

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

833.800 Exemplare

IVW 2/2024

Reichweite:

2,44 Mio. Leser pro Monat

AWA 2024, 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:

€ 42,19

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024



THEMENAUSWAHL OKTOBER 2024

Durstlöscher - fruchtig, aber ungesund

Durstlöscher in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erleben gerade ein Comeback. Doch Durstlöscher und andere Softdrinks enthalten sehr viel Zucker, wenig bis gar keine nützlichen Nährstoffe. Dazu ein Überblick. Und wie sehen gesunde Alternativen aus?

Blutfette im Griff

Warum sind gute Blutfettwerte für Menschen mit Diabetes besonders wichtig? Welche Medikamente kommen zum Einsatz? Wie wichtig ist auch die gute Einstellung des Blutzuckers und des Blutdrucks? Und warum kommt es auch auf einen richtigen Lebensstil an?

Fitness-Studio

Bewegung hilft, Diabetes in den Griff zu bekommen. Gerade Sportanfänger profitieren von einer qualifizierten Anleitung, etwa im Fitness-Studio. Woran erkennt man ein gutes Fitness-Studio, das sich auch mit Diabetes auskennt? Plus: Was gehört in eine Sporttasche?

Lasertherapie bei Nagelpilz

Die Laserbehandlung gilt bei Nagelpilz als vielversprechende Alternative zur herkömmlichen Behandlung. Wie funktioniert sie? Ist die Lasertherapie aber auch geeignet für Menschen mit Diabetes? Wir klären hierzu auf.

Verstopfung

Unter Verstopfung leiden viele Menschen. Jedoch gibt es bei Menschen mit Diabetes ein paar Besonderheiten. Welche das konkret sind, und wie geeignet Abführmittel, Leinsamen & Co. sind, erfährt der Leser im Beitrag.

E-Rezept

Die vier Einlösewege im Überblick

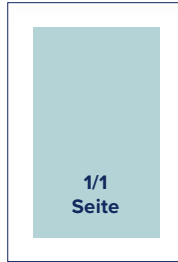
Her mit dem Gemüse

Fenchel

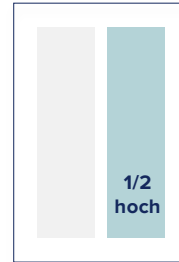
FORMATE & PREISE



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.