

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

992.225 Exemplare

IVW 1/2025

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:

€ 34,67

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

THEMENAUSWAHL

JULI 2025

Heimat **Titelthema**

Was ist eigentlich Heimat? Welche Gefühle werden damit verbunden? Warum haben auch Erwachsene Heimweh? Was bedeutet Heimat im Alter? Kann ein Heim Heimat sein? Diese und weitere interessante Fragen stehen im Mittelpunkt des Beitrags.

Venengymnastik

Viele ältere Menschen leiden unter Gefäßkrankheiten wie Krampfadern und Thrombosen, die sich vor allem in den Beinen äußern. Ursache sind schwache Venenwände. Mit gezielter Venengymnastik kann man vorbeugen.

Smartwatch bei Vorhofflimmern & Co.

Immer mehr Menschen tragen eine Smartwatch, die nicht nur den Puls misst, sondern auch Rhythmusstörungen erkennen kann. Eine neue Studie belegt, dass sich Smartwatches durchaus mit Langzeit-EKG messen lassen. Sie könnten in Zukunft zu einem Routineinstrument des kardiologischen Monitorings werden.

Mandelsteine

Mandelsteine können mitunter für sehr unangenehmen Mundgeruch sorgen und verstecken sich gerne in zerklüfteten Gaumenmandeln. Wie entstehen Mandelsteine? Wer bekommt sie? Sind sie gefährlich? Kann man vorbeugen und wann sollte man damit zum Arzt?

Reiseübelkeit

Wie kommt es zur Reiseübelkeit? Wer ist besonders häufig davon betroffen? Kann man gegen die Übelkeit vorbeugen? Welche Medikamente und Hausmittel können helfen? Dazu ein Überblick

Was tun, wenn der Medizinische Dienst kommt?

Tipps für Pflegebegutachtung

Pflegeleicht

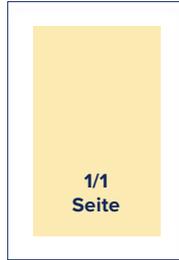
Alltagshelfer gegen Hitze



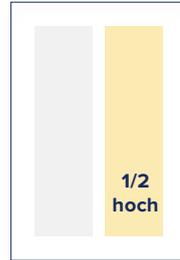
FORMATE & PREISE



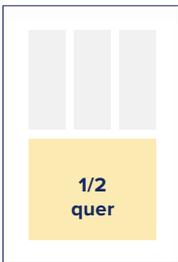
S.: 316 × 186
A.: 340 × 225



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.