

**MEDIA FACTS**

Monatlich verkaufte Auflage:

**1.356.925 Exemplare**

IVW 3/2023

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:

**€ 23,58**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2023, IVW 3/2023

**THEMENAUSWAHL  
JANUAR 2024****Gedächtnisambulanz**

Der fortschreitende Gedächtnisverlust macht vielen Menschen große Angst. Doch es lohnt sich, frühe Anzeichen ernst zu nehmen. Wir zeigen auf, für wen es sinnvoll sein kann, eine Gedächtnisambulanz aufzusuchen.

**Chronische Wunden**

Wenn Wunden nicht innerhalb eines gewissen Zeitraums abheilen, gelten sie als chronisch. Was können die Ursachen für chronische Wunden sein? Wie lassen sich Wunden wieder schließen? Mehr dazu im Beitrag

**Testament und Vererben**

Bereits zu Lebzeiten können Menschen verfügen, wer aus dem Familien- und Freundeskreis etwas erhalten soll. Doch wie verteilt man sein Vermögen? Was ist der Pflichtteil? Wo ist der letzte Wille sicher aufbewahrt? Wie vererbt man steuerfrei? Wir informieren umfassend zu diesem Thema.

**Bewegliche und gepflegte Hände**

Es gibt vielfältige Ursachen, wenn die Bewegung mit den Händen nicht mehr so klappt. Das können Verletzungen, Handerkrankungen bis hin zu Hauterkrankungen sein. Wie schützt man die Hände? Was hilft bei Krankheiten?

**Mikrowelle**

Mikrowellen finden in vielen Haushalten Einsatz. Aber wie gesund ist das Essen aus der Mikrowelle? Wie wird die Mikrowelle sachgerecht eingesetzt? Diese und weitere wichtige Fragen werden ausführlich beantwortet.

**Einkaufs-Check**

Kaufen Sie öfter Hafermilch?

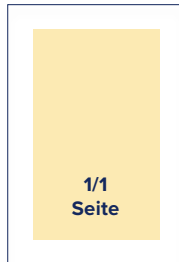
**Proteine im Alter**

Ein unterschätzter Baustein (plus Rezepte)

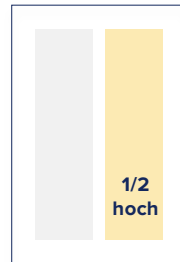
**FORMATE & PREISE**



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 2024** (Nr. 44, gültig ab 01. Januar 2024), 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.