

MEDIA FACTS

Monatlich verkaufte Auflage:

992.225 Exemplare

IVW 1/2025

Reichweite:

3,86 Mio. Leser pro Monat

AWA 2025, 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



**ANZEIGENSCHLUSS:
11.07.2025**

THEMENAUSWAHL SEPTEMBER 2025

Optimistischer leben **Titelthema**

Ängste nehmen im Alter zu. Was kann hinter Ängsten stecken? Welchen Stellenwert hat das Reden über die Psyche? Wie lernt man, sich von seinen Ängsten nicht einengen zu lassen? Dazu Tipps gegen das ständige Grübeln, für mehr Zuversicht und weniger Angst im Alter

Demenz & Medikationsfehler

Medikationsfehler bei Demenzpatienten sind ein ernstes Problem, da diese Patienten oft Schwierigkeiten haben, ihre Medikamente korrekt einzunehmen oder zu verstehen, welche Medikamente sie einnehmen müssen. Zusammen mit einem Experten geben wir hilfreiche Ratschläge, wie sich solche Fehler vermeiden lassen.

Immunsystem & Haustiere

Man weiß, dass chronischer Stress einen schlechteren Immunschutz zur Folge hat, was das Risiko für Entzündungen erhöht. Eine neue Studie hat herausgefunden, dass das Zusammenleben mit Haustieren bei Menschen in Großstädten das Risiko für stressbedingte Störungen verringern kann. Dazu nähere Details

Muskelaufbau

Fitnessinfluencer predigen es ständig in ihren Videos: Gerade Frauen ab der Lebensmitte brauchen Proteine für den Muskelaufbau und sollten nicht nur Cardio-Trainings absolvieren, sondern vor allem an ihrer Muskelkraft arbeiten, um dauerhaft schlank zu bleiben. Was ist dran an dieser Behauptung?

Schmerzmittel im Alter

Wer älter ist, nimmt oft viele Medikamente und hat häufig Grunderkrankungen. Die Schmerzmitteleinnahme sollte daher gut überlegt sein, denn sie kann zu Wechselwirkungen führen. Was muss man bei der Schmerzmitteleinnahme beachten?

Erkältungen abwehren

Kann man sich eigentlich vor Erkältungen schützen? Dieser Frage gehen wir mit einem Fakten-Check auf den Grund: Was bringen z.B. tägliche Nasenduschen, pflanzliche Präparate oder Nahrungsergänzungsmittel?

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
¾ Seite	68.800 €
½ Seite	34.400 €
¼ Seite	19.900 €
1/8 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.