

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

**ANZEIGENSCHLUSS:
11.12.2023****THEMENAUSWAHL
FEBRUAR 2024****Magenschutz**

Magensäureblocker schützen die Magenschleimhaut bei Einnahme von magenschädigenden Medikamenten wie z.B. Kortison oder spezielle Schmerzmittel. Was gibt es bei der Einnahme dieser Blocker zu beachten? Dazu eine Experten-Einschätzung

Gesunde Füße - starker Auftritt

Füße spielen täglich eine tragende Rolle und sollten daher gepflegt werden. So kann z.B. schlecht sitzendes oder falsches Schuhwerk zu Hornhaut und Hühneraugen führen. Der Leser bekommt Tipps, wie man durch richtige Fußpflege sich davor schützen kann und noch Schlimmeres wie z.B. Fehlhaltungen vermeiden kann.

Wie uns Selbstfürsorge stärkt

Warum ist es gerade im Alter so wichtig, gut für sich zu sorgen? Wie kann man lernen, mehr für sich zu tun? Die Forschung weiß, dass die Fähigkeit zur Selbstfürsorge (mit) darüber entscheiden könnte, wie zufrieden man das Alter erlebt und wie gesund man bleibt. Dazu Tipps

Der richtige Hund im Alter

Mehr Ansprache, Aktivität, soziale Kontakte: Hunde können die Lebensqualität speziell älterer Menschen positiv beeinflussen. Doch die Anschaffung eines Hundes will gut überlegt sein. Welche Rasse, welche Tierarztkosten, welcher Bewegungsbedarf?

Bestattung

Sich schon zu Lebzeiten mit dem eigenen Tod zu beschäftigen, kann vorteilhaft sein. Manche Menschen erleichtert es, genau zu wissen, was mit ihnen nach dem Tod passiert oder was sich Angehörige wünschen. Auch aus finanzieller Sicht kann es ratsam sein, sich frühzeitig um eine Bestattung zu kümmern.

Über Krebs sprechen

Wie Angehörige nach der Diagnose die richtigen Worte finden?

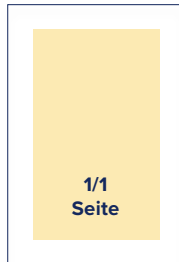
Einkaufs-Check

Kaufen Sie öfter Kokosblütenzucker?

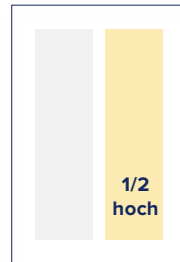
FORMATE & PREISE



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.