

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.216.225 Exemplare

IVW 1/2024

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:

€ 27,43

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



THEMENAUSWAHL AUGUST 2024

Gesunde Venen

Unsere Venen leisten Schwerarbeit, wobei die Beinvenen dabei besonders stark gefordert sind. Schwere Beine und angeschwollene Knöchel können die ersten Anzeichen für eine Venenschwäche sein. Wie lassen sich Venenleiden vorbeugen?

Humor in der Praxis

Humor kann im Gespräch zwischen Arzt und Patient sehr hilfreich sein. Er kann z.B. als „Eisbrecher“ dienen oder in ernstesten Lebens- und Krankheitslagen helfen, Stress abzubauen und Zuversicht zu gewinnen.

Trockenes Auge

Viele Menschen leiden unter trockenen Augen: Die Augen fühlen sich erschöpft und schwer an, bei anderen sind sie gerötet, brennen und jucken. Wässrige oder ölhaltige Tropfen, Gele, Salben und Sprays helfen gegen trockene Augen. Aber was eignet sich für wen?

Alltagshelfer für den Rollator

Wie lässt sich der Einsatz des Rollators für ältere Menschen sicherer und komfortabler machen? Im Beitrag stellen wir eine Reihe von Hilfsmitteln vor wie z.B. Rückenlehne oder Stockhalter.

Surfen, Bouldern & Co. - nur nur etwas für Jüngere

Bestimmte Sportarten werden vor allem mit jungen Menschen assoziiert. Surfen, Klettern, Bouldern, Pole-dance - diese Sportarten können aber auch von Menschen im fortgeschrittenen Alter ausgeübt werden.

Eistee

Selbst gemacht ein guter Durstlöscher

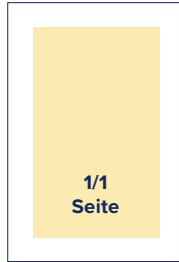
Angst vor dem Zahnarzt

Was lässt sich gegen die Angst tun?

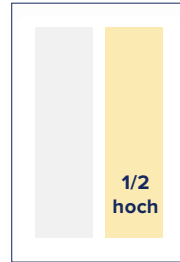
FORMATE & PREISE



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.