

MEDIA DATEN 2024

**WORT
& BILD
VERLAG**



Neue Maßstäbe im Gesundheitsmarkt

Liebe Mediaplanerinnen und Mediaplaner,
liebe Freundinnen und Freunde des Hauses Wort & Bild,

wir haben ein Ziel: evidenzbasiertes Gesundheitswissen durch unabhängigen Journalismus laienverständlich allen Menschen zugänglich zu machen. **Seriosität, Zuverlässigkeit und Vertrauenswürdigkeit** sind deshalb unser Markenkern.

Mit nahezu 20 Millionen Leser:innen und mehr als sieben Millionen Unique User:innen pro Monat sind wir weiterhin **Deutschlands Gesundheitsvermarkter Nummer 1**: Neben der Apotheken Umschau vertrauen die Menschen auf Diabetes Ratgeber, Senioren Ratgeber, ELTERN (vormals Baby und Familie), medizini, Ärztlicher Ratgeber, HausArzt-PatientenMagazin und PflegeManagement.

Die Apotheken Umschau-Kombi ist mit 16,93 Millionen Leser:innen pro Monat seit 24 Jahren in Folge der absolute **Reichweiten-Champion** im deutschen Lesermarkt. Titelthemen wie New Work, Optimismus oder Ernährung der Zukunft und allein fünf renommierte Auszeichnungen für das Jubiläumsspezial „Rentner-Bravo“ sind nur einige Beispiele für relevanten **Gesundheitsjournalismus am Puls der Zeit**.

So beständig die Leuchtturmposition des Wort & Bild Verlags und seiner Gesundheitsmarken ist, so agil ist das Medienhaus im Inneren. Seit Frühjahr 2023 besteht die **Spitze der über 80-köpfigen Redaktion** erstmals aus vier Chefredakteur:innen für alle Titel und Kanäle. Damit gehen wir den Weg der **themengetriebenen Digitalisierung aller Angebote** konsequent weiter. Mit Prof. Dr. Kai Kolpatzik als Chief Scientific Officer wird das **Wissenschafts-Know-how bei Wort & Bild** zusätzlich ausgebaut.

Diese Dynamik ist innerhalb der gesamten Verlagsgruppe spürbar, die sich mittels Investitionen stark im **Gesundheitsbereich etabliert** und somit Synergien für das eigene Verlagsgeschäft nutzt.

Wir begegnen dem digitalen Wandel mit Optimismus und Vorfreude – auf all die Dinge, die wir gemeinsam mit Ihnen bewegen!

Herzlichst

Andreas Arntzen
Andreas Arntzen

Dennis A. Ballwieser
Dr. Dennis A. Ballwieser

Quelle: AWA 2023



Andreas Arntzen
Vorsitzender der
Geschäftsführung



Dr. Dennis A. Ballwieser
Geschäftsführer

Chancen sehen & Zukunft gestalten: Eine Chefredaktion für vier Titel

Die Mitglieder der neuen Chefredaktion
des Wort & Bild Verlags:



Dr. Dennis Ballwieser, 42, verantwortet als Geschäftsführer die Redaktion des Wort&Bild Verlags. Nach seiner Redakteursausbildung an der Deutschen Journalistenschule in München und dem Medizinstudium an der Ludwig-Maximilians-Universität arbeitete er als Arzt in der Klinik für Anaesthesiologie am LMU Klinikum. Journalistisch war er für „Spiegel“, „Süddeutsche Zeitung“, den Bayerischen Rundfunk und andere tätig. Seit 2015 ist er Geschäftsführer und seit 2020 zusätzlich Chefredakteur der *Apotheken Umschau*.



Tina Haase, 45, baute in den vergangenen fünf Jahren die Hauptstadredaktion des Wort&Bild Verlags in Berlin auf. Sie hat Internationale Journalistik an der Hochschule Bremen studiert und bei der „Magdeburger Volksstimme“ volontiert. Als freie Autorin schrieb sie für diverse Tageszeitungen und Magazine. Seit 2003 arbeitet sie beim Wort&Bild Verlag für verschiedene Publikationen – unter anderem *Baby und Familie*, *Diabetes Ratgeber* und *Apotheken Umschau*. Von 2009 bis 2015 war sie Chefredakteurin von *apotheken-umschau.de*.

Dr. Dennis Ballwieser
Geschäftsführer

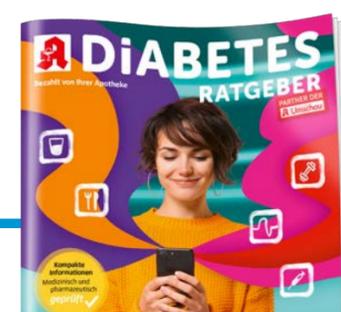


Julia Rotherbl, 42, war gemeinsam mit Dr. Dennis Ballwieser Mitglied der *Apotheken Umschau*-Chefredaktion. Nach ihrem Studium an der LMU München und einem Tageszeitungsvolontariat beim „Münchner Merkur“ war Julia Rotherbl von 2008 bis 2011 Redakteurin der Wort & Bild-Titel *Baby und Familie* sowie der *Apotheken Umschau*. Nach vier Jahren beim Frauenmagazin „Cosmopolitan“ kehrte sie 2015 als Textchefin zur *Apotheken Umschau* zurück.

„Unsere neue Struktur ermöglicht uns, die Qualität unserer Gesundheitsredaktion optimal zu nutzen. Wir entwickeln Themen für die verschiedenen Kanäle aus der Expertise unserer Redakteurinnen und Redakteure heraus für die Zielgruppe passend“



Stefan Schweiger, 42, baute zuletzt für den Wort & Bild Verlag die Printmarken *gesund.de* und *Digital Ratgeber* auf und verantwortete sie als Chefredakteur. Zuvor hat der Diplom-Soziologe und Buchautor, ausgebildet an der Deutschen Journalistenschule in München, als Chefredakteur die Gesundheitsportale „Onmeda.de“ und *apotheken-umschau.de* weiterentwickelt, davor als Redakteur bei „FOCUS Gesundheit“ sowie der *Apotheken Umschau* gearbeitet.





Die Apotheken Umschau: Weil Gesundheit alle angeht

Was ist der Schlüssel für ein gesundes, langes Leben? Was kann man selbst tun, um fit zu bleiben? Wie gehe ich mit einer bereits bestehenden Erkrankung um? Das Thema Gesundheit hat einen hohen Stellenwert für alle Altersgruppen – nach der Coronapandemie noch stärker als zuvor. Das Lebensgefühl unserer Zeit ist geprägt vom Wunsch nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Die *Apotheken Umschau* bietet ihren Leser:innen und User:innen fundierte, leicht verständliche Informationen zu allen wichtigen medizinischen Fragen ebenso wie zu Prävention, Achtsamkeit und jüngsten Entwicklungen in der Forschung. Und erweist sich mit hochwertigem Gesundheitsjournalismus als verlässlicher Partner – für die Bevölkerung, die Apotheke vor Ort und die Anzeigenkund:innen.

Bereits seit Mai 2022 präsentiert sich die *Apotheken Umschau* im neuen, frischen, zeitgemäßen Design mit noch tiefergehenden Themen, crossmedialer Verlängerung der Inhalte ins Digitale und stärkerer Orientierung an den Bedürfnissen der Leser:innen.

Und sie ist längst eine medial breit aufgestellte Marke: Ihr Online-Auftritt *apotheken-umschau.de* zählt zu den meistbesuchten Gesundheitsplattformen und bietet tagesaktuelle Berichterstattung. Ihre Plattform *gesundheit-hören.de* bietet Podcasts zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen – von Medizinhistorie über Diabetes bis hin zu tagesaktueller Berichterstattung für Health Professionals.

Unser Anspruch ist es, alle Bevölkerungsschichten kanalübergreifender mit verständlichen Gesundheitsinformationen zu ermächtigen, für die eigene Gesundheit zu sorgen. Millionen von Menschen vertrauen dazu auf die Marke *Apotheken Umschau* und ihr Qualitätsversprechen.

Titelthema

Reizüberflutung
Bei Migräne reagiert das Gehirn besonders sensibel auf Reize von außen, kann sie schlecht ausblenden oder filtern. Weniger Arten am Entstehen einer Attacke haben die sogenannten Trigger; sie sind meist Vorboten des Kopfschmerzes, nicht der Auslöser.

10

Mein Migräne-Gehirn

Kopfschmerzen Redakteurin Nadja Katzenberger hat seit vielen Jahren Migräne. Was sie über die Krankheit gelernt hat und wie sie heute damit lebt

An die erste Attacke erinnere ich mich noch genau. Es war der Tag vor der ersten Abiturprüfung. Am Morgen saß ich noch über meinen Büchern, am Nachmittag krümmte ich mich auf dem Sofa. Mein Kopf fühlte sich an, als würde er gleich platzen, mir war unglaublich übel. Als der Kopfschmerz am schlimmsten war, musste ich mich übergeben.

Seitdem gab es kein Jahr, selten einen Monat, in dem die Migräne mich nicht begleitet hat. Viele Tage, an denen ich mich nur noch im abgedunkelten Zimmer verkriechen konnte. Manchmal fühlt es sich an, als würde sich mein Gehirn ausdehnen. Manchmal, als würde mir jemand die Schläfe anbohren, immer die rechte. Aber die Migräne kann sich auch anschieben. Vom Nacken hochkriechen, nach vorn zur Stirn. Sich anfangs nur durch ein leichtes Ziehen an der Schläfe bemerkbar machen. Aus dem Ziehen wird ein Drücken, aus dem Drücken ein Pochen. Aus dem leichten Kopfschmerz eine Migräne-Attacke.

Ich weiß, ich bin nicht allein. 10 bis 15 Prozent der Deutschen haben Migräne – bei vielen, wie auch bei mir, tritt sie im jungen

Erwachsenenalter, zwischen 20 und 30, zum ersten Mal auf. Die meisten, wie auch ich, leiden unter episodischer Migräne. Das heißt, auf Migränetage folgt eine schmerzfreie Phase. Bei mir sind das mal sieben Tage, mal zwei Wochen, in denen es mir gut geht und ich gar keine Kopfschmerzen habe. Dann fühlt es sich fast so an, als gehöre diese Erkrankung gar nicht zu mir. Von chronischer Migräne sprechen Medizinerinnen und Mediziner bei mehr als 15 Schmerztagen im Monat.

Die Veranlagung, eine Migräne zu entwickeln, ist genetisch bedingt, sie wird vererbt. „Man kommt schon mit einem Migräne-Gehirn auf die Welt“, sagt Professorin Dagny Holl-Lee, Leiterin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums am Universitätsklinikum Essen. Dieses Migräne-Gehirn reagiert besonders empfindlich auf Reize von außen. Es kann sie schlecht filtern und ausblenden, nennt alles auf „Migräne-Patienten sind die Menschen, die alles bemerken und hören; jedes kleine Klicken oder Klippen. Die die Bausteine vor der Haustür genauso wahrnehmen wie den tropfenden Wasserhahn“, sagt Holl-Lee. Aber es sind nicht nur solche Reize. Es ist auch der →

Migräne oder nicht?
Spannungskopfschmerzen bessern sich meist bei Bewegung oder an der frischen Luft. Migräne wird schlimmer, wenn Sie sich bewegen oder nur den Kopf nach unten beugen.

11

Zahlen, Daten, Fakten

Die Glut geht langsam aus
Der Trend ist eindeutig: Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen. Doch was hält die Glutgenossen am Rauchen? Und wie lässt sich gegengesteuern?

Ungünstige Fakten
Rauchen ist ein Gesundheitsrisiko, das zu Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und anderen schweren Krankheiten führt. In Deutschland sind 19,9% der Bevölkerung Raucherinnen und Raucher.

Alle 4 Minuten
stirbt ein Mensch an den Folgen des Rauchens.

80% aller Raucherinnen und Raucher sind über 40 Jahre alt.

Zigarettenziele
Die Bundesregierung hat sich zum Ziel gesetzt, den Anteil der Raucherinnen und Raucher in Deutschland bis 2030 auf 12,5% zu senken.

Was zum Nichtrauchen motiviert
Die meisten Raucherinnen und Raucher sind motiviert, aufhören zu rauchen, um ihre Gesundheit zu schützen und um Kosten zu sparen.

5% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für sich selbst tun wollen.

19% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Kinder tun wollen.

32% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Partnerinnen und Partner tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Freunde tun wollen.

18% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Eltern tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Großeltern tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Geschwister tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Nichten und Neffen tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Enkelkinder tun wollen.

10% der Raucherinnen und Raucher sind bereit, aufhören zu rauchen, wenn sie es für ihre Enkelkinder tun wollen.

Hoffnung auf Hoffnung

Abkühlen Einmal kein neues Medikament, dem Fortschritt der Erkrankung trotzen. Der große Durchbruch ist die Krone nicht, Gemächlichkeit ein Teil der Patienten und Patienten von dem Alltag profitieren.

Eine Frau mit einem neuen Medikament, dem Fortschritt der Erkrankung trotzen. Der große Durchbruch ist die Krone nicht, Gemächlichkeit ein Teil der Patienten und Patienten von dem Alltag profitieren.

Kristin Hoff
Krisis-Planung
Krisen-Planung
Krisen-Planung

Zu viel des Schlechten?

Angestellung Unser Leben ist erfüllt. Die Ausdauererwartung mit dem Tag ist in Ordnung, und sogar sinnvoll. Nichts ist es allerdings, wenn die Gedanken ans Denken dem Leben die Kraft rauben.

Die meisten Menschen sind heute überfordert. Die Ausdauererwartung mit dem Tag ist in Ordnung, und sogar sinnvoll. Nichts ist es allerdings, wenn die Gedanken ans Denken dem Leben die Kraft rauben.

50% der Menschen sind heute überfordert.

Gute Nachrichten...

...für alle, die kein Fleisch essen
Vegetarier und Veganer leben länger und gesünder als Menschen, die viel Fleisch essen. Die Lebenserwartung von Vegetariern ist um 10 bis 15 Jahre länger als die von Fleischessern.

...für pflegende Angehörige
Pflegende Angehörige sind oft überfordert. Die Ausdauererwartung mit dem Tag ist in Ordnung, und sogar sinnvoll. Nichts ist es allerdings, wenn die Gedanken ans Denken dem Leben die Kraft rauben.

...für Baby, die mit Haustieren aufwachsen
Kinder, die mit Haustieren aufwachsen, sind gesünder und leben länger als Kinder, die keine Haustiere haben.

10,9
Die Lebenserwartung in Deutschland ist auf 10,9 Jahre gestiegen.

Keine Tabus!

Ähn, äh, na ja... Perinische Themen? Gibt es nicht, wenn es um Gesundheit geht! Hier kommen Antworten auf Fragen, die sich niemand zu stellen traute (außer vielleicht in der Apotheke vor Ort).

Viele Medikamente enthalten Alkohol. Ist das für mich als trockenen Alkoholiker ein Problem?

Beim mir wurde eine chronische Krankheit diagnostiziert, die mich sehr einschränkt. Muss ich das meinem Arbeitgeber sagen?

Ich habe bis vor Kurzem Zigaretten geraucht. Meine Fingernägel sind nun gelblich verfärbt. Gehit das wieder weg?

Ärztin und Mutter
Ärztin und Mutter
Ärztin und Mutter

Grüne Medizin

Naturheilkunde Ihre Methoden sind unsatz. Zu einer richtigen Bewegung wurde sie aber erst, als sich die Schulen des industriellen Fortschritts zogen.

Wie Naturheilkunde Ihre Methoden sind unsatz. Zu einer richtigen Bewegung wurde sie aber erst, als sich die Schulen des industriellen Fortschritts zogen.

Prof. Dr. Michael Wagner
Prof. Dr. Michael Wagner
Prof. Dr. Michael Wagner

Wellness fürs Gemüse

Rezepte Günstig schmeckend zu garen, heißt, mehr von seinen natürlichen Inhaltsstoffen zu erhalten und auf dem Tisch zu bringen. Diese Gerichte zeigen, wie es geht.

Chicorée-Orangen-Gemüse mit Feta im Citrusahlsalat

GUT ZU WISSEN
Gesunde Gründe fürs Dämpfen und Dünsten

1. Dämpfen und Dünsten sind gesunde Methoden, um Gemüse zu garen.
2. Dämpfen und Dünsten helfen, die Nährstoffe im Gemüse zu erhalten.
3. Dämpfen und Dünsten sind einfache Methoden, um Gemüse zu garen.
4. Dämpfen und Dünsten sind gesunde Methoden, um Gemüse zu garen.
5. Dämpfen und Dünsten sind gesunde Methoden, um Gemüse zu garen.

Nizza

Freizeit In Nizza ist die Stadt ein Traum. Das Meer, die Sonne, die Kultur. Das Motto des Nizza-Pass.

Caroline Constantin
Caroline Constantin
Caroline Constantin

Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage Apotheken Umschau-Kombi A+B:

6.841.950 Exemplare

IVW 4/2023

Reichweite Apotheken Umschau-Kombi A+B:

16,93 Mio. Leser:innen pro Monat

AWA 2023, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

1 Stunde 31 Minuten

Copytest 3A/20, Ipsos

Heftnutzung:

Durchschnittlich 3,8-mal wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 3A/20, Ipsos

TAP Apotheken Umschau-Kombi A+B:

€ 27,33

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | Apotheken Umschau | |
|---|----------------------|-------------------|------------|
| | | Ant. % | Index |
| Geschlecht | | | |
| Männer | 49,3 | 33,9 | 69 |
| Frauen | 50,7 | 66,1 | 130 |
| Altersgruppen | | | |
| 40 – 49 Jahre | 13,9 | 9,4 | 68 |
| 50 – 59 Jahre | 18,3 | 17,8 | 97 |
| 60 – 69 Jahre | 15,6 | 23,2 | 149 |
| 70 Jahre und älter | 17,6 | 37,1 | 211 |
| Aussagen zur eigenen Person | | | |
| Sehr breites/breites Interessenspektrum ¹ | 35,0 | 39,1 | 112 |
| Sehr breiter/breiter Expertenhorizont ² | 27,9 | 33,0 | 118 |
| Umfassend Printaffine ³ | 31,8 | 57,2 | 180 |
| Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente | 26,7 | 32,7 | 123 |
| Aussagen zur eigenen Gesundheit | | | |
| Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste) | 28,4 | 40,2 | 141 |
| Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben | 16,4 | 21,7 | 132 |

Potenzial: 70,08 Mio. – Apotheken Umschau A+B 16,93 Mio. Leser = 24,2% Reichweite

¹ Mind. 9 von 31 Interessendimensionen

² Mind. 7 von 31 Themengebieten mit besonderer Expertise

³ Im WLK von 4 oder mehr Zeitschriften und mind. ziemlich regelmäßige Leser von Tageszeitungen

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt | | Apotheken Umschau | |
|---|------------|--------|-------------------|--|
| | Ant. % | Ant. % | Index | |
| Informationsinteresse: „Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte“ | | | | |
| Medizinische Fragen | 18,8 | 29,3 | 156 | |
| Hautpflege, Körperpflege | 9,2 | 12,4 | 134 | |
| Diät, z.B. Diätvorschläge, Diätprodukte | 5,4 | 8,3 | 155 | |
| Haarpflege, Frisuren | 9,9 | 11,3 | 114 | |
| Urlaub und Reisen | 28,6 | 32,1 | 112 | |
| Private Altersvorsorge, finanzielle Absicherung für die Zukunft | 7,0 | 8,0 | 115 | |
| Versicherungen, finanzielle Absicherung gegen Unglücksfälle | 7,1 | 8,1 | 114 | |
| Gartenpflege, Gartengestaltung | 19,9 | 29,7 | 149 | |
| Wohnen und Einrichten | 16,2 | 19,6 | 121 | |
| Tiere, Haustiere | 15,4 | 17,4 | 113 | |
| Sonder- und Kernzielgruppen | | | | |
| Kernzielgruppe OTC ⁴ | 20,4 | 32,5 | 159 | |
| Kernzielgruppe Pflegende Kosmetik für Frauen ⁵ | 13,1 | 19,7 | 150 | |
| WOOPIES (Well off older people) ⁶ | 8,9 | 15,8 | 178 | |
| Persönlichkeitsstarke Multiplikatoren ⁷ | 25,0 | 28,8 | 113 | |

⁴ Konsumentenkreis von Personen, die mind. 5 von 24 rezeptfreien Medikamenten/Heilmitteln i. d. letzten 3 Monaten persönlich gebraucht/verwendet haben
⁵ Frauen, die mindestens 6 von 10 Kosmetikartikeln in den letzten 7 Tagen persönlich benutzt haben
⁶ Rentner, Pensionäre unter 75 Jahre, HHNE 2.000 € und mehr
⁷ Gleichgewichtige Verknüpfung der 3 Subskalen: Experten für gesellschaftliche Themen, Experten für Konsumthemen sowie bestimmte Werte und Einstellungen

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

Ausgabe A
AS: 14.11.2023 | ET: 02.01.2024

- Abnehmen
- Haarausfall
- Tiergesundheit

Ausgabe B
AS: 28.11.2023 | ET: 15.01.2024

- Prostata
- Erkältung
- Naturkosmetik

FEBRUAR 2024

Ausgabe A
AS: 14.12.2023 | ET: 01.02.2024

- Reizdarm
- Gürtelrose
- Heißgetränke

Ausgabe B
AS: 02.01.2024 | ET: 15.02.2024

- Rückenschmerzen
- Blutzucker im Griff
- Sehhilfe

MÄRZ 2024

Ausgabe A
AS: 16.01.2024 | ET: 01.03.2024

- Hautpflege
- Halsschmerzen
- Tinnitus

Ausgabe B
AS: 31.01.2024 | ET: 15.03.2024

- Sodbrennen
- Patientenverfügung
- Neuropathie

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

APRIL 2024

Ausgabe A

AS: 14.02.2024 | ET: 02.04.2024

Heuschnupfen

Bewegung, Sport

Problemhaut schminken

Ausgabe B

AS: 28.02.2024 | ET: 15.04.2024

Wohnen im Alter

E-Bike

Haarpflege

MAI 2024

Ausgabe A

AS: 14.03.2024 | ET: 02.05.2024

Fußpflege, Fußpilz

PMS

Repellentien

Ausgabe B

AS: 27.03.2024 | ET: 15.05.2024

Sportverletzungen

Gesunder Darm

Unreine Haut

JUNI 2024

Ausgabe A

AS: 12.04.2024 | ET: 01.06.2024

UV-Schutz, Sonnenbrille

Innere Unruhe

Hämorrhiden

Ausgabe B

AS: 29.04.2024 | ET: 15.06.2024

Diabetes

Reiseapotheke

Osteoporose

Themenauswahl 2024

JULI 2024

Ausgabe A

AS: 14.05.2024 | ET: 01.07.2024

Brustkrebs

Gesunde Öle/Fette

Insektenstiche

Ausgabe B

AS: 31.05.2024 | ET: 15.07.2024

Scheidenpilz

Getränke

Migräne

AUGUST 2024

Ausgabe A

AS: 18.06.2024 | ET: 01.08.2024

Tierarzneimittel

Entspannung

Zunehmen

Ausgabe B

AS: 03.07.2024 | ET: 15.08.2024

Heilpflanzen

Intimpflege

Pflege zu Hause

SEPTEMBER 2024

Ausgabe A

AS: 17.07.2024 | ET: 02.09.2024

Niedriger Blutdruck

Schmerzmittel

Verstopfung

Ausgabe B

AS: 01.08.2024 | ET: 16.09.2024

Wechseljahre

Wandern

Impfungen

Änderungen vorbehalten

Der Anzeigenschluss für die Apotheken Umschau-Kombi A+B entspricht jeweils dem Anzeigenschluss der Ausgabe A

Themenauswahl 2024

OKTOBER 2024

Ausgabe A

AS: 16.08.2024 | ET: 01.10.2024

Herz-Kreislauf-Probleme

Nahrungsergänzung

Reizdarm

Ausgabe B

AS: 30.08.2024 | ET: 15.10.2024

Nachhaltigkeit

Zahn-/Mundpflege

Rückenschmerzen

NOVEMBER 2024

Ausgabe A

AS: 16.09.2024 | ET: 02.11.2024

Blasenschwäche

Heilpflanzen

Müdigkeit

Ausgabe B

AS: 30.09.2024 | ET: 15.11.2024

Fieber

Trockene Haut

Hörgeräte

DEZEMBER 2024

Ausgabe A

AS: 15.10.2024 | ET: 02.12.2024

Trockene Augen

Schlafen

Heißgetränke (Fairtrade)

Ausgabe B

AS: 30.10.2024 | ET: 16.12.2024

Digitale Helfer

Stress

Fitnessstudio

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

Ausgabe A

AS: 12.11.2024 | ET: 02.01.2025

Ernährungsumstellung

Sexualität

Hausstauballergie

Ausgabe B

AS: 25.11.2024 | ET: 15.01.2025

Fußfehlstellungen

Anti-Aging (Kosmetik)

Menstruation

FEBRUAR 2025

Ausgabe A

AS: 11.12.2024 | ET: 01.02.2025

Erkältung

Tiergesundheit

Fit im Kopf

Ausgabe B

AS: 02.01.2025 | ET: 15.02.2025

Haarausfall

Seltene Erkrankungen

Prostata

Der Anzeigenschluss für die Apotheken Umschau-Kombi A+B entspricht jeweils dem Anzeigenschluss der Ausgabe A

Änderungen vorbehalten

Preise und Formate

Preisliste 2024 (Nr. 67, gültig ab 01. März 2024), Erscheinungsweise: 2 x im Monat

| Formate | Ausgabe A zum 1. des Monats | Ausgabe B zum 15. des Monats | Apotheken Umschau Kombi A+B *** |
|-------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1/1 Seite | 99.800 € | 97.000 € | 186.960 € |
| 1/2 Seite | 57.970 € | 56.270 € | 108.530 € |
| 1/3 Seite | 41.600 € | 40.430 € | 77.930 € |
| 1/4 Seite | 31.920 € | 31.060 € | 59.830 € |
| 1/8 Seite * | 16.400 € | 15.980 € | 30.760 € |
| U2, U3 ** | 79.970 € | 88.850 € | 160.380 € |
| U4 ** | 118.650 € | 115.350 € | - |

inkl. 5% Kombi-Rabatt

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage. Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Agentur-Rabatt: 15 %.

- * Platzierung: ausschließlich im Rästelumfeld
- ** Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.
- *** Kombi-Preise inkl. 5% Kombi-Rabatt. Der Kombi-Rabatt schließt weitere Rabatte aus.

• 1/1 Seite
• U2
• U3

1/2 hoch

1/2 quer

1/3 hoch

1/4 2-sp.

1/4 2-sp.

1/8 2-sp. 1/8 2-sp.
1/8 2-sp. 1/8 2-sp.

U4

1/1 Seite, U2, U3 im Anschnitt
B 195 mm x H 240 mm

1/2 Seite hoch im Anschnitt
B 94 mm x H 240 mm

1/2 Seite quer im Anschnitt
B 195 mm x H 117 mm

1/3 Seite hoch im Anschnitt
B 64 mm x H 240 mm

1/4 Seite 2-sp. im Satzspiegel
B 82 mm x H 104 mm

1/4 Seite 2-sp. im Satzspiegel
B 82 mm x H 104 mm

1/8 Seite 2-sp. im Satzspiegel*
B 82 mm x H 48 mm

U4 im Anschnitt
B 195 mm x H 173 mm

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mind. 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

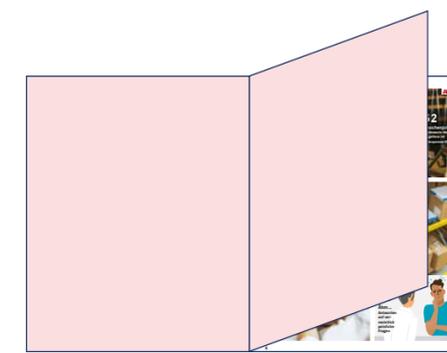
* Platzierung: ausschließlich im Rästelumfeld

Sonderplatzierungen

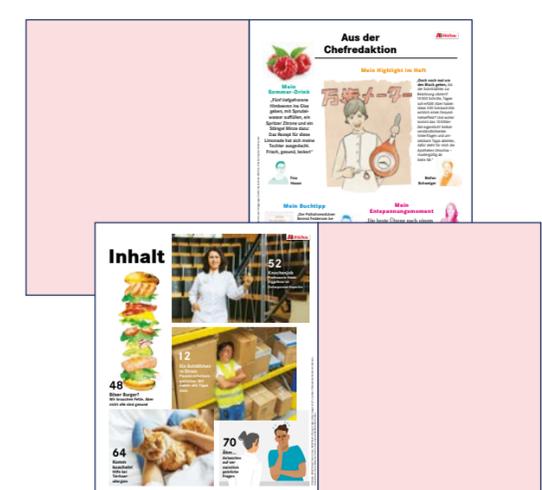
| Platzierung | Ausgabe A zum 1. des Monats | Ausgabe B zum 15. des Monats | Apotheken Umschau Kombi A+B * |
|---|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Doppelseite vor dem Inhalt | 219.570 € | 213.420 € | 411.340 € |
| 1 x 1/1 Seite rechts im Inhalt (S. 5 oder 7) ** | 148.320 € | 144.190 € | - |
| 2 x 1/1 Seite rechts im Inhalt (S. 5 + 7) ** | 296.640 € | 288.380 € | - |
| Kombi aus Editorial + Inhalt ** | 195.970 € | 186.710 € | - |

Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer, Agentur-Rabatt: 15 %

- * Kombi-Preise inkl. 5% Kombi-Rabatt.
- ** Besonderheiten zu Belegungsmöglichkeiten unbedingt vor Buchung erfragen.



Doppelseite vor dem Inhalt
B 390 mm x H 240 mm



Kombi aus Editorial und Inhalt (jeweils im Anschnitt)
1/4 Seite hoch B 50 mm x H 240 mm
1/1 Seite im Inhalt: B 195 mm x H 240 mm



1/1 Seite rechts im Inhalt
B 195 mm x H 240 mm

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|---|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx



Damit die Familie gesund bleibt

Eltern brauchen Sicherheit und Verlässlichkeit, wenn es um die Gesundheit ihrer Kinder geht. Sie wünschen sich aber auch Inspiration, nützliche Tipps für ihren Alltag und persönliche Geschichten. All das ist ELTERN, das Magazin aus der Apotheke. Mit fundiertem Rat von ausgewiesenen Expertinnen und Experten, genauso aber in Geschichten von anderen Eltern, die herausfordernde Situationen bereits erfolgreich gemeistert haben.

Wir kennen die Themen, die Eltern bewegen. Und wir geben ihnen die Informationen, die sie weiterbringen. Mit fundiertem Rat von ausgewiesenen Expertinnen und Experten, aber auch mit Tipps von Müttern und Vätern, die so manche herausfordernde Situation bereits erfolgreich gelöst haben.

„Eltern“ ist die etablierte Magazinmarke, die Vertrauen genießt und widerspiegelt, wie sich Elternsein über Jahrzehnte verändert hat: vielfältig, nachhaltig, neugierig, fundiert. Werte, für die auch der Wort&Bild Verlag mit dem Magazin *Baby und Familie* seit Langem steht – und mit der Erfahrung als größte Gesundheitsredaktion im Herbst 2023 die Marke ELTERN neu aufgestellt und in die Apotheke gebracht hat. Dort, wo Familien Rat finden, wenn sie ihn brauchen. Eins ist schon mal versprochen: Es wird nie langweilig. Nicht in der Familie, nicht in ELTERN.

Wir wollen dazu beitragen, dass es Familien gut geht und dass Eltern ihren Kindern das Wichtigste überhaupt schenken können: Liebe, Gesundheit und eine lebenswerte Zukunft. Von der Schwangerschaft über die Geburt und das Stillen bis zur Eingewöhnung in der Kita und der Einschulung. Fundierte und aufwendig recherchierte Ratgeber erklären laienverständlich, wie Kinder gesund werden und gesund bleiben. Persönliche, spannende Geschichten spiegeln mit starken Bildern, was Elternsein heute bedeutet. Seiten zum Basteln und Vorlesen bringen gemeinsamen Spaß. Kochrezepte und viel Do it yourself passen in jedes Familienleben. Namhafte Kolumnistinnen fesseln jeden Monat neu, mal meinungsstark, mal humorvoll. Eben genauso abwechslungsreich wie das Familienleben selbst.



Schmerzen

1 Wie erkläre ich meinem Kind, was ein Aua ist?

So vielleicht: Schmerz ist nicht bedrohlich, sondern ein Schutz. Ein Hinweis des Körpers: Du sollst dich kümmern, da ist etwas verletzt oder kaputt. Per Definition ist Schmerz „ein unangenehmes Gefühls- oder Sinneserlebnis, das auf eine Gewebeschädigung hinweist oder sich so anfühlt“, erklärt Rosemarie Ahnert, Oberärztin am Bayerischen Kinderschmerzzentrum in Augsburg. Sie betont: Wie wir Schmerz empfinden, ist individuell. Man sollte ihn seinem Kind also nicht absprechen. Es gehe nicht nur darum, wo der Schmerz herkommt und wie stark er ist, sondern auch darum, was er für mich bedeutet. Wenn ich etwa Angst habe, dass hinter dem Schmerz etwas Schlimmes steckt, dann empfinde ich ihn stärker. Eine wichtige Erfahrung, die alle Kinder machen müssen: Schmerz gehört zum Leben dazu und er geht vorbei. Und es ist gut, dass wir ihn haben, denn Menschen ohne Schmerzempfinden (die gibt es tatsächlich) leben gefährlich, weil sie Verletzungen nicht bemerken.

2 Ab wann spüren Babys Schmerzen?

Schon ab der 24. Schwangerschaftswoche können Ugeborene Schmerzen empfinden. Diese verhältnismäßig junge Erkenntnis hat die Neugeborenenmedizin stark verändert. Bis in die 1980er-Jahre war man davon ausgegangen, dass Neugeborene und Säuglinge wegen noch unzureichend ausgebildeter Schmerzleitungen unempfindlich seien. Und auch Kleinkinder, hatte man gedacht, würden Schmerzen schnell wieder vergessen (siehe Nummer 3: Das Schmerzgedächtnis). Dabei sind die Aller kleinsten wesentlich sensibler als lange angenommen. Denn wie Erwachsene verfügen Babys und Kleinkinder neben aufsteigenden Schmerzfasern, die entsprechende Signale ans Gehirn weiterleiten, auch noch über sogenannte absteigende Nervenbahnen. Über sie sendet das Gehirn Botenstoffe aus, die Schmerzen hemmen. Bei Säuglingen sind diese absteigenden Bahnen jedoch erst etwa ab der vierten Lebenswoche ausgereift. Deswegen wird bei Frühgeborenen auf die Schmerzinderung nunmehr besonders geachtet.

3 Haben Kinder ein Schmerzgedächtnis?

Der Kieler Kinderarzt und Kardiologe Dr. Peter Möller kennt es aus seinem Praxisalltag: „Bei einer Doppelimpfung reagieren die Säuglinge auf den ersten Pils nicht, aber beim zweiten fangen sie dann an zu weinen.“ Etwas muss sich das Baby offenbar gemerkt haben. Oder das Gehirn hatte mehr Zeit, auf den zweiten Pils zu reagieren. Die Ärztin Rosemarie Ahnert vom Bayerischen Kinderschmerzzentrum in Augsburg weiß: Je häufiger Babys in den ersten Lebenswochen schmerzhaft Eingriffe erleben würden, umso schmerzempfindlicher seien sie später.



Media Facts

Neu ab 1. Oktober:

Baby und Familie wird zu Apotheken Umschau ELTERN

Copytest 2/20, Ipsos

Ausgestellte:

Erhältlich in Apotheken

Erscheinungsweise:

12 Ausgaben pro Jahr

Monatlich verkaufte Auflage:

512.949 Exemplare

IVW 4/2023

TAP Apotheken Umschau ELTERN:

€ 74,47

1/1 Seite 4c netto, Preise 2023/2024, IVW 4/2023

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 14.11.2023 | ET: 02.01.2024

Geschwister

Neurodermitis

Schnuller

MÄRZ 2024

AS: 16.01.2024 | ET: 01.03.2024

Kinderzähne

Spielzeug

Entspannung

MAI 2024

AS: 14.03.2024 | ET: 02.05.2024

Sonnenschutz

Erstausrüstung

Wandern

FEBRUAR 2024

AS: 14.12.2023 | ET: 01.02.2024

Gute Nacht

Vegetarisch

Erkältung

APRIL 2024

AS: 14.02.2024 | ET: 02.04.2024

Bauchkrämpfe

Familienauto

Frühjahrsputz

JUNI 2024

AS: 12.04.2024 | ET: 01.06.2024

Beikost-Start

Heilpflanzen

Reiseapotheke

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

JULI 2024

AS: 14.05.2024 | ET: 01.07.2024

Haut Schwangerschaft

Tragehilfen

Blasenentzündung

SEPTEMBER 2024

AS: 16.07.2024 | ET: 02.09.2024

Nahrungsergänzung

Kinderschuhe

Städtereise mit Kind

NOVEMBER 2024

AS: 16.09.2024 | ET: 02.11.2024

Stillen

Erkältung, Teil 2

Nabelschnurblut

AUGUST 2024

AS: 18.06.2024 | ET: 01.08.2024

Gesunde Getränke

Bindehautentzündung

Sport mit Baby

OKTOBER 2024

AS: 16.08.2024 | ET: 01.10.2024

Allergien

Windeldermatitis

Erkältung, Teil 1

DEZEMBER 2024

AS: 15.10.2024 | ET: 02.12.2024

Outdoorsport Winter

Nachhaltigkeit

Verstopfung

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 12.11.2024 | ET: 02.01.2025

Läuse

Fieber

Gesunde Öle/Fette

FEBRUAR 2025

AS: 11.12.2024 | ET: 01.02.2025

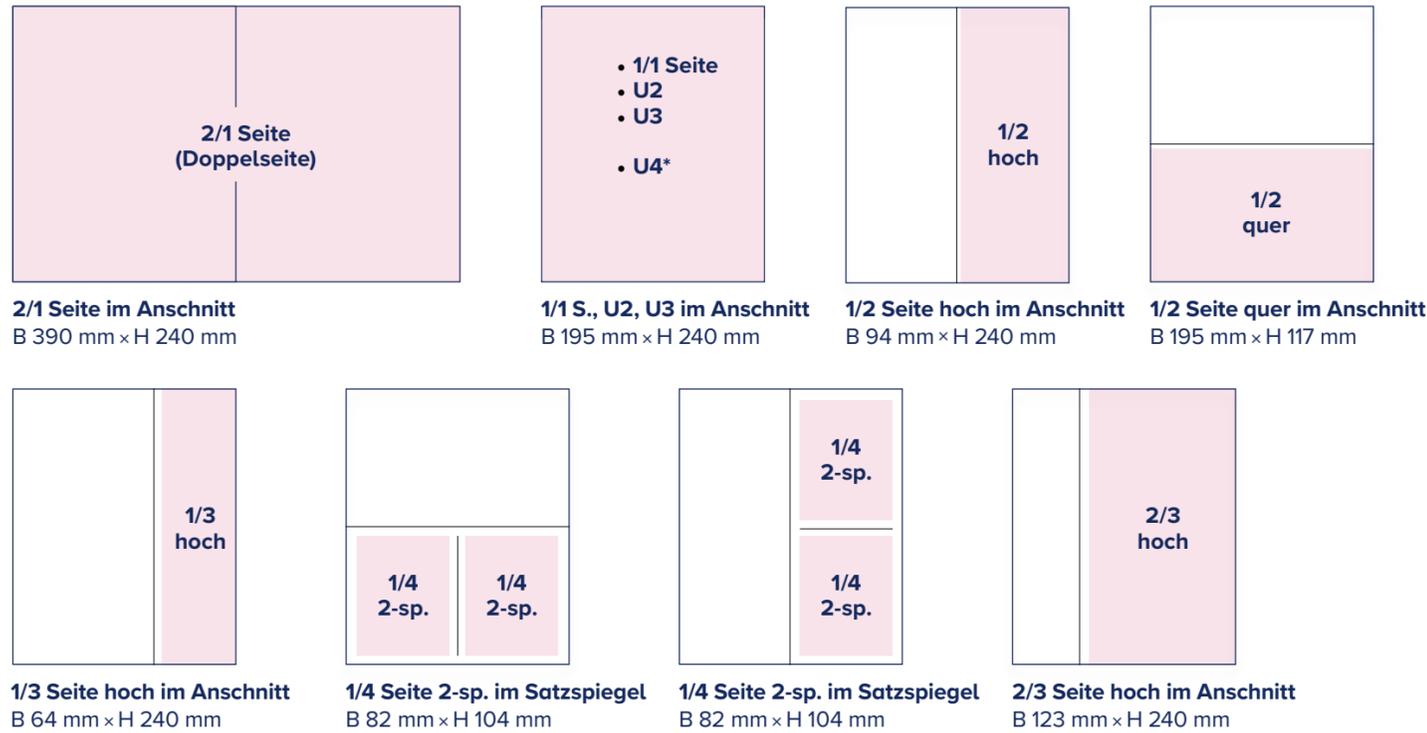
Impfungen

Durchfall

Versicherungen

Änderungen vorbehalten

Formate und Preise



* B 195 mm x H 173 mm
 Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mind. 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Preisliste 2023/2024 (Nr. 54, gültig ab 01. Oktober 2023), Erscheinungsweise: monatlich

| Formate | Apotheken Umschau ELTERN |
|-----------|--------------------------|
| 2/1 Seite | 76.400 € |
| 1/1 Seite | 38.200 € |
| 1/2 Seite | 22.530 € |
| 1/3 Seite | 16.140 € |
| 1/4 Seite | 12.350 € |
| 2/1 Seite | 76.400 € |
| 2/3 Seite | 25.500 € |
| U2, U3* | 42.800 € |
| U4 | 44.711 € |

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage.
 Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
 Agentur-Rabatt: 15 %.
 * Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|--|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33-113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx



Gut leben trotz Diabetes

„Sie haben Diabetes“: Dieser Satz des Arztes krepelt das Leben von Betroffenen und ihren Angehörigen gehörig um. Wie sieht jetzt der Alltag mit der Erkrankung aus, wie die Behandlung? Antworten darauf bietet der Diabetes Ratgeber.

Mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes, die weitaus meisten davon Diabetes Typ 2. Fast drei Millionen Menschen lesen den *Diabetes Ratgeber* – Monat für Monat.¹ Damit ist das Heft die reichweitenstärkste Publikation in Deutschland für Menschen mit Diabetes. Es liefert nicht nur praktische Tipps für Alltag, Freizeit und Familienleben, sondern auch neueste Informationen aus dem Bereich Forschung und Medizin.

Welche neuen Technologien gibt es auf dem Diabetesmarkt? Wie werden die verschiedenen Diabetesformen behandelt? Wie sieht eine ge-

sunde Ernährung aus – und wie lässt sich das Leben trotz Diabetes genießen? Zu all diesen Fragestellungen finden die Leserinnen und Leser fundierte Antworten. Zudem gibt es in jedem Heft eine exklusiv produzierte zwölfseitige Wochen-Diät, die sich speziell an Menschen mit Diabetes richtet.

„Gut leben trotz Diabetes“ lautet dabei das Motto der Redaktion. Das Magazin versteht sich als empathischer Begleiter aller Menschen mit Diabetes. Fachliche Kompetenz, gepaart mit journalistischer Sorgfalt in Wort und Bild – dafür steht der *Diabetes Ratgeber*. Die Leistungswerte unseres Magazins finden Sie auf den folgenden Seiten. Sie werden sehen, keine Publikation ist näher an Ihrer Zielgruppe.

Seitenblicke

Das Immunsystem schützt Sie täglich vor Bakterien, Viren oder Pilzen. So können Sie es in der Erkältungszeit stärken

Text: Alexandra von Knobloch; Beratung: Professor Dr. Lothar Rink, Leiter des Instituts für Immunologie der Uniklinik RWTH Aachen

Wintertraining für die Abwehr



Gute Zuckerwerte, bitte

Menschen mit Diabetes fangen sich häufiger als andere Infektionen ein. Diabetes kann das Immunsystem schwächen: Hohe Zuckerspiegel im Blut machen Haut und Schleimhäute trockener. Krankheitserreger gelangen leichter in den Körper. Zugleich behindern hohe Blutzuckerwerte die Arbeit spezieller Immunzellen, der Fresszellen, die Eindringlinge sofort niederringen. Nicht zuletzt begünstigt zu viel Zucker Entzündungen, die das Immunsystem

MEIN SCHÖNES LEBEN

Futter fürs Immunsystem



Der Körper produziert ständig Immunzellen. Wer ausgewogen isst, nimmt alles auf, was dafür nötig ist. Es gilt: Was bei Diabetes gut ist, nützt auch der Abwehr. Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehl nur sparsam essen. Lieber viel Gemüse, nicht zu süßes Obst, Vollkorn und Fette aus gesunden pflanzlichen Ölen. Für eine gute Eiweißversorgung ausreichend, aber nicht zu viel Fleisch. Lediglich für Vitamin D benötigt der Körper Sonnenlicht. Klären Sie im Zweifel beim Arzt, ob ein Mangel an einem wichtigen Stoff bestehen könnte. Falls ja, ist es eventuell sinnvoll, ein Präparat aus der Apotheke zu nehmen.

Abnehmen für die Abwehr

Starkes Übergewicht belastet das Immunsystem, denn Fettzellen schützen Entzündungsstoffe aus. Besonders wenn die Polster, wie bei vielen Menschen mit Typ-2-Diabetes, überwiegend innen im Bauchraum sitzen, fördert zu hohes Gewicht eine Insulinresistenz. Körperzellen können dann Zucker schlechter aufnehmen. Das verschlechtert die Blutzuckerwerte. In letzter Zeit haben mehrere Studien belegt, dass Abnehmen das Immunsystem wieder stärken kann – vor allem wenn die Muskelmasse erhalten bleibt und nur das Fett schmilzt.



MEIN ALLTAG

Fit für Sonne und Strand?



Diabetes und Hitze: ein heißes Duo. Was wissen Sie darüber? Machen Sie den Test. Achtung: Manchmal stimmt mehr als eine Antwort

Text: Alexandra von Knobloch

- Jetzt lieber öfter messen: Denn im Sommer steigt das Hygiene-Risiko, etwa wenn Sie Insulin spritzen oder Sublingualtabletten nehmen. Manchmal ist mehr Bewegung kann den Energieverbrauch steigern.
 - ☐ Ich überprüfe die Insulinwirkung
 - ☐ Ich verpacke die Durchblutung. Das Insulin wirkt dann schneller
- Wichtig ist es, genug trinken. Vor allem bei schlecht eingestellten Zucker. Was?
 - ☐ Menschen mit Diabetes schwitzen mehr
 - ☐ Zum Wasserverlust durch Schwitzen kommt eine erhöhte Ausdehnung über die Nieren
 - ☐ Bei Diabetes nimmt der Körper weniger Wasser auf
- Wie rücken Sie, wenn Sie trotz Nervenschmerzen keine geschlossenen Schuhe und Socken tragen?
 - ☐ Ich überprüfe an den Füßen, weil Sie die Hitze nicht spüren
 - ☐ Verletzungen, ohne es zu bemerken

MEINE GESUNDHEIT

Gefährlicher Blutstau

Wenn ein Blutgerinnsel eine Vene im Bein verstopft, drohen nicht nur Schäden im Gefäß. Die größte Gefahr besteht, wenn der Blutpfropf sich von der Gefäßwand löst

Text: Dr. Reinhard Dier

Die Risikofaktoren

- Längere Bettruhe
- Große Operation
- Krebs
- Angeregte Gerinnungsstörung
- Schwangerschaft
- Hohes Lebensalter
- Frühere Thrombose oder Lungenerkrankung
- Einnahme von Hormonpräparaten
- Starke Raucherlunge
- Kaufen
- Stabes Übergewicht
- Bewegungslosigkeit
- Flüssigkeitsmangel
- Langzeitentzündung

Thrombose

Risikofaktoren können aber unterschiedliche Mechanismen zur Bildung von Gerinnseln führen.

Symptome

Schmerz: Das Bein ist druckempfindlich und schmerzt, oft deutlich einen Mastektomie im Liegen lassen die Schmerzen nach.

Rötung: Die Haut kann rötlich oder glänzend aussehen und bläuen, sie fühlt sich wärmer als gewöhnlich an.

Schwellung: Insofern, Unwohlsein oder das ganze Bein schwellen an.

Wann zum Arzt?

Langt auch nur eines dieser Symptome vor, gehen Sie sofort zum Arzt. Eine Thrombose muss nachbehandelt werden, um Spätfolgen und Lungenerkrankungen zu vermeiden.

Lungenembolie

Eine oft lebensbedrohliche Folge der Thrombose ist eine Lungenembolie. Löst sich das Gerinnsel, kann es in der Lunge ein Gefäß verstopfen. Je größer der Blutpfropf, desto höher ist die Gefahr.

Diagnostik

Ultraschall: Zeigt, ob sich ein Blutpfropf in den Beinvenen befindet.

CT-Scan: Zeigt, ob sich ein Blutpfropf in den Lungenarterien befindet.

MR-Scan: Zeigt, ob sich ein Blutpfropf in den Lungenarterien befindet.

Behandlung

Antikoagulantien: Verhindern die Bildung neuer Gerinnsel.

Thrombolysen: Lösen bestehende Gerinnsel auf.

Operationen: Entfernen das Gerinnsel.

Prognose

Die meisten Menschen erholen sich vollständig von einer Thrombose.

MEIN SCHÖNES LEBEN

Die perfekte Auszeit

Freie Tage genießen, sich bei Diabetes optimal vorzubereiten. Das gelingt mit diesen 13 Tipps

1. Gegenpol zum Alltag schaffen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

2. Taktvoll, Pflichtprogramm

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

3. Überraschungen einbauen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

MEINE GESUNDHEIT

Endlich wieder Spaß am Sex

Mit Diabetes kann Sexualität gelegentlich ungenussvoll werden. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft

Text: Maria Lind und Dr. Lars Rosenberger

Was tun, wenn Fußwunden sich nicht schließen?

Neue und bewährte Möglichkeiten geben Hoffnung

Text: Monika Mottl-Göppinger

Allein bleibt wieder

Keine Wunden schließen, keine neue Wunden entstehen. Das ist ein Problem für viele Menschen mit Diabetes. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft.

MEINE GESUNDHEIT

Schritte zur Heilung



Was tun, wenn Fußwunden sich nicht schließen?

Neue und bewährte Möglichkeiten geben Hoffnung

Text: Monika Mottl-Göppinger

Allein bleibt wieder

Keine Wunden schließen, keine neue Wunden entstehen. Das ist ein Problem für viele Menschen mit Diabetes. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft.

MEINE GESUNDHEIT

Endlich wieder Spaß am Sex

Mit Diabetes kann Sexualität gelegentlich ungenussvoll werden. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft

Text: Maria Lind und Dr. Lars Rosenberger

Was tun, wenn Fußwunden sich nicht schließen?

Neue und bewährte Möglichkeiten geben Hoffnung

Text: Monika Mottl-Göppinger

Allein bleibt wieder

Keine Wunden schließen, keine neue Wunden entstehen. Das ist ein Problem für viele Menschen mit Diabetes. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft.

MEIN SCHÖNES LEBEN

Die perfekte Auszeit

Freie Tage genießen, sich bei Diabetes optimal vorzubereiten. Das gelingt mit diesen 13 Tipps

1. Gegenpol zum Alltag schaffen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

2. Taktvoll, Pflichtprogramm

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

3. Überraschungen einbauen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

MEIN SCHÖNES LEBEN

SOS, mein Insulin wirkt nicht!

Woran kann es liegen, wenn Insulin den Blutzucker nicht mehr ausreichend senkt? Wir helfen Ihnen bei der Spurensuche

Text: Barbara Kretschmer

1. Tag

Morgens

1. Tag

Morgens

1. Tag

Morgens

MEIN SCHÖNES LEBEN

Die perfekte Auszeit

Freie Tage genießen, sich bei Diabetes optimal vorzubereiten. Das gelingt mit diesen 13 Tipps

1. Gegenpol zum Alltag schaffen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

2. Taktvoll, Pflichtprogramm

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

3. Überraschungen einbauen

Ein Urlaub ist ein Urlaub, auch wenn Sie Diabetes haben. Gehen Sie in eine schöne Gegend, wo Sie sich entspannen können. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen. Gehen Sie in eine Gegend, die Sie nicht kennen.

MEINE GESUNDHEIT

Endlich wieder Spaß am Sex

Mit Diabetes kann Sexualität gelegentlich ungenussvoll werden. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft

Text: Maria Lind und Dr. Lars Rosenberger

Was tun, wenn Fußwunden sich nicht schließen?

Neue und bewährte Möglichkeiten geben Hoffnung

Text: Monika Mottl-Göppinger

Allein bleibt wieder

Keine Wunden schließen, keine neue Wunden entstehen. Das ist ein Problem für viele Menschen mit Diabetes. Wir erklären, wie es im Liebesleben wieder läuft.

MEIN SCHÖNES LEBEN

NO-HO-HÖLLE

Adventszeit? Für Eltern eines Kindes mit Typ-1-Diabetes eher stressig. Süßes lockt überall. Eine Mutter gibt Tipps, die Nerven schonen

Text: Susi Dörmann, Andrea und Brigitte

Adventszeit? Für Eltern eines Kindes mit Typ-1-Diabetes eher stressig. Süßes lockt überall. Eine Mutter gibt Tipps, die Nerven schonen

Text: Susi Dörmann, Andrea und Brigitte

Adventszeit? Für Eltern eines Kindes mit Typ-1-Diabetes eher stressig. Süßes lockt überall. Eine Mutter gibt Tipps, die Nerven schonen

Text: Susi Dörmann, Andrea und Brigitte

MEIN SCHÖNES LEBEN

Die schlanke Woche

Abnehmen nach Plan: Täglich 400 Kalorien weniger, aber schnell und gesund. Das gelingt mit diesen 13 Tipps

1. Tag

Morgens

1. Tag

Morgens

1. Tag

Morgens

Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage:

927.100 Exemplare

IVW 4/2023

Reichweite:

2,67 Mio. Leser:innen pro Monat

AWA 2023, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

1 Stunde 21 Minuten

Copytest 3/19, Ipsos

Heftnutzung:

Durchschnittlich 3,1-mal wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 3/19, Ipsos

TAP Diabetes Ratgeber:

€ 37,95

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | Diabetes Ratgeber | |
|---|----------------------|-------------------|------------|
| | | Ant. % | Index |
| Geschlecht | | | |
| Männer | 49,3 | 36,7 | 74 |
| Frauen | 50,7 | 63,3 | 125 |
| Altersgruppen | | | |
| 14 – 49 Jahre | 48,6 | 10,9 | 22 |
| 50 Jahre und älter | 51,4 | 89,1 | 173 |
| 60 Jahre und älter | 33,1 | 72,7 | 219 |
| 70 Jahre und älter | 17,6 | 48,3 | 275 |
| „Gehe in eine Apotheke“ | | | |
| Mindestens einmal in der Woche | 3,3 | 11,4 | 347 |
| Zwei- bis dreimal im Monat | 13,0 | 31,2 | 240 |
| Einmal im Monat | 22,8 | 34,0 | 149 |
| Das könnte auf mich passen: | | | |
| Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste) | 28,4 | 44,9 | 158 |
| Leute mit erhöhtem Blutzucker, Diabetiker | 8,9 | 50,0 | 560 |
| Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben | 16,4 | 30,4 | 185 |
| Leute, die öfter mal kalorienreduzierte Lebensmittel, Getränke verwenden | 19,0 | 28,2 | 148 |

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | Diabetes Ratgeber | |
|--|----------------------|-------------------|------------|
| | | Ant. % | Index |
| Naturheilmittel, schonende Medikamente | | | |
| Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente | 26,7 | 32,1 | 120 |
| Kernzielgruppe | | | |
| Kernzielgruppe OTC ¹ | 20,4 | 40,5 | 198 |
| Informationsinteresse: Diät, z. B. Diätvorschläge, Diätprodukte | | | |
| Interessiert mich besonders | 5,7 | 19,0 | 334 |
| Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte als Experte | 5,4 | 16,5 | 307 |
| Körperpflege und Kosmetik² | | | |
| Spezielle Pflegemittel für die Hände | 31,0 | 40,4 | 130 |
| Produkte für die Fußpflege | 22,1 | 48,9 | 221 |
| Hautcreme für alle Zwecke | 43,1 | 57,1 | 132 |

Potenzial: 70,08 Mio. – Diabetes Ratgeber 2,67 Mio. Leser = 3,8% Reichweite

¹ Konsumentenkreis von Personen, die mindestens 5 von 24 rezeptfreien Medikamenten/Heilmitteln in den letzten 3 Monaten persönlich gebraucht/verwendet haben

² In den letzten 7 Tagen persönlich verwendete Artikel

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 09.11.2023 | ET: 02.01.2024

Gesunder Darm

Herz-Kreislauf

Haarpflege/-ausfall

MÄRZ 2024

AS: 11.01.2024 | ET: 01.03.2024

Zahngesundheit

Fit im Kopf, Demenz

Gesunde Gelenke

MAI 2024

AS: 11.03.2024 | ET: 02.05.2024

Abnehmen

Wundheilung

Blasenentzündung

FEBRUAR 2024

AS: 11.12.2023 | ET: 01.02.2024

Diabetes-Remission

Pumpe oder Pen?

Sexualität

APRIL 2024

AS: 08.02.2024 | ET: 02.04.2024

Nagelpilz

Hausnotruf

Unverträglichkeiten

JUNI 2024

AS: 09.04.2024 | ET: 01.06.2024

Gesunde Augen

Sehhilfen

Nervenschmerzen

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

JULI 2024

AS: 08.05.2024 | ET: 01.07.2024

Sport und Hitze
Nachhaltigkeit
Magenprobleme

SEPTEMBER 2024

AS: 12.07.2024 | ET: 02.09.2024

Sportverletzungen
Apothekenkosmetik
Tinnitus

NOVEMBER 2024

AS: 11.09.2024 | ET: 02.11.2024

Bluthochdruck
Verfügung, Vollmacht
Fitness zu Hause

AUGUST 2024

AS: 13.06.2024 | ET: 01.08.2024

Sexualität
Blutzuckermessgeräte
Gesunde Öle, Fette

OKTOBER 2024

AS: 12.08.2024 | ET: 01.10.2024

Fußpflege
Gesunde Getränke
Verdauung

DEZEMBER 2024

AS: 10.10.2024 | ET: 02.12.2024

Besser hören
Gesunde Ernährung
Buch-Tipps

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 07.11.2024 | ET: 02.01.2025

Trockene Haut
Schuheinlagen, Schuhe
Insulinpumpen

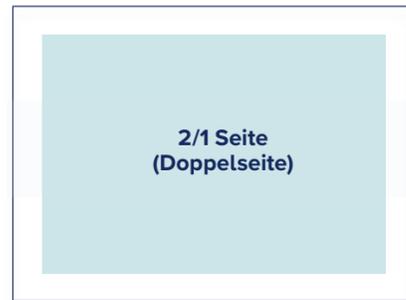
FEBRUAR 2025

AS: 06.12.2024 | ET: 01.02.2025

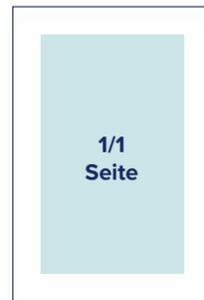
Nahrungsergänzung
Pflege absichern
Herz-Kreislauf-Probleme

Änderungen vorbehalten

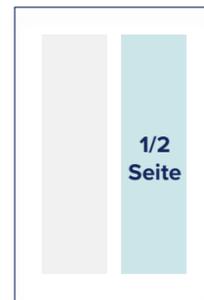
Formate und Preise



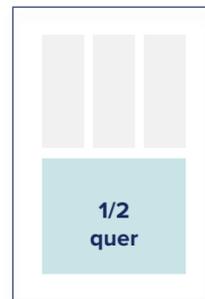
S.: B 316 mm x H 186 mm
A.: B 340 mm x H 225 mm



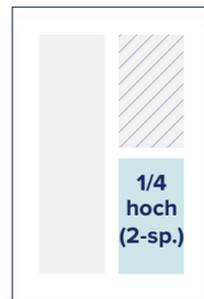
S.: B 148 mm x H 186 mm
A.: B 170 mm x H 225 mm



S.: B 69 mm x H 186 mm
A.: B 81 mm x H 225 mm



S.: B 148 mm x H 89 mm
A.: B 170 mm x H 109 mm



S.: B 69 mm x H 89 mm

S. = Satzspiegel-Format A. = Angeschnittene Anzeigen
Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Weitere Formate auf Anfrage

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

Preisliste 2024 (Nr. 44, gültig ab 01. März 2024), Erscheinungsweise: monatlich

| Formate | Diabetes Ratgeber |
|-----------|-------------------|
| 2/1 Seite | 69.710 € |
| 1/1 Seite | 35.180 € |
| 1/2 Seite | 20.400 € |
| 1/4 Seite | 11.190 € |
| U2, U4 * | 40.230 € |

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage. Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Agentur-Rabatt: 15%.
* Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|--|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx



Fürsorge für mich und meine Liebsten

Die Zeit hinterlässt Spuren. Schöne und weniger schöne wie Zipperlein und Krankheiten. Bei uns allen. Je älter wir werden, desto mehr wissen wir zu schätzen, wenn es uns gut geht. Dabei haben wir nicht nur das eigene Wohlbefinden im Blick. Unsere Fürsorge gilt oft auch dem pflegebedürftigen Partner, alten Eltern oder einer guten Freundin, die auf Hilfe angewiesen ist.

Füreinander da sein. Auf sich und andere achten. Gesund bleiben. Das Leben genießen. Sich um hilfs- und pflegebedürftige Menschen in der Familie oder im Freundeskreis kümmern. All das zählt mehr denn je.

Wissenschaftlich überprüfte, alltagstaugliche Tipps, wie das gemeinsam gelingt und was das Leben trotz mancher Handicaps leichter und schöner macht, finden Sie jeden Monat in unserem Magazin und auf unseren digitalen Kanälen.

Der *Senioren Ratgeber*, Deutschlands meistgelesene Seniorenzeitschrift, ist lebensnah und bietet eine Menge Service: Rund um die GESUNDHEIT, das GLÜCK der reifen Jahre und die PFLEGE der Liebsten. Dazu gibt es einen Extra-Rätselteil mit Gedächtnisübungen, um fit im Kopf zu bleiben.

Positiv. Glaubwürdig. Warmherzig. Dafür steht der *Senioren Ratgeber*. Kein anderes Magazin in Deutschland trifft mit nahezu 1,4 Millionen verkaufter Auflage¹ pro Monat und einem TAP von 24,56 Euro² besser ins Herz dieser interessanten, kaufkräftigen und wachsenden Zielgruppe 60 plus.

¹ IVW 4/2023

² IVW 4/2023, 1/1 S. 4c netto, Preise 2024

Seitenblicke

FÜR MICH

Strahlend schönes Grau

SILBERNE ZEITEN Mit dem natürlichen Farbverlust ändern sich die Bedürfnisse des Haars. So gelingen Pflege und Styling.

VON ANGELIKA BAUER-DELTO

Besondere Bedürfnisse

Wenn die Haarwurzeln altern, wächst der Haarschaft nicht mehr so kräftig. Die Wachstumsphase verkürzt sich und das Haar kann vorzeitig ausfallen. **Dadurch kann die Haarpracht insgesamt ausdünnen.** „Graue Haare verändern mit der Farbe auch ihre Struktur, zeigen sich oft widerspenstig und schwierig zu frisieren“, weiß Michelle Stubbe, pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA) in einer Apotheke in Dortmund. Das Haar wird trocken, spröde und neigt zu Brüchigkeit sowie Spliss. **Das richtige Styling und die passende Pflege sind daher gefragt.**

Wie das Haar seine Farbe verliert

Manche trifft es schon mit Mitte 30, andere erst mit 50 oder 60. Die ersten silbernen Strähnen glitzern im Haar. Das Grauerwerden ist ein natürlicher Prozess. Mit dem Alter lässt die Aktivität von Zellen in der Haarwurzel nach, die für die Bildung von Farbpigmenten zuständig sind. Dann wächst ein farbloses Haar aus dem Haarfollikel. Je nach Mischungsverhältnis von noch pigmentierten und unpigmentierten Haaren wirkt der Schopf mehr oder weniger grau bis weiß. Der Pigmentverlust ist genetisch programmiert. „Aber auch Stress kann die Arbeit der pigmentbildenden Melanozyten beeinträchtigen und langfristig das Ergrauen fördern“, erklärt Dr. Andreas Finner, Hautarzt und Experte für Haarmedizin sowie Haartransplantation in Berlin.

Reifezeichen: Mit den Jahren werden die Haare grau

FÜR MICH

Heilsame Wärme

WARM TUT GUT Fango, Sauna und Bäder helfen das Wohlbefinden zu verbessern und mobilisieren die Heilungskräfte des Körpers.

Wärme kurbt die Durchblutung an und verbessert die Durchblutung an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. Das fördert die Wundheilung und lindert Schmerzen.

Sauna und Dampfbad

Sauna erhöht die Durchblutung und fördert die Ausscheidung von Schadstoffen. Dampfbäder sind besonders gut für die Atemwege geeignet.

Wärmflasche

Wärmflaschen sind eine gute Möglichkeit, lokale Schmerzen zu lindern.

WIR ZUSAMMEN

Lange leben, gesund bleiben

Die Ältesten unter den Alten sind erstaunlich zahlreich mit 100 Jahren und älter. Das zeigen Studien aus verschiedenen Ländern der Welt.

Die meisten sind guten Mutes

Die meisten Menschen, die 100 Jahre alt werden, sind glücklich und gesund. Sie haben eine gute Lebensqualität und sind oft noch aktiv.

FÜR MICH

Sind Sie im Bild? So geht Impfen

IMMUNSYSTEM Wie Impfen den Schutz vor Infektionskrankheiten verbessert.

Der 60+ Impfkalender

| Wann? | Wie oft? |
|--|----------|
| Polio | Einmalig |
| Diphtherie | Einmalig |
| Tetanus | Einmalig |
| Keuchhusten | Einmalig |
| MMII (Masern, Mumps, Röteln) | Einmalig |
| MMIV (Masern, Mumps, Röteln, Varizellen) | Einmalig |
| MMII/III (Masern, Mumps, Röteln, Polio) | Einmalig |
| MMII/IV (Masern, Mumps, Röteln, Polio, Varizellen) | Einmalig |
| MMII/III/IV (Masern, Mumps, Röteln, Polio, Varizellen) | Einmalig |
| MMII/III/IV/Polio (Masern, Mumps, Röteln, Polio, Varizellen) | Einmalig |
| MMII/III/IV/Polio/Varizellen (Masern, Mumps, Röteln, Polio, Varizellen) | Einmalig |

WIR ERLEBEN

Teamgeist

IN BEWEGUNG Im Sommer macht Sport viel Spaß. Das Team spirit, was sie begeistert und motiviert.

Alle Mann in einem Boot

Lehrer haben die Ruderklub der Stadt über die Sommerferien organisiert. Die Mitglieder sind alle Lehrer der Stadt. Sie sind alle in einem Boot und haben viel Spaß dabei.

WIR ERLEBEN

Hitzee gut überstehen

Temperatur checken

Verhalten Sie sich nicht übermäßig warm. Die Körpertemperatur sollte bei 37 Grad Celsius liegen. Wenn sie höher ist, kann das ein Zeichen für eine Infektion sein.

Kühl schlafen

Schlafen Sie in einem kühlen Raum. Das hilft, die Körpertemperatur zu senken und den Schlaf zu verbessern.

FÜR MICH

Wie fit ist meine Lunge?

LUNGE IN NOT Es ist nicht immer ganz einfach, Anzeichen für eine chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD) zu erkennen.

Wie fit ist meine Lunge?

Die Lunge ist ein wichtiges Organ. Sie sorgt für die Sauerstoffversorgung des Körpers. Wenn sie nicht richtig funktioniert, kann das zu verschiedenen Symptomen führen.

FÜR MICH

Heilsame Wärme

WARM TUT GUT Fango, Sauna und Bäder helfen das Wohlbefinden zu verbessern und mobilisieren die Heilungskräfte des Körpers.

Wärme kurbt die Durchblutung an und verbessert die Durchblutung an Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen. Das fördert die Wundheilung und lindert Schmerzen.

Sauna und Dampfbad

Sauna erhöht die Durchblutung und fördert die Ausscheidung von Schadstoffen. Dampfbäder sind besonders gut für die Atemwege geeignet.

Wärmflasche

Wärmflaschen sind eine gute Möglichkeit, lokale Schmerzen zu lindern.

WIR ZUSAMMEN

Lange leben, gesund bleiben

Die Ältesten unter den Alten sind erstaunlich zahlreich mit 100 Jahren und älter. Das zeigen Studien aus verschiedenen Ländern der Welt.

Die meisten sind guten Mutes

Die meisten Menschen, die 100 Jahre alt werden, sind glücklich und gesund. Sie haben eine gute Lebensqualität und sind oft noch aktiv.

FÜR MICH

Den Nacken lockern

Guten Abend!

STRETCHING So können Körper und Geist vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommen.

Die Hüften dehnen

Dehnen Sie Ihre Hüften, um die Flexibilität zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

WIR ERLEBEN

Lust auf was Leichtes?

Gemüse-Couscous mit Räuchertofu

Früh & gesund für 2

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schneiden und in kleine Stücke schneiden.
2. Couscous kochen und abgießen.
3. Räuchertofu schneiden und in kleine Stücke schneiden.
4. Gemüse und Couscous in einer Pfanne anbraten.
5. Räuchertofu hinzufügen und anbraten.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage:

1.358.417 Exemplare

IVW 4/2023

Reichweite:

4,32 Mio. Leser:innen pro Monat

AWA 2023, 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:

€ 24,56

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | Senioren Ratgeber | |
|---|----------------------|-------------------|------------|
| | | Ant. % | Index |
| Geschlecht | | | |
| Männer | 49,3 | 32,0 | 65 |
| Frauen | 50,7 | 68,0 | 134 |
| Altersgruppen | | | |
| 50 Jahre und älter | 51,4 | 95,7 | 186 |
| 60 Jahre und älter | 33,1 | 86,8 | 262 |
| 70 Jahre und älter | 17,6 | 62,3 | 355 |
| WOOPIES (Well off older people) ¹ | 8,9 | 20,7 | 234 |
| Das könnte auf mich passen: | | | |
| Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste) | 28,4 | 46,9 | 165 |
| Naturheilmittel, schonende Medikamente | | | |
| Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente | 26,7 | 31,2 | 117 |
| Hohe Ausgabebereitschaft: Bereiche, die so wichtig sind, dass man bereit ist, dafür einiges Geld auszugeben: | | | |
| Gesundheit, Wellness | 35,0 | 51,7 | 148 |

¹ Rentner, Pensionäre unter 75 Jahre, HHNE 2.000 € und mehr

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | Senioren Ratgeber Ant. % | Index |
|---|----------------------|-----------------------------|------------|
| Informationsinteresse an den Themen... Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte | | | |
| Medizinische Fragen | 18,8 | 33,0 | 176 |
| Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise | 20,1 | 27,9 | 139 |
| Hautpflege, Körperpflege | 9,2 | 11,4 | 123 |
| Kernzielgruppe | | | |
| Pflegende Kosmetik für Frauen ² | 13,1 | 20,1 | 153 |
| Informationsinteresse an den Themen... Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte | | | |
| Urlaub und Reisen | 28,6 | 30,2 | 106 |
| Bevorzugte Arten von Urlaubsreisen | | | |
| Studien- oder Kulturreise | 20,4 | 22,8 | 112 |
| Städtereise | 48,0 | 53,0 | 110 |
| Kreuzfahrten | 21,1 | 26,5 | 126 |
| Geführte Gruppe mit Ausflugs- oder Kulturprogramm | 14,3 | 29,1 | 204 |
| Wellness-Urlaub | 32,9 | 35,6 | 108 |

Potenzial: 70,08 Mio. – Senioren Ratgeber 4,32 Mio. Leser = 6,2% Reichweite

² Frauen, die mindestens 6 von 10 Kosmetikartikeln in den letzten 7 Tagen persönlich benutzt haben

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 09.11.2023 | ET: 02.01.2024

Demenzprophylaxe

Finanz-Spezial

Wunden, Narben

MÄRZ 2024

AS: 11.01.2024 | ET: 01.03.2024

Haustiere

Blutdruckmessgeräte

Empfindliche Haut

MAI 2024

AS: 11.03.2024 | ET: 02.05.2024

Laktoseintoleranz

Bewegung, Sport

Haarausfall

FEBRUAR 2024

AS: 11.12.2023 | ET: 01.02.2024

Fußpflege

Magenprobleme

Verfügung, Vollmacht

APRIL 2024

AS: 08.02.2024 | ET: 02.04.2024

Lesehilfen

E-Bike

Fußpilz

JUNI 2024

AS: 09.04.2024 | ET: 01.06.2024

Altersgerechter Umbau

Nahrungsergänzung

Diabetes

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

JULI 2024

AS: 08.05.2024 | ET: 01.07.2024

- Hörgeräte
- Heilpflanzen
- Schlafen bei Hitze

SEPTEMBER 2024

AS: 12.07.2024 | ET: 02.09.2024

- Blasenentzündung
- Rheuma
- Hallux valgus

NOVEMBER 2024

AS: 11.09.2024 | ET: 02.11.2024

- Spezialschuhe
- Darmflora
- Pflegeversicherung

AUGUST 2024

AS: 13.06.2024 | ET: 01.08.2024

- Trockenes Auge
- Gesunde Venen
- Getränke

OKTOBER 2024

AS: 12.08.2024 | ET: 01.10.2024

- Wandern
- Sexualität
- Sodbrennen

DEZEMBER 2024

AS: 10.10.2024 | ET: 02.12.2024

- Erkältung
- Osteoporose
- Innere Unruhe

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 07.11.2024 | ET: 02.01.2025

- Langlaufen
- Fit im Kopf
- Hautpflege

FEBRUAR 2025

AS: 06.12.2024 | ET: 01.02.2025

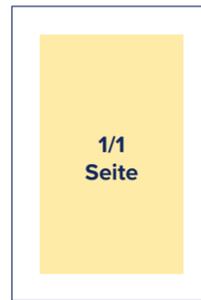
- Richtig vererben
- Zunehmen
- Entzündung im Mund

Änderungen vorbehalten

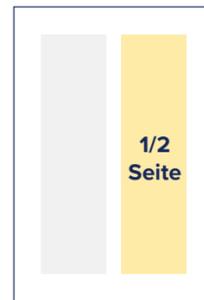
Formate und Preise



S.: B 316 mm x H 186 mm
A.: B 340 mm x H 225 mm



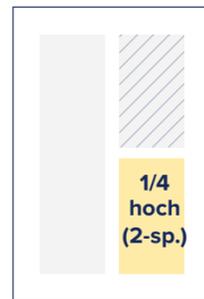
S.: B 148 mm x H 186 mm
A.: B 170 mm x H 225 mm



S.: B 69 mm x H 186 mm
A.: B 81 mm x H 225 mm



S.: B 148 mm x H 89 mm
A.: B 170 mm x H 109 mm



S.: B 69 mm x H 89 mm

S. = Satzspiegel-Format A. = Angeschnittene Anzeigen
Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Weitere Formate auf Anfrage

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.

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|---|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx



Die kleine AUSZEIT vom Alltag

Sie beraten kompetent, erklären geduldig, trösten mitfühlend – die pharmazeutisch-technischen Assistentinnen und Assistenten, kurz PTA, sind das Lebenselixier einer Apotheke. Doch auch ihr Arbeitsalltag hat sich enorm verdichtet. Wir wissen: Für die Gesundheit wird es zunehmend wichtiger, kraftgebende Pausen in den Alltag zu integrieren. Diese Auszeit ist unser Magazin PTA WOMAN.

Die PTA wird in ihrer Lebenswelt – privat wie beruflich – abgeholt. Für ein paar Minuten zwischendurch oder nach Feierabend kann sie sich wegträumen, sich von den Lebensgeschichten anderer PTA inspirieren lassen oder in Genusswelten eintauchen.

Mit dem Dossier PTA WOMAN pro – dem Herzstück des Magazins – bekommt sie zusätzlich viele nützliche Anregungen für ihren beruflichen Alltag. Auf lockere Art und Weise vermittelt das Dossier Hintergrundwissen zu unterschiedlichsten Gesundheitsthemen, gibt wertvolle Tipps für die tägliche Kundenkommunikation und informiert über Themen wie Digitalisierung im Gesundheitswesen oder Weiterbildung.

Jeden Monat trifft PTA WOMAN mit der Kombination beruflicher und privater Themen, das Herz der PTA. Das Magazin schenkt ihr oder ihm die Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die sie oder er als PTA verdient. Dass dieses Konzept aufgeht, zeigen auch die guten Ergebnisse beim Punkt „Zufriedenheit“ aus der aktuellen Leserbefragung.

Lebensbejahend, fröhlich, fachlich kompetent: Dafür steht PTA WOMAN. Kein anderes Magazin in Deutschland vereint auf diese besondere Weise private und berufliche Interessen gleichermaßen. Mit einer monatlichen Auflage von 53.680 Exemplaren* erreichen unsere Werbepartner ca. 66.000 PTA** in ganz Deutschland. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte.

* IVW 4/2023, ** ABDA-Statistik

Seitenblicke

meine Träume

Wie wir alle gelassener werden können

Der Chef hat schlechte Laune, zwei Kolleginnen sind krank, und den Kunden in der Apotheke kann man gerade gar nichts recht machen. Wie soll man da gelassen bleiben? Der Philosoph **Alain de Botton** macht uns mit kleinen Lektionen vertraut, mit denen wir im größten Stress die Nerven behalten

Mal ehrlich: Manche Kunden sind einfach unanstehlich. Sie ärgern uns mit ihrer Arroganz oder provozieren uns mit unverschämten Fragen oder Bemerkungen. Klar, wir bleiben höflich und verbindlich und vor allem: ruhig. Denn eine pompige Reaktion wäre unprofessionell, und Wut würde alles nur noch schlimmer machen. Aber manchmal wissen wir wirklich nicht, woher wir die Geduld und die innere Selbstbeherrschung nehmen sollen. Man ist ja schließlich auch nur ein Mensch.

Wir lernen aus Gefühlen
Der Philosoph Alain de Botton hat sich der Frage gewidmet: Was steht unserer Gelassenheit eigentlich im Weg – und wie kann es uns gelingen, mehr Seelenruhe zu empfinden? Ein Schlüsselgeheimnis ist dabei offenbar die Angst: „Tag und Nacht belauert uns die Angst“, sagt Alain de Botton, „im Unterbewusstsein begleitet sie uns fast ständig, vielleicht sogar jetzt, in diesem Moment.“ Wenn wir jedoch unsere Sorgen und Unsicherheiten analysieren, sie eben nicht fortwischen, finden wir etwas Wichtiges über uns selbst heraus. Dann wird jeder Wutausbruch bedeutsame Erkenntnisse über uns offenbaren. Wir lernen aus unseren Gefühlen, entwickeln eine emotionale Intelligenz. Und diese zu befördern, ist das Ziel der „School of Life“, der Schule des Lebens, die Alain de Botton gegründet hat. Eine mittlerweile global tätige Einrichtung, deren Ziel sich in einem einfachen Satz zusammenfassen lässt: „Das Leben ist schön – wenn man weiß, wie es geht.“

Der Gelassenheit Raum geben
Gelassenheit zu erlernen, diesem tieferen, ruhigeren Teil unseres Selbst wieder mehr Raum in unserem Leben zu geben, gehört zu den kompliziertesten Lektionen überhaupt. Denn wir können all jene Unsicherheiten, die Teil unserer Persön-

Alain de Botton

wurde 1969 in der Schweiz geboren. Er studierte Philosophie an der Universität Cambridge. Mit 21 schrieb er seinen ersten Bestseller: „Versuch über die Liebe“ 2008 gründete er in London die erste „School of Life“, in der man lernt, was man an kleiner normalen Schule vermittelt bekommt; eine man ein erfülltes Leben führt. Heute gibt es seine Schulen weltweit, eine auch in Berlin. Mehr Infos: www.alaindebotton.com www.theshoollife.com

PTA Woman | 21

Leichter durch die Wechseljahre

Hitzewallungen, Schlafstörungen, innere Unruhe: Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre können sehr verärglich und vor allem bei jeder Frau unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Was sich genau dahinter verbirgt und wie pharmazeutisches Personal unterstützen kann.

Die 11 besten Tipps für gesunde Augen

In der Apotheke gehören Sie zu den 1000 meistverkauften Augenmitteln gegen Bluthochdruck, Diabetes, Glaukom, Makuladegeneration und viele weitere Augenkrankheiten. Wie Sie diese Mittel richtig anwenden und was Sie tun können, um Ihre Augen zu unterstützen können, haben wir hier für Sie aufgelistet.

- 1 Die Pausen-Pause!
- 2 Die Drei-Punkt-Massage

Tofu-Spieße

Chili und Limette, Herbsauce, Linsensauce, Barbecue, Erdnuss-Sauce

Liebe Haut, ich hätte da mal ein paar Fragen...

Im Beratungsgespräch fehlt uns manchmal die Antwort, wenn Kunden es ganz genau wissen wollen. Hier gibt es leichter zugängliche Fakten und um das Thema Haut

- 1
- 2

Sommerpunkt

FIT TROTZ Hitze

Bei hochsommerlichen Temperaturen leiden Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen besonders. Wie Betroffene gut durch die eigentlich schönste Jahreszeit kommen

Sommer ist die Zeit der Hitze, der Sonne, der langen Tage. Aber für Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen kann die Hitze eine Herausforderung sein. Die hohen Temperaturen können das Blut verdünnen und die Herzleistung beeinträchtigen. Es ist wichtig, sich bei Hitze zu schützen und die Symptome zu beobachten.

Warum ich jetzt auf mein Herz achtgeben sollte

Minusgrade lassen den Blutdruck steigen, der Herzmuskel kann überlastet werden, das Infarkt-Risiko steigt. Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für unser wichtigstes Organ. Worauf Sie Ihre Kunden in der Apotheke jetzt hinweisen sollten...

Die kalte Jahreszeit ist eine Herausforderung für unser wichtigstes Organ, das Herz. Die niedrigen Temperaturen können den Blutdruck erhöhen und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen steigern. Es ist wichtig, sich bei Kälte zu schützen und die Symptome zu beobachten.

Pilates oder Yoga

Welche Übungen passen zu mir?

Die einen wünschen sich Entspannung, die anderen wollen Muskeln aufbauen. Aber für wen eignet sich welche der beiden Sportarten? PTA Woman hat Pilates & Yoga unter die Lupe genommen

Warum unser Körper Radicchio liebt

Radicchio im Mund, dem Herzen gesund – ist die Kombination aus bitterem Radicchio, dem auch als Herzgesundheitsgemüse bekannt ist, und dem herzgesunden Fett aus dem Olivenöl.

Media Facts

Gründungsjahr:

2020

Herausgeber:

Wort & Bild Verlag

Erscheinungsweise:

monatlich

Verbreitete Auflage pro Ausgabe:

53.680 Exemplare¹

Vertrieb:

über die deutschen Apotheken

Zielgruppe:

ca. 66.000 weibliche PTA²

Kernzielgruppe:

zwischen 30 und 59 Jahren

¹ IVW 4/2023

² ABDA-Statistik

Themenauswahl 2024

JANUAR 2024

AS: 03.11.2023 | ET: 29.12.2023

Gesundes Abnehmen

Mund-, Zahngesundheit

Heilpflanzentees und -säfte

Hautpflege bei Diabetes

Ohren und Ohrgeräusche

FEBRUAR 2024

AS: 04.12.2023 | ET: 31.01.2024

Lebensmittel-Intoleranz

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Intimhygiene

Allergien

Migräne, Kopfschmerzen

MÄRZ 2024

AS: 05.01.2024 | ET: 29.02.2024

Tiergesundheit (u. a. Zecken), Zoonosen

Schöne Füße (u. a. auch Fuß- und Nagelpilz)

Inkontinenz, Blasenschwäche

Venenleiden (Krampfadern, venöse Insuffizienz)

Gürtelrose

APRIL 2024

AS: 02.02.2024 | ET: 28.03.2024

Stress, innere Unruhe

Säure-Basen-Haushalt

Hautpflege allgemein (u. a. verschiedene Hauttypen)

Bewegungsapparat: Gelenke (Serie, Teil 1)

Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Blähungen

MAI 2024

AS: 06.03.2024 | ET: 30.04.2024

Homöopathie, Schüssler Salze

Haarpflege

Schwangerschaft, Stillzeit (Folsäure, gesunde Ernährung), Tipps aus der Apotheke

Bewegungsapparat: Muskel, Sehnen (Serie, Teil 2)

Prostata-Erkrankungen (Vergrößerung, Krebs)

JUNI 2024

AS: 04.04.2024 | ET: 31.05.2024

Reiseapotheke inkl. Sonnenschutz und Impfung

Frauengesundheit (u. a. Wechseljahre)

Insektenstiche, Zecken etc.

Bewegungsapparat: Knochen (Serie, Teil 3)

Sodbrennen, Reflux

Änderungen vorbehalten

Themenauswahl 2024

JULI 2024

AS: 03.05.2024 | ET: 28.06.2024

**Kleine Verletzungen versorgen
(Wundversorgung)**

Magnesium

**Männergesundheit
(u. a. Prostata, erektile
Dysfunktion)**

Bewegungsapparat:
Nacken, Schulter, Wirbelsäule
(Serie, Teil 4)

Schwindel

AUGUST 2024

AS: 05.06.2024 | ET: 31.07.2024

Phytotherapie

(Lippen-)Herpes

**Rektale Erkrankungen
(wie Hämorrhiden)**

Beschwerden im Sommer
(Sommergrippe, Harnwegs-
infektion, Augen, Ohren)

Migräne, Kopfschmerzen

SEPTEMBER 2024

AS: 04.07.2024 | ET: 30.08.2024

Mund-, Zahngesundheit

**Kindergesundheit / Schulanfang
(u. a. Kopfläuse)**

Gedächtnis

Nervensystem, chronischer
Schmerz, Neuralgien,
Polyneuropathien

Impfempfehlung für Herbst /
Winter

OKTOBER 2024

AS: 05.08.2024 | ET: 30.09.2024

**Darmgesundheit
(u. a. Probiotika)**

Gesunde Augen, gutes Sehen

**Ohren
(z. B. Schmerzen, Tinnitus)**

Haut:
Gesunde Haut (Serie, Teil 1)

Beratung Blutwerte
(Blutzucker, Cholesterin,
Leberwerte, Schilddrüse etc.)

NOVEMBER 2024

AS: 03.09.2024 | ET: 30.10.2024

Stärkung des Immunsystems

Schönheit von innen

**Rückenschmerzen und
„Was kann man tun?“**

Haut: Hauterkrankungen
(u.a. Rosacea, Neurodermitis,
Schuppenflechte) –
(Serie, Teil 2)

Schlaf

DEZEMBER 2024

AS: 01.10.2024 | ET: 29.11.2024

Tiergesundheit

**Bewegung / Sport im Alltag
integrieren (Zuhause, Arbeit)**

Stress

Haut:
Füße, Hornhaut, Fuß-, Nagelpilz
(Serie, Teil 3)

Erkältung, Grippe –
Akutbehandlung

Themenauswahl 2025

JANUAR 2025

AS: 31.10.2024 | ET: 30.12.2024

**Vitamine, Mineralstoffe,
Mangel**

Phytotherapie

Gelenke, Gelenkbeschwerden

Menstruationsbeschwerden
(PMS), Myome, Endometriose

Asthma, COPD, Lungenfibrose
(Arzneimittel richtig anwenden)

FEBRUAR 2025

AS: 06.12.2024 | ET: 31.01.2025

Allergien / Heuschnupfen

Pickel und Akne

**Pflege zuhause (Inkontinenz,
Wundversorgung)**

Diabetes
(Versorgungsleitlinien)

Kinderkrankheiten
inkl. Impfungen

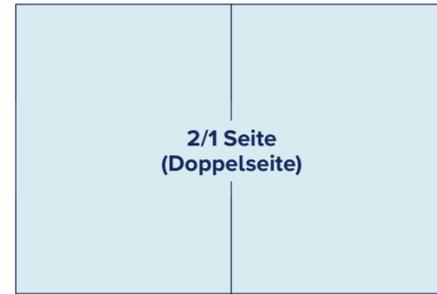
Änderungen vorbehalten

Formate



- 1/1 Seite
- U2
- U4

1/1 Seite, U2, U4
S.: B 196 mm x H 261 mm
A.: B 210 mm x H 280 mm



2/1 Seite
(Doppelseite)

2/1 Seite (Doppelseite)
S.: B 406 mm x H 261 mm
A.: B 420 mm x H 280 mm



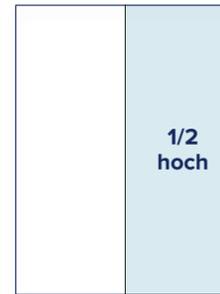
3/4 Seite
3-spaltig

3/4 Seite – 3-spaltig
S.: B 146 mm x H 261 mm
A.: B 153 mm x H 280 mm



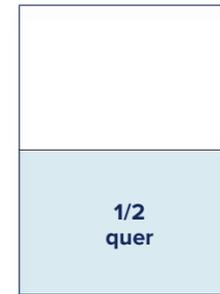
2/3 Seite
2-spaltig

2/3 Seite – 2-spaltig
S.: B 129 mm x H 261 mm
A.: B 136 mm x H 280 mm



1/2
hoch

1/2 Seite hoch
S.: B 96 mm x H 261 mm
A.: B 103 mm x H 280 mm



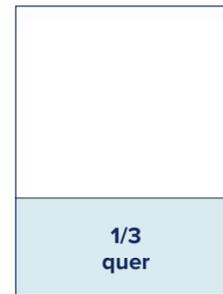
1/2
quer

1/2 Seite quer
S.: B 196 mm x H 129 mm
A.: B 210 mm x H 139 mm



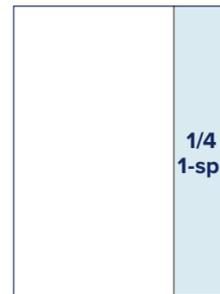
1/3
hoch

1/3 Seite hoch
S.: B 63 mm x H 261 mm
A.: B 70 mm x H 280 mm



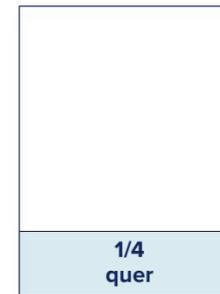
1/3
quer

1/3 Seite quer
S.: B 196 mm x H 84 mm
A.: B 210 mm x H 94 mm



1/4
1-sp.

1/4 Seite – 1-spaltig
S.: B 46 mm x H 261 mm
A.: B 53 mm x H 280 mm



1/4
quer

1/4 Seite quer
S.: B 196 mm x H 63 mm
A.: B 210 mm x H 73 mm

S. = Satzspiegel-Format

A. = Angeschnittene Anzeigen

Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mind. 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

15 % AE-Provision auf klassische Anzeigenformate.

Sonderwerbformen wie z.B. Beilagen, Beihefter, Beikleber, Stellenanzeigen auf Anfrage.

Preise und Rabatte

Preisliste 2024 (Nr. 4, gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: monatlich

| Formate | Satzspiegel | im Anschnitt | PTA WOMAN |
|-------------------------|-------------|--------------|-----------|
| U2/U4 | 196 x 261 | 210 x 280 | 9.560 € |
| 1/1 Seite | 196 x 261 | 210 x 280 | 8.530 € |
| 3/4 Seite – 3-spaltig | 146 x 261 | 153 x 280 | 6.670 € |
| 2/3 Seite – 2-spaltig | 129 x 261 | 136 x 280 | 6.450 € |
| 1/2 Seite hoch | 96 x 261 | 103 x 280 | 4.960 € |
| 1/2 Seite quer | 196 x 129 | 210 x 139 | 4.960 € |
| 1/3 Seite hoch | 63 x 261 | 70 x 280 | 3.490 € |
| 1/3 Seite quer | 196 x 84 | 210 x 94 | 3.490 € |
| 1/4 Seite – 1-spaltig | 46 x 261 | 53 x 280 | 2.660 € |
| 1/4 Seite quer | 196 x 63 | 210 x 73 | 2.660 € |
| 2/1 Seite (Doppelseite) | 406 x 261 | 420 x 280 | 15.360 € |

Preisliste 2024 (Nr. 4, gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: monatlich

| Mengenstaffel | Rabatt | Malstaffel | Rabatt |
|---------------|--------|-------------|--------|
| 1 Seite | 3 % | 3 Anzeigen | 3 % |
| 3 Seiten | 5 % | 6 Anzeigen | 5 % |
| 6 Seiten | 10 % | 12 Anzeigen | 10 % |
| 12 Seiten | 15 % | 18 Anzeigen | 15 % |
| 18 Seiten | 20 % | 26 Anzeigen | 20 % |
| 24 Seiten | 25 % | 38 Anzeigen | 25 % |
| 30 Seiten | 30 % | 52 Anzeigen | 30 % |
| 36 Seiten | 35 % | | |

Alle Daten und Informationen zu den Digital-Angeboten des Wort & Bild Verlags finden Sie unter www.wub-media.de/digital

Beilagen, Beihefter, Beikleber

Preisliste 2024 (Nr. 4 gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: monatlich

| Beilagen | Gesamtauflage |
|----------|-------------------|
| bis 20 g | 175 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Beilagen mit höherem Gewicht auf Anfrage.
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

| Beihefter | Gesamtauflage |
|-----------|-------------------|
| 4 Seiten | 275 €/‰ Exemplare |
| 8 Seiten | 380 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

| Beikleber | Gesamtauflage |
|----------------------|-------------------|
| Postkarten / Coupons | 115 €/‰ Exemplare |
| Warenproben bis 20 g | 115 €/‰ Exemplare |

Mindestauflage: Gesamtauflage
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

15 % AE-Provision auf klassische Anzeigenformate.
Sonderwerbformen wie z.B. Beilagen, Beihefter, Beikleber, Stellenanzeigen auf Anfrage.

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|---|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx

HausArzt

Ihr PatientenMagazin zum Mitnehmen

Mit Preisrätsel
Gewinnsumme:
1000 Euro

Organspende

So wichtig ist der Ausweis für Sie!

Bezahlt von Ihrer Hausarztpraxis

Organspendeausweis
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Organspende schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800 / 90 40 400.

Seriös, verlässlich, laienverständlich

Das *HausArzt-PatientenMagazin* liefert seinen Leserinnen und Lesern wissenschaftlich fundierte Artikel über die häufigsten Krankheiten und etablierte Therapien. Alle Beiträge sind seriös aufbereitet und leicht verständlich zu lesen. Im Mittelpunkt stehen die Aufklärung über gesundheitliche Prävention sowie Strategien für die Balance von Körper, Geist und Seele.

Das Magazin bietet Einblicke in die Arbeit der hausärztlichen Praxen und unterstützt diese intensiv bei der Aufklärung der Patientinnen und Patienten. Die Beiträge motivieren zu einem gesunden Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und ausgewogener Ernährung. Auch an wichtige Vorsorge- und Impftermine wird erinnert.

Die Titelstrecke ist jeweils einem Gesundheitsthema gewidmet, das viele Menschen betrifft – mit praktischen Tipps, wie jede und jeder sich auch selbst helfen kann. Dabei wird über Tabuthemen ebenso berichtet wie über die

großen Volkskrankheiten Bluthochdruck, Diabetes, Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen. Darüber hinaus nimmt das *HausArzt-PatientenMagazin* aktuelle Gesundheitstrends unter die Lupe und präsentiert spannende Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung. Nicht zuletzt bietet die Redaktion aktuelle Informationen über gesundheitspolitische Entwicklungen und Innovationen durch die Digitalisierung im Gesundheitswesen – natürlich immer laienverständlich aufbereitet.

Patientinnen und Patienten erhalten das Magazin in der Praxis, damit sie es im Wartezimmer oder zu Hause lesen und so ihr Wissen vertiefen können. Es wird vom Bundesverband der Hausärztinnen und Hausärzte unterstützt und ist mit 1,09 Millionen Lesern pro Ausgabe¹ das führende Magazin in den hausärztlichen Praxen.

Seitenblicke

HausArzt Sprechstunde

„Die Tage werden wieder kürzer. Brauche ich jetzt Vitamin D?“

fragt Volker S., 64, aus Ahrensburg

Es antwortet: Dr. Thomas Günther

In der dunklen Jahreszeit können Extraportionen Vitamin D durchaus sinnvoll sein. Denn unser Körper benötigt direktes Sonnenlicht auf der Haut, um das Vitamin verwertbar zu machen. Dafür verbringen wir im Winter meist zu wenig Zeit im Freien, zudem ist die Strahlungsintensität dann auch zu gering, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Auch liefern Nahrungsmittel, vor allem Fertigprodukte, oft nicht genug Vitamin D.

Die Zufuhr sollte jedoch nicht nach dem Gießkannenprinzip erfolgen. Bevor man damit beginnt, empfehle ich die Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels mittels einer Blutuntersuchung. Das ist wichtig, um eine eventuelle Hypervitaminose zu verhindern. Schließlich ist Vitamin D fettlöslich und wird gespeichert, da kann mitunter auch zu viel davon im Körper unterwegs sein.

Der Test kostet rund 30 Euro
Die Messung ist eine IGeL-Leistung, also aus der eigenen Tasche zu bezahlen. Sie kostet hier in Schleswig-Holstein knapp 30 Euro. Das sollte dem Test nicht im Weg stehen, zumal er auch nicht jedes Jahr erforderlich ist. Bei einem bekannten Vitamin-D-Mangel sowie bei einer Osteoporose übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

Unser Experte
Dr. Thomas Günther ist in Lübeck niedergelassener Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Akupunktur, Chirotherapie und Flagmedizin

32 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

Wie helfen Potenzmittel?

Enkelle Dysfunktion leitet der Wirkstoff Sildenafil? Erste der Neuzugler auf dem Markt kann, unter viele Männer Hoffnung zu versprechender Präparate. Doch die Mittel sollen nur eine vorübergehende Besserung einbringen, während Laser die Dauerlösung sind.

Die meisten Potenzmittel sind in der Lage, die Durchblutung der Penisarterien zu verbessern. Sie tun dies, indem sie die Produktion von Stickstoffmonoxid im Penis erhöhen. Stickstoffmonoxid führt zur Entspannung der Muskulatur der Penisarterien, was zu einer erhöhten Durchblutung führt. Dies ermöglicht es, den Penis zu vergrößern und so die Erektionsfähigkeit zu verbessern.

Das passiert im Körper

33 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

Seele in Balance

Gelassen bleiben. Das Leben ist oft ganz schön stressig. Mit diesen Tricks schlagen Sie dem Stress ein Schnitzmesser.

Das Leben kann sehr stressig sein, aber es gibt viele Möglichkeiten, um mit dem Stress umzugehen. Eine der besten Möglichkeiten ist, sich für kleine Momente der Ruhe zu öffnen. Dies kann durch Meditation, Yoga oder einfach nur durch das Gehen in der Natur erreicht werden. Diese Aktivitäten helfen, den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit wieder auf den Moment zu lenken.

Was passiert im Körper

34 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

SALZ AUF DER HAUT

Wollen Sie die Haut in der kalten Jahreszeit gesund halten? Dann ist Salz ein guter Helfer. Es wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf die Haut.

Salz hat eine trocknende Wirkung, die bei Hauterkrankungen wie Ekzemen oder Psoriasis hilfreich sein kann. Es entfernt überschüssige Feuchtigkeit von der Haut und reduziert so den Juckreiz. Zudem wirkt Salz antibakteriell und hilft, die Hautbarriere zu stärken.

Was passiert im Körper

35 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

Cholesterin im Griff

So schützen Sie Ihre Gefäße

Schlechte Blutfettwerte sind ein Risikofaktor für Arterienverkalkung und können zu Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfall führen.

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und für die Produktion von Vitamin D notwendig. Allerdings kann ein hoher Cholesterinspiegel zu Arterienverkalkung führen, was das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöht. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Was passiert bei Arterienverkalkung?

36 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Sprechstunde

„Muss man eigentlich Fieber immer senken? Ich möchte ohne Medikamente auskommen. Geht das?“

fragt Steffi K., 32, aus Friedrichsruh bei Kiel

Es antwortet Dr. Jürgen de Lorenz

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Infektionen oder Entzündungen. Es ist ein Zeichen dafür, dass das Immunsystem aktiv ist und versucht, die Krankheit zu bekämpfen. In vielen Fällen ist es nicht notwendig, Fieber zu senken, solange es nicht zu Unwohlsein führt oder über 40 Grad Celsius ansteigt.

Unser Experte
Dr. Jürgen de Lorenz ist in Kiel niedergelassener Internist mit den Zusatzbezeichnungen Geriatrie und Palliativmedizin

37 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Sprechstunde

„Seit meinem Herzinfarkt habe ich kein Vertrauen mehr in meinen Körper, ich leide unter Angst, alles fühlt sich so unmöglich an. Ich glaube, ich habe eine Depression. Was kann ich dagegen tun?“

fragt Gundula T., 62, aus Wilhelms-Schaumburg

Es antwortet Dr. Jürgen de Lorenz

Depressionen sind eine häufige Folge von Herzinfarkten. Die Angst vor weiteren gesundheitlichen Problemen kann zu einem Teufelskreis führen. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu suchen, sei es durch einen Arzt, eine Psychotherapie oder eine Selbsthilfegruppe.

Unser Experte
Dr. Jürgen de Lorenz ist in Kiel niedergelassener Internist mit den Zusatzbezeichnungen Geriatrie und Palliativmedizin

38 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

Lust aufs Wandern

Die geschätzte Zahl aller Ökoprojekte ist ein Hinweis auf die Bedeutung der Natur für unsere Gesundheit.

Wandern ist eine hervorragende Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen. Es verbessert die körperliche Fitness, stärkt das Immunsystem und fördert die mentale Gesundheit. Die frische Luft und die Natur haben einen beruhigenden Effekt auf den Geist.

Was passiert im Körper

39 | HausArzt | 2023/IV

HausArzt Gesundheit

Kreative Küche BOWLS

Gesunde Saltschaker Fische, Buntfrüchte, Nüsse oder Veggie-Balls lassen sich nach persönlichen Geschmackspräferenzen, Dank weltweiter Zutaten, haben Herzhilfsgerichten ausverkauft keine Chance.

Bowls sind eine gesunde und flexible Art der Ernährung. Sie ermöglichen es, alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten, während man gleichzeitig kreativ mit verschiedenen Zutaten experimentieren kann.

Was passiert im Körper

40 | HausArzt | 2023/IV

Media Facts

Verkaufte Auflage (4 × jährlich):

228.050 Exemplare

IVW 4/2023

Reichweite:

1,09 Mio. Leser:innen pro Ausgabe

AWA 2023, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

TAP HausArzt-PatientenMagazin:

€ 77,00

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt Ant. % | HA-Patientenmagazin Ant. % | Index |
|---|-------------------|----------------------------|------------|
| Geschlecht | | | |
| Männer | 49,3 | 34,3 | 69 |
| Frauen | 50,7 | 65,7 | 130 |
| Altersgruppen | | | |
| Bis 39 Jahre | 34,7 | 15,6 | 42 |
| 40 – 59 Jahre | 32,2 | 28,8 | 90 |
| 60 Jahre und älter | 33,1 | 55,5 | 168 |
| Informationsinteresse & Tipps: „Interessiert, gebe öfter Ratschläge. Gelte da als Experte“ | | | |
| Medizinische Fragen | 18,8 | 36,1 | 192 |
| Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise | 20,1 | 31,4 | 156 |
| Diät, z. B. Diätvorschläge, Diätprodukte | 5,4 | 11,4 | 213 |
| Hautpflege, Körperpflege | 9,2 | 15,3 | 166 |
| Aussagen zur eigenen Gesundheit – Das könnte auf mich passen: | | | |
| Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste) | 28,4 | 51,0 | 179 |
| Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben | 16,4 | 23,4 | 143 |
| Leute mit erhöhtem Blutzucker, Diabetiker | 8,9 | 19,5 | 219 |
| Leute, die aus gesundheitlichen Gründen besonders auf ihre Ernährung achten | 22,6 | 37,8 | 167 |
| Bereiche mit hoher Ausgabebereitschaft | | | |
| Gesundheit, Wellness | 35,0 | 53,4 | 153 |

Leser-Strukturdaten

| Leserschaftsstruktur (laut AWA 2023) nach relevanten Kriterien | AWA Gesamt | | HA-Patientenmagazin | |
|---|------------|--------|---------------------|--|
| | Ant. % | Ant. % | Index | |
| Kernzielgruppe | | | | |
| Kernzielgruppe OTC ¹ | 20,4 | 43,2 | 211 | |
| Intensiv-Verwender von OTC-Produkten: In den letzten 3 Monaten persönlich verwendet | | | | |
| Mittel gegen Durchblutungsstörungen, leichte Herz- und Kreislaufmittel, auch zur Beeinflussung des Blutdrucks | 5,7 | 14,8 | 262 | |
| Mittel gegen Venenbeschwerden, Krampfadern | 3,4 | 11,2 | 332 | |
| Tabletten, Tropfen oder andere Mittel gegen Nervosität, innere Unruhe | 5,8 | 9,7 | 167 | |
| Mittel gegen Schlafstörungen | 7,5 | 14,4 | 192 | |
| Mittel gg. Sodbrennen/Völlegefühl im Magen, Blähungen | 13,4 | 19,7 | 147 | |
| Mittel gegen Verstopfung | 4,1 | 8,2 | 201 | |
| Mittel gegen Gelenk- und Muskelbeschwerden | 18,3 | 36,4 | 199 | |
| Mittel zur Stärkung bzw. Steigerung der Abwehrkräfte | 12,0 | 22,5 | 188 | |
| Naturheilmittel, schonende Medikamente | | | | |
| Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente | 26,7 | 40,8 | 153 | |
| Leserschaftstypologien | | | | |
| WOOPIES (Well off older people) ² | 8,9 | 17,1 | 193 | |
| Sonderzielgruppe Wellnesorientierte ³ | 24,1 | 35,2 | 146 | |
| Umfassend Printaffine ⁴ | 31,8 | 61,8 | 194 | |
| Persönlichkeitsstarke Multiplikatoren ⁵ | 25,0 | 36,4 | 146 | |

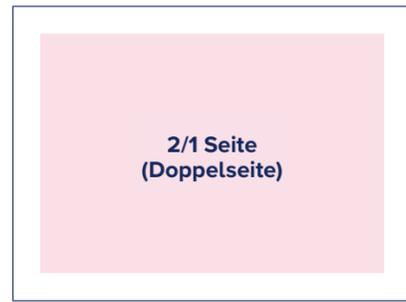
Potenzial: 70,08 Mio. – HausArzt-PatientenMagazin 1,09 Mio. Leser = 1,6 % Reichweite
 1 Konsumentenkreis von Personen, die mind. 5 von 24 rezeptfreien Medikamenten/Heilmitteln i. d. letzten 3 Monaten persönlich gebraucht/verwendet haben
 2 Rentner, Pensionäre unter 75 Jahre, HHNE 2.000 € und mehr
 3 Personen, die mind. 3 von 4 Merkmalen zum Thema Wellness erfüllen
 4 Tageszeitungen werden mindestens ziemlich regelmäßig, fast täglich gelesen und weiter Zeitschriftenhorizont (Stufe 1 bis 3)
 5 Gleichgewichtige Verknüpfung der 3 Subskalen: Experten f. gesellschaftliche Themen, Experten f. Konsumthemen sowie bestimmte Werte u. Einstellungen

Themenauswahl 2024/2025

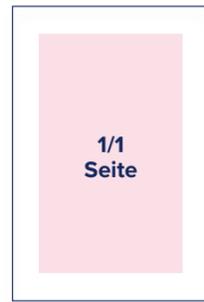
| JANUAR 2024 | APRIL 2024 | JULI 2024 |
|---|--|--|
| AS: 22.11.2023 ET: 02.01.2024 | AS: 22.02.2024 ET: 02.04.2024 | AS: 23.05.2024 ET: 01.07.2024 |
| Starkes Herz | Pilz & Antibiotika | Diabetes und Folgeerkrankungen |
| Augen | Abnehmen: So klappt's | Venenprobleme in der warmen Jahreszeit |
| Magen | Schrunden, rissige Haut | Inkontinenz: Was hilft? |
| Innere Unruhe | Gelenke, Muskeln | Potenz und Diabetes |
| Naturkosmetik | | |
| Gesundheitsreisen (mit Zuschuss der Krankenkasse) | | |
| OKTOBER 2024 | JANUAR 2025 | |
| AS: 26.08.2024 ET: 01.10.2024 | AS: 20.11.2024 ET: 02.01.2025 | |
| Husten, Schnupfen, Sinusitis | Prellung, Verstauchung, Zerrung | |
| Fit durch den Winter | Auf dem Eis ausgerutscht: So lindern Sie Schmerzen | |
| Akne bei Erwachsenen | Dinge besser merken: Diese Übungen helfen | |
| Immunsystem stärken | | |

Änderungen vorbehalten

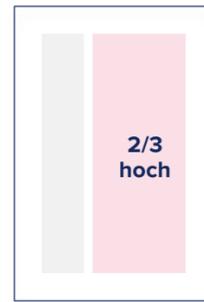
Formate und Preise



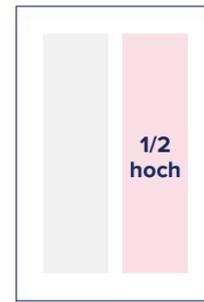
S.: B 394 mm x H 256 mm
A.: B 420 mm x H 280 mm



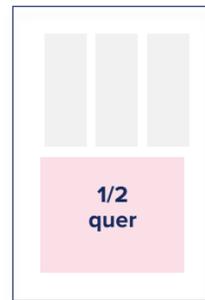
S.: B 184 mm x H 256 mm
A.: B 210 mm x H 280 mm



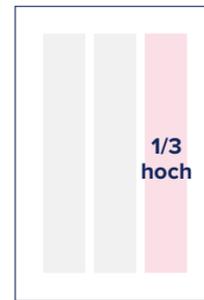
S.: B 120 mm x H 256 mm
A.: B 133 mm x H 280 mm



S.: B 88 mm x H 256 mm
A.: B 101 mm x H 280 mm



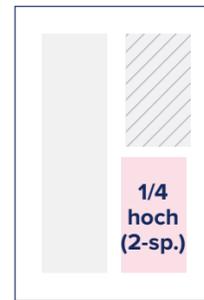
S.: B 184 mm x H 124 mm
A.: B 210 mm x H 136 mm



S.: B 56 mm x H 256 mm
A.: B 69 mm x H 280 mm



S.: B 184 mm x H 80 mm
A.: B 210 mm x H 92 mm



S.: B 88 mm x H 124 mm

S. = Satzspiegel-Format A. = Angeschlossene Anzeigen
Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

Weitere Formate auf Anfrage

Preisliste 2024 (Nr. 21, gültig ab 1. März 2024), Erscheinungsweise: quartalsweise

| Formate | HausArzt-PatientenMagazin |
|-----------|---------------------------|
| 2/1 Seite | 35.030 € |
| 1/1 Seite | 17.560 € |
| 1/2 Seite | 10.260 € |
| 1/3 Seite | 7.330 € |
| 1/4 Seite | 5.710 € |
| U2, U3 * | 20.120 € |
| U4 ** | 21.110 € |

Das HausArzt-PatientenMagazin erscheint jeweils in den Monaten Januar, April, Juli und Oktober

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage.
Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Agentur-Rabatt: 15 %.
* Nicht in der Gesamtauflage möglich. Belegbare Auflage auf Anfrage.
** Sonderformat: 182 x 178

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|--|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschrittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx

Ärztlicher Ratgeber

für werdende und junge Eltern



SCHWANGERSCHAFT GEBURT BABYZEIT

Für Sie zum Mitnehmen

Für den besten Start ins Leben

Das erste Ultraschallfoto. Der erste Schrei. Das erste Lächeln. Wenn Paare zu Eltern werden, ist das Leben plötzlich voller Premieren. Wundervolle, aufregende – und manchmal auch verunsichernde Momente.

Der Ärztliche Ratgeber für werdende und junge Eltern begleitet Paare durch die spannende Phase von Schwangerschaft, Geburt und erster Babyzeit. Welche Vorsorge brauchen Schwangere? Welche Möglichkeiten der Pränataldiagnostik gibt es? Wie kann sich die Schwangere gesund ernähren, damit das Baby gut versorgt ist? Was hilft bei kleineren Beschwerden wie Morgenübelkeit und Sodbrennen? Welcher Sport tut gut? Auf all diese Fragen bekommen Eltern verlässliche, fundierte Antworten.

Der Ärztliche Ratgeber für werdende und junge Eltern klärt über Geburt und Wochenbett auf, erleichtert den Einstieg in den Babyalltag mit Informationen zu Stillen, Breizeit, Babypflege und gibt einen Überblick über die ersten Kinder Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen. Ergänzt wird dies durch Informationen zu Elterngeld und Erstausrüstung. Eltern können sich so optimal auf das Leben mit ihrem Baby vorbereiten.

Der Ärztliche Ratgeber für werdende und junge Eltern wird von Frauenärzten und Hebammen direkt an die Schwangeren übergeben.

Seitenblicke



Media Facts

Ausgestellten:

4.721 bei Gynäkologen und Allgemeinärzten, die Schwangere betreuen

Wort & Bild Verlag Vertriebsstatistik

Verbreitete Auflage:

250.030 Exemplare

IWV 1/2022

TAP Ärztlicher Ratgeber:

€ 88,95

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IWV 1/2022

Themen 2024/2025

SCHWANGERSCHAFT

Das größte Wunder der Welt

Von der Befruchtung bis zur Geburt: So entwickelt sich das Baby in Ihrem Körper

Hallo Baby, geht's dir gut?

Schwangerschaftsvorsorge: Welche Untersuchungen Sie und Ihr Ungeborenes nun erwarten

Mutterpass-Lexikon

In dem Vorsorgeheft wird alles Wichtige notiert

Ein gutes Bauchgefühl

Tipps gegen Übelkeit, Sodbrennen und Rückenschmerzen

Vitalstoffe für zwei

Ihr Körper und das Baby brauchen jetzt einen besonderen Nährstoffmix. Was auf Ihren Speiseplan gehört

Schöne neun Monate

Wohlfühlen in der Schwangerschaft mit der richtigen Hautpflege

Rundum gesund und fit

Reisen und Wellness: Entspannt durch die Schwangerschaft

Bleibt das Baby gesund?

Krankheiten, die dem Ungeborenen schaden können, und wie man sie früh erkennt

Das ist Ihr gutes Recht!

Mehr Geld, Schutz am Arbeitsplatz, Extraleistungen von der Krankenkasse – das steht Eltern zu

Alles bereit fürs Baby

Erstausrüstung: Das braucht das Kind

GEBURT

Gestärkt in den Endspurt

So meistern Sie gesund und gelassen die letzten Wochen

Wo kommt das Baby zur Welt?

In der Klinik oder zu Hause: Mit diesen Informationen treffen Sie die richtige Entscheidung

Der Geburtstag Ihres Kindes

Das passiert vor und während der Geburt in der Klinik

Schneller Start ins Leben

Wann ein Kaiserschnitt nötig ist

Zeit der Zärtlichkeit

Die ersten Stunden mit dem Baby

BABYZEIT

Willkommen daheim!

Ganz entspannt ins neue Familienleben starten

Atempause für den Körper

So erholen Sie sich von der Geburt

Eine starke Mitte

Work-out für Mütter

Stillen: Das Beste für Ihr Kind

Die ideale Babynahrung

Essen fürs Baby

Richtig ernähren in der Stillzeit

Füttern mit Fläschchen

Alles über Säuglingsnahrung

Jetzt ist Brei-Zeit!

Ausgeklügelte Extra-Mahlzeiten

Gesundheits-Check für Kleine

U1 bis U9: Die Vorsorgeuntersuchungen im Überblick

Kleiner Pikser, großer Schutz

Die wichtigsten Impfungen

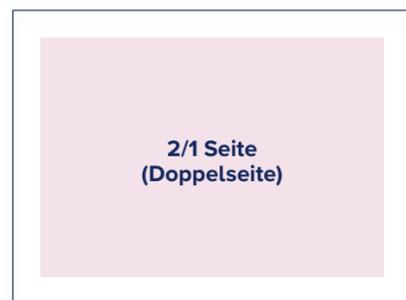
Wellness für Winzlinge

Kinderhaut, zart gepflegt

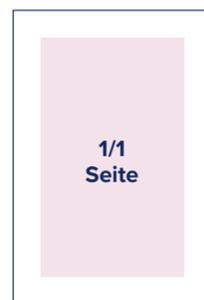
Ein Paradies für Babys

Daheim und unterwegs

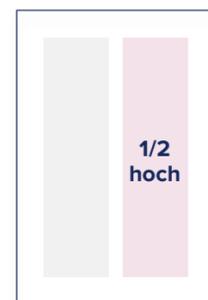
Formate



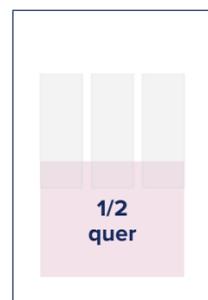
S.: B 394 mm x H 256 mm
A.: B 420 mm x H 280 mm



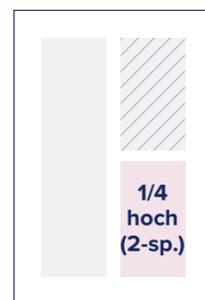
S.: B 184 mm x H 256 mm
A.: B 210 mm x H 280 mm



S.: B 88 mm x H 256 mm
A.: B 101 mm x H 280 mm



S.: B 184 mm x H 124 mm
A.: B 210 mm x H 136 mm



S.: B 88 mm x H 124 mm

S. = Satzspiegel-Format

A. = Angeschnittene Anzeigen

Weitere Formate auf Anfrage

Angaben in Millimetern (Breite x Höhe)

Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

Termine und Preise

| Monat | Anzeigenschlusstermin | Erscheinungstermin |
|--------------|-----------------------|--------------------|
| Februar 2024 | 15.12.2023 | 01.02.2024 |
| Juni 2024 | 15.04.2024 | 01.06.2024 |
| Oktober 2024 | 19.08.2024 | 01.10.2024 |
| Februar 2025 | 12.12.2024 | 01.02.2025 |

Preisliste 2024 (Nr. 52, gültig ab 01. Januar 2024), Erscheinungsweise: 3 x jährlich

| Formate | Ärztlicher Ratgeber |
|-----------|---------------------|
| 2/1 Seite | 44.480 € |
| 1/1 Seite | 22.240 € |
| 1/2 Seite | 12.870 € |
| 1/3 Seite | 9.080 € |
| 1/4 Seite | 6.980 € |
| U2, U3 * | 25.530 € |
| U4 * | 26.730 € |

Der Ärztliche Ratgeber erscheint jeweils in den Monaten Februar, Juni und Oktober

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage. Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer, Agentur-Rabatt: 15 %

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

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|---|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx



Europas großes Kindermagazin

Seit nahezu 50 Jahren ist *medizini* eines der größten deutschen Kindermagazine. Dass sich ein Printmedium über so lange Zeit in einer Millionenauflage im Markt behauptet, ist eine absolute Seltenheit in der deutschen Medienlandschaft.

Das Geheimnis seines Erfolgs liegt nicht nur in dem großen Tierposter, für das *medizini* steht, sondern auch in der ständigen Weiterentwicklung des Magazins. Einerseits bietet *medizini* beste Unterhaltung mit eigenen Rätseln, Witzen und Comic-Serien, andererseits ist *medizini* Weltwissen für Kinder, das keine thematischen

Schranken kennt. *medizini* führt seine jungen Leserinnen und Leser in die Welt der Wikinger genauso wie in den Regenwald oder zu den Sternen. Es berichtet über Kunst genauso wie über Roboter. Alles, was Kinder interessiert, ist auch ein Thema für *medizini*.

Dies gilt in besonderem Maß für die Wissens-Poster im DIN-A2-Format, die aufwendig und detailliert von der Redaktion entworfen und von erfahrenen Illustratorinnen und Illustratoren umgesetzt werden.

Media Facts

Verkaufte Auflage:

1.148.000 Exemplare

IVW 4/2023

TAP medizini:

€ 56,51

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 4/2023

Groß

Mit nahezu **1,2 Mio.** verkauften Exemplaren eines der großen deutschen Kindermagazine

Beliebt

Eltern und Großeltern schätzen das Magazin als wertvolle Lektüre für ihren Nachwuchs

Unterrichtsmaterial

Grundschullehrer nutzen medizini gerne begleitend im Unterricht

Pädagogisch wertvoll

Von der »Stiftung Lesen« seit Jahren als pädagogisch wertvoll empfohlen

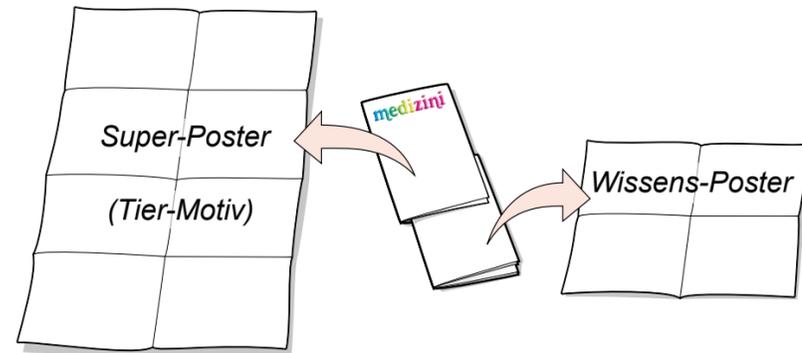
Termine 2024/2025

| Monat | Anzeigenschlusstermin | Erscheinungstermin |
|----------------|-----------------------|--------------------|
| Januar 2024 | 03.11.2023 | 02.01.2024 |
| Februar 2024 | 05.12.2023 | 01.02.2024 |
| März 2024 | 05.01.2024 | 01.03.2024 |
| April 2024 | 02.02.2024 | 02.04.2024 |
| Mai 2024 | 05.03.2024 | 02.05.2024 |
| Juni 2024 | 03.04.2024 | 01.06.2024 |
| Juli 2024 | 02.05.2024 | 01.07.2024 |
| August 2024 | 07.06.2024 | 01.08.2024 |
| September 2024 | 08.07.2024 | 02.09.2024 |
| Oktober 2024 | 06.08.2024 | 01.10.2024 |
| November 2024 | 05.09.2024 | 02.11.2024 |
| Dezember 2024 | 04.10.2024 | 02.12.2024 |
| Januar 2025 | 30.10.2024 | 02.01.2025 |
| Februar 2025 | 02.12.2024 | 01.02.2025 |

Formate und Preise



Die medizini-Faltung



Beschnittzugabe: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildmaterial mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein.

Preisliste 2024 (Nr. 26, gültig ab 01. März 2024), Erscheinungsweise: monatlich

| Formate | medizini |
|--------------------------------|-----------|
| 1/1 Seite | 64.870 € |
| 1/2 Seite | 35.380 € |
| 1/3 Seite | 24.370 € |
| 4/1 Seite (Posterbelegung, A2) | 259.430 € |

Weitere Formate, Sonderformate auf Anfrage. Alle Preise zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Agentur-Rabatt: 15 %

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|--|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx

Technische Daten

| Druckverfahren | | Magazine |
|--|------------------------|---|
| Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber |
| Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck | (Inhalt) (Umschlag) | Apotheken Umschau Apotheken Umschau Eltern Ärztlicher Ratgeber für werdende und junge Eltern PTA Woman HausArzt-PatientenMagazin |
| Rollenoffsetdruck | | medizini |

Druckunterlagen

Das Standardformat für die Datenanlieferung ist eine Composite-PDF-Datei. Zulässige PDF-Spezifikationen sind PDF/X-3, PDF/X-1a und PDF/X-4-Dateien, die mit einem eindeutigen OutputIntent gekennzeichnet sind. Fortdruckverbindliche Proofs werden nur dann akzeptiert, wenn sie über den UGRA/FOGRA-Medienkeil und das dazugehörige Auswertungsprotokoll zertifiziert sind. Für Anlieferung ohne farbverbindliche Proofs wird keine Gewähr für farbliche und sachliche Richtigkeit übernommen (Reklamationsausschluss).

Anzeigenbeschnitt

Beschnittzugabe bei angeschnittenen Anzeigen an allen Seiten: je 6 mm. Bei Anschnittanzeigen müssen Text- und Bildelemente mindestens 8 mm vom Anschnittformat entfernt sein. Wir behalten uns aus produktionstechnischen Gründen vor, die Anzeigen (umfangsabhängig) unproportional bis zu max. 5 % zu skalieren.

Datenanlieferung

www.duon-portal.de

Bei Fragen zur Datenanlieferung oder technischen Angaben wenden Sie sich bitte an unsere Kollegen im Sales Service unter Tel. 0 89 / 744 33 -113 oder an www.duon-portal.de/service.aspx

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. »Anzeigenauftrag« oder »Auftrag« im Sinne der nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend »AGB«) ist der Vertrag zwischen der Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG (nachfolgend »Verlag«) und einem Werbungtreibenden oder sonstigen Inserenten (nachfolgend insgesamt als »Auftraggeber« bezeichnet) über die Veröffentlichung einer oder mehrerer Anzeigen, Fremdbeilagen und/oder sonstiger Werbemittel in einer Druckschrift zum Zweck der Verbreitung.

2. Für jeden Auftrag und Folgeaufträge gelten die vorliegenden AGB sowie die im Zeitpunkt der Veröffentlichung der Werbung aktuelle Preisliste des Verlags, deren Regelungen einen wesentlichen Vertragsbestandteil bilden. Die Gültigkeit etwaiger AGB des Auftraggebers ist, soweit sie mit diesen AGB nicht übereinstimmen, ausgeschlossen.

3. Aufträge können persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail, Telefax oder per Internet aufgegeben werden. Der Verlag haftet nicht für Übermittlungsfehler. Der Vertrag kommt erst durch die Auftragsbestätigung des Verlags zustande, die vorbehaltlich anderer individueller Vereinbarungen zwischen Verlag und Auftraggeber schriftlich, per Telefax oder per E-Mail erfolgt.

Aufträge für Beihefter, Beikleber und Beilagen sind für den Verlag erst nach Vorlage eines Musters und seiner Billigung durch den Verlag bindend.

4. Ein »Abschluss« ist ein Vertrag über die Veröffentlichung mehrerer Anzeigen, Fremdbeilagen oder sonstiger Werbemittel unter Beachtung der dem Auftraggeber gemäß jeweils geltender Preisliste zu gewährenden Rabatte, wobei die einzelnen rechtsverbindlichen Anzeigenaufträge jeweils erst durch schriftliche oder elektronische (z. B. E-Mail) Bestätigung des Abrufs zustande kommen.

Ein »Abruf« ist die Aufforderung des Auftraggebers an den Verlag, auf Grundlage eines Abschlusses eine konkrete Anzeige, Fremdbeilage oder ein sonstiges Werbemittel zu veröffentlichen und die vom Auftraggeber veranlasste Zustellung der für die Produktion erforderlichen Texte und Vorlagen beim Verlag. Ist kein Erscheinungstermin vereinbart, sind Anzeigen, Fremdbeilagen und/oder sonstige Werbemittel im Zweifel zur Veröffentlichung innerhalb eines Jahres nach Vertragsabschluss abzurufen. Ist im Rahmen eines Abschlusses das Recht zum Abruf einzelner Anzeigen eingeräumt, so ist der Auftrag innerhalb eines Jahres seit Erscheinen der ersten Anzeige abzuwickeln, sofern die erste Anzeige innerhalb eines Jahres nach Vertragsschluss abgerufen und veröffentlicht wird. Die zahlen- und mengenmäßige Einbeziehung in einen Abschluss, für die die Preisliste keinen Nachlass vorsieht, ist nicht möglich.

Bei Abschlüssen ist der Auftraggeber berechtigt, innerhalb der vereinbarten bzw. der in Ziffer 4 Absatz 2 genannten Frist auch über die im Auftrag genannte Anzeigenmenge hinaus weitere Anzeigen abzurufen.

5. Werbeagenturen sind verpflichtet, sich in ihren Angeboten, Verträgen und Abrechnungen gegenüber den Werbungtreibenden an die Preisliste des Verlags zu halten. Die vom Verlag gewährte Vermittlungsprovision errechnet sich aus dem Kundennetto, also nach Abzug von Rabatt, Boni und Mängelnachlass. Sie wird nur an vom Verlag anerkannte Werbeagenturen vergütet unter der Voraussetzung, dass der Auftrag unmittelbar von der Werbeagentur erteilt wird, ihr die Beschaffung der fertigen und druckreifen Druckunterlagen obliegt und eine Gewerbeanmeldung als Werbeagentur vorliegt. Dem Verlag steht es frei, Aufträge von Werbeagenturen abzulehnen, wenn Zweifel an der berufsmäßigen Ausübung der Agenturtätigkeit oder der Bonität der Werbeagentur bestehen. Anzeigenaufträge durch Werbeagenturen werden in deren Namen und auf deren Rechnung erteilt. Soweit Werbeagenturen Aufträge erteilen, kommt der Vertrag daher im Zweifel mit der Werbeagentur zustande. Soll ein Werbungtreibender Auftraggeber werden, muss dies gesondert unter namentlicher Nennung des Werbungtreibenden vereinbart werden. Der Verlag ist berechtigt, von der Werbeagentur einen Mandatsnachweis zu verlangen.

6. Der Verlag ist berechtigt, Aufträge, auch einzelne Abrufe im Rahmen eines Abschlusses, nach sachgemäßem Ermessen abzulehnen. Dies gilt insbesondere, wenn der Inhalt der Werbung gegen Gesetze oder behördliche Bestimmungen verstößt, die Veröffentlichung der Werbung für den Verlag wegen des Inhalts, der Herkunft oder der technischen Form unzumutbar ist, wenn Beihefter, Beikleber und/oder Beilagen durch Format oder Aufmachung beim Leser den Eindruck eines Bestandteils der Zeitung oder Zeitschrift erwecken oder Fremdanzeigen enthalten oder im Fall eines Verstoßes gegen Ziffer 23 dieser AGB. Die Ablehnung eines Auftrages wird dem Auftraggeber unverzüglich mitgeteilt.

7. Wird ein Auftrag aus Umständen nicht erfüllt, die der Verlag nicht zu vertreten hat, so hat der Auftraggeber, unbeschadet etwaiger weiterer Rechtspflichten, den Unterschied zwischen dem aufgrund einer höheren Abnahmemenge gewährten und dem der tatsächlichen Abnahme entsprechenden Nachlass (Rabatt) dem Verlag zu erstatten. Die Erstattung entfällt, wenn die Nichterfüllung auf höhere Gewalt im Risikobereich des Verlags beruht.

8. Aufträge für Anzeigen und Fremdbeihefter, Fremdbeikleber und Fremdbeilagen, die erklärtermaßen ausschließlich in bestimmten Nummern, bestimmten Ausgaben oder an bestimmten Plätzen der Druckschrift veröffentlicht werden sollen, müssen so rechtzeitig beim Verlag eingehen, dass dem Auftraggeber noch vor Anzeigenschluss mitgeteilt werden kann, wenn der Auftrag auf diese Weise nicht auszuführen ist.

9. Der Verlag behält sich vor, Anzeigen mit dem Wort »Anzeige« deutlich als solches zu kennzeichnen.

10. Für die rechtzeitige Lieferung fehlerfreier, den technischen Anforderungen entsprechender und für den Verlag verwendbarer Druckunterlagen, wie z. B. Anzeigen, Fremdbeihefter, Beikleber und/oder sonstiger Werbemittel, ist ausschließlich der Auftraggeber verantwortlich. Für erkennbar ungeeignete oder beschädigte Druckunterlagen fordert der Verlag unverzüglich Ersatz an. Der Verlag gewährleistet die für den belegten Titel übliche Druckqualität im Rahmen der durch die Druckunterlagen gegebenen Möglichkeiten. Druckunterlagen werden nur auf schriftliche Anforderung an den Auftraggeber zurückgesandt, andernfalls gehen sie in das Eigentum des Verlags über. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet sechs Wochen nach Veröffentlichung der vorgelegten Druckunterlage.

11. Reklamationen müssen vom Auftraggeber bei offensichtlichen Mängeln innerhalb von zwei Wochen nach Veröffentlichung der Anzeige geltend gemacht werden. Nicht offensichtliche Mängel müssen Kaufleute spätestens ein Jahr nach Veröffentlichung der Anzeige reklamieren. Bei fehlerhaftem Abdruck einer Anzeige, trotz rechtzeitiger Lieferung einwandfreier Druckunterlagen und rechtzeitiger Reklamation, kann der Auftraggeber den Abdruck einer einwandfreien Ersatzanzeige verlangen. Der Anspruch auf Nacherfüllung ist ausgeschlossen, wenn der Mangel den Anzeigenzweck nicht beeinträchtigt (z. B. bei geringfügigen Farbfehlern oder bei einem nicht ganz scharfen Abdruck) und/oder wenn die Nacherfüllung für den Verlag mit unverhältnismäßigen Kosten verbunden ist. Lässt der Verlag eine ihm gesetzte angemessene Frist verstreichen, verweigert er die Nacherfüllung, ist die Nacherfüllung dem Auftraggeber nicht zumutbar oder schlägt sie fehl, so hat der Auftraggeber das Recht, vom Vertrag zurückzutreten oder Zahlungsminderung in dem Ausmaß geltend zu machen, in dem der Zweck der Anzeige beeinträchtigt wurde. Gewährleistungsansprüche von Kaufleuten verjähren zwölf Monate nach Veröffentlichung der entsprechenden Anzeige.

12. Der Verlag haftet für vorsätzlich oder grob fahrlässig verursachte Schäden, für Schäden aus schuldhafter Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit sowie für Schäden aufgrund mindestens leicht fahrlässiger Verletzung einer Pflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Werbeauftrags überhaupt erst ermöglicht, deren Verletzung die Erreichung des Vertragszwecks gefährdet und auf deren Einhaltung der Auftraggeber regelmäßig vertraut. Die Schadensersatzpflicht ist – abgesehen von der Haftung für Vorsatz und schuldhafter Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit – auf den vorhersehbaren, typischerweise eintretenden Schaden begrenzt. Im Übrigen sind Schadensersatzansprüche gegen den Verlag unabhängig vom Rechtsgrund ausgeschlossen. Soweit die Haftung des Verlags nach den vorstehenden Regelungen ausgeschlossen oder beschränkt ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung ihrer Mitarbeiter, Vertreter und Erfüllungsgehilfen. Die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz bleibt hiervon unberührt. Schadensersatzansprüche von Kaufleuten gegen den Verlag verjähren, abgesehen von Ansprüchen aus unerlaubter oder vorsätzlicher Handlung, in zwölf Monaten nach dem Zeitpunkt, in dem der Auftraggeber von den den Anspruch begründenden Umständen Kenntnis erlangt hat oder hätte erlangen müssen.

13. Haftungsfreistellungserklärung: Der Auftraggeber ist für den Inhalt und die rechtliche Zulässigkeit der Anzeige verantwortlich. Er stellt den Verlag von allen Ansprüchen Dritter (z. B. Schutzrechtsverletzungen, Verletzung von Persönlichkeitsrechten, Verletzungen des Heilmittelwerbegesetzes oder der Health-Claims-Verordnung) frei, einschließlich der angemessenen Kosten zur gerichtlichen und außergerichtlichen Rechtsverteidigung, selbst wenn die Vergütung der vom Verlag beauftragten Anwälte die gesetzlich vorgeschriebenen Gebühren überschreiten. Wird der Verlag (z. B. durch gerichtliche Entscheidung) zum Abdruck einer Gegendarstellung o.Ä. verpflichtet, hat der Auftraggeber die Kosten nach der gültigen Anzeigenpreisliste zu tragen.

14. Probeabzüge werden nur auf ausdrücklichen Wunsch geliefert. Der Auftraggeber trägt die Verantwortung für die Richtigkeit der zurückgesandten Probeabzüge. Der Verlag berücksichtigt alle Fehlerkorrekturen, die ihm innerhalb der bei der Übersendung des Probeabzuges gesetzten Frist schriftlich mitgeteilt werden, anderenfalls gilt die Genehmigung zum Druck als erteilt.

15. Sind keine besonderen Größenvorschriften gegeben, so wird die je nach Art der Anzeige übliche, tatsächliche Abdruckhöhe der Berechnung zugrunde gelegt.

16. Der Verlag behält sich vor, in Einzelfällen Vorkasse bis zum Anzeigenschluss zu verlangen, insbesondere bei der Neuaufnahme einer Geschäftsbeziehung, bei im Ausland ansässigen Auftraggebern oder wenn begründete Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers vorliegen. Falls der Auftraggeber nicht Vorauszahlung leistet, wird die Rechnung sofort, möglichst aber zum 15. des Vormonats der Veröffentlichung der Anzeige, übersandt. Die Rechnung ist innerhalb der aus der Rechnung ersichtlichen, vom Empfang der Rechnung an laufenden Frist zu bezahlen, sofern nicht im einzelnen Fall eine andere Zahlungsfrist oder Vorauszahlung vereinbart ist.

Die Zahlungsbedingungen lauten wie folgt: Rein netto 14 Tage nach dem Erscheinungstag; bei Zahlungseingang 3 Tage vor dem Erscheinungstag 2 % Skonto.

17. Der Auftraggeber ist zur Aufrechnung mit Gegenansprüchen nur berechtigt, wenn seine Gegenansprüche rechtskräftig festgestellt und nicht bestritten sind.

18. Der Verlag liefert auf Wunsch nach Veröffentlichung der Werbung einen Anzeigenbeleg. Kann ein Beleg nicht mehr beschafft werden, so tritt an seine Stelle eine Bescheinigung des Verlags über die Veröffentlichung und Verbreitung der Anzeige.

19. Kosten für die Anfertigung bestellter Druckstöcke, Matrern und Zeichnungen sowie für vom Auftraggeber gewünschte oder zu vertretende erhebliche Änderungen ursprünglich vereinbarter Ausführungen hat der Auftraggeber zu tragen.

20. Aus einer Auflagenminderung kann bei einem Abschluss über mehrere Anzeigen ein Anspruch auf Preisminderung hergeleitet werden, wenn im Gesamtdurchschnitt des mit der ersten Anzeige beginnenden Insertionsjahres die in der Preisliste oder auf andere Weise genannte durchschnittlich verkaufte Auflage des vergangenen Kalenderjahres unterschritten wird. Eine Auflagenminderung ist nur dann ein zur Preisminderung berechtigender Mangel, wenn sie bei einer Auflage von bis zu 500 000 Exemplaren 10 v. H., bei über 500 000 Exemplaren 5 v. H. beträgt. Darüber hinaus sind bei Abschlüssen etwaige Preisminderungsansprüche ausgeschlossen, wenn der Verlag dem Auftraggeber von dem Sinken der Auflage so rechtzeitig Kenntnis gegeben hat, dass dieser vor Erscheinen der Anzeige vom Vertrag hätte zurücktreten können.

21. Druckunterlagen werden nur auf besondere Anforderung an den Auftraggeber zurückgesandt. Die Pflicht zur Aufbewahrung endet drei Monate nach Ablauf des Auftrags.

22. Ein Ausschluss von Mitbewerbern des Auftraggebers und/oder des Werbungtreibenden für eine bestimmte Ausgabe oder auf der gleichen Seite kann nicht gewährt werden.

23. Die Anzeigen dürfen den Interessen der Abonnenten nicht widersprechen. Stellt sich erst nach Erscheinen der Anzeige heraus, dass die Anzeigen von den Abonnenten nicht erwünscht sind, so hat der Verlag auch nachträglich das Recht, von der Abwicklung des Auftrags sofort zurückzutreten.

24. Wegen des begrenzten Anzeigenraumes gilt für den Inserenten ein Rücktrittsrecht nur dann, wenn es ausdrücklich vorher vereinbart und durch den Verlag bestätigt wurde. Von dem Rücktrittsrecht kann jedoch nur spätestens 8 Wochen vor Anzeigenschluss Gebrauch gemacht werden.

25. Beihefter, Beikleber und Beilagen, Ein- und Durchhefter dürfen nur dann Werbung für mehrere Produkte oder Dienstleistungen enthalten, wenn es sich um Produkte oder Dienstleistungen des gleichen Unternehmens oder der gleichen Unternehmensgruppe handelt.

26. Feste Platzierungszusagen verlieren ihre Gültigkeit, wenn die umbruchtechnische Hefstruktur eine Umplatzierung der Anzeige erforderlich macht.

27. Bei Buchungen der Kombinationen können nur Anzeigen aufgenommen werden, die in Erscheinungsmonat, Format, Farbigkeit, Produkt und/oder Kampagne übereinstimmen.

28. Der Verlag erhebt und verarbeitet die Daten seiner Kunden/Geschäftspartner gemäß den Informationen zur Datenverarbeitung unter <https://www.wub-service.de/infodsgvo>. Bei Kunden kann die E-Mail-Adresse auch genutzt werden, um über ähnliche Waren und Dienstleistungen zu informieren, §7 Abs.3 UWG. Dieser Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse können Sie jederzeit unter abbestellen@wortundbildverlag.de widersprechen.

29. Sollten eine oder mehrere Bestimmungen des Auftrags und/oder dieser AGB unwirksam sein oder werden, so wird dadurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Es gilt deutsches Recht unter Ausschluss des UN-Kaufrechts und unter Ausschluss von Kollisionsrecht. Erfüllungsort ist München. Gerichtsstand für Klagen gegen Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliche Sondervermögen ist München.

Zahlungsbedingungen

Rein netto 14 Tage nach dem Erscheinungstag.

Bei Zahlungseingang 3 Tage vor dem Erscheinungstag 2 % Skonto.

Der Verlag behält sich vor, in Einzelfällen Vorkasse bis zum Anzeigenschluss zu verlangen, insbesondere bei der Neuaufnahme einer Geschäftsbeziehung, bei im Ausland ansässigen Auftraggebern oder wenn begründete Zweifel an der Zahlungsfähigkeit des Auftraggebers vorliegen.

Bankverbindung

Sparkasse Bad Tölz Wolfratshausen
 IBAN DE82 7005 4306 0000 0581 80
 BIC BYLADEM1WOR
 Gläubiger-ID DE72WUB00000230115