

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.358.417 Exemplare

IVW 4/2023

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:

€ 24,56

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023



**ANZEIGENSCHLUSS:
11.03.2024**

THEMENAUWAHL

MAI 2024

Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz bezeichnet man auch als Milchzucker-unverträglichkeit - und Milchzucker steckt vor allem in Milch und Milchprodukten. Um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden, sind laktosefreie Milch und Milchprodukte eine sinnvolle Alternative. Wir stellen diese Produkte auf den Prüfstand.

Haarausfall - Perücke

Was kann man tun, um Haarausfall zu kaschieren? Für viele Betroffene ist eine Perücke die geeignete Lösung, da sie sich damit wohler fühlen. Wo findet man eine geeignete Perücke oder Kopfbedeckung? Wer hat Anspruch auf eine Perücke? Was wird von der Krankenkasse übernommen?

Freundschaften im Alter

Warum sind Freundschaften im Alter so wichtig? Wie gelingt es, sie über über Jahrzehnte zu erhalten? Wie knüpft man auch im Alter neue Freundschaften? Wie geht man mit Verlusten um?

Sport & Demenz

Sport wirkt sich positiv auf die Lebensqualität von Menschen mit Demenz aus und kann vor Erkrankungen im Alter schützen. Zudem unterstützt Sport Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen darin, weiterhin am sozialen Leben teilzuhaben.

Herzerkrankungen & Psyche

Menschen, die z.B. schon mal einen Herzinfarkt hatten, leiden häufig unter der Angst, dass es noch einmal passieren kann. Wie geht man am besten mit den Ängsten um?

E-Rezept

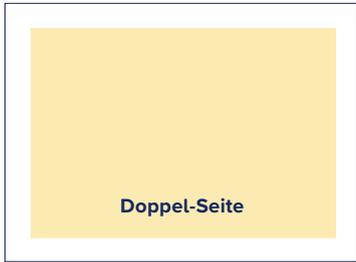
Was ist das E-Rezept? Welche Möglichkeiten gibt es, das E-Rezept einzulösen? Wie kann das E-Rezept auf dem Smartphone genutzt werden? Diese und weitere spannenden Fragen beantworten wir im Beitrag.

Medikamente ein- und ausschleichen

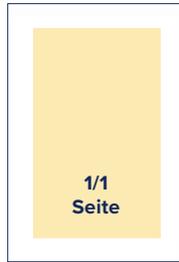
Auf das Tempo kommt es an

Änderungen vorbehalten

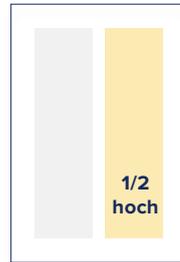
FORMATE & PREISE



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 2024 (Nr. 45, gültig ab 01. März 2024), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Senioren Ratgeber
2/1 Seite	66.390 €
1/1 Seite	33.360 €
1/2 Seite	19.340 €
1/4 Seite	10.630 €
U2, U4*	38.160 €

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

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