



**நலவாழ்வு**  
**+ nalavalvu**

# Mediadaten 2015

Das Nalavalvu-Magazin ist ein beliebtes und vertrauenswürdiges Informationsmedium zu den Bereichen Gesundheit und Soziales für die tamilische Bevölkerung in der Schweiz.



## EIN WEGWEISER FÜR IHR GESUNDES LEBEN

Nalavalvu vermittelt fundiertes Wissen aus den Bereichen Schulmedizin, naturheilkundliche Verfahren sowie bewährte Hausmittel. Ernährung, Bewegung und Erziehung bilden weitere Schwerpunkte des Magazins.

Die Beiträge für das Nalavalvu-Magazin werden von medizinischen Fachpersonen, wie Ärzten, Pflegefachleuten oder Naturheilpraktikern, tamilischer Herkunft verfasst. Das Magazin unterhält Kontakte zu verschiedenen Institutionen des Präventions-, Gesundheitsförderungs- und des allgemeinen Gesundheitsbereichs. Ihnen wird Platz eingeräumt, damit sie wichtige, für Migranten interessante inhaltliche Informationen und Angebote publizieren können.

Diese Beiträge werden ins Tamilische übersetzt. Für die Verwendung der korrekten Terminologie arbeiten wir mit Sprach- und Medizinexperten (teilweise auch mit Fachpersonen in Sri Lanka und Indien) zusammen.



Die Gesundheitsthemen werden zielgruppenorientiert, leicht verständlich und unterhaltsam nähergebracht. Das Layout des Magazins wurde zur Zielgruppe passend entworfen und stellt die Themen attraktiv und übersichtlich dar. Nalavalvu setzt auf eine breitgefächerte Informationsvermittlung und orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen und Lebenssituationen der Tamilen in der Schweiz und ermöglicht somit den hier lebenden Tamilen ohne Stigmatisierung fundiertes Sachwissen für ihr allgemeines Wohlbefinden einzuholen.

# THEMENPLAN

	12. Magazin/Ausgabe 1-2015	13. Magazin/Ausgabe 2-2015	14. Magazin/Ausgabe 3-2015	15. Magazin/Ausgabe 4-2015
<b>Rubrik</b>	Redaktionsschluss: 21.01.2015 Verteilung erfolgt: 02/03 2015	Redaktionsschluss: 01.03.2015 Verteilung erfolgt: 04/05 2015	Redaktionsschluss: 01.06.2015 Verteilung erfolgt: 07/08 2015	Redaktionsschluss: 01.09.2015 Verteilung erfolgt: 10/11 2015
<b>Krankheiten erkennen und vorbeugen</b>	Lebererkrankung	Hämorrhoiden	Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	Niereninsuffizienz
<b>Naturmedizin</b>	Innere Reinigung (Panchakarma)	Akupunktur reduziert Übergewicht	Kurkuma gegen Volkskrankheiten	Moringa - nährstoffreichste Pflanze der Welt
<b>Seelische Gesundheit</b>	Schmerzen	Alkoholkonsum Betroffenheit der Angehörigen	Glücksspiel	ADHS
<b>Ernährung ist Medizin Medizin ist Ernährung</b>	die sechs Geschmacksrichtungen	Ernährungstipps für Diabetiker	die Droge Zucker	Ernährungsmythen
<b>Familiengesundheit</b>	Leistungsdruck bei Kindern und Jugendlichen	Mit anderen vergleichen macht unglücklich	Die Begeisterung für das Lesen steigern	Elternstreit: Streit und Konflikte positiv lösen
<b>Frauengesundheit</b>	Harnwegsinfekt	Gebärmutterhalskrebs	Verhütung	Menstruationsbeschwerde
<b>Kinderseite</b>	Umwelt und Gesundheit	Gesunde Zähne	Pfeffer - Das schwarze Gold	Warum werden wir krank?
<b>Gesundheitsinfo Schweiz</b>	Masern (Impfung)	Zecken	Alter und Migration	Transplantation und Spende von Organen
<b>Leben und Umwelt</b>	Festanlässe und Ernährung	Jugendliche im Fitnessstudio	Ferien in der Heimat	Yoga

Änderungen bleiben vorbehalten.

# ANZEIGEN

Anzeigenformate und -preise		Wiederholungsrabatte
1/1 Seite (Format A4)	600 CHF	ab 3 Schaltungen 10% ab 4 Schaltungen 20% ab 6 Schaltungen 25%
1/2 Seite (Format A5)	400 CHF	
1/4 Seite (Format A6)	250 CHF	
1/8 Seite (Format A7)	200 CHF	

Fertig bedruckt gelieferte Beilagen (Mindestmenge 500 Exemplare)	
bis 15 g	0.70 CHF pro Exemplar
16- 25 g	0.80 CHF pro Exemplar
36-49 g	1.20 CHF pro Exemplar
ab 50g	Auf Anfrage

Publireportage
1/2 Seite Promotion
Ein Bild sowie maximal 55 Zeilen à 30 Zeichen (inkl. Logo) Fr. 650.–
Einheitliche Gestaltung durch den Verlag.

Anzeigenpreise Premiumplatzierungen		
2. Umschlagseite	1/1 Seite (Format A4)	900 CHF
2. Umschlagseite	1/2 Seite (Format A5)	750 CHF
3. Umschlagseite	1/1 Seite (Format A4)	900 CHF
3. Umschlagseite	1/2 Seite (Format A5)	750 CHF
Erste Innenseite	1/1 Seite (Format A4)	650 CHF
Erste Innenseite	1/2 Seite (Format A5)	450 CHF
Letzte Innenseite	1/1 Seite (Format A4)	650 CHF
Letzte Innenseite	1/2 Seite (Format A5)	450 CHF

Werbebanner auf unserer Webseite
Mit einem attraktiven Werbebanner stehen Sie auf unserer Webseite im Zentrum der Aufmerksamkeit
Startseiten-Preis: 350 CHF pro Quartal
Unterseiten-Preis: 150 CHF pro Quartal

## UNSER TEAM



**Gopal Kanagaratnam, BScN**

Chefredakteur Nalavalvu

Pflegfachmann FH  
Behörden- und Gerichtsdolmetscher



**Dr. med. Rajeevan Rajaratnam**

Facharzt für Allgemeine Medizin



**Elango Erambamoorthy, D.A.M**

Naturarzt für Siddhamedizin und Ayurveda



**Vijayakumary Mahendran**

Pflegfachfrau HF  
Interkulturelle Übersetzerin

## TECHNISCHE DATEN

Herausgeber: Nalavalvu Verein

Format: DIN A4/Hochformat

Die Printausgabe erscheint vierteljährlich zum Quartalsende in einer verbreiteten Auflage von 3000 Exemplaren und werden in der ganzen Schweiz verteilt.

Der Vertrieb erfolgt im Wesentlichen über Medienkooperationen und Abonnement. Es bestehen Medienkooperationen mit diversen tamilischen Geschäften, Lokalvereinen, Tempel. Neben der allgemeinen Auslage des Magazins an Grossanlässen wird die Beiheftung des Magazins (oder Auszügen daraus) in den Veranstaltungsunterlagen angestrebt.

Ein Ansichtsexemplar unseres Fachmagazins senden wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.

## ANLIEFERUNG ELEKTRONISCHER DATEN FÜR DRUCK

Die Inserate müssen per Email als jpg oder pdf-Datei (Auflösung: ab 300 dpi) vor dem Redaktionsschluss abgegeben werden. Für die rechtzeitige Lieferung der Anzeige und einwandfreier Vorlagen ist der Auftraggeber verantwortlich. Allfällige Übersetzungsaufwände werden separat verrechnet. Sofern Anzeigen oder Publireportagen seitens Nalavalvu gestaltet werden, werden die Arbeiten zum Selbstkostenpreis weiterverrechnet.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontaktperson:

Gopal Kanagaratnam, BScN

Tel. 077 977 86 60

E-Mail: [info@nalavalvu.ch](mailto:info@nalavalvu.ch)