

## MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

**1.199.608 Exemplare**

IVW 4/2024

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:

**€ 28,68**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2025, IVW 4/2024



**ANZEIGENSCHLUSS:  
10.02.2025**

## THEMENAUSWAHL

### APRIL 2025

#### Nagelpilz

Nagelpilz ist extrem hartnäckig und die Behandlung kann sehr langwierig sein. Kein Wunder, dass sich im Netz jede Menge vielversprechende Tipps und Tricks tummeln. Aber was steckt dahinter? Wir unterziehen zahlreiche Behandlungsstrategien einem Evidenz-Check.

#### Ich beweg mich!

Zu alt, zu krank, zu ungelenkt, zu viele Pfunde? Es gibt viele Vorbehalte, die ältere Menschen von Bewegung abhalten. Im Beitrag geben wir Motivationstipps, zeigen den Nutzen körperlicher Aktivitäten auf und stellen ein Alltags-Bewegungsprogramm vor.

#### Schlafapnoe

Menschen mit Schlafapnoe haben im Schlaf immer wieder Atemaussetzer, oft schnarchen sie auch. Viele fühlen sich tagsüber müde und erschöpft. Welche Folgen hat eine Schlafapnoe? Wie wird die Diagnose gestellt? Und wie wird ein Schlafapnoe-Syndrom behandelt?

#### Fragen rund ums Haustier

Darf man einer Katze mit Schmerzen Paracetamol aus der Apotheke geben? Der Hund meiner Freundin stinkt aus dem Maul - was tun? Diese und weitere Fragen, die man nicht gerne öffentlich stellt, werden im Beitrag beantwortet.

#### Gutes Salz - schlechtes Salz

Zu viel Salz ist bekanntermaßen ungesund. Es sorgt etwa für Bluthochdruck und kann zu Folgeerkrankungen führen. Wie viel Salz ist erlaubt? Kann man sich an Salz gewöhnen? Gibt es gute und weniger gute Salzsorten? Wie sieht es mit Alternativen zu Salz aus?

#### „Einkaufs-Check: Schon probiert?

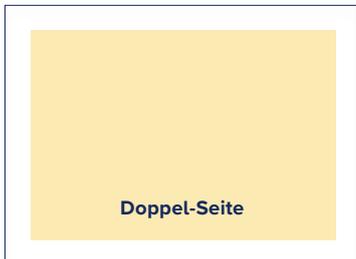
Porridge

#### Wo komme ich her? (Genealogie)

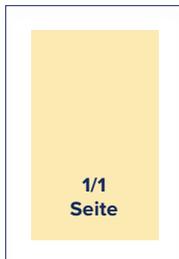
Wie man seinen Ahnen auf die Spur kommen kann

Änderungen vorbehalten

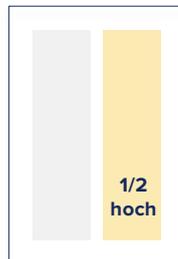
**FORMATE & PREISE**



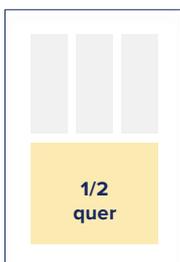
S.: 316 × 186  
A.: 340 × 225



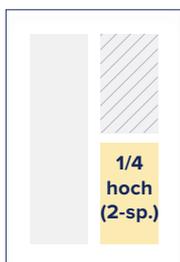
S.: 148 × 186  
A.: 170 × 225



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 2025** (Nr. 46, gültig ab 13. Februar 2025), Erscheinungsweise: monatlich

Formate	Senioren Ratgeber
2/1 Seite	68.800 €
1/1 Seite	34.400 €
1/2 Seite	19.900 €
1/4 Seite	10.950 €
U2, U4*	39.300 €

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.