

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 NOVEMBER 2024

Blutdruck selbst messen

Ob an Handgelenk oder Oberarm: Mit einem Messgerät kann jeder selbst seinen Blutdruck bestimmen. Wie misst man den Blutdruck richtig und wie vermeidet man typische Fehler? Dazu eine Infografik

Insulintherapie der Zukunft

Neue Insuline und technische Hilfsmittel machen für Menschen mit Diabetes die Insulintherapie zunehmend komfortabler. Was können moderne Insuline? Für wen eignen sie sich? Welche Vorteile haben Smartpens? Wer profitiert davon? Und was zahlen die Kassen?

Patienten- und Vorsorgevollmacht

Krankheit, Alter, Unfall: Vieles kann dazu führen, dass Menschen - unabhängig vom Alter - keine eigenen Entscheidungen mehr treffen können. Um dies zu vermeiden, sollte man mit entsprechenden Vollmachten vorsorgen. Dazu die wichtigsten Fakten

Fitness-Übungen für einen besseren Schlaf

„Sportliche“ Unterbrechungen während eines gemütlichen Fernsehabends können sich laut einer Studie positiv auf den Schlaf auswirken. Dazu reichen bereits 3-Minuten-Übungen in Form von Kniebeugen oder Waderhebern.

Meditation

Meditation hilft, im Alltag zu entspannen. Das Prinzip: Man richtet seine Aufmerksamkeit auf den Moment und lässt Gedanken kommen und gehen, ohne sie zu bewerten oder festzuhalten. Übrigens: Davon profitiert auch der Blutzucker.

Vorweihnachtszeit = Backzeit

Diabetesfreundliche Plätzchenrezepte

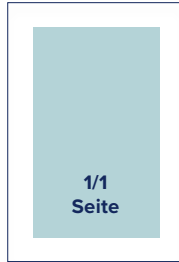
Her mit dem Gemüse

Karotten

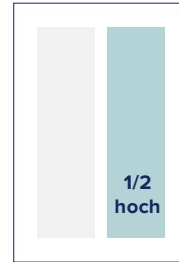
FORMATE & PREISE



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.