

**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:  
08.04.2025****THEMENAUWAHL  
JUNI 2025****Pflege zuhause - Titelthema -**

Sehr häufig pflegen sich ältere Paare gegenseitig. Der gesündere Partner pflegt den Pflegebedürftigen, was gerne als selbstverständlich angesehen wird. Welche Lösungen gibt es, wenn der pflegende Partner an Kraft verliert und die Pflege nicht mehr schafft?

**Hallux valgus**

Ein Hallux valgus ist eine mitunter schmerzhaftes Fehlstellung des großen Zehs. Er zählt zu den häufigsten Fehlstellungen am Fuß. Wann ist eine OP erforderlich? Was kommt auf Betroffene zu? Ab wann kann man wieder richtig laufen? Wie sind die Erfolgsaussichten einer OP?

**Vitamin-B12-Mangel**

Vitamin-B12 ist ein wichtiger Nährstoff und kann bei Mangel zu Nervenschäden und Symptomen wie Müdigkeit und Blutarmut führen. Eigentlich sind die meisten Menschen hierzulande gut versorgt mit diesem Nährstoff. Nur Veganer müssen ihn supplementieren, da er nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Was kann man tun? Was bringen Spritzen und Co.?

**How to Rollator**

Immer mehr Menschen ziehen mit ihrem Gehwagen durch die Lande, um zum Arzt zu gehen oder ihre Einkäufe zu erledigen - Tendenz steigend. Was sollte man beim Rollator-Kauf beachten? Wie bewegt man sich sicher mit dem Rollator? Diese und weitere wichtige Fragen beantworten wir im Beitrag.

**Krankenkassenwechsel**

Angesichts der steigenden Beiträge denkt manch einer über einen Wechsel der Krankenkasse nach. Doch es gibt einiges zu beachten: Kann man jederzeit wechseln? Wie findet man die richtige Krankenkasse? Wie kündigt man? Experten klären hierzu umfassend auf.

**Sonnenschutz**

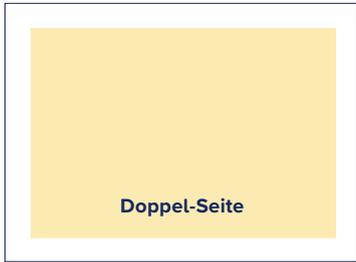
Einmal nicht aufgepasst, schon ist es passiert: Die Haut ist rot und verbrannt. Was hilft wirklich bei Sonnenbrand?

**Pflegeleicht**

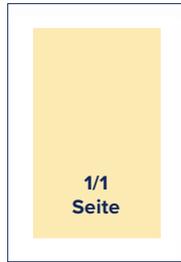
Altghelfer fürs Kochen und Backen

Änderungen vorbehalten

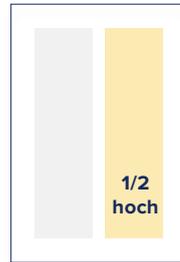
**FORMATE & PREISE**



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.

Die genannten Preise sind AE- und rabattfähig.

\* Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.

Für feste Platzierungswünsche werden 15 % Aufschlag berechnet.