

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

1.197.308 Exemplare

IVW 3/2024

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:

€ 27,86

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 3/2024



**ANZEIGENSCHLUSS:
06.12.2024**

THEMENAUSWAHL FEBRUAR 2025

Aphten

Wer schon einmal eine Aphte im Mund hatte, weiß, wie schmerzhaft die kleinen Schleimhautläsionen sein können. Was sind Aphten? Woher kommen sie? Wieso bekommen sie manche Menschen immer wieder? Wie behandelt man sie und wie kann man vorbeugen?

Spiritualität

Allgemein wird Spiritualität als eine Ausrichtung von Menschen auf eine über ihre unmittelbaren Bedürfnisse hinausreichende Wirklichkeit jenseits von traditioneller Religion verstanden. Wie gelingt es durch die Psychologie des Glaubens mehr Lebensmut zu finden?

Zunehmen - die besten Strategien

Die Ursachen für Untergewicht sind vielschichtig. Das reicht von Krebs bis hin zu Appetitlosigkeit durch eine Depression. Wie nimmt man am besten zu? Welche Lebensmittel sind dafür geeignet? Zwei Betroffene kommen zu Wort.

Richtig vererben

Viele Menschen haben etwas zu vererben. Wie macht man es richtig, wenn es keine Nachkommen gibt und der Nachlass an entfernte Verwandte, Freunde oder als Spende an den Tierschutz gehen soll? Und was passiert, wenn nichts geregelt wurde? Dazu zahlreiche Tipps

Nierensteine

Immer wieder Nierensteine? Wie entstehen sie und wie kann man neuen Nierensteinen vorbeugen?

Sichere Treppe

Für Ältere ist ein Treppensturz meist folgenreich. Wie werden Treppen mit einfachen Maßnahmen sicherer?

„Pflege-leicht“

Alltagshelfer bei nächtlichen Toilettengängen

Einkaufs-Check: Schon probiert?

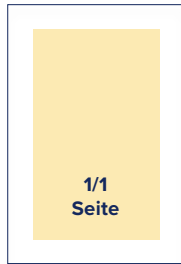
Schwarzwurzel

Änderungen vorbehalten

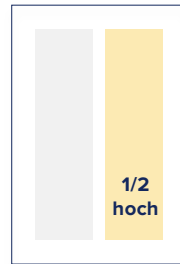
FORMATE & PREISE



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.