

## über umstellung.info

Die Website ist seit Januar 2010 online und wird seitdem permanent weiterentwickelt. Sie richtet sich an alle, die Ihre Gewohnheiten durch gesündere Ernährung, mehr Sport und Bewegung sowie bewussteres Leben umstellen wollen. Für die Seite wird faktisch kein Marketing betrieben, sie überzeugt durch ihren rund 2.500 Seiten mit individuellen, einzigartigen Inhalten. Am beliebtesten ist bei den Besuchern die Vorstellung von Diäten und Ernährungskonzepten sowie die dazu passenden Rezepte.

Im Januar 2012 werden rund 700.000 Seitenabrufe durch ca. 85.000 Besucher erzielt. Die Daten basieren auf Google Analytics.

## werbepreise

### Banner und PopUps, TKP:

Skyscraper rechts	_____	20 EUR
Button 125*125	_____	15 EUR
PopUp/PopUnder	_____	120 EUR

### Sonderformen

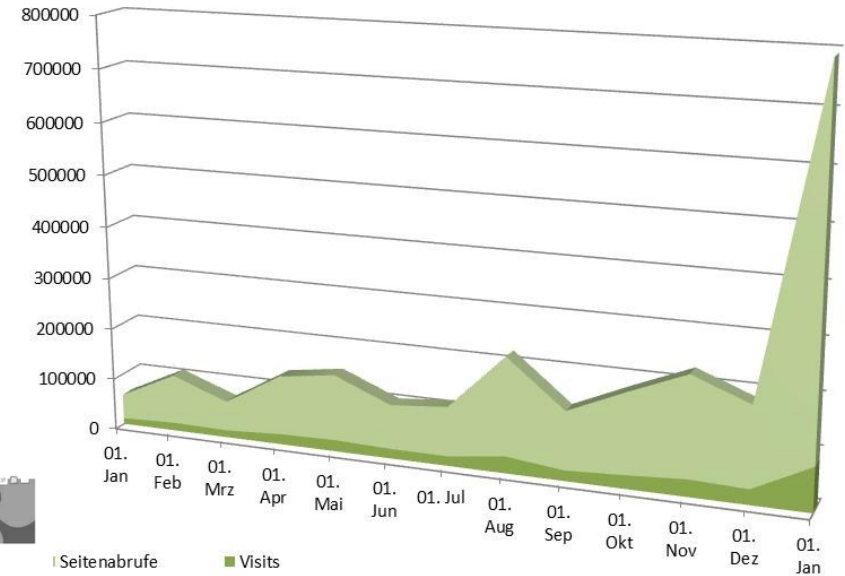
Statischer Button auf Contentseite	_____	40 EUR
Gastartikel (sehr frei gestaltbar, einmalig)	_____	220 EUR
Weitere Formate auf Anfrage		

### Rabatte:

Agenturrabatt	_____	15%
Erstbuchungsrabat	_____	15%

### Aktionen

200.000 Einblendungen Skyscraper rechts	_____	200 EUR
Liste 01.2012. Stand 23.01.2012.		
Minderbuchungsaufschlag (unter 200 EUR netto)	_____	50 EUR
Buchungsanfragen unter	<b>info@umstellung.info</b>	



	Visits	Seitenabrufe	PI/Visit
Januar 2011	11.470	47.678	4,2
Februar 2011	15.288	95.312	6,2
März 2011	13.609	57.660	4,2
April 2011	19.950	114.240	5,7
Mai 2011	22.103	127.379	5,8
Juni 2011	18.750	85.560	4,6
Juli 2011	18.569	95.232	5,1
August 2011	32.519	189.534	5,8
September 2011	20.190	112.650	5,6
Oktober 2011	25.978	155.341	6,0
November 2011	33.150	193.740	5,8
Dezember 2011	29.419	154.845	5,3
Januar 2012	85.560	706.800	8,3

# umstellung

...leben Sie besser.

Sie sind hier: [Startseite](#) > [Ernährung](#) > [Salate](#) > [Salate](#)

## Salate



Ob ein einfacher gemischter Salat als Vorspeise, ein grüner Salat als Beilage, Gurkensalat zum Grillen oder eine reichhaltige Mischung als Hauptmahlzeit – Salat gehört auf unseren Speiseplan.

["Tracy Anderson trifft Dr. Pierre Dukan"-Salat](#)

[Feldsalat mit Rostbratwürstchen](#)

[Bunter Hacksalat mit Lachs](#)

[Bunter Hacksalat mit Lachs für die Dukan Methode](#)

[Hacksalat mit Lachs und Rote Beete](#)

[Milder Möhrensalat](#)

[Einfacher Tomatensalat](#)

[Tomatensalat mit Vinaigrette nach Dr. Pierre Dukan](#)

[Asiatischer Gurkensalat](#)

[Low Fat Gurkensalat – asiatisch](#)

[Gurkensalat nach Dr. Pierre Dukan](#)

[Asiatischer Paprikasalat](#)

[Asiatischer Rohkostsalat](#)

[Bohnen-Tomaten-Salat mit Minze](#)

[Kohlrabi-Apfel-Salat](#)

[Fenchelsalat mit Orangen](#)

[Couscous-Salat](#)

[Haferkleie Tabouleh](#)

[Salat mit Kichererbsen](#)

[Hirtensalat für Party](#)

[Italienischer Gemüsesalat](#)

## Inhalt

- [Startseite](#)
- [Aktuelles](#)
- [Ernährung](#)
- [Sport und Bewegung](#)
- [Gesundheit](#)
- [Magazin](#)
- [Lexikon](#)
- [Verzeichnisse](#)
- [Anleitungen und Service](#)
- [Shop](#)

## Beliebteste Beiträge

[Rezepte für die Dukan Diät](#)

[Dukan Diät](#)

[Phase 1 der Dukan Diät: Angriffphase](#)

[Erlaubte Lebensmittel in der Angriffphase der Dukan Diät](#)

[Die zweite Phase der Dukan-Diät: Die Stärkungsphase](#)

[WHtR Rechner](#)

## Terminkalender

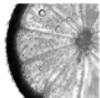
Januar 2012						
M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

[« Dez](#)

[»](#)

[Feb »](#)

## Anklicken und entdecken:



Gesund abnehmen  
**amapur.de**

## umstellung Tipp

Calcium, Magnesium, Phosphor, Schwefel... Informieren Sie sich doch über die [Mineralstoffe](#).

## Suche

Suche nach:

## Werbung

**GROUPON**

**Restaurant-Gutscheine**

in München

bis zu **-70%**

**Hier ▶**

\*Dauertag in München verfügbar