

# UHLIG.

## PR & KOMMUNIKATION

### CASE STUDIE

**KUNDE:** Queisser Pharma GmbH – Marke: Doppelherz - Entwicklung eines Kundenmagazins

#### Situation

- Das Unternehmen Queisser Pharma steht mit seiner großen Marke Doppelherz seit Jahrzehnten für die Erhaltung und Pflege der Gesundheit
- Die Kompetenz der Marke hat sich in viele Gesundheitsbereiche stark ausgebreitet. Zunächst ist die Marke Doppelherz durch das Energie Tonikum zur Stärkung von Herz und Kreislauf bekannt geworden, mittlerweile aber sind viele neue Produkte weit über dieses Indikationsfeld hinaus gewachsen
- Die Produktpalette umfasst zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel, Medizinprodukte wie Diät-Shakes und Fettbinder sowie freiverkäufliche Arzneimittel. Die Doppelherz Arzneimittel sind im Gesundheitsbereich wie Herz-Kreislauf, Nerven-Beruhigung oder Magen-Verdauung stark vertreten
- Den Schwerpunkt der Doppelherz Produkte bilden beliebte Nahrungsergänzungsmittel, die Nährstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente oder bestimmte Fettsäuren in optimaler Dosierung enthalten
- Doppelherz wird in der Apotheke und Drogerie angeboten
- Jährlich werden Neuprodukte eingeführt die über die Kanäle Werbung, PR sowie Social Media kommuniziert werden

#### Aufgabe

- Redaktionelle Entwicklung und Produktion eines Kundenmagazins für die Zielgruppe der gesundheitsbewussten Frauen und Männer im Alter von 50 plus
- Information und Aufklärung über Neuprodukte und deren Indikation/Gesundheitsbereiche
- Bindung der Leser an die Marke durch produktübergreifende Serviceinformationen
- Vertrieb des Kundenmagazins über den Außendienst in der Drogerie

#### Umsetzung

- Seit 2004 entwickeln wir 1 x im Jahr das Kundenmagazin „Herz im Dialog“ mit einem Umfang von 20-24 Seiten
- Fokus: Vorstellung der Neuprodukte gekoppelt mit wissenschaftlicher Aufklärung und Servicethemen
- Die Hauptrubriken bestehen aus Themen rund um Ernährung, Fitness und Wohlbefinden sowie Experteninterviews, Buch-, Reise- und Freizeittipps und Gewinnspielen



# UHLIG. PR & KOMMUNIKATION

Herz im Dialog, Ausgabe Nr. 14, Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| <p><b>EDITORIAL</b></p> <p><b>LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,</b></p> <p>set Überten suchen die Menschen nach Wegen, das Allern aufzuhalten, inzwischen weiß die Wissenschaft: Bewegung ist dieses Wundermittel, denn jeder zusätzliche Schritt bringt uns einem langen, gesunden und zufriedenen Leben näher.</p> <p>Einer aktuellen Studie zufolge können wir schon durch ein bis zwei Stunden leichtes Training pro Woche mehrere Jahre hinzugewinnen. Obendrein trägt Sport dazu bei, dass wir diese Zeit als erfüllt erleben und genießen. Das Herz wird kräftiger, der Geist wacher, die Gelenke beweglicher – körperliche Aktivität vitalisiert den gesamten Organismus und dieser Effekt kennt keine Altersgrenze. Im Gegenteil: Gerade Menschen, die spät anfangen, Sport zu treiben, haben oft erstaunliche Erfolgserlebnisse. Mit dem Einsetzen wächst die Freude an der Bewegung – und auf einmal möchten wir das Training nicht mehr missen.</p> <p>Das Schöne am Sport: Durch seine wohltuende Wirkung weckt er die Lust auf einen durch und durch gesunden Lebensstil. Kein Wunder also, dass viele Neo- und Wiedererwacher weitere Kraftquellen für sich entdecken. Lernen Sie jetzt, warum Ihnen neben Bewegung auch Entspannung guttut, welche Lebensmittel echte Hülfsmittel sind und wie Sie Ihre Ernährung bedarfsgerecht durch bestimmte Vitamine ergänzen. Ich wünsche Ihnen eine ebenso informative wie anregende Lektüre.</p> <p>Herzlichst Ihr<br/><i>J. Kuzkowski</i><br/>Geschäftsführer Jan K. Kuzkowski</p> | <p><b>INHALT</b></p> <p><b>Schlank durch die Festtage</b><br/>Mit unseren Tipps verhindern Sie Entkopplung<br/>Seite 12</p> <p><b>Fitness</b><br/>Für Krafttraining ist es nie zu spät<br/>Seite 5</p> <p><b>GESUNDHEIT UND FITNESS</b></p> <p>Angenehme Bewegung<br/>Speziell abfit bis ins hohe Alter 4</p> <p>Fit durch Krafttraining<br/>Best Age überwinden die Hürden 5</p> <p>Starkes Frischfleisch für Gesundheit und Beweglichkeit – Multivalent Hagebutte 6</p> <p><b>GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN</b></p> <p>Experteninterview<br/>Lebenschau ist keine Frage des Alters 7</p> <p>Frisch, schön, strahlend<br/>Trinken vitalisiert Ihren Teint 8</p> <p>Blickfang Hände – So wappnen Sie Haut und Nägel gegen die Zeichen der Zeit 9</p> <p>Entspannungstipps – In der Ruhe liegt die Kraft 10</p> <p>Ein Fast für die Sinne<br/>Lavendel schenkt Haut und Gemüt 11</p> <p>Schlank durch die Festtage<br/>So halten Sie beim Feiern Ihr Gewicht 12</p> <p>Intum oder Wahnhaft<br/>Ernährungswahlten im Check 13</p> <p><b>GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG</b></p> <p>Isst die Zukunft pflanzlich?<br/>Von Vegetarism, Veganism und Flexitarian 14</p> <p>Bewusste Ernährung leicht gemacht<br/>Achten Sie auf das Vieggen-Label! 15</p> <p>Gutballe Pflanzenprotein<br/>Natürlich gesund mit Superfood 16-17</p> <p><b>AUSSERDEM ...</b></p> <p>Sportpaß ... Baden nach Feiertagen beendet den Dauerstress in Ihrem Inneren. Benützend wirken Wassermotoren zwischen 37 und 39 Grad sowie Bubbelsitz mit Laendell. Lassen Sie maximal 20 Minuten lang die Seele baumeln – danach haben Sie die nötige Betschwere, um ins Land der Träume zu gleiten. 18</p> <p>Wahre Liebe altert nicht<br/>Das große Doppelherz-Rätsel 19</p> <p>Doppelherz® im Internet<br/>Impressum 20</p> |
|--|---|

Herz im Dialog, Ausgabe Nr. 14, Beispiel Servicetexte und Produktvorstellungen

### Blickfang Hände

## So wappnen Sie Haut und Nägel gegen die Zeichen der Zeit

Viele Menschen schauen bei neuen Bekannten als Erstes auf die Hände – kein Wunder, verraten sie doch einiges über Alter und Lebensstil. Mit der richtigen Pflege können sich Ihre Hände immer und überall sehen lassen.

Egal, ob wir am Computer arbeiten, eine Kaffeetasse halten oder jemandem begrüßen – unsere Hände fallen sofort ins Auge. Neben dem Blick unserer Mitmenschen sind sie täglich – tagtäglich – erheblichen Belastungen ausgesetzt, von denen manche Haut und Nägel schwer zu schaffen machen können.

**Umweltbelastung und Lebensalter hinterlassen Spuren**  
Unsere Hände sind so gut wie nie vor direktem Aufprall der UV-Strahlung geschützt. Neben dem Blick unserer Mitmenschen sind sie täglich – tagtäglich – erheblichen Belastungen ausgesetzt, von denen manche Haut und Nägel schwer zu schaffen machen können.

**Spenden Sie Fett und Feuchtigkeit**  
Tagen Sie bei der Haus- und Gartenarbeit stets Schutzhandschuhe, damit Sie die „Nagelrinne“ mit Brause bestreuen. Milch-Säften vermeiden, dass Ihre Hände beim Waschen austrocknen. Verwenden Sie anschließend sofort eine reichhaltige Handcreme – idealerweise mit hohem Lichtschutzfaktor. Sie versorgt Haut und Nägel mit Fett und Feuchtigkeit. Zudem bringt sie unentbehrlichen Pigmentflecken vor, die sich später nur noch durch Spezialprodukte oder eine Laserbehandlung aufheben lassen. Tägliches Toppen mit selbst hergestelltem Feinöl aus Mandel- und Olivenöl. Täglich einige Minuten lang massieren, abspülen und

über sämtliche Hautflächen. Denken Sie auch bei Ihrer Ernährung an Ihre Hände. Vor allem naturbelassene Lebensmittel wie Milch, Vollkornbrot oder Salat liefern jede Menge Nährstoffe für gute Haut und feste Fingerringel.

**Doppelherz Information**

**Doppelherz® aktive Feste Nägel EXTRA – für den Erhalt fester Nägel und gesunder Haut**  
Die Zellen unseres Körpers benötigen kontinuierlich Nährstoffe, um sich zu erneuern. Das Doppelherz Produkt liefert 17 ausgewählte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente Vitamin A und Biotin leisten einen Beitrag zum Erhalt normaler Haut. Das zusätzlich enthaltene Zink trägt zum Erhalt normaler Nägel bei. Magnesium, Calcium und Eisen haben eine Funktion bei der Zellteilung und Vitamin C spielt eine Rolle für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Zusätzlich enthalten die Kapazitäten natürliche Keratine, die nach an Stickstoff, sowie Granatapfelkern.

**Keine Chance für Keime – durch richtiges Händewaschen**

Schätzungen zufolge werden mehr als drei Viertel aller ansteckenden Krankheiten über die Hände verbreitet – dabei lassen sich Bakterien, Viren & Co. ganz einfach weg waschen. Feuchten Sie Ihre Hände zunächst an und wässern Sie dann Handschalen und -flächen sowie Fingerringel und -zwischenräume etwa 20 Sekunden lang ein.

**Blauer Balken** In diesem Zeit können Sie zusätzlich dem „Nagel-Bildung“-Liste anregen. Anschließend die Hände sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen und abtrocknen – am besten mit einem Energieruchstuch. Wichtig lassen Sie nach dem Waschen in öffentlichen Räumen nicht die Türklinken an, sondern nutzen Sie zum Öffnen und Schließen Ihre Überbringer.

### Entspannungstipps

## In der Ruhe liegt die Kraft

Stress, lass nach! Das denken viele von uns, wenn im Büro die Papierberge wachsen, alle Telefone gleichzeitig klingeln und der Uhrzeiger unser Arbeitstempo überholt. Warten Sie nicht, bis Sie an Ihr Limit kommen. Gerade in turbulenten Zeiten müssen wir zwischendurch abschalten, um unsere Energiereserven aufzuladen. Nachfolgend ein paar Tipps, wie Ihnen das gelingen kann.

- Ein Tässchen Tee in Ehren ... Sie können nur wenige Minuten entspannen? Nutzen Sie den Moment und trinken Sie einen guten Doppelherz oder Earl Grey Schwarztee. Wenn Sie sich schweren Beobachtungen zufolge Stress in den Schrank, Außerdem bietet der Genussmoment Ihnen die Chance, Ihre Gedanken zu sortieren.
- Auf Schmunzeln ... Hochgezogene Mundwinkel signalisieren Ihrem Gehirn eine heitere Stimmung. Machen Sie sich diesen Effekt zunutze – auch wenn Sie nichts zu lachen haben.
- Vorübergehend nicht erreichbar ... Besinnen Sie darauf, dass Ihre Freizeit Ihnen gehört. Das heißt: Schalten Sie nach Beendigung der Handlung aus und machen Sie einen Bogen um Computer. Sie werden merken, wie gut es tut, sich nur um sich selbst zu kümmern.

**4–7–8-Übung: Atmen gegen den Stress**  
Bei Stress bläht es manchmal im wahren Sinne des Wortes die Luft weg. Gehen Sie sich eine Pause. Diese Übung beruhigt den Kopf und hilft gegen bleibende Unruhe.

Schließen Sie sich aufrecht hin. Plazieren Sie Ihre Zungenspitze hinter den Schneidezähnen und atmen Sie mit einem zischenden Geräusch komplett aus. Schließen Sie den Mund und sind sieben zählen. Dann wie am Anfang die Luft geräuschvoll einströmen lassen und dabei bis acht zählen. Begleiten Sie von vorn und wiederholen Sie die komplette Übung drei Mal.

**Der „kleine Unterschied“ ...**  
Stressforschung bringt es an den Tag: Frauen machen Bleich und Zitterbewegungen zu schaffen als Männer. Soeben Sie sich aufrecht hin. Plazieren Sie Ihre Zungenspitze hinter den Schneidezähnen und atmen Sie mit einem zischenden Geräusch komplett aus. Schließen Sie den Mund und sind sieben zählen. Dann wie am Anfang die Luft geräuschvoll einströmen lassen und dabei bis acht zählen. Begleiten Sie von vorn und wiederholen Sie die komplette Übung drei Mal.

Herz im Dialog 9

Herz im Dialog



