

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.364.592 Exemplare

IVW 2/2023

Reichweite:

4,32 Mio. Leser:innen pro Monat

AWA 2023, 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:

€ 23,45

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

THEMENAUSWAHL DEZEMBER 2023

Trockene Augen

Die Ursachen für trockene Augen können vielfältig sein. Das kann u.a. an langem Lesen, Bildschirmarbeit, der Klimaanlage oder am Zigarettenrauch liegen. Auch hormonelle Veränderungen oder bestimmte Medikamente können dahinter stecken. Was verschafft Linderung?

Muskelprobleme im Alter

Dass die Kraft mit der Zeit nachlässt, ist normal. Verliert jemand jedoch im Alter übermäßig viel Muskelkraft und -masse kann das Folgen haben. Welche das sind und wie man gegensteuern kann, erfährt der Leser im Beitrag. Plus: Muskel-Selbsttest

24-Stunden-Pflege

Die Ganztagespflege wird immer häufiger von den Angehörigen als bessere Alternative zum Pflegeheim gesehen. Doch wie bekommt man eine Betreuungskraft? Was beinhaltet die 24-Stunden-Pflege? Kostenübernahme? Was benötigt die Pflegekraft im Haushalt des Pflegebedürftigen? Mehr dazu im Beitrag



Weihnachten mal anders

Wie geht man damit um, wenn sich Gewohnheiten und Rituale, die zu Weihnachten gepflegt werden, durch Krankheit oder Tod des Partners ändern? Wir geben dazu hilfreiche Ratschläge.

Spielen

Auch im Alter können Spiele einen Nutzen haben. Sie stärken motorische, logische und kognitive Fähigkeiten. Plus: „10 Lieblingsspiele“ - Tipps aus der Redaktion

Angst vor der Narkose

Eigentlich ist eine Narkose heute eine sehr sichere Geschichte. Dennoch haben viele Menschen Angst davor: Doch welche Befürchtungen stecken dahinter?

Einkaufs-Check

Kaufen Sie öfter Ingwer-Shots?

Kunsth Führungen für Menschen mit Demenz

Welche Museen und welche Bilder eignen sich?

Änderungen vorbehalten

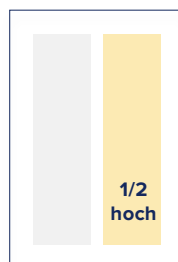
FORMATE & PREISE



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.