

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**1.367.475 Exemplare**

IVW 1/2023

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:

**€ 23,40**

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



ANZEIGENSCHLUSS:  
10.05.2023

## THEMENAUSWAHL

### JULI 2023

#### Psychopharmaka in der Pflege

Menschen mit Demenz leiden häufig unter Ängsten, Unruhe, Aggressionen und Schlafstörungen. Bei diesen Symptomen können Beruhigungsmittel für eine gewisse Zeit notwendig und hilfreich sein. Doch wie verhält es sich mit Nebenwirkungen? Wir beleuchten das Thema etwas genauer.

#### Erektionsstörungen & Herzgesundheit

Erektionsstörungen stellen nicht nur ein Problem im Bett dar, sondern können Frühanzeiger einer generellen Gefäßkrankung sein. Anhand der Penisgefäße lässt sich schon ein paar Jahre früher abschätzen, ob ein Mann ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt hat.

#### Körperhygiene: Gewissensfrage im Pflegealltag

Pflegende Angehörige werden im Pflegealltag oft vor schwierige Entscheidungen gestellt. Soll man es z.B. akzeptieren, wenn eine Hilfsbedürftige weiterhin aufs Färben ihrer Haare besteht? Oder kann man einen Hilfsbedürftigen zum Abduschen zwingen? Experten beantworten diese und weitere Fragen.

#### Kochen ist viel mehr!

Kochen ist so viel mehr als Nahrungszubereitung. Es kann Menschen zusammenbringen, kann in der Therapie zum Einsatz kommen und ist eine Leidenschaft vieler Menschen. Was es dazu an Basisausstattung & Co. braucht, erfährt der Leser im Beitrag.

#### Die Muskeln stärken

Ganz einfach - Krafttraining mit Wasserflasche und Co.

#### Einkaufs-Check

Kaufen Sie öfter TK-Blätterteig?

#### Auto weg - was nun?

Wie sich Senioren helfen können

#### Unterwegs in Albanien

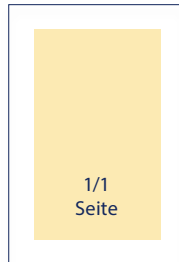
So schön ist Albanien

Änderungen vorbehalten

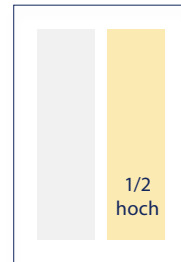
## FORMATE & PREISE



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.