

## 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



ANZEIGENSCHLUSS:  
10.01.2023

## THEMENAUSWAHL MÄRZ 2023

### Einfach leichter

Mit praxisnahen Tipps zeigen wir auf, wie man gut für sich sorgen und mehr Leichtigkeit in sein Leben bringen kann. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man leichter wird. Das fängt mit dem Abnehmen an und geht bis zum Loswerden von Ballast im Kopf.

### Ständiger Harndrang

Tagsüber ständig aufs Klo, nachts kommt man nicht zur Ruhe. Was tun? Wir schauen auf mögliche Ursachen und erklären, wie sich der dauernde Harndrang eindämmen lässt und wie damit die Lebensqualität am Tag und in der Nacht wieder besser wird.

### Sex nach langer Pause

Wie ist das, wenn man nach einer langen Beziehung, nach langer Sex-Pause wieder Schmetterlinge im Bauch hat? Wie fühlt sich dieses „erste Mal“ mit über 60 an? Plus: Was tun bei Erektionsstörungen, was bei Scheidentrockenheit?

### Toilette 2.0

Für Senioren und Menschen mit Bewegungseinschränkungen ist der Toilettengang oft ein Problem. Wir gehen im Beitrag auf einige Möglichkeiten ein, die für Erleichterung sorgen und erklären, wie diese funktionieren. Außerdem: Wer übernimmt die Kosten? Woran wird aktuell geforscht?

### Chronische Wunden

Chronische Wunden sind ein häufiges Problem, besonders wenn sie sich chronifizieren. Ursachen können Verletzungen, OP-Wunden, Druckgeschwüre oder Wunden infolge von Gefäßerkrankungen sein. Was sollten Patienten und Angehörige zum Thema Wunden wissen? Welche Therapien haben sich etabliert?

### Lebensmittel-Check

Kaufen Sie öfter Eiweißbrot?

### Nachhaltig Reisen

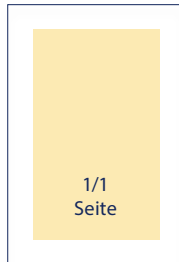
Nahziele entdecken, anders unterwegs und vieles mehr

Änderungen vorbehalten

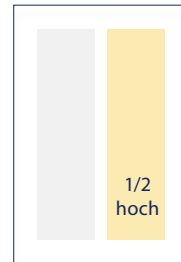
## FORMATE & PREISE



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.