

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**837.566 Exemplare**

IVW 1/2024

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:

**€ 42,00**

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



## THEMENAUSWAHL AUGUST 2024

### Blutzuckermessgeräte

Moderne Messgeräte machen die Blutzuckerkontrolle sehr einfach. Welches Messgerät man wählt, hängt von den eigenen Bedürfnissen ab. Wie unterschiedlich die Wünsche an Blutzuckermessgeräte sein können und welche Hacks es gibt, verraten Betroffene im Beitrag.

### Sexualität

Bei Diabetes Typ 2 kann es zu Problemen beim Sex kommen. Gleichzeitig ist dieses Thema sehr schambefahet. Wie hängt die Sexualität mit dem Diabetes zusammen? Kann man schon vorab was tun, um seine Sexualität zu schützen? Und wie geht man in der Partnerschaft mit einer sexuellen Störung um?

### Die Kunst der Zuversicht

Warum ist Grübeln problematisch? Warum ist das Annehmen einer chronischen Krankheit so wichtig? Wir stellen Strategien, Methoden und Werkzeuge vor, die helfen, zuversichtlicher zu werden.

### Fisch & Meeresfrüchte

Was geht in puncto Nachhaltigkeit überhaupt noch? Welche Meeresfrüchte kann man essen und wie wirkt sich eine Portion auf den Blutzuckerwert aus? Welcher Fisch ist unbelastet? Warum Fisch nur in Maßen essen?

### Gesunde Öle und Fette

Ohne Fett schmeckt Essen nicht so gut und macht weniger satt. Welches Öl tut einem gut? Welches Öl eignet sich zum Braten? Welche Öle werten kalte Speisen auf? Wie viel Öl ist überhaupt gesund?

### Serie: Wer zahlt das?

Insuline, Smartpens & Pumpensysteme

### Her mit dem Gemüse

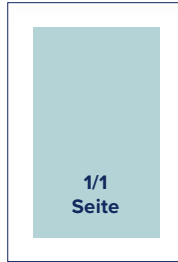
Gurke

Änderungen vorbehalten

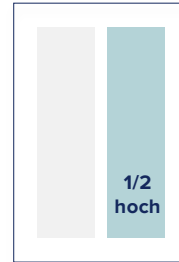
## FORMATE & PREISE



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. 44, gültig ab 01. März 2024), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Diabetes Ratgeber
¾ Seite	69.710 €
½ Seite	35.180 €
¼ Seite	11.190 €
U2, U4*	40.230 €

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

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