

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:
13.01.2025****THEMENAUSWAHL
MÄRZ 2025****Verstopfung**

Manche Menschen haben chronische Probleme mit dem Stuhlgang. Mit bestimmten Lebensmitteln lässt sich der Darm in den meisten Fällen in Schwung bringen. Was taugen z.B. Flohsamenschalen, zermarterte Leinsamen oder Vollkorn statt Weißmehl? Dazu ein Fakten-Check

Leben mit Krebs

Senioren mit Krebs haben meist noch weitere Leiden wie z.B. Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was sich auf die Krebs-Therapie auswirken kann. Fest steht auch, dass die Anzahl der Menschen mit Krebs dank besserer Therapien zunimmt und Krebs zunehmend zu einer chronischen Krankheit wird. Weitere Einblicke zu Krebs bei Älteren geben Experten.

Digitale Ohrstöpsel

Noch immer scheuen sich viele Menschen vor Hörgeräten, weil sie glauben, sich ein gutes Hörgerät nicht leisten zu können. Oft wird auch die Größe und Optik eines Hörgerätes abgelehnt. Was ist von digitalen Ohrstöpseln zu halten? Wir geben hierzu einen Überblick.

Die psychische Kraft der Handarbeit

Matschen, Drücken, Ziehen, Bohren mit den bloßen Händen – alle Sinne werden bedient. Warum z.B. Töpfern mindestens beim Abschalten vom Alltag, womöglich aber auch gegen Depressionen und Parkinson helfen kann, erfährt der Leser im Beitrag.

Jung und pflegebedürftig

Was bedeutet das konkret für die Betroffenen? Wo liegen die Probleme? Und welche Lösungen gibt es?

„Pflege-leicht“

Hilfsmittel für die Gymnastik bei Einschränkungen

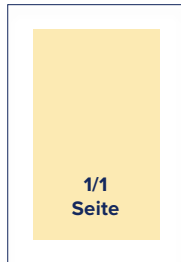
Einkaufs-Check: Schon probiert?

Matcha

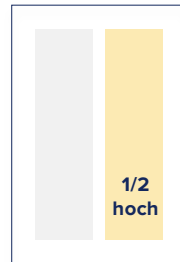
FORMATE & PREISE



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.

Für feste Platzierungswünsche werden 15 % Aufschlag berechnet.