

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**1.210.483 Exemplare**

IVW 2/2024

Reichweite:

**3,97 Mio. Leser pro Monat**

AWA 2024, 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:

**€ 27,56**

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



## THEMENAUSWAHL DEZEMBER 2024

### Der große Nasenspray-Check

Es gibt mittlerweile eine Reihe von unterschiedlichen Nasensprays - von Kochsalz-Nasensprays bis hin zu Nasensprays auf Gelbasis. Welches Spray hat welche Wirkungsweise? Für wen ist welches Spray geeignet, für wen nicht? Bei welchen Symptomen kommt welches Spray zum Einsatz? Wir klären umfassend auf.

### Rituale an Weihnachten

Weihnachten nie ohne die alte Christbaumkugel oder das besondere Geschirr: Welchen Wert haben Rituale im späten Leben? Wie lassen sich Traditionen weiterentwickeln? Plus: Geschichten von älteren Menschen, die über ihre Lieblingsgegenstände zu Weihnachten erzählen

### Innere Unruhe

Was kann man tun, wenn bei älteren Menschen Anspannung, Unruhe, Ängstlichkeit und Nervosität überhand nehmen? Wir stellen eine Reihe von Tipps und Tricks vor.

### Oberschenkelhalsbruch

Wer an einer Osteoporose leidet, hat ein größeres Risiko, sich Knochen zu brechen. Wenn es passiert ist - was nun? Wie erlangt man nach einem Oberschenkelhalsbruch wieder seine Selbstständigkeit zurück? Wer ist besonders gefährdet? Wie lässt sich vorbeugen?

### Sexualität und Pflegebedarf

In Bremen gibt es den ersten Pflegedienst, der explizit das Thema Sexualität berücksichtigt. Was hat Sexualität mit Pflegebedarf zu tun? Wie lässt sich das Thema in den Alltag Pflegenden und zu Pflegenden integrieren? Dazu ein Interview mit den Gründerinnen

### „Pflege-leicht“

Alltagshelfer bei Demenz

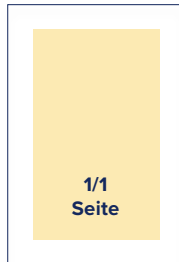
### Einkaufs-Check: Schon probiert?

Gefriergetrocknete Früchte

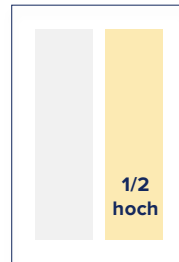
## FORMATE & PREISE



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.