

\* **mitohnekochen.com**



**Werben mit Sinn.**

# Inhaltsverzeichnis

- 3 Die Statistik zeigt
- 4 Lust am Essen trotz Nahrungsunverträglichkeit!
- 5 Sinnvolle Funktionalitäten, die Zeit sparen und den Alltag erleichtern
- 8 Drei gute Gründe um auf mitohnekochen.com zu werben
- 9 Werbemöglichkeiten
  - Startseite
  - themenspezifische Submenüs/Content-Seiten
  - Rezepte – Übersicht
  - Rezepte
- 13 Kontakt

The screenshot shows the homepage of mitohnekochen.com. At the top, there is a navigation bar with categories: Lactose, Gluten und Zöliakie, Fructose, Histamin, Kuhmilch und Casein, Diabetes, Gastro Tipps, and Über uns. A search bar is prominently displayed with 'Rezepte filtern' and 'Rezepte suchen' buttons. Below the search bar, there are several featured recipe cards with images and text, such as 'Lust am Essen trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit!', 'Laktosefreie Rezepte', 'Glutenfreie Rezepte', 'Fructosefreie Rezepte', 'Fructose berechnen', 'Proteinheiten berechnen', and 'Histaminarme Rezepte'. A sidebar on the right contains a login section and a 'Teilen Sie hier Ihre Rezepte mit anderen Usern!' button. The bottom of the page features a 'Aktuelles auf einen Blick' section with a 'Histaminfreier Wein - Weingut Allacher' article and a '3-stufen Rezeptsuche bei Histaminintoleranz' section.

**Die Statistik zeigt:  
Die Zahl der  
Menschen mit  
Lebensmittelintoleranzen  
nimmt stetig zu.**

Lebensmittel-Intoleranzen sind im Vormarsch. Zwei bis fünf Prozent der Mitteleuropäer leiden unter einer Allergie auf Lebensmittel; bei Intoleranzen (Unverträglichkeiten) wird die Häufigkeit auf etwa 20% geschätzt.

Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten zählen Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz), Gluten- und Histaminintoleranz, sowie Fruktosemalabsorption.

Aufklärung und Unterstützungsangebote sind wichtig, sagen österreichische Vertreter der wissenschaftlichen Gesellschaft zur Forschung und Weiterbildung im Bereich nahrungsmittelbedingter Toleranzen (NutriDis).

Und genau hier setzt die Plattform **mitohnekoehen.com** an.

# Lust am Essen trotz Nahrungsmittelintoleranzen!

mitohnekochen.com ist die erste Kochplattform im deutschsprachigen Raum für Menschen mit kombinierten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Kostenlos finden diese hier Rezepte bei Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Fruktosemalabsorption, Zöliakie, Eiunverträglichkeit und Unverträglichkeiten auf 250 einzelne Lebensmittel!

## Kernkompetenz

Die Rezepte der mitohnekochen-Datenbank werden nach Angabe des persönlichen UV-Profiles so gefiltert, dass der Betroffene nur noch jene Kochrezepte vorgeschlagen bekommt, die er verträgt.

Zutaten und Ersatzzutaten werden dem Profil entsprechend angezeigt.

The screenshot displays the mitohnekochen.com website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and various filters: Lactose, Gluten und Zöliakie, Fructose, Histamin, Kuhmilch und Casein, Diabetis, Gastrotipps, and Über uns. Below this, a user profile for 'John, Marion Bergmann, Tommy' is shown, with a search bar and a 'Suchen' button. The main content area is divided into sections: 'Frühstück' (Breakfast) and 'Vorspeisen' (Appetizers). Under 'Frühstück', three recipes are listed: 'Kartoffelbrot glutenfrei', 'Kesobrot (Brot mit Hüttenkäse)', and 'Kräcker'. Each recipe includes a small image, a title, a description, and nutritional information (Fructose, Glucose, Saccharose, Zuckerkohole). The 'Vorspeisen' section shows the beginning of a recipe for 'Orzottofital Balsamico'. On the right side, there is a sidebar with a search bar, a user profile for 'susanne', and several sections: 'Ihre individuelle Rezeptsuche', 'Spezialisten Forum', 'Fructosearme Rezepte', 'Die 10 neuesten Rezepte', and 'Die 10 beliebtesten Rezepte'.

## Sinnvolle Funktionalitäten, die Zeit sparen und den Alltag erleichtern



### Individuelle Rezeptsuche

Der mitohnekochen-User kann sein persönliches Profil zur Rezeptfilterung erstellen und unter 10 Unverträglichkeitsgruppen und 250 einzelnen Lebensmitteln wählen. Es werden nur Rezepte mit jenen Zutaten und Ersatzzutaten vorgeschlagen, die für den Betroffenen verträglich sind.



### Schneller Überblick

Alle Rezepte sind auf der Startseite bereits für die wichtigsten Unverträglichkeiten wie: Laktoseintoleranz, Fruktosemalabsorption, Histaminintoleranz und Zöliakie vorgefiltert und sofort abrufbar. Bei Unverträglichkeitskombinationen kann die individuelle Rezeptfilterung gewählt werden.



### Hintergrundinformation

Infos zu Unverträglichkeiten, praktische Kochtipps, Ersatzprodukte, Lebensmittellisten, küchentechnische Hinweise, Linktipps

## Sinnvolle Funktionalitäten, die Zeit sparen und den Alltag erleichtern



### Dauerhaftes Profil

Der User kann für jede Person in seinem Haushalt, die an Unverträglichkeiten leidet oder eine spezielle Kostform wünscht, ein Profil anlegen. So kann mitohnekochen.com die persönlich-verträglichen Rezepte zur Verfügung stellen. Die angelegten Profile können jederzeit bearbeitet und verändert werden.



### Essen mit Freunden

Registrierte User können Ihren ebenfalls registrierten Freunden Ihr Profil schicken – und natürlich umgekehrt. Auf diese Weise ist es für Menschen, die an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden möglich, sich auch auswärts kulinarisch verwöhnen zu lassen!



### Newsletter

Verträgliche Rezepte frei Haus!

Der kostenlose Rezepte-Newsletter versorgt Betroffene mit frischen Rezeptideen.

## Sinnvolle Funktionalitäten, die Zeit sparen und den Alltag erleichtern



### Das Berechnungstool: der Rezeptkalkulator

Mit dem Rezeptkalkulator können registrierte User schnell und bequem die Nährwertangaben aller mitohnekochen-Rezepte, sowie der persönlichen Rezepte berechnen:

z.B. Fruchtzuckeranteil, Proteineinheiten, Fette, Kohlenhydrate



### Einkaufsliste

In jedem Rezept befindet sich ein Link zur Einkaufsliste, in der alle Zutaten aufgelistet sind, die für das Rezept benötigt werden. Selbstverständlich werden die Zutaten gefiltert dargestellt. Die Zutaten können per Handy online abgehakt, oder als komplette Einkaufsliste ausgedruckt werden.



### Rezepte sharing

Jeder User kann seine persönlichen Rezepte und Rezeptfotos auf **mitohnekochen.com** veröffentlichen. Das mitohnekochen-Team pflegt das Rezept in die Datenbank ein und macht es „filterbar“, sodass es bei den unterschiedlichen Unverträglichkeiten korrekt angezeigt wird.

### Liebblingsrezepte

Jeder registrierte User kann seine Lieblingsrezepte auswählen und seinem persönlichen Konto hinzufügen, sodass jederzeit schnell und ohne langes Suchen darauf zugegriffen werden kann.

## Drei gute Gründe um auf mitohnekochen.com zu werben

### 1. Aktive Konsumenten

Wer auf **mitohnekochen.com** wirbt, erreicht Menschen, die aktiv sind und aus eigenem Antrieb nach Informationen suchen. Diese aktiven Konsumenten haben stets die Lösung Ihres Problems im Blickwinkel. Und dies ist die ideale Voraussetzung für wirksame Werbebotschaften.

### 2. Große Wirkung auch für kleinere Budgets

Das Preis-/Leistungsverhältnis von Online-Werbung auf **mitohnekochen.com** ist bestechend: So erhalten Sie bereits für einen Teil der Werbeausgaben klassischer Medien, deutlich mehr Reichweite in der Zielgruppe – besonders in Verbindung mit zielgenauem Targeting.

### 3. Detail Report

Der Werbende erhält einen detaillierten Bericht über Ad-Impressions (Werbeeinblendungen) und Klicks während der Werbekampagne.



# Werbemöglichkeiten Startseite

Standardwerbformen

**Medium Rectangle:** 300 x 250 Pixel, in der rechten Spalte über den 10 neuesten Rezepten, über den 10 beliebtesten Rezepten

**Superbanner:** 728 x 90 Pixel, über Header, statisch oder animiert

**Skyscraper:** 160 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky

**Sitebar:** 300 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky und passt sich der Bildschirmgröße automatisch an

**Buchungszeitraum:** jeweils mind. 1 Monat zu Fixpreis oder TKP-Preis

**Platzierung:** ROS, Kategorie

**Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

**Dateiformat:** JPG, GIF, Flash

Sonderwerbformen

**Fullbanner:** 468 x 60 Pixel, über „Rezepte der Saison“ und über „Rezepte der Saison“

**News Advertorial:**

**Variante 1:** integriert im News Bereich, mit Bild und ca. 300 Zeichen

**Variante 2:** integriert im News Bereich, mit Bild und 300 Zeichen, mit Verlinkung auf eine eigene mitohnekochen.com-Unterseite mit uneingeschränktem Platz

**Buchungszeitraum:** jeweils mind. 3 Monate zu Fixpreis

**Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

**Dateiformat:** JPG, GIF, Flash



# Werbemöglichkeiten Themenspezifische Submenüs

Laktose, Histamin, Gluten, Fruktose, Kuhmilch, Diabetes

Standardwerbformaten

**Medium Rectangle:** 300 x 250 Pixel, unter Login-Box

**Superbanner:** 728 x 90 Pixel, über Header, statisch oder animiert

**Sitebar:** 300 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky und passt sich der Bildschirmgröße automatisch an

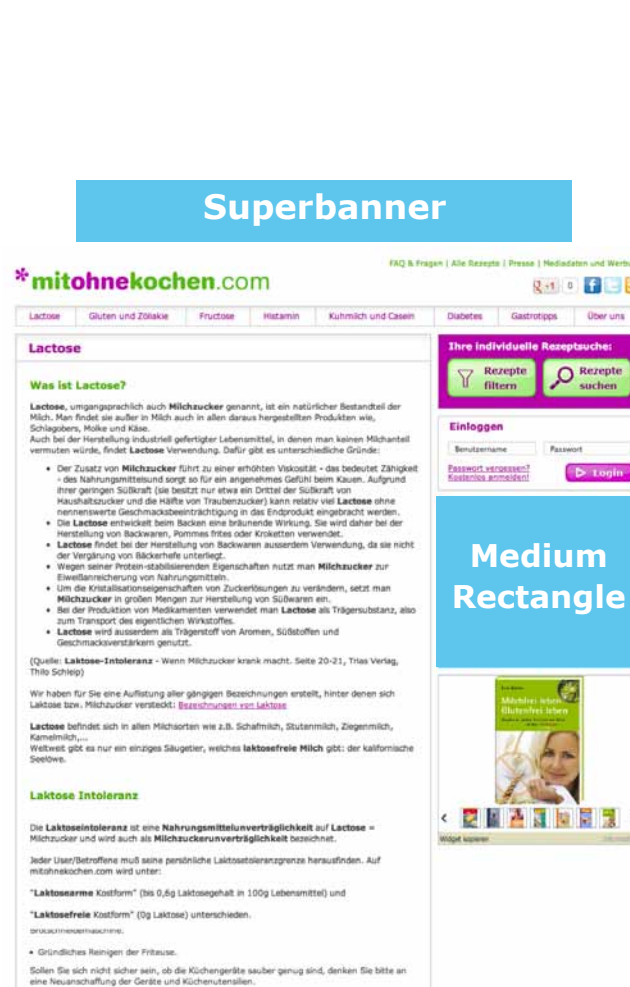
**Skyscraper:** 160 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky

**Buchungszeitraum:** jeweils mind. 1 Monat zu Fixpreis oder TKP-Preis

**Platzierung:** ROS, Kategorie

**Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

**Dateiformat:** JPG, GIF, Flash



# Werbemöglichkeiten Rezepte Übersicht

Standardwerbformen

**Medium Rectangle:** 300 x 250 Pixel, unter Login-Box

**Superbanner:** 728 x 90 Pixel, über Header, statisch oder animiert

**Skyscraper:** 160 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky

**Sitebar:** 300 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky und passt sich der Bildschirmgröße automatisch an

**Buchungszeitraum:** jeweils mind. 1 Monat zu Fixpreis oder TKP-Preis

**Platzierung:** ROS, Kategorie

**Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

**Dateiformat:** JPG, GIF, Flash

**Targeting:** Genaue Einschränkung der Werbedarstellung auf die Unverträglichkeiten: Laktose, Histamin, Fruktose, Gluten möglich

Sonderwerbformen

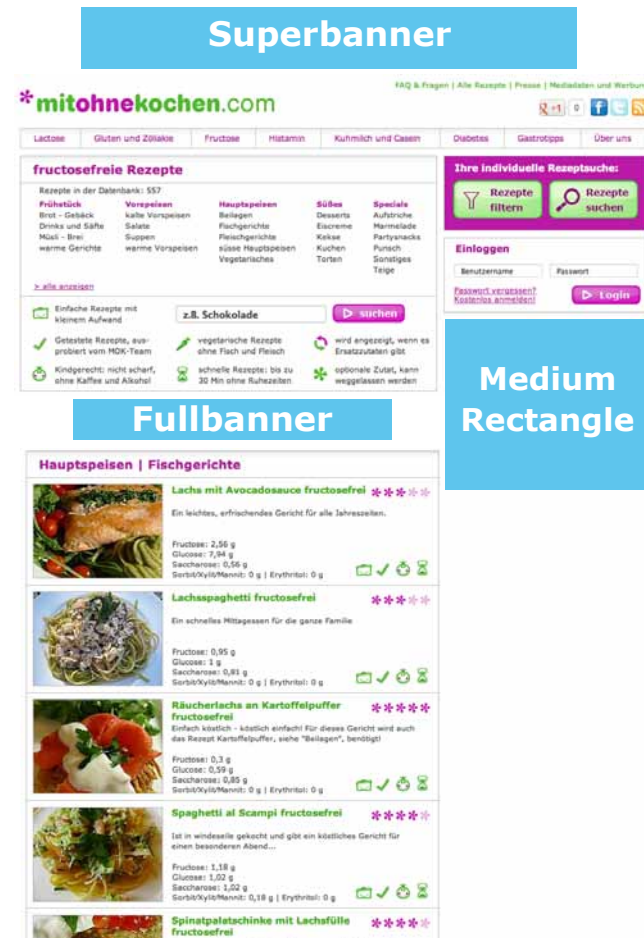
**Fullbanner:** 468 x 60 Pixel, über Kategorie/unter Kategoriebox

**Buchungszeitraum:** mind. 3 Monate zu Fixpreis

**Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

**Dateiformat:** JPG, GIF, Flash

**Targeting:** Genaue Einschränkung der Werbedarstellung auf die Unverträglichkeiten: Laktose, Histamin, Fruktose, Gluten möglich



# Werbemöglichkeiten Rezept

Standardwerbformaten

- Medium Rectangle:** 300 x 250 Pixel, unter Login-Box
- Superbanner:** 728 x 90 Pixel, über Header, statisch oder animiert
- Skyscraper:** 160 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky
- Sitebar:** 300 x 600 Pixel, rechts anknüpfend, sticky und passt sich der Bildschirmgröße automatisch an
- Buchungszeitraum:** jeweils mind. 1 Monat zu Fixpreis oder TKP-Preis
- Platzierung:** ROS, Kategorie
- Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja
- Dateiformat:** JPG, GIF, Flash
- Targeting:** Genaue Einschränkung der Werbedarstellung auf die Unverträglichkeiten: Laktose, Histamin, Fruktose, Gluten möglich

Sonderwerbformaten

- Fullbanner:** 468 x 60 Pixel, unter Kategoriebox
- Buchungszeitraum:** jeweils mindestens 1 Monate zu Fixpreis
- Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja
- Productplacement:** Nennung des Lebensmittels zur Verwendung im Rezept, Rezept wird vom Kooperationspartner zur Verfügung gestellt, Logo oder Bild der Zutat sind unterhalb der Zutatenauflistung möglich.
- Buchungszeitraum:** jeweils mindestens 1 Jahr zu Fixpreis
- Nach Ablauf bleibt das Rezept auf mitohnekochen.com bestehen
- Verlinkung der einzelnen Werbeformate:** ja

The screenshot shows the mitohnekochen.com website interface. At the top, there is a blue 'Superbanner' area. Below it, the website header includes navigation menus for various allergens like Lactose, Gluten und Zöliakie, Fructose, Histamin, Kuhmilch und Casein, Diabetes, and Gastroptops. The main content area features a 'Fructosefreie Rezepte' section with a grid of recipe cards. A 'Fullbanner' is placed below the recipe grid. On the right side, there is a 'Skyscraper' ad format and a 'Sitebar' at the bottom right. A 'Medium Rectangle' ad is also visible on the right side, overlapping the recipe content. The website footer contains contact information and a 'Hats geschmeckt?' section.

## Kontakt

**Für Buchungsanfragen stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Sonderpakete sind auf Anfrage möglich!**

**Renée Hanslik**

**T +43 664 545 38 99**

**r.hanslik@mitohnekochen.com**

Datenbank, Backend- und  
Frontend Entwicklung:

**CODE1355**  
SOFTWARE FÜR DAS WEB

Markendesign und  
Webdesign:

**zartbitter**  
Designatelier & Manufaktur