten & Tiere
- ❁ Kochen, Küche & Gäste
- ❁ Mode, Wohnen & Dekoration
- ❁ Kultur, Brauchtum & Technik
- ❁ Sport & Freizeit

Natur, Garten & Tiere



Gesundheit & Wellness



Kultur & Brauchtum



Die Allgäuerin

Leserinnen sind ...



98 %

weiblich

90 %

treue Leser

30 – 60
Jahre

jung

$\frac{2}{3}$
angestellt
oder selbst-
ständig

50 %

interessiert
Freizeit + Sport + Wellness

Lebensschwerpunkte



$\frac{3}{4}$
mit eigenem
Garten

46 %
handarbeits-
freudig

Freizeit

$\frac{3}{4}$

gesundheits-
und ernährungsbewusst

$\frac{2}{3}$
kochen
regelmäßig

50 %
begeistert
Sport

