

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.429.300 Exemplare

IVW 4/2022

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:

€ 22,39

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



THEMENAUSWAHL

JUNI 2023

Gesundes Haustier - glücklicher Mensch

Die Besitzer von Hunden und Katzen können eine Menge tun, damit ihre Vierbeiner möglichst lange fit und gesund bleiben. Im Beitrag erfahren die Leser alles Wissenswerte über Gesundheit und Erkrankungsrisiken ihrer Lieblinge.

Gut durch den Sommer

Unter der Hitze durch den Klimawandel leiden ältere Menschen ganz besonders - eine Herausforderung vor allem für das Herz-Kreislauf-System. Wir stellen Möglichkeiten vor, wie man sich besser an die Hitze anpassen kann.

Postoperatives Delir

Mit steigendem Alter steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass man operiert werden muss. Bis zu 40 % der Operierten haben ein postoperatives Delir, das sich durch Verwirrtheit und psychotische Symptome äußert. Wie kann man am besten vorbeugen? Wir klären dazu umfassend auf.

Was tun bei Appetitmangel?

Nicht immer schaffen es ältere Menschen, die nötige Menge an Nährstoffen über die normale Ernährung zu sich zu nehmen. Dann können bilanzierte Trinknahrungen & Co. zum Einsatz kommen. Ein großes Problem dabei ist oft der Geschmack. Wir stellen Rezepte vor, in denen neben der Spezialnahrung noch andere Zutaten enthalten sind.

Ärger mit dem Pflegedienst

Wann ist es ratsam zu wechseln und wie funktioniert das?

Lebensmittel-Check

Kaufen Sie öfter probiotischen Joghurt?

Gehfußball - geht doch!

Die gelenk- und kreislaufschonende Fußballvariante

Unterwegs in Norwegen

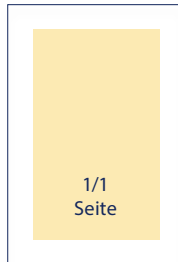
Herrliche Wanderungen, lange Sommernächte & mehr

Änderungen vorbehalten

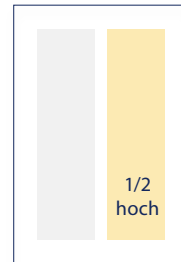
FORMATE & PREISE



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. 43, gültig ab 15. Februar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Senioren Ratgeber
½ Seite	32.000 €
½ Seite	18.550 €
¼ Seite	10.200 €
U2, U4*	36.600 €

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

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