

## 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



**ANZEIGENSCHLUSS:  
07.11.2024**

## THEMENAUSWAHL JANUAR 2025

### Hautpflege bei Pflegebedürftigen

Dekubitus, Inkontinenz-assoziierte Dermatitis (IAD), Mykosen, Pergamenthaut – ältere Pflegebedürftige haben oft Hautprobleme. Wie lässt sich am besten vorbeugen? Was sind Warnsignale und wann sollte ein Arzt hinzugezogen werden?

### Selbstbestimmt alt werden und fit bleiben

Das Leben alleine bewältigen - das ist einer der größten Wünsche von Menschen im Alter, aber oft nicht ganz einfach umzusetzen. Wie schafft man es trotzdem, noch selbstbestimmt zu leben und fit zu bleiben? Welche Hilfsmittel, Services gibt es, die das Leben im Alter einfacher und wieder schön machen? Dazu viele Tipps

### Langlaufen für Spätberufene

Langlauf trainiert den ganzen Körper und ist die ideale Sportart für ältere Menschen. Denn er stärkt die Kondition, trainiert viele Muskeln und das bei einem relativ geringen Verletzungsrisiko. Für wen ist Langlauf geeignet und was ist als Anfänger zu beachten?

### Kur für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kur. Die Maßnahme muss von einem Arzt verordnet werden. Doch wie funktioniert das? Welcher Arzt ist der richtige Ansprechpartner? Wie hoch sind die Chancen auf Erfolg? Wer kümmert sich um den Angehörigen? Diese und weitere Fragen werden im Beitrag beantwortet.

### Klassentreffen: Wiedersehen mit der Vergangenheit

Treffen mit alten Mitschülern kann ein Teil der Biografiearbeit sein. Es kann helfen, sich mit der vielleicht nicht so guten Schulzeit auseinanderzusetzen oder Mitschüler, die es nicht so gut mit einem meinten, wiederzusehen.

### „Pflege-leicht“

Alltagshelfer bei Demenz

### Einkaufs-Check: Schon probiert?

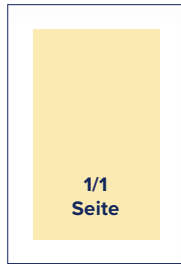
Sojaschnetzel für vegane Küche

Änderungen vorbehalten

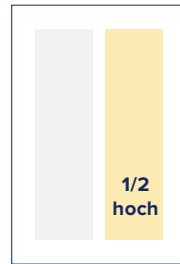
**FORMATE & PREISE**



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. 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.