

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**932.817 Exemplare**

IVW 2/2023

Reichweite:

**2,67 Mio.** Leser:innen pro Monat

AWA 2023, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

**1 Stunde 21 Minuten**

Copytest 3/19, Ipsos

Heftnutzung:

Durchschnittlich **3,1-mal**  
wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 3/19, Ipsos

TAP Diabetes Ratgeber:

**€ 36,18**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2023, IVW 2/2023



## THEMENAUSWAHL NOVEMBER 2023

### Fettleber

Die Fettleber gilt als Volkskrankheit. Neben Alkohol spielen auch eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel oft eine Rolle. Die Folgen einer Verfettung können z.T. schwerwiegend sein. Wie beugt man einer Fettleber vor? Wie erkennt man sie? Und wie bekämpft man die Erkrankung?

### Runter mit den Kilos

Abnehmen ist nicht leicht. Viele wissen das aus leidvoller Erfahrung. Methoden gibt es viele, jedoch funktionieren die meisten nicht, einige sind umstritten oder gefährden sogar die Gesundheit. Wir geben einen Überblick, für wen sich welche Diätmethode am besten eignet.

### Die richtige Fußpflege

Menschen mit Diabetes leiden häufig unter Fußproblemen wie Verhornungen oder Schunden. Um Risse zu vermeiden und somit mögliche Infektionen, müssen die Füße besonders gepflegt werden. Dazu hilfreiche Tipps

### Notfall Unterzuckerung

Bei Menschen mit Diabetes können die Blutzuckerwerte so tief sinken, dass Betroffene das Bewusstsein verlieren. Mit Hilfe eines Notfallsets können Laien dem Patienten schnell Hilfe leisten. Was ist dabei zu beachten?

### Medizinische Reha bei Diabetes

Unter welchen Voraussetzungen haben Menschen mit Diabetes einen Anspruch auf eine Reha-Maßnahme? Worauf muss beim Reha-Antrag geachtet werden?

### Diabetes-Tandems

Was ein Austausch unter Gleichgesinnten bringen kann

### Yoga & Diabetes

Warum Yoga für Menschen mit Diabetes gut geeignet ist

### Pflanzen-Power

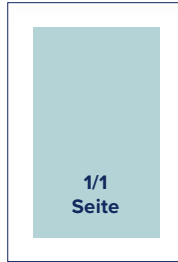
Grünkohl

Änderungen vorbehalten

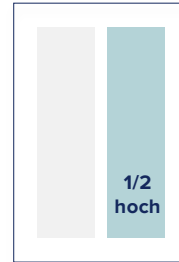
## FORMATE & PREISE



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 15. Februar 2023), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Diabetes Ratgeber
1/1 Seite	33.750 €
1/2 Seite	19.570 €
1/4 Seite	10.730 €
U2, U4*	38.590 €

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

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