

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**977.367 Exemplare**

IVW 3/2022

Reichweite:

**2,73 Mio.** Leser:innen pro Monat

AWA 2022, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

**1 Stunde 21 Minuten**

Copytest 3/19, Ipsos

Heftnutzung:

Durchschnittlich **3,1-mal**  
wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 3/19, Ipsos

TAP Diabetes Ratgeber:

**€ 31,97**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2023, IVW 3/2022



## THEMENAUSWAHL FEBRUAR 2023

### Was ist Prädiabetes?

Die Zahl der Menschen mit Diabetes steigt immer noch rasant an. Aber wenn man aktiv etwas tut, kann man Prädiabetes bzw. Diabetes umkehren. Wie lange ist das noch möglich? Woran liegt es, wenn sich die Zuckerwerte trotz aller Mühe nicht bessern? Sind alle Menschen, die dick werden oder sich wenig bewegen, diabetesgefährdet?

### Diabetes-Schulung - das macht stark!

Gerade Menschen mit Diabetes Typ 2 verzichten häufig auf eine Schulung oder erhalten keine, obwohl sie sich oft lohnt. In welchen Fällen ist eine Schulung auch für Typ 2 sinnvoll? Wie kommt man an eine Schulung? Diese und weitere Fragen werden im Beitrag ausführlich behandelt.

### Mundgeruch

Was sind die Ursachen für Mundgeruch? Welche Arten gibt es? Wie lässt er sich am besten bekämpfen? Gibt es einen Zusammenhang mit Diabetes? Wann sollte man zum Arzt?

### Infekte und Blutzucker

Erkältung, Grippe und Co. können die Blutzuckerwerte gehörig durcheinander bringen. Wie bleibt der Blutzucker im Lot? Dazu stellen wir einige hilfreiche Tipps vor.

### Superfood aus der Heimat

Exotische „Superfoods“ sind teuer und haben eine schlechte Umweltbilanz. Durch was zeichnen sich die heimischen Alternativen aus? Mit einer „Warenkunde“ stellen wir mehrere heimische Lebensmittel vor, die „Superfoods“ ersetzen können.

### 3 Wochen ohne Zucker

Was macht das mit einem „Zucker-Junkie“?

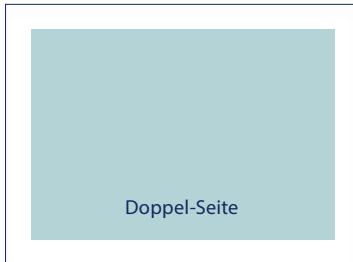
### Atmen für den Blutzucker

Wie sich der Blutzucker mit Atemübungen & Yoga senkt

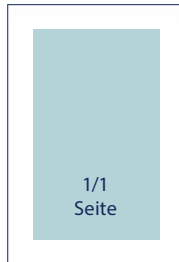
### Typ-1-Diabetes bei Erwachsenen

Warum Typ-1-Diabetes nicht nur eine „Kinderkrankheit“ ist

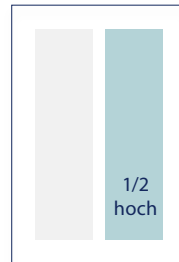
## FORMATE & PREISE



S.: 316 × 186  
A.: 340 × 225



S.: 148 × 186  
A.: 170 × 225



S.: 69 × 186  
A.: 81 × 225



S.: 148 × 89  
A.: 170 × 109



S.: 69 × 89

### Weitere Formate auf Anfrage

S. = Satzspiegel-Format

A. = Angeschnittene Anzeigen

Angaben in Millimetern (Breite × Höhe)

Bschnitzzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

Preisliste 2023 (Nr. 41, gültig ab 01. Januar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Diabetes Ratgeber
1/1 Seite	31.250 €
1/2 Seite	18.290 €
1/4 Seite	9.980 €
U2, U3*	35.900 €

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage. Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.  
Agentur-Rabatt: 15 %.

\* Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.