

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.432.700 Exemplare

IVW 3/2022

Reichweite:

4,42 Mio. Leser:innen pro Monat

AWA 2022, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

1 Stunde 27 Minuten

Copytest 4/19, Ipsos

Heftnutzung:

Durchschnittlich **3,6-mal**
wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 4/19, Ipsos

TAP Senioren Ratgeber:

€ 21,27

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

THEMENAUSWAHL

FEBRUAR 2023

Die besten Gesundheits-Apps für Ältere

Viele Seniorinnen und Senioren haben heute ein Smartphone und kennen z.B. Apps für Messenger-Dienste, die auch junge Leute nutzen. Mittlerweile gibt es eine Reihe von Apps, die ausschließlich für ältere Leute relevant sind. Wir stellen einige von ihnen vor.

Leid am Po - Analfissur & Co.

Schmerzhafte Afterrisse, Analekzeme und Hämorrhoiden sind Tabuerkrankungen mit hohem Leidensdruck. Wir gehen im Beitrag auf die Ursachen und Therapieoptionen ein und erläutern, warum es so wichtig ist, bei Problemen im Analbereich die Scham zu überwinden und zum Arzt zu gehen.

Die besten Styling-Tipps für graue Haare

Graue Haare sind in den letzten Jahren richtig in Mode gekommen. Allerdings brauchen sie eine besondere Pflege, um schön und natürlich auszusehen. Auch sollte man einige Styling-Tipps beachten, wenn man nicht älter wirken möchte.



Stürze vermeiden

Viele Krankenhauseinweisungen wegen Stürzen von älteren Menschen könnten durch rechtzeitige Prävention vermieden werden. Wie kann man konkret Stürzen vorbeugen?

Rehasport

Viele Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder nach einer OP profitieren vom Rehasport. Für wen ist er geeignet? Welche Angebote gibt es? Wie kommt man hin? Und wird Rehasport von der Krankenkasse bezahlt?

Umweltfreundlich essen und trinken (Serie)

Müll vermeiden, Müll richtig trennen

Lebensmittel-Check

Kaufen Sie öfter Tomatenketchup?

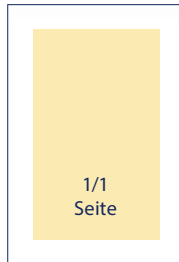
Skifahren Ü60

Fit und aktiv - das geht auch im fortgeschrittenen Alter

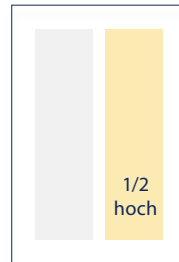
FORMATE & PREISE



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)

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

Preisliste 2023 (Nr. 42, gültig ab 01. Januar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Senioren Ratgeber
½ Seite	30.470 €
½ Seite	17.840 €
¼ Seite	9.760 €
U2, U3*	35.020 €

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

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