

## 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

## THEMENAUSWAHL

### AUGUST 2023

#### Depressionen im Alter

Viele Menschen im hohen Alter leiden an Depressionen. Oftmals erhalten sie keine oder nicht die passende Hilfe. Im Beitrag stellen wir ein neues therapeutisches Konzept vor, das Älteren mit Depressionen hilft, besser mit ihren Problemen umgehen zu können.

#### Treppenlifte

Je älter wir werden, desto schwerer kann das Laufen werden. Erst recht das Treppensteigen. Treppenlifte können helfen, Stockwerke zu überwinden. Wir beantworten alle Fragen rund um Treppenlifte.

#### Smart home

Intelligente Technik kann gerade älteren Menschen das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern und sicherer machen: Zum Beispiel Rollläden, die automatisch und je nach Lichteinfall herunterfahren oder Video-Gegensprechanlagen, die auf dem Handy zeigen, wer an der Haustür klingelt. Weitere Anregungen erhält der Leser im Beitrag.

#### Verstopfung

Wenn der Darm träge ist, ist seine Entleerung meist schwierig und schmerzhaft: Etwa jeder Fünfte leidet unter Verstopfung, überwiegend Frauen und Menschen in höherem Alter. Die richtige Ernährung und Bewegung helfen, die Obstipation zu lösen.

#### Schlaganfall - die lange Strecke danach

Therapie und Reha sind beim Schlaganfall meist gut organisiert. Die eigentlichen Probleme kommen häufig danach: Die Therapien in eigener Regie organisieren, bei Pflegebedarf ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen. Dazu hilfreiche Tipps

#### Einkaufs-Check

Kaufen Sie öfter Nudeln aus Hülsenfrüchten?

#### Dating - im Alter einen Partner finden

Wie erkennt man seriöse Anbieter?

#### Sommer, Sonne, Wanderzeit

Auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela

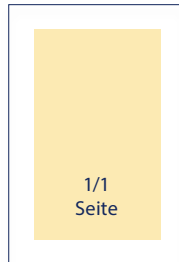
Änderungen vorbehalten



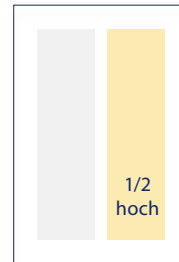
## FORMATE & PREISE



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.