

Sonderwerbformen 2024

Sonderplatzierungen, Sonderformate, Teilbelegungen, Beilagen, Beihefter, Beikleber, Durchhefter, B2B-Kanäle

Sonderwerbformen in den Wort & Bild-Titeln 2024

Sonderplatzierungen, Sonderformate, Teilbelegungen, Beilagen, Beihefter, Beikleber, Durchhefter, B2B-Kanäle

01 Sonderplatzierungen

- Umschlagseiten U2 / U3 / U4
- Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis
- Inhaltsverzeichnis
- Editorial
- Kombi Editorial + Inhaltsverzeichnis
- Erste 1/1 Seite nach Inhaltsverzeichnis
- Umfeld „Titelstory“
- 1. Heftdrittel
- Rätselumfelder
- Apotheken Umschau ELTERN
- PTA Woman

02 Teilbelegungen

- EXTRA-Rätselseiten
- TV-Programm
- Teilbelegungen / Motivsplits
- Linda-Auflage – Umschlagseiten
- Linda-Auflage – Beihefter

03 Beilagen, Beihefter, Beikleber, Durchhefter

04 B2B-Kanäle

- HV BlitzInfo
- Paket- und Rechnungsbeilagen

Leitfaden zur Gestaltung von Anzeigen & Advertorials

Umschlagseiten U2 / U3

Größe	1/1 Seite im Anschnitt		
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten		
Preise	Apotheken Umschau A: U2 oder U3 mit je ca. 80 % belegbarer Auflage	€	79.970
	Apotheken Umschau B: U2 oder U3 mit je ca. 91 % belegbarer Auflage	€	88.850
	Apotheken Umschau-Kombi A+B mit der jeweils belegbaren Auflage	€	160.380 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

HYLO
HYLO DUAL INTENSE
DIE INTENSIVTHERAPIE BEI TROCKENEN AUGEN

- ✓ Mit dem dualen Wirkprinzip aus Hyaluronsäure und Ectein
- ✓ Intensive Befeuchtung chronisch trockener Augen sowie Linderung entzündlicher Symptome
- ✓ Stabilisiert den Tränenfilm und schützt die Augenoberfläche vor erneuter Austrocknung
- ✓ Ohne Konservierungsmittel und Phosphate

UN PATENTIERTE

Weitere Informationen unter: www.hylo.de

66 - und so jung wie nie

Das Editorial-Video zu unserem aktuellen Tealthema „Erisa Hilo“ gibt es mit diesem QR-Code...
...oder online unter: www.a-u.de/806499

Dr. Dennis Baltesler
Julia Rotherhiel
Chefredaktion der Apotheken Umschau

66 JAHRE

U2

Die nächste Apotheken Umschau erhalten Sie ab 1. August in Ihrer Apotheke.

Heile Haut
Neurodermitis und Schuppenflechte optimal behandeln.
• Basispflege • Medikamente • Neue Therapien

Das geht unter die Haut
Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Neurodermitis können Betroffene ein Leben lang begleiten. Wir stellen innovative Behandlungsansätze vor. Plus bewährte Alltagstipps von Experten

Deutschland entdecken
Ausflüge und Reisen sind trotz Corona wieder möglich. Wie wäre es mit einem Abstecher in die historische Schweiz?

Unsere Schwerpunkte
„Medien für die Haut“ ab 1. August auch online, bei Facebook und Instagram

Liekerbäcker
Der Geschmacksmarkt macht Essen zum Erlebnis. Doch Medikamente können ihn modernisieren

Mehr hören, mehr verstehen.

Quelle: Hören verbindet. Es bringt uns mit Familie und Freunden näher zusammen. Fielmann bietet Ihnen die ganze Welt der Hörakustik zu garantiert günstigen Preisen.

Mehr Informationen und Terminvereinbarung:
www.fielmann.de/hörakustik

fielmann
Hörakustik-Service

Umschlagseite U4

Sonderformat	195 x 173 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	U4
Belegbare Auflage	Apotheken Umschau A ca. 2,13 Mio. Expl. Apotheken Umschau B ca. 2,76 Mio. Expl.
Preise	Apotheken Umschau A € 118.650 Apotheken Umschau B € 115.350



U4

Umschlagseiten U2 / U3

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	U2	€ 42.800
Preis	U3	€ 42.800

Multilind® schützt Deinen Babypo...
... und heilt ihn, wenn er wund ist

Schützt **Heilt**

Multilind® Care WUNDSCHUTZ
Pflegt, schützt und regeneriert sanft ohne unnötige Inhaltsstoffe

Multilind® Heilsalbe
Schmerzfreie Heilung bei entzündeter und wundter Haut

STADA

Aus der Redaktion

Wir werden ELTERN!

Sucht uns! **10x** verstecken wir uns in diesem Heft!

ENNY UND HO

Wichtig gelesen: *Baby und Familie* entwickelt sich weiter – und wird zu *Apotheken Umschau ELTERN*. Wir haben viele neue Ideen mit dem besten Elementen aus der Zeitschrift vom Kiosk und dem Heft aus der Apotheke kombiniert. Herauskommen ist das, was ihr in den Händen haltet: ein Magazin mit berührenden Geschichten, neuen Formaten und einer Menge Expertentipps – rund um die Themen Schwangerschaft, Kinderzeit und Familienleben.

Ein Ziel ist geblieben: euch auf Augeshöhe zu begegnen und euch vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen so nahezubringen, dass ihr sie gut versteht. *ELTERN* erscheint einmal im Monat und wird von eurer Apotheke bezahlt.

Viel Spaß beim Lesen! Wir freuen uns auf euer Feedback.

EHRE ELTERN-REDAKTION
redaktion-elt@wvb.de

Das Dossier

Ein Thema ausführlich beleuchtet. Aus verschiedenen Perspektiven. Das macht das Dossier in *ELTERN* aus. Für diese Ausgabe hat sich unser Autor Marian Schäfer mit der

Unsere Kolumne

Familienexpertin Nora Inau will nicht immer alles, aber sie hat eine Menge Ideen. Die schreibt die Mutter von vier Kindern auf. Und das ziemlich unterhaltsam. Das macht

VORSCHAU:

Tipp!
Kindheitsschätzchen: Verleihen, erben, verschenken – „Jahres-Kinderzeitzeug“

ERNÄHRUNG
ENDLICH ZUCKERFREI!
Baby- und Kinderlebens dürfen künftig keinen zugesetzten Zucker mehr enthalten. Was sich durch die neue Verordnung ändert, erklärt Medizinerin Prof. Dr. Regina Emserauer im Interview.

TITELTHEMA
VORSORGE CHECKS FÜR KINDER
Kurz nach der Geburt steht für Kinder die erste Untersuchung an. Und im Verlauf der kommenden Jahre folgen regelmäßig weitere Vorsorgetermine. Was passiert bei den Untersuchungen U1 bis U8? Worauf achten Ärzte und wie geht es weiter, wenn sie Auffälligkeiten feststellen?

WARUM, WIESO, WESHALB?
Mit drei, vier Jahren stecken viele Kinder in der sogenannten Warum-Phase. Wie Eltern die richtigen Antworten finden.

GESUNDHEIT
NEUE SERIE: ALLERGIEN
Bis heute jedes vierte Kind in Deutschland leidet an einer allergischen Reaktion. Hausstaub, Nahrungsmittel, Tierhaare sind häufige Auslöser. In dieser Serie erklären Mediziner, warum Allergien entstehen, wie sie verlaufen und welche Therapien schon für Kinder möglich sind.

Das nächste Heft nicht verpassen! QR-Code scannen, und ihr Kalender erinnert Sie daran.

www.baby-und-familie.de

„Ich bin selbst oft noch Kind“

Laura Karasek, 41, ist Mutter von Zwillingen, 8. Die Award-Gewinnerin moderiert die „NDR-Quizshow“

Mein größtes Scheitern: Inkonsistenz.

Meine Mutter hätte ...
... mich gern nichtener gehalten. Aber ich bin eine menschliche Operette.

Das habe ich ihr beigebracht: Stricken ist nicht nur schick, sondern auch ein Liebesbeweis.

Das hätte man mir mal früher sagen können: Du wirst für immer verletzbar sein.

Das werde ich nicht vermissen, wenn die Kinder groß sind: Legosteine auf dem Fußboden.

Als Mutter muss ich noch lernen: Ruhe. Ich bin selbst oft noch Kind: schnell laut und aufbrausend.

Gamechanger für Eltern: Arbeiten gehen. Sich die Arbeit teilen. Sich Hilfe holen.

Das sagte meine Mutter immer: „Das Glück liegt im Normalen“.

Wenn ich mal wieder zu exzessiv lebe:

Das sagt sie heute: „Wenn du mal so alt bist wie ich.“

Ein Buch über Mütter und Töchter zu schreiben ist ...
... schön und schmerzhaft, lässig und bescheuert.

Das möchte ich gern an meine Kinder weitergeben: Meine Fähigkeit, über mich selbst zu lachen.

Ratschlag an alle Mütter: Esst niemals den letzten Keks! Und seid nicht so streng mit euch und anderen Müttern. Jede macht es, so gut sie kann.

KARASER UND GESPRÄCHE UND DIE DREI THEMEN

DAS BUCH
Ein Mutter-Tochter-Gespräch auf 304 Seiten (20 Euro)

TITELTHEMA
Ich mag dich!

Spätestens ab dem Kindergarten werden Freundinnen und Freunde ganz wichtig. Doch wie bringt man Kindern bei, die richtigen Menschen zu finden – und auch selbst ein guter Freund zu sein?

HEUTE THEMEN:
Bierpatte! Besuch einer Fröhen-Station • Workout: Stärker Rücken • Druck, lass nach! Schluss mit dem Vergleich • Keine Tabus: Ein ehrlicher Blick auf die Schwangerschaft

U2

U3

Umschlagseite U4

Größe	1/1 Seite im Anschnitt
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	U4 € 44.711



U4



U4

Umschlagseiten U2 / U3

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	210 x 280 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	U2	€ 20.120
Preis	U3	€ 20.120

Anzeige

Kennen Sie schon die Vorteile des Hausarztprogramms? Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt!

Ja, ich will... Mein Hausarzt

Das Hausarztprogramm bei Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Telefon: 02203 5756-1214. www.facebook.com/HausArzt

HausArzt Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Impfung ist und bleibt unser stärkstes Schwert in der Corona-Pandemie. Sie schützt sehr gut gegen schwere Verläufe. Zusätzlich können insbesondere Risikopatientinnen und Patienten von dem Antiviral-Coronavirus-Medikament Paxlovid profitieren. Für wen es infrage kommt und warum Sie sich als Risikopatientin oder -patient im Falle einer Corona-Infektion trotzdem an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt wenden sollten, können Sie in diesem Heft lesen. Obigen Paxlovid erhalten Sie im Zweifel direkt von Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Der Gang in die Apotheke ist dazu nicht notwendig. Die Volkskrankheit Diabetes ist leider weiter auf dem Vormarsch. In Deutschland leben aktuell mehr als 8,5 Millionen Menschen mit der Erkrankung, circa 95 Prozent von ihnen mit Diabetes Typ 2. Bis 2030 soll die Zahl der Betroffenen auf über 12 Millionen wachsen. Neben einer familiären Veranlagung sind zu wenig Bewegung und Übergewicht die wichtigsten Risikofaktoren. Im Tafelberg erfahren Sie, wie Sie das Risiko mindern und wie Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Sie dabei unterstützen kann.

Dr. Marcus Beyer ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Bundesvorsitzender des Deutschen Hausärzterverbands.

Ihr persönliches Exemplar

Anzeige

VORSCHAU HausArzt-Patientenmagazin

Volksleiden Arthrose
So lassen sich Beschwerden bei schmerzhaftem Gelenk lindern. Experten geben Tipps für das Leben mit dem Leiden.

Urlaub auf dem Bauernhof
Neue Eindrücke von Kühen, Land und Leuten. Tipps für eine erlebnisreiche Anekdote.

Rätsel-Lösungen

FotoRätsel: Ostseebad Sellin, Rügen

Zahlenspyramide

Sudoku

Scrabble: Kaiserpinguin

Zwillinge: Die Bilden B und C sind identisch

Anzeige

ECHT* MITTENDRIN dexcom G6

Mehr Freiheit für mich und meinen Alltag.

DEXTM-WAHRHEIT!

DEXCOM G6 – DIE KONTINUIERLICHE GEWEBEGLUKOSEMESSUNG IN ECHTZEIT (rGDM) OHNE SCANNEN, OHNE STECHEN!

GENAUJE MESSWERTE ALLE 5 MINUTEN! WARNUNGEN UND ALARM IN ECHTZEIT! SHARE-FUNKTION UND FOLLOW-APP! ANWENDUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT MÖGLICH!

MIT BESTIMMTEN INSULIN-PUMPEN KOMBINIERBAR

JETZT DEXCOM G6 TESTEN www.dexcom.com/testen

DEXCOM DE

Umschlagseite U4

Sonderformat	182 x 178 mm (B x H)
Platzierung	U4
Belegbare Auflage	Teilaufgabe mit ca. 0,138 Mio. Expl.
Preis	U4 € 21.110



U4

Umschlagseiten U2 / U4

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format U2	170 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Format U4	148 x 148 mm (B x H) im Satzspiegel	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	U2	€ 38.160
Preis	U4	€ 38.160



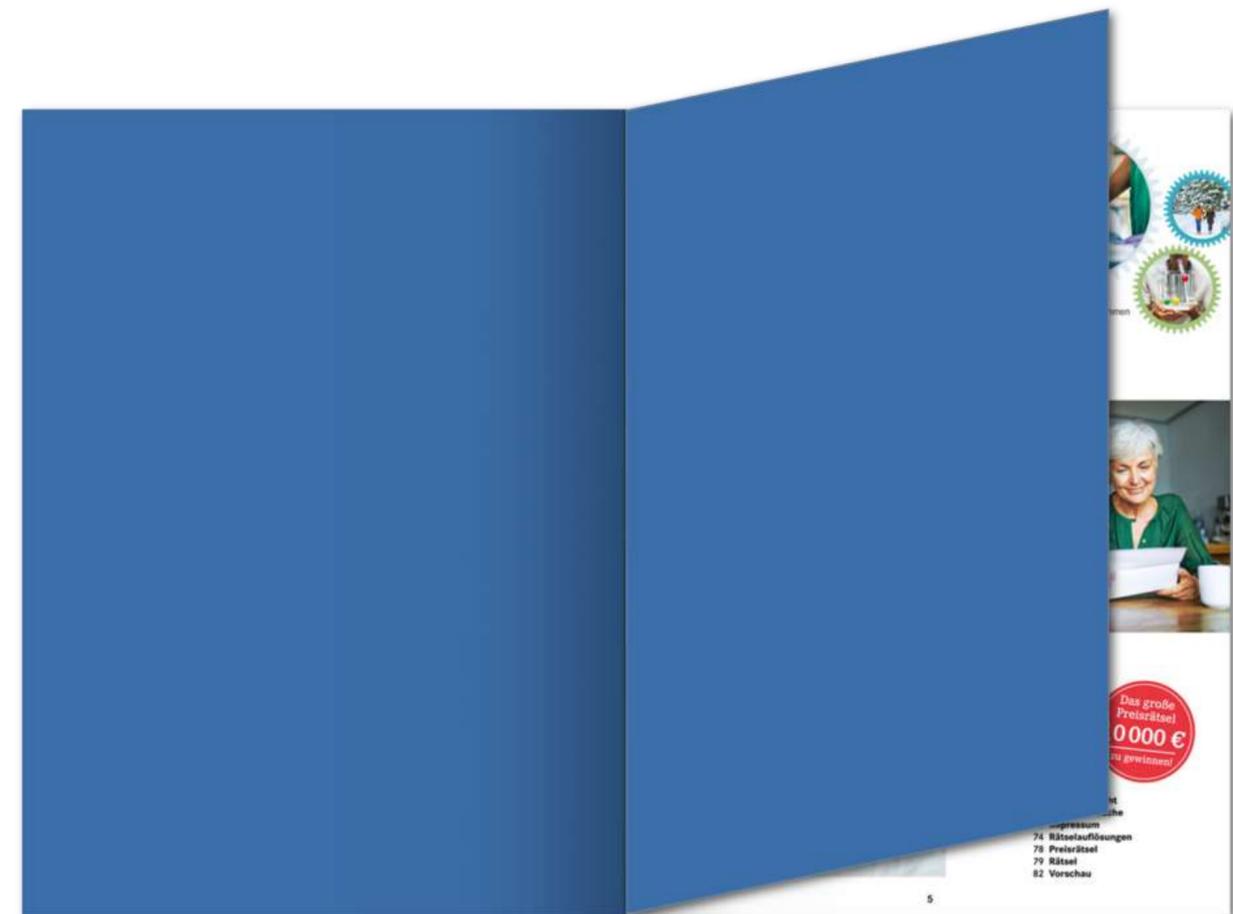
U2

U4

Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis

Größe	2/1 Seiten im Anschnitt	
Format	390 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierung	Vor dem Inhaltsverzeichnis	
Preise	Apotheken Umschau A	€ 219.570
	Apotheken Umschau B	€ 213.420
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 411.340 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



ACHTUNG Die Buchung der Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis ist nur möglich, wenn für die gleiche Ausgabe zum Zeitpunkt der Buchung noch kein Auftrag für die Anzeigenkombi „Editorial + Inhaltsverzeichnis“ vorliegt. 2/1 Seiten-Belegungen nach dem Inhaltsverzeichnis bleiben davon unberührt.

1/3 Seite im Editorial

Größe

1/3 Seite hoch

Formate

Im Satzspiegel: 44 x 186 mm (B x H)

Im Anschnitt: 56 x 225 mm (B x H)
plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten

Platzierung

Im Editorial

Belegbare
Auflage

Komplettauflage

Preis

€ 22.500

Zinkorotat-POS®
GENAU MEIN ZINK.

BEI DIABETES MELLITUS UNBEDINGT AN ZINKMANGEL DENKEN!

Zinkorotat-POS® bietet eine ideal auf mich abgestimmte Zink-Versorgung in Arzneimittelqualität, da es

- individuell dosierbar ist,
- sanft zum Magen ist.

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiother. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist gebilligt kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht, in Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über

1/3 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige

Neue Erkenntnisse für Menschen mit Typ 2 Diabetes

Wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel und HbA1c-Wert ohne Medikamente verbessern können

12-Wochen-Plan zur Remission

Almasced Typ 2

In der 1. Woche

Morgens + Mittags + Abends

Woche 2-4

Morgens + Mittags + Abends

Ab der 5. Woche

Morgens + Mittags + Abends

Tabakulische Beratung und 12-Wochen-Plan unter 0800 266 42 50

Almasced Typ 2 kann helfen

- Zur Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Wertes
- Glykämischer Index von 27
- Hochwertige Proteine
- Einfache Anwendung
- In diabetologischen Studien erforscht*

Bevor Sie Almasced Typ 2 anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetologen und binden Sie ein, denn durch die blutzuckererhöhende Wirkung kann eine Anpassung der ärztlichen Medikation notwendig sein. Auch Allergiker sollten erst einen ärztlichen Rat einholen.
* Diabetes Care 2017; doi.org/10.2337/6710303; Nutrients 2018; doi.org/10.3390/nr10081022

Kostenlose Rezepte und Tipps von unserem Ernährungsteam finden Sie auf www.almasced.de

Hier scannen Sie

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiother. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist gebilligt kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht, in Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause oft genauere Ergebnisse als jene in der Arztpraxis. Wir haben auf einer Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nicht

1/3 Seite hoch im Satzspiegel

1/4 Seite im Editorial

Größe	1/4 Seite hoch
Formate	Im Satzspiegel: 30 x 186 mm (B x H) Im Anschnitt: 42 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	Im Editorial
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	€ 16.785



Zinkorotat-POS®
GENAU MEIN ZINK.

BEI DIABETES MELLITUS UNBEDINGT AN ZINKMANGEL DENKEN!

Zinkorotat-POS® bietet eine ideal auf mich abgestimmte Zink-Versorgung in Arzneimittelqualität, da es

- individuell dosierbar ist,
- sanft zum Magen ist.

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiotherapie bekommen. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist geblieben.

Im Gegenteil: Aktivität kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige

1/4 Seite hoch im Anschnitt



FreeStyle Libre 3

112 mg/dL

112 mg/dL

6,2

Einfach mehr Lebensqualität¹ und Sicherheit² im Umgang mit Diabetes

Mit FreeStyle Libre 3 sehen Sie mit einem Blick Ihren aktuellen³ Zuckerwert und wie er sich entwickelt – ganz ohne Scannen.

- Kein rautenhafte Fingerstechen⁴
- Reduktion des HbA1c Wertes⁵
- Kleinsten Sensor der Welt⁶

Jetzt zur Info-Veranstaltung anmelden!
QR Code scannen und anmelden oder unter www.FreeStyleLibre.de/informationsveranstaltung

Einfach Mehr Wissen

Abbott
life to the fullest[®]

Agencies: Mit Model gestellt. Glukosewerte dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. 1. Faktors M. et al., BMJ Open. Diabetes Res Care. 2019; 2. Haid, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2019; 9 (3): 59-73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. 3. Srinivasan, Jay, et al. The Lancet. 2018; 391 (10207): 2254-2263. Studie wurde mit 559 Erwachsenen durchgeführt. 4. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 5. Die letzten eines Jahres veränderte sich das HbA1c-Wert um 0,4%. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten oder dem Aussehen des Systems übereinstimmen. 6. Eng. Chiffoen K et al. ADA 2020. 76. OR: 1.7. Im Vergleich mit anderen vom Patienten selbst anbringbaren Sensoren. Daten liegen vor Abbott Diabetes Care.

Die FreeStyle Libre 3 App kann keine medizinischen Beratung ersetzen und ist nicht als Ersatz für ärztliche Beratung zu verstehen. Apple und das Apple Logo sind eingetragene Marken von Apple Inc., in den USA und anderen Ländern. Das Logo ist sowohl in englisch, als auch in deutsch erhältlich. App Store ist ein Warenzeichen von Apple Inc., FreeStyle, Libre und damit verbundene Markennamen sind eingetragene Marken von Abbott. © 2023 Abbott (ADC-74943 v1.0) | Leo Burnett GmbH

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiotherapie bekommen. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist geblieben.

Im Gegenteil: Aktivität kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause oft genauere Ergebnisse als jene in der Arztpraxis. Wir haben auf einer Doppelseite

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nichts mehr schliefgehen.

1/4 Seite hoch im Satzspiegel

1/3 Seite im Editorial

Größe	1/3 Seite hoch
Formate	Im Satzspiegel: 44 x 186 mm (B x H) Im Anschnitt: 56 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	Im Editorial
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	€ 21.300

ICH HABE KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN

MICH BELASTET CHRONISCHE MÜDIGKEIT

MICH PLACHT JUCKREIZ

ICH LEIDE AN NACHTSCHWEISS

POLYCYTHAEMIA VERA

HAT VIELE GESICHTER

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiother. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist gebilligt kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu

Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über

Anzeige

Malteser
...weil Nähe zählt.

In guten Händen – Tag und Nacht
Der Malteser Hausnotruf als Schutzengel

Else B. wohnt seit dem Tod ihres Mannes alleine. Morgens fühlt sie sich oft unsicher auf den Beinen, besonders in der dunklen Jahreszeit. Ihre Tochter kümmert sich liebevoll. Sie wohnt allerdings weiter weg und kann nicht immer da sein.

Hilfe rund um die Uhr

Der Malteser Hausnotruf gibt Sicherheit – 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr. Gerade wer allein lebt, kann mit dem Notfallknopf am Armband oder der Halskette jederzeit Hilfe rufen, wenn sie benötigt wird.

Unser Weihnachtsgeschenk für Sie: 50 % Rabatt*

Entscheiden Sie sich bis zum 31.12.2023 und erhalten Sie drei Monate lang 50 % Rabatt auf den monatlichen Beitrag: So sparen Sie im Leistungspaket Komplettsicherheit bis zu 82,35 Euro.

Jetzt 50 % Weihnachtsrabatt sichern!

WIR BERATEN SIE GERNE!
0800 9966027
(Mo.-Fr., 9-20 Uhr, kostenlos)
www.malteser-hausnotruf.de/sorglos

*Gilt nur bei Neuanschluss und nur für Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst im ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiother. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist gebilligt kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause oft genauere Ergebnisse als jene in der Arztpraxis. Wir haben auf einer

Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nicht

1/3 Seite hoch im Anschnitt

1/3 Seite hoch im Satzspiegel

1/4 Seite im Editorial

Größe	1/4 Seite hoch
Formate	Im Satzspiegel: 30 x 186 mm (B x H) Im Anschnitt: 42 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	Im Editorial
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	€ 15.945

Anzeige

SPAREN NICHT VERGESSEN!

Mit Ginkgo-Maren® kein Problem!

Ginkgo-Maren® 120mg
pflanzliche Extrakte

RABATTWOCHE
01.07.2023 - 30.09.2023
JETZT BIS ZU

15€ SPAREN***

Fördert die Gedächtnisleistung & die Konzentration

- Steigert die Leistung & Durchblutung des Gehirns
- Lässt Ohrgeräusche abklingen*
- Mit pflanzlichem Ginkgo-Spezialextrakt**

Mehr zur Teilnahme unter www.ginkgo-maren-rabattwochen.de oder QR-Code scannen!

*Wenn diese ein Begleitsymptom von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen (Demenz) sind. **Standardisierte Zusammensetzung entspricht Vorgaben des Europäischen Arzneibuches. Ginkgo-Maren® 120mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo-Blätter-Extrakt (Ginkgo-Blätter-Trockenextrakt). Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Begleitsymptomen bei hirnorganischen Leistungsstörungen. Bei überhöhtem Blutdruck, bei Herz-Kreislauferkrankungen, bei Diabetes mellitus, bei Epilepsie.

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiotherapie bekommen. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist geblieben.

Im Gegenteil: Aktivität kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause oft genauere Ergebnisse als jene in der Arztpraxis. Wir haben auf einer Doppelseite

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nichts mehr schiefgehen.

1/4 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige

Home Instead
Zuhause umsorgt

UNSERE LEISTUNGEN SIND ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

Seniorenbetreuung auch an Weihnachten. Zuhause, wo es am schönsten ist.

Suchen Sie Betreuung im Alltag für ein Familienmitglied oder einen Angehörigen? Wir bieten Seniorenbetreuung, die einfach persönlicher ist. Denn wir finden, hilfsbedürftige, zumeist ältere Menschen sollten bleiben können, wo sie sich am wohlsten fühlen: in den eigenen vier Wänden. In einem kostenlosen Beratungsgespräch finden wir zusammen mit Ihnen die persönlich passende Betreuungsleistung. Von der Unterstützung im Alltag, der Hilfe bei der Grundpflege und Hauswirtschaft bis hin zur Demenzbetreuung. Ganz ohne Zeitdruck und nach individuellem Bedarf.

Jetzt kostenlos beraten lassen unter **0800 8081825** oder QR-Code scannen.

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2023 Home Instead GmbH & Co. KG

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

im vergangenen Jahr habe ich mich am Knie verletzt. Ich wurde operiert, musste Gehhilfen benutzen, habe Physiotherapie bekommen. Inzwischen bin ich wieder auf den Beinen, aber etwas Angst, wieder zu stürzen, ist geblieben.

Im Gegenteil: Aktivität kann vor Stürzen schützen. In jederlei Hinsicht. In Bewegung bleiben, Kraftübungen machen, Sturzfallen in der Wohnung entfernen und Medikamente unter die Lupe nehmen: Das sind Dinge, die Sie tun können.

Wie halten Sie sich fit? Und wie versuchen Sie, Stürze zu vermeiden? Ich freue mich auf Post von Ihnen an die Mail-Adresse: chefredaktion@wubv.de

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause oft genauere Ergebnisse als jene in der Arztpraxis. Wir haben auf einer Doppelseite

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nichts mehr schiefgehen.

1/4 Seite hoch im Satzspiegel

Inhaltsverzeichnis

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierungen	Seite 5 und / oder Seite 7 im Inhaltsverzeichnis (i.d.R.)	
Preise	Apotheken Umschau A: 1 x 1/1 Seite	€ 148.320
	Apotheken Umschau A: 2 x 1/1 Seite	€ 296.640
	Apotheken Umschau B: 1 x 1/1 Seite	€ 144.190
	Apotheken Umschau B: 2 x 1/1 Seite	€ 288.380

ACHTUNG

Buchungen für 1/1 Seiten im Inhaltsverzeichnis sind nur möglich, wenn für die gleiche Ausgabe zum Zeitpunkt der Buchung noch kein anderer Auftrag für eine 2/1 Seiten-Belegung vor dem Inhaltsverzeichnis vorliegt.



Seite 5



Seite 7

Kombi – Editorial + Inhaltsverzeichnis

Größen	1/4 Seite hoch im Editorial 1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis jeweils im Anschnitt
Formate	1/4 S. hoch im Anschnitt: 50 x 240 mm (B x H) 1/1 S. im Anschnitt: 195 x 240 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierungen	Im Editorial (Seite 3) und im Inhaltsverzeichnis (i.d.R. Seite 5)
Preise	Apotheken Umschau A: € 195.970 1 x 1/4 S. + 1 x 1/1 S. Apotheken Umschau B: € 186.710 1 x 1/4 S. + 1 x 1/1 S.

ACHTUNG

Die Buchung der Kombi „Editorial + Inhaltsverzeichnis“ ist nur möglich, wenn für die gleiche Ausgabe zum Zeitpunkt der Buchung noch kein anderer Auftrag für eine 2/1 Seiten-Belegung vor dem Inhaltsverzeichnis vorliegt.



1/4 Seite



1/1 Seite
i.d.R. auf Seite 5

Erste 1/1 Seite nach dem Inhaltsverzeichnis

Größe	1/1 Seite im Anschnitt		
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten		
Platzierung	Erste 1/1 Seite nach Inhaltsverzeichnis		
Preise	Apotheken Umschau A	€	119.760
	Apotheken Umschau B	€	116.380
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€	224.330 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

Größe 1/1 Seite im Anschnitt

Format 170 x 225 mm (B x H)
plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten

Platzierung 1/1 Seite rechts im Inhaltsverzeichnis

Belegbare
Auflage Komplettauflage

Preis € 52.770

FreeStyle Libre 3
75 mg/dL
Anzeige

Mehr Kontrolle¹ über Ihre Zuckerwerte. Tag und Nacht.

FreeStyle Libre 3 misst jede Minute Ihren aktuellen¹ Zuckerwert und warnt Sie mit optionalen Alarmen² vor einer Über- oder Unterzuckerung.

Optionale Alarmer² HbA_{1c} Reduktion des HbA_{1c} Wertes³ Kein routinelhaftes Fingerstechen⁴

Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam. Oder testen Sie direkt unter www.FreeStyleLibre.de/testen

Abbott

48 Seite für Kids
Leon experimentiert mit Gummibärchen

52 Erfülltes Sexleben: über die eigenen Wünsche sprechen

6 Der Weg zurück
Wieder Werte wie gesunde Menschen – Studien zeigen auf, wie das gelingen kann

9 Vier Bausteine zum Erfolg
Diese Lebensstiländerungen helfen, Typ-2-Diabetes zu managen

13 „Maßgeschneider“
Diabetes-Forschung über ein neues Personalized Medicine

4 Diabetes Ratgeber

Meine Gesundheit

20 Gesund im Alter
Darauf kommt es jetzt an

24 Mein Weg zum Insulin
Pumpe oder Pen?

26 Will ich's wirklich wissen?
Kontrovers diskutiert: das Diabetesrisiko

28 Verwirrungszustände nach einer OP lässt sich vorbeugen

48 Seite für Kids
Versteckspiel am Strand

6 Die schönste Zeit des Jahres
So wird der Urlaub erholsam und unbeschwert

6 Endlich Urlaub!
Ankommen und für ein paar Tage oder Wochen den Alltag hinter sich lassen: Das klappt auch mit Diabetes, wenn Sie gut planen

8 Von Apotheke bis Zeitverschiebung
Zwölf praktische Tipps für die perfekte Vorbereitung Ihrer Reise und das Diabetes-Management vor Ort

18 Im Rhythmus bleiben
Wer im Einklang mit der inneren Uhr lebt, hat mehr Energie und weniger Blutzucker-Frust

24 Aktiv gegen dicke Beine
Das hilft bei Venenschwäche an heißen Sommertagen

28 OP geglückt, Patient verwirrt
Was ist ein postoperatives Delir und welche Gegenmaßnahmen gibt es?

4 Diabetes Ratgeber

Kribbeln, Brennen, Taubheit?
milgamma[®] protect zur Behandlung von Nervenschäden (Neuropathien) infolge eines Vitamin-B1-Mangels.

Nr.1 im Markt¹

milgamma[®] protect
Wirkstoff: Benfotiamin 100 mg
Folienpackung
Zur Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems und von Herz-Kreisläuf-
störungen aufgrund von Vitamin-B1-Mangel.

48 Folienpackungen zum Einnehmen

Spezieller Wirkstoff Benfotiamin, 5x bessere Aufnahme¹

Kann die Neuropathie-Beschwerden beheben

Für Diabetiker geeignet

wörwag
Pharma

milgamma[®] protect
Wirkstoff: Benfotiamin 100 mg. Anwendungsgebiete: Therapie von klinischen Vitamin B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht anderweitig behoben werden können. Behandlung von Neuropathie und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin B1-Mangel hervorgerufen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt, Ihren Apotheker, Ihren Apotheker, Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen.
1. Im Vergleich zu anderen Vitamin B1-Präparaten. 2. In Vergleich zu anderen Vitamin B1-Präparaten. 3. In Vergleich zu anderen Vitamin B1-Präparaten. 4. In Vergleich zu anderen Vitamin B1-Präparaten.
*Im Vitamin-B1-Markt: KNOX, HÖP, Pharma-Trend & 11031 Mannin-B1 bzw. M0111-2023

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

Größe	1/1 Seite im Anschnitt
Format	170 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	1/1 Seite rechts im Inhaltsverzeichnis
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	€ 50.040

INHALT

TITELTHEMA
Fitte Hände
Wenn die Finger schmerzen, kann das viele Ursachen haben. Mit diesen Übungen können Sie gegensteuern **10**

46
Aufgetischt
Eiweißreiche Ernährung hilft, die Muskulatur zu erhalten. Plus: Die passenden Rezeptideen

50

FÜR MICH
20 **Demenzambulanz**
Bei den Diagnose-Profis
26 **Schnelles Essen**
Die Mikrowelle richtig nutzen
28 **Krebs im Alter**
Besser durch die Therapie
32 **Sind Sie im Bilde?**
Chronische Wunden

Anzeige

**ERST KAM DER SCHMERZ:
BRENNEND UND STECHEND***
**DANN DIE DIAGNOSE:
GÜRTELROSE**

* So erlebte eine Betroffene ihre Gürtelrose.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Mehr als 95 % der über 60-Jährigen tragen das Virus in sich. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Eine Gürtelrose kann den Alltag über Wochen, Monate oder sogar Jahre einschränken.

Schützen Sie sich vor Gürtelrose. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt.

INHALT

TITELTHEMA
Gut wohnen im Alter
So planen Sie selbstbestimmt für die Zukunft **10**

FÜR MICH
22 **Nierengesundheit**
Wie neue Medikamente helfen
28 **Betrug im Internet**
Tipps und Quiz: Werden Sie schlauer als die Gauner!
32 **Reiseapotheke**
Alles Wichtige eingepackt?
36 **Fit für die OP**
Gut vorbereitet in die Klinik
38 **Apothekerfrage**
Empfindliche Haut

Anzeige

Home Instead
Zuhause umsorgt

Seniorenbetreuung auch an Weihnachten. Zuhause, wo es am schönsten ist.

Suchen Sie Betreuung im Alltag für ein Familienmitglied oder einen Angehörigen? Wir bieten Seniorenbetreuung, die einfach persönlicher ist. Denn wir finden, hilfsbedürftige, zumeist ältere Menschen sollten bleiben können, wo sie sich am wohlsten fühlen: in den eigenen vier Wänden. In einem kostenlosen Beratungsgespräch finden wir zusammen mit Ihnen die persönlich passende Betreuungsleistung. Von der Unterstützung im Alltag, der Hilfe bei der Grundpflege und Hauswirtschaft bis hin zur Demenzbetreuung. Ganz ohne Zeitdruck und nach individuellem Bedarf.

UNSERE LEISTUNGEN SIND ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

Jetzt kostenlos beraten lassen unter **0800 8081825** oder QR-Code scannen.



Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2023 Home Instead GmbH & Co. KG

Umfeld „Titelstory“

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierung	Im Umfeld der Titelstory	
Preise	Apotheken Umschau A	€ 117.280
	Apotheken Umschau B	€ 113.970
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 219.690 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.

- Wirkt schnell
- Mit natürlichen Inhaltsstoffen
- Macht nicht abhängig

Neurexan
Tabletten

Wie tolerant sind wir?

Stigma Zu bestimmten seelischen Leiden kursieren heute sogar mehr Vorurteile als vor 20 Jahren

Herr Professor Schomerus, in sozialen Netzwerken oder in TV-Kampagnen äußern sich regelmäßig Prominente und sprechen über ihre Psycho-Probleme. Man bekommt fast den Eindruck, es sei modern, in Therapie zu gehen. Sind Vorurteile gegen psychisch kranke Menschen wirklich ein Problem? Sicher ist in der Gesellschaft stigma in Bewegung geraten. Über bestimmte Krankheiten wie etwa Depressionen kann man heute sehr offen reden. Da wächst die Akzeptanz. Bei anderen Störungen, etwa bei Schizophrenie oder bei Suchterkrankungen, ist das ganz anders.

Da gibt es noch viele Vorurteile? Diese Fragen haben mein Team und ich uns in einer Studie auch gestellt. Da bei haben wir repräsentative Daten aus Befragungen von 1990 und 2011 ausgewertet und miteinander verglichen. In beiden Befragungen wurden den Teilnehmenden identische Fallgeschichten von unterschiedlichen psychischen Erkrankungen präsentiert. Im Anschluss haben wir sie zu ihrem persönlichen Einstellungen zu diesen Krankheiten befragt. Wir wollten beispielsweise wissen, welche Ursachen sie hinter den Krankheiten vermuten, oder wie sie glauben, dass man die

Probleme in den Griff kriegen könnte. Dabei haben wir gesehen, dass sich die Vorstellungen der Menschen zu den unterschiedlichen Krankheitsbildern in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert haben.

Wie hat sich die Einstellung der Menschen verändert? Bei Krankheiten wie Depressionen haben viele Menschen in der Befragung gesagt: „Ja, diesem Krankheitsbild, das ist ein Burn-out. Der Patient ist überlastet, hatte einen Zusammenbruch.“ Ein Burn-out ist zwar streng genommen gar keine psychiatrische Erkrankung. Trotzdem konnte man an den Antworten sehen, dass viele der Befragten gut nachvollziehen konnten, was es bedeutet, wenn ein Mensch an De-

pressionen erkrankt ist. Bei der Schizophrenie oder auch bei Suchterkrankungen haben wir etwas anderes festgestellt – nämlich, dass diese Krankheiten auf die Befragten heute noch veränderlicher, angestrichelter und stärkerlicher wirken als vor 20 Jahren. Da ist die Vorstellung drinnen, was wir als normal empfinden, enger geworden. Das hat uns überrascht.

Bei Depressionen haben Betroffene früher oft zu hören bekommen: „Reiß dich mal zusammen.“ Heute ist die Krankheit gesellschaftlich akzeptiert. Legt das nur daran, dass Medien so häufig über Depressionen berichten? Die mediale Aufmerksamkeit und zahlreiche Aufklärungskampagnen

Hautschonendes steriles Pflaster – schmerzarm zu entfernen

Für Sensiblen & Für sensible Haut

Neu

DracoPor
sensitiv

Sanft haftender
Hautverband mit
Blaukleber
5 cm x 7,2 cm

Was macht DracoPor sensitiv so besonders?

- Sanfter, hautschonender Silikonkleber
- Auch für empfindliche Alters- oder Kinderhaut
- In verschiedenen Größen

In Ihrer Apotheke

www.draco.de

1. Heftdrittel

Größe	1/1 Seite im Anschnitt						
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten						
Platzierung	Im 1. Heftdrittel						
Preise	<table border="0"> <tr> <td>Apotheken Umschau A</td> <td>€ 114.780</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau B</td> <td>€ 111.550</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau-Kombi A+B</td> <td>€ 215.010 *</td> </tr> </table>	Apotheken Umschau A	€ 114.780	Apotheken Umschau B	€ 111.550	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 215.010 *
Apotheken Umschau A	€ 114.780						
Apotheken Umschau B	€ 111.550						
Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 215.010 *						

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

Effektiv wirksam bei PMDS sind Antidepressiva und die Pille. Helfen können eventuell Psychotherapie, Mönchspeer und Kalzium

Wer Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet.

Ab 60 wird aktiver. Schütze vor Gürtelrose empfinden

Hätten Sie es gewusst? Wer einmal Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet. Bei den über 60-Jährigen sind das fast alle. Bricht Gürtelrose aus, kann dies sehr schmerzhaft sein und monatelange Nervenschmerzen verursachen. Mit jedem Lebensjahr steigt außerdem das Ausbruchs-Risiko. Der Grund: Unser Immunsystem wird schwächer – egal wie gesund wir leben. Schutz kann eine Impfung bieten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine Gürtelrose-Impfung für alle ab 60 Jahren. Bei Menschen mit Grunderkrankung bereits ab 50 Jahren.

Lassen Sie sich nicht ausbremsen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Weitere Informationen: www.impfen.de/guertelrose

Wenn freiwillig nicht reicht

Impfung Impfung für bestimmte Berufsgruppen oder gleich eine generelle? Zwei Experten nehmen Stellung dazu, was der Gesetzgeber aus ihrer Sicht regeln sollte

„Pflicht für einige Berufsgruppen ist nötig“

„Ziel ohne Impfpflicht erreichbar“

Ich halte die beschlossene Impfpflicht für bestimmte Berufsgruppen für gut. Sie betrifft insbesondere Personen, die in der stationären oder ambulanten Pflege, der Arztpraxis, der Klinik oder auch der häuslichen Pflege mit besonders gefährdeten Menschen in Kontakt kommen. Dass Pflegeheimbewohner sterben, weil sie nicht geimpft waren, ist ein schmerzhaftes Ereignis. Das macht es für die Angehörigen sehr schwer, die Pflegeheimbewohner nachzutragen, ob die Beschäftigten geimpft sind. Zwei schützt auch eine Impfung nicht vollständig vor einer Ansteckung, verringert das Risiko dafür aber erheblich. Eine Impfpflicht könnte auch sinnvoll sein bei Lehrern, so wie bei Kindern unterrichten, die noch nicht geimpft werden konnten. Zwar sind die Kinder selbst nicht stark gefährdet, aber sie könnten das Virus in die Familien bis hin zur Großmutter tragen. Dagegen sollte ich mich bei den Kassenern im Supermarkt eine Impfpflicht nicht für angebracht. Sondern nur bei Personen, die einen Beruf mit spezifischer Verantwortung von diesem Prinzip sollte bei Tätigkeiten geben, die Patienten zur Chemotherapie oder Dialyse bringen. Ihre Eltern könnte man von einem Impfnachweis abhängig machen.

Es ist hart, aber vertretbar zu sagen: Wer in vermeintlicher Weise die Immunisation Menschen gefährdet, kann an dieser Stelle nicht mehr beschäftigt werden. Der Arbeitgeber kann jemanden an eine Stelle versetzen, wo er oder sie weniger Schaden anrichten kann. In der Pflege ist diese Möglichkeit aber begrenzt. Ich halte trotzdem nichts von der immer wieder aufgetauchten Drohkulisse, bei einer Impfpflicht würden schamlos Pflegekräfte, Lehrerinnen und Lehrer verlorengehen. Die bereits hohe Impfrate spricht ebenso dagegen wie die gegenteiligen Erfahrungen in Frankreich.

SCHLAF APNOE ADIEU

Entdecken Sie JETZT die Alternative nach CPAP.

Der Inspire Zungenschnittmacher vermindert auf Knopfdruck nächtliche Atemaussetzer deutlich und ist bei mittel- bis schwergradiger obstruktiver Schlafapnoe ein nachweislich wirksames und sicheres System für Betroffene mit BMI <35.

0800 / 000 978 900
www.therapie-auf-knopfdruck.de

Inspire Sleep Apnoea Innovation

Rätselumfelder

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierungen	Rechts oder links im Sudoku-Rätsel bzw. rechts neben dem Preisrätsel	
Preise	Apotheken Umschau A	€ 124.750
	Apotheken Umschau B	€ 121.340
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 233.790 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

1 A Pharma. 1 A Preise. 1 A Entscheidung!

Desloratadine - 1 A Pharma® 5 mg Filmtabletten

Samurai-Sudoku

Das große Preisrätsel
Teilnahmeschluss: 15. Mai 2022

10 000 Euro
1x 2.500 € 3x 1.000 € 10x 250 € 20x 100 €

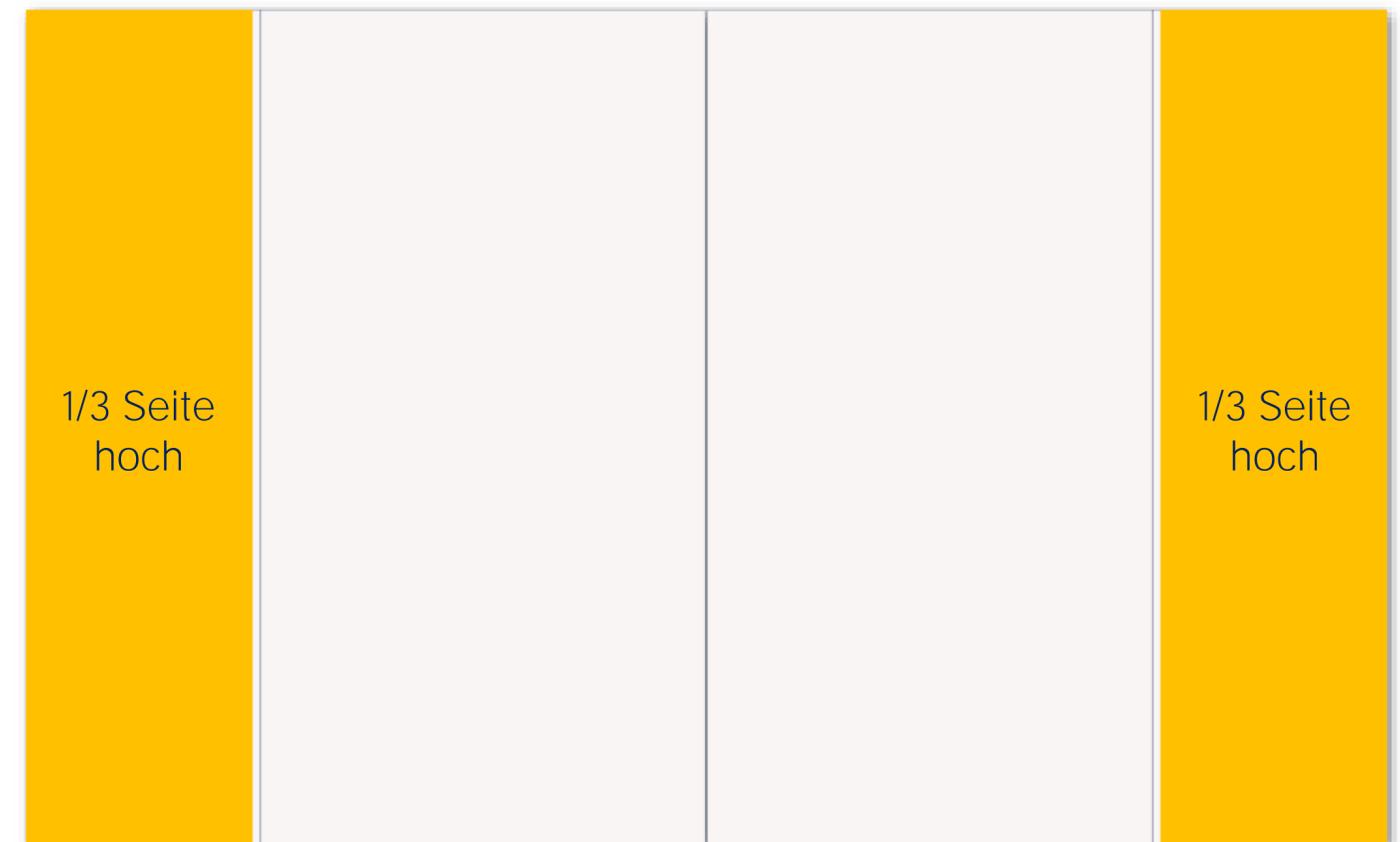
Gewinn-Hotline 01379-370012

SHIMANO E-Bike Systems
Switch to freedom mode

SHIMANO | EPI
SHIMANO STEPS E6100

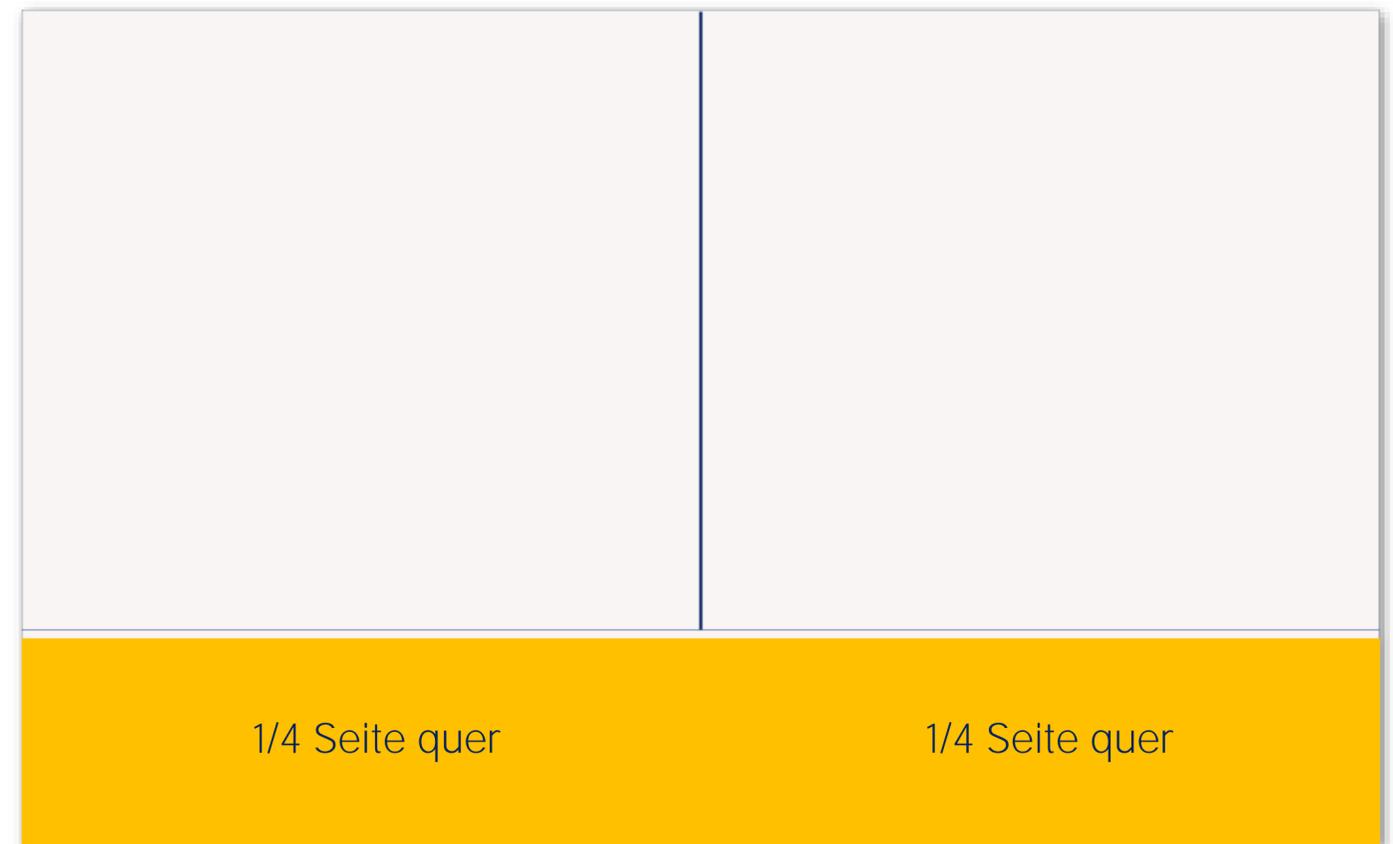
2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

Format 1 x 1/3 S. hoch	65 x 240 mm (B x H)
Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch	71 x 252 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Platzierung	Auf einer Doppelseite außenseitig gegenüberliegend
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 38.740



2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

Format 1 x 1/4 S. quer	195 x 60 mm (B x H)
Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer	201 x 66 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Platzierung	Auf einer Doppelseite unten gegenüberliegend
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 29.640



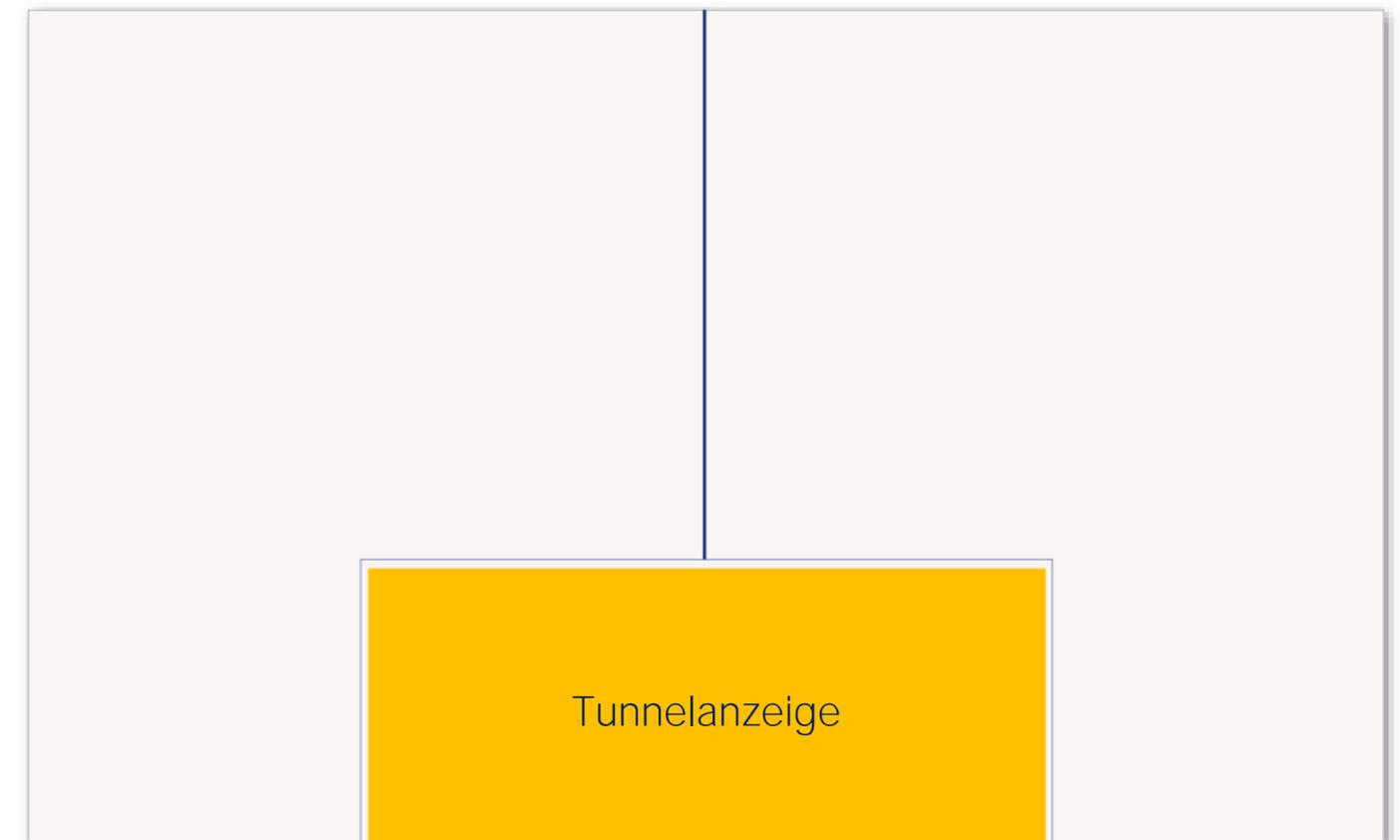
L-Anzeige

Format 1 x 1/3 S. hoch	65 x 240 mm (B x H)
Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch	71 x 252 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Format 1 x 1/4 S. quer	195 x 60 mm (B x H)
Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer	201 x 66 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Platzierung	Linksseitig beginnend mit 1/3 S. hoch
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 41.860



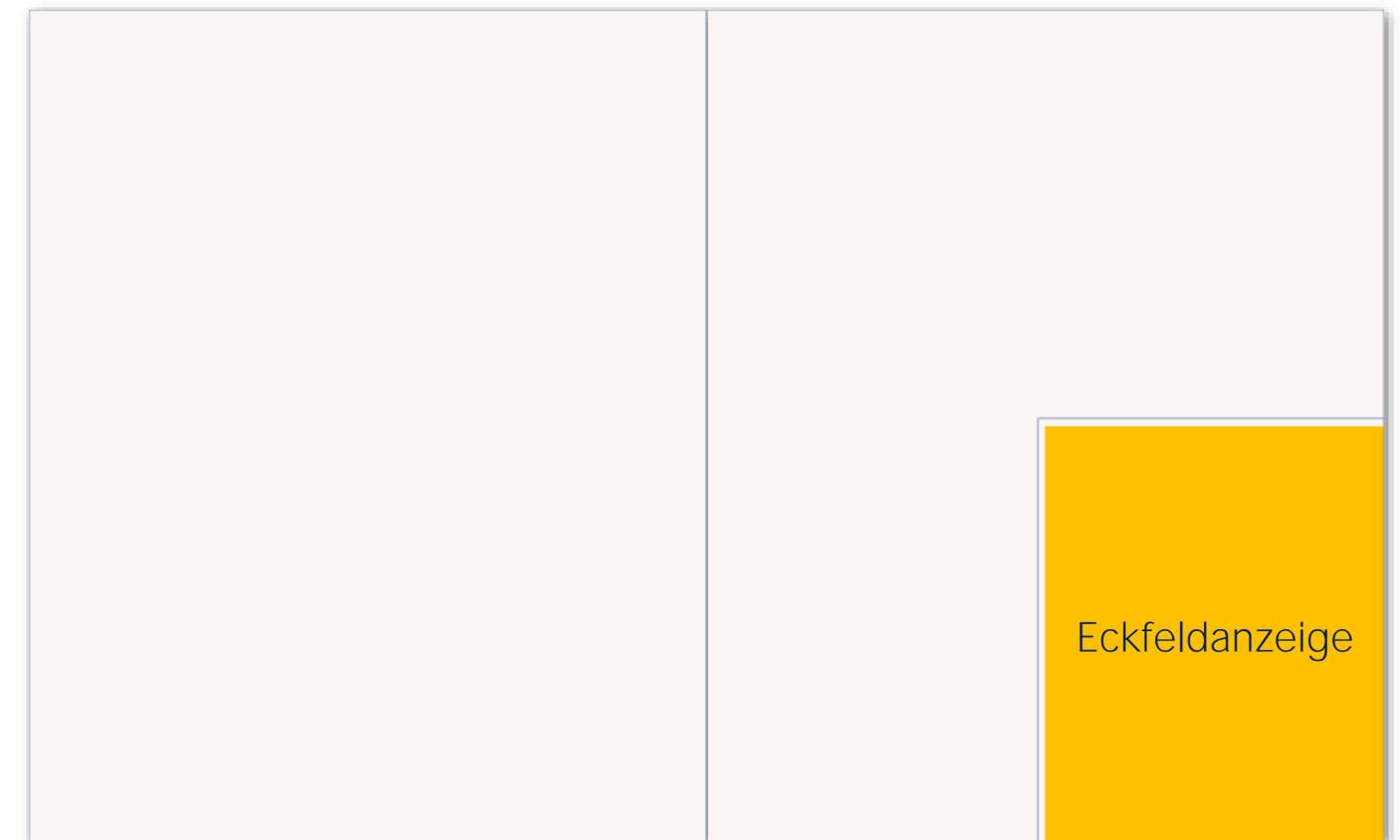
Tunnelanzeige

Format Tunnelanzeige	195 x 80 mm (B x H)	
Anschnittformat Tunnelanzeige	195 x 86 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an der abfallenden Seite)	
Platzierung	Auf einer Doppelseite unten	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	Apotheken Umschau ELTERN	€ 19.370



Eckfeldanzeige

Format Eckfeldanzeige	9,75 x 120 mm (B x H)
Anschnittformat Eckfeldanzeige	103,5 x 126 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 14.820



Flexformanzeige

Format Flexformanzeige	65 x 240 mm (B x H)
Anschnittformat Flexformanzeige	71 x 252 mm (B x H) (= plus 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten)
Platzierung	Auf einer rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 22.530

**Nur auf
Anfrage**

Achtung:

Die Form darf nicht mehr als 34,3 mm ab dem inneren Anzeigenrand in die redaktionelle Fläche hineinragen (s. rotes Feld)

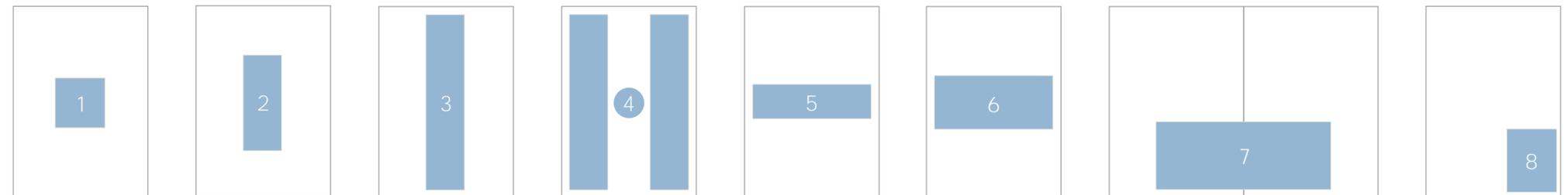
34,3 mm

Flexform-
anzeige

Sonderplatzierungen 2024

	Preise
1 Inselanzeige quadratisch	€ 3.060
2 Inselanzeige hoch	€ 3.490
3 Mittelsäule 1/3 Seite	€ 4.370
4 Randsäulen 2 x 1/3 Seite	€ 9.080
5 Mittelbalken 1/4 Seite quer	€ 3.730
6 Mittelbalken 1/3 Seite quer	€ 5.240
7 Tunnelanzeige über Bund	€ 9.080
8 Eckfeldanzeige	€ 1.760

Formatangaben auf Anfrage



	Gesamtpreise
9 U2 ausklappbar (1/1 S. + 2/1 S.) ¹	€ 23.700
10 Titelumhefter (2 x 1/2 S.) ¹	€ 20.840
11 Titelumhefter (4 x 1/2 S. + U4) ¹	€ 29.400
12 Banderole ²	€ 10.000

Formatangaben auf Anfrage



¹ Technische Kosten U2 und Titelumhefter: je € 2.000 (weder rabatt- noch AE-fähig)

² Technische Kosten Banderole: € 9.400 (weder rabatt- noch AE-fähig). Der Anzeigenschluss für Banderolen liegt 4 Wochen vor dem offiziellen AS der jeweiligen Ausgabe.

EXTRA-Rätselseiten

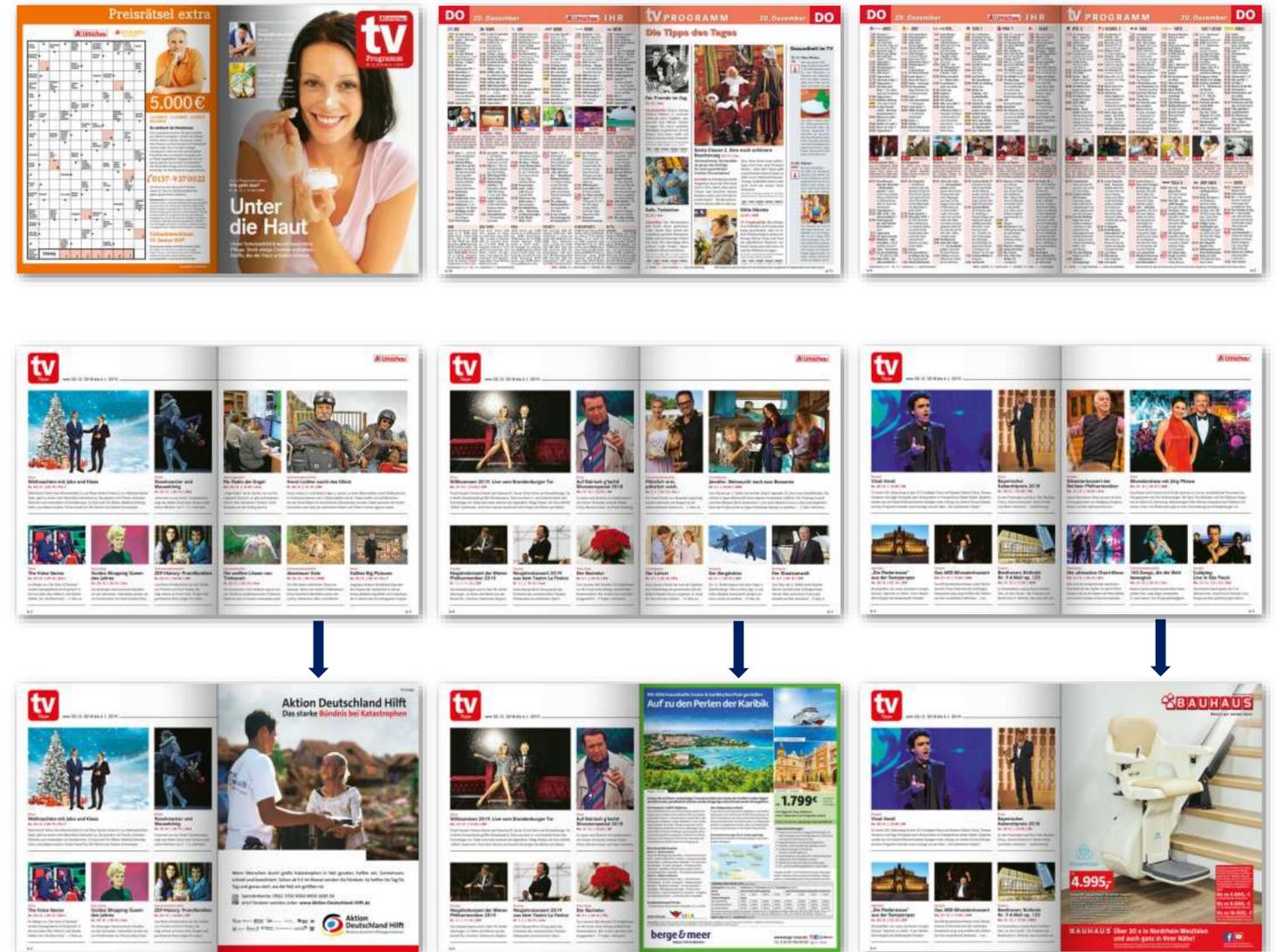
Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierung	Innerhalb des 16-seitigen EXTRA-Rästelteils	
Belegbare Auflage	Apotheken Umschau-Kombi A+B mit ca. 2,5 Mio. Expl.	
Preis	Apotheken Umschau-Kombi A+B (Preis gilt für 2 x 1/1 Seite)	€ 107.100



TV-Programm

Größe	1/1 Seite im Anschnitt	
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierung	In den Vorschau-Seiten zum 14-tägigen TV-Programm	
Belegbare Auflagen	Apotheken Umschau A: ca. 0,49 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,48 Mio. Expl.	
Preis	Apotheken Umschau A	je € 22.830
Preis	Apotheken Umschau B	je € 23.300

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Teilbelegungen / Motivsplits

Größen	1/2 Seite hoch / quer oder 1/1 Seite jeweils im Anschnitt		
Formate	1/2 Seite hoch im Anschnitt: 95 x 240 mm (B x H) 1/2 Seite quer im Anschnitt: 195 x 117 mm (B x H) 1/1 Seite im Anschnitt: 195 x 240 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten		
Belegung Süd	Nielsen 3b, 4		
Apotheken Umschau		Ausgabe A mit ca. 0,9 Mio. Expl.	Ausgabe B mit ca. 0,9 Mio. Expl.
Preise	1/2 Seite hoch / quer 1/1 Seite	€ 20.890 € 35.910	€ 20.890 € 35.910
Belegung West	Nielsen 2, 3a		
Apotheken Umschau		Ausgabe A mit ca. 1,0 Mio. Expl.	Ausgabe B mit ca. 1,0 Mio. Expl.
Preise	1/2 Seite hoch / quer 1/1 Seite	€ 26.110 € 44.830	€ 26.110 € 44.830
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7		
Apotheken Umschau		Ausgabe A mit ca. 1,21 Mio. Expl.	Ausgabe B mit ca. 1,20 Mio. Expl.
Preise	1/2 Seite hoch / quer 1/1 Seite	€ 31.710 € 54.500	€ 31.710 € 54.500

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Teilbelegungen / Motivsplits

Platzierung	Senioren Ratgeber	
Größe	1/1 Seite	
Formate	1/1 Seite im Satzspiegel: 148 x 186 mm (B x H) 1/1 Seite im Anschnitt: 170 x 225 mm (B x H) * * plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Belegung Süd	Nielsen 3b, 4 mit ca. 0,33 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 12.260
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,37 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 14.070
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,50 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 19.170

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Süd oder West



Nord/Ost



Teilbelegungen / Motivsplits

Platzierung	Diabetes Ratgeber	
Größe	1/1 Seite	
Formate	1/1 Seite im Satzspiegel: 148 x 186 mm (B x H) 1/1 Seite im Anschnitt: 170 x 225 mm (B x H) * * plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Belegung Süd	Nielsen 3b, 4 mit ca. 0,24 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 11.990
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,26 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 15.350
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,34 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 20.090

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd oder West

Nord/Ost

Teilbelegungen / Motivsplits

Platzierung	Apotheken Umschau ELTERN	
Größe	1/1 Seite	
Formate	1/1 Seite im Anschnitt: 195 x 240 mm (B x H) * * plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Belegung Süd	Nielsen 3b, 4 mit ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 14.540
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,14 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 15.450
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 19.100

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Umschlagsseiten der Linda-Auflage

Alle Linda-Apotheken erhalten 14-tägig ihre Apotheken Umschau mit „Linda-gebrandetem“ Umschlag und 8-seitigem Linda-Beihefter.

Größe	1/1 Seite im Anschnitt
Format	195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierungen	U2 und / oder U3 des Linda-Umschlags
Auflage	ca. 0,40 Mio. Expl. der „Linda-Kombi“ Basis Apotheken Umschau-Kombi A+B
Preis	„Linda-Kombi“-Auflage AU A+B (Preis gilt für 2 x 1/1 Seite) € 13.860

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

The image shows a two-page spread from the Linda magazine. The left page is an advertisement for PARI Protect, featuring a woman with white hair and a green top. The headline reads 'VIREN UND BAKTERIEN? HALT ICH MIR VOM HALS!'. Below the headline, it says 'PARI Protect®: Schutzschild für die Atemwege.' The ad lists benefits: 'Reduziert die Gefahr bakterieller und viraler Infektionen', 'Befeuchtet und pflegt die Schleimhäute', 'Lindert spürbar Erkältungssymptome', and 'Apothekenexklusiv'. It also includes a 'NATÜRLICHER SCHUTZSCHILD' logo and a product image of the PARI Protect spray. The right page is an editorial titled 'Herausforderung Lebensstil' by Dr. Dennis Ballwieser. It discusses lifestyle challenges and includes a QR code for more information. At the bottom right, there is a colorful 'Linda' magazine cover with the headline 'Wirkung Nebenwirkung'.

U2 des Linda-Umschlages der Apotheken Umschau

„Linda-gebrandeter“
Umschlag

Linda-Beihefter

Größen	1/2 Seite quer oder 1/1 Seite U4 jeweils im Anschnitt	
Formate	1/2 Seite quer im Anschnitt: 195 x 117 mm (B x H) 1/1 Seite im Anschnitt: 195 x 240 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	
Platzierungen	U4 oder Seite 6 des Linda-Beihefters	
Auflage	ca. 0,40 Mio. Expl. der „Linda-Kombi“ Basis: Apotheken Umschau-Kombi A+B	
Preise	2 x 1/2 Seite in der „Linda-Kombi“-Auflage AU A+B	€ 8.240
	2 x 1/1 Seite in der „Linda-Kombi“-Auflage AU A+B	€ 14.250

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



U4 des Linda-Beihefters



1/2 Seite quer auf Seite 6

Beilagen

Belegbare Auflagen	Neutralauflage * oder Neutralauflagen nach Nielsen
Platzierung	an unbestimmter Stelle im Magazin
Formate	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 175 x 220 mm (B x H)
Beilagen-gewicht	mind. 5 g max. 30 g
Grammaturen	2 Seiten mind. 135 g / m ² 4 Seiten mind. 135 g / m ² 6 Seiten mind. 100 g / m ² 8 Seiten mind. 60 g / m ² über 8 Seiten mind. 80 g / m ²

* Neutralauflage = Auflage ohne Apotheken-Individualisierung

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

Belegung Neutralauflage	Apotheken Umschau A: ca. 1,04 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,17 Mio. Expl.	€ 91 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Apotheken Umschau A: ca. 0,30 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,36 Mio. Expl.	€ 104 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Apotheken Umschau A: ca. 0,34 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,38 Mio. Expl.	€ 104 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Apotheken Umschau A: ca. 0,39 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,43 Mio. Expl.	€ 104 / ‰ *

* Preise bis 10 g, jede weitere 10 Gramm € 10 / ‰



Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl.		
Platzierung	an unbestimmter Stelle im Magazin		
Formate	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 150 x 205 mm (B x H)		
Beilagen-gewicht	Minimalgewicht 5 g Maximalgewicht auf Anfrage		
Grammaturen	2 Seiten mind. 135 g / m ² 4 Seiten mind. 135 g / m ² 6 Seiten mind. 100 g / m ² 8 Seiten mind. 60 g / m ² über 8 Seiten mind. 50 g / m ²		
	Belegung Neutralauflage	ca. 0,85 Expl.	€ 91 / ‰ *
	Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,26 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,26 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,33 Expl.	€ 104 / ‰ *

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

* Preise bis 10 g, jede weitere 10 Gramm € 10 / ‰



Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.

Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl.		
Platzierung	an unbestimmter Stelle im Magazin		
Formate	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 150 x 205 mm (B x H)		
Beilagen-gewicht	Minimalgewicht 5 g Maximalgewicht auf Anfrage		
Grammaturen	2 Seiten mind. 135 g / m ² 4 Seiten mind. 135 g / m ² 6 Seiten mind. 100 g / m ² 8 Seiten mind. 60 g / m ² über 8 Seiten mind. 50 g / m ²		
	Belegung Neutralauflage	ca. 0,61 Expl.	€ 91 / ‰ *
	Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,18 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,19 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,23 Expl.	€ 104 / ‰ *

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

* Preise bis 10 g, jede weitere 10 Gramm € 10 / ‰



Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.

Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl.
Platzierung	an unbestimmter Stelle im Magazin
Formate	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 175 x 220 mm (B x H)
Beilagen-gewicht	Minimalgewicht 5 g Maximalgewicht auf Anfrage
Grammaturen	2 Seiten mind. 135 g / m ² 4 Seiten mind. 135 g / m ² 6 Seiten mind. 100 g / m ² 8 Seiten mind. 60 g / m ² über 8 Seiten mind. 80 g / m ²

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

Belegung Neutralauflage	ca. 0,42 Expl.	€ 91 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,14 Expl.	€ 104 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,13 Expl.	€ 104 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,15 Expl.	€ 104 / ‰ *

* Preise bis 10 g, jede weitere 10 Gramm € 10 / ‰



Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.

Beilagen

Belegbare Auflagen	Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl. max. belegbare Auflage: ca. 0,29 Mio. Expl.		
Platzierung	an unbestimmter Stelle im Magazin		
Formate	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 190 x 260 mm (B x H)		
Beilagen-gewicht	Minimalgewicht 5 g Maximalgewicht auf Anfrage		
Grammaturen	2 Seiten mind. 135 g / m ² 4 Seiten mind. 135 g / m ² 6 Seiten mind. 100 g / m ² 8 Seiten mind. 60 g / m ² über 8 Seiten mind. 80 g / m ²		
	Belegung		
	Neutraleuflage	ca. 0,07 Expl.	€ 91 / ‰ *
	Neutraleuflage Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,044 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutraleuflage West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,013 Expl.	€ 104 / ‰ *
	Neutraleuflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,013 Expl.	€ 104 / ‰ *

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

* Preise bis 10 g, jede weitere 10 Gramm € 10 / ‰



Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.

Beihefter

Platzierung	in der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Fußanlage)	
Format Beihefter	mind. 115 x 148 mm (B x H) max. 195 x 240 mm (B x H)	
Grammaturen	4 – 6 Seiten mind. 115 g / m ² 8 – 10 Seiten mind. 80 g / m ² ab 12 Seiten mind. 80 g / m ² ab 16 Seiten mind. 60 g / m ²	
Belegung Gesamt	Apotheken Umschau A: ca. 2,93 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 2,88 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 78 / %
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	Apotheken Umschau A: ca. 0,82 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,82 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 86 / %
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	Apotheken Umschau A: ca. 0,95 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,93 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 86 / %
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Apotheken Umschau A: ca. 1,16 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,13 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 86 / %

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

Ohrwürmer Jeder kennt die Melodien, die plötzlich im Kopf erklingen. Doch nicht alle Menschen sind gleichermaßen anfällig dafür.

F war auf einer Autofahrt von Berlin an die Ostsee. Im Fond saß der siebenjährige Max, schaute aus dem Fenster und sang: „Na na na na naa, live is life, na na na naa.“ Zwei Zeilen aus dem Hit der Gruppe Opus, zwei Stunden lang, ohne Pause. Die Mitfahrer hielten sich die Ohren zu, sie flüchteten, sie schimpften. Keine Chance: Na na na na naa. Max hatte einen Ohrwurm, der singen wollte.

Ohrwürmer sind die Piraten der Klangwelt. Sie heißen „Live is Life“ oder „Atentios“, „Tage wie diese“ oder „Jingle Bells“, sie entern den Kopf und bleiben so lange, wie es ihnen passt. Selten handelt es sich um ganze Kompositionen, nur gelegentlich um Instrumentalstücke. Meist sind es Melodien, die sich in einer akustischen Endlosschleife ständig wiederholen. Die Opfer sind oft leicht zu erkennen: Sie summen, pfeifen und singen, wippen und trummeln im Takt, ohne dass ein Lautsprecher oder Kopfhörer sie beschallt. Es trifft Zweijährige ebenso wie Achtzigjährige, Frauen wie Männer – und das rund um die Welt.

Musikliebhaber besonders betroffen

„Praktisch jeder Mensch hätte schon einmal einen Ohrwurm“, sagt Professor Eckart Altenmüller. Zusammen mit seinem Team hat der Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikmedizin an der Musikhochschule Hannover Hunderte Menschen befragt. Berufsmusiker und alle, die der Musik einen hohen Wert beimessen, seien besonders oft betroffen. Zwar werde das Phänomen zunehmend häufiger beobachtet, berichtet Altenmüller. Von einer Plage könne aber nicht die Rede sein: „Rund 80 Prozent der Ohrwürmer werden positiv bewertet.“

Warum setzen sich bestimmte Melodien im Kopf fest? Wie kommt es, dass sie plötzlich auftauchen und uns für eine Weile beherrschen? Antworten auf diese Fragen suchen Forscher seit Langem. So deutete der Psychoanalytiker Sigmund Freud Ohrwürmer Ende des 19. Jahrhunderts als unbewusste Wunschaussagen – eine höchst spekulative Theorie. Objektivere Erkenntnisse liefern heute die Neurowissenschaften und moderne bildgebende Verfahren. Sie lassen uns zuschauen, wie ein Ohrwurm im Kopf rumort: Los geht es, vereinfacht gesagt, indem das Hirnzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hörzentrum in der rechten Hälfte etwas vorschlingt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN™

SANSIBAR
Farbe: lime
Leiter: Neolon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: blue
Leiter: Neolon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: red
Leiter: Neolon
Größe: 36-42

DIESE UND WEITERE FINNCOMFORT®-MODELLE FINDEN SIE BEI FOLGENDEN FACHHÄNDLERN VOR ORT:

72072 TÜBINGEN Schuhhaus Geiger OHG – 72108 ROTTENBURG Orthopädisches Schuhfachgeschäft Klaus Ulmer – 72141 WALDORF-HÄSLACH Schuhhaus Wezel Orthopädie-Schuhtechnik – 72172 SULZ-BERGELDEN Schuhhäuser – 72202 NAGOLD Raaf Schuhwerk – 72250 FREUDENSTADT Tisch Foto-Vital-Center – 72306 BALINGEN Sanitätshaus Orthopädie-Technik Klausle 72461 ALBSTADT-TAILFINGEN Merz aktiv – einfach besser laufen
72496 SCHARINGEN Gewandte Schuhe & Sanitätshaus Kindarfer 72591 GAMBARTINGEN Orthopädie – Schuhtechnik Barth – 72555 REIZINGEN Schuhhaus Jod – 72422 NÜRTINGEN Sanitätshaus Knecht Orthopädiertechnik GmbH – 72770 REUTLINGEN Schuhhaus Wessel OHG
88045 FRIEDRICHSHAFEN Bequemschuhmode + Orthopädie-Schuhtechnik Peter Schulz – 88045 FRIEDRICHSHAFEN Elite Gesundheits GmbH
88069 TETTINGEN Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88232 RAVENSBURG Simon Extrem bequem
88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwinger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kindarfer – 89073 ULM Schuhhaus Kauer – 89073 ULM Neopunkt – 89132 GÜNBURG Orthopädiertechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Korte Laufger Orthopädiertechnik
89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Horsch

Bsp. Beihefter im Heftformat

Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.



Beihefter

Platzierung	in der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Fußanlage)	
Format Beihefter	mind. 115 x 148 mm (B x H) max. 170 x 225 mm (B x H)	
Grammaturen	4 – 6 Seiten mind. 115 g / m ² 8 – 10 Seiten mind. 80 g / m ² ab 12 Seiten mind. 80 g / m ² ab 16 Seiten mind. 60 g / m ²	
Belegbare Auflagen	Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl. Max. belegbare Auflage: ca. 1,22 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 78 / %
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,33 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,37 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,50 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Beihefter im Heftformat

Beihefter

Platzierung	in der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Fußanlage)	
Format Beihefter	mind. 115 x 148 mm (B x H) max. 170 x 225 mm (B x H)	
Grammaturen	4 – 6 Seiten mind. 115 g / m ² 8 – 10 Seiten mind. 80 g / m ² ab 12 Seiten mind. 80 g / m ² ab 16 Seiten mind. 60 g / m ²	
Belegbare Auflagen	Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl. Max. belegbare Auflage: ca. 0,84 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 78 / ‰
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,24 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,26 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,34 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Beihefter im Heftformat

Beihefter

Platzierung	in der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Kopfanlage)	
Format Beihefter	mind. 105 x 148 mm (B x H) max. 195 x 240 mm (B x H)	
Grammaturen	4 – 6 Seiten mind. 115 g / m ² 8 – 10 Seiten mind. 80 g / m ² ab 12 Seiten mind. 80 g / m ² ab 16 Seiten mind. 60 g / m ²	
Belegbare Auflagen *	Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl. Max. belegbare Auflage: ca. 0,46 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 78 / %
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,14 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 97 / %

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

* Im Heftformat. Bei kleineren Formaten ist nur die Neutralauflage belegbar, die Teilgebiete Süd, West, Nord / Ost können nur komplett belegt werden.

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

Ohrwürmer Jeder kennt die Melodien, die plötzlich im Kopf erklingen. Doch nicht alle Menschen sind gleichermaßen anfällig dafür.

Es war auf einer Autofahrt von Berlin an die Ostsee. Im Fond saß der siebenjährige Max, schaute aus dem Fenster und sang: „Na na na na naa, live is life, na na na naa.“ Zwei Zeilen aus dem Hit der Gruppe Opus, zwei Stunden lang, ohne Pause. Die Mitfahrer ließen sich die Ohren zu, sie flüchten, sie schimpften. Keine Chance. Na na na na naa. Max hatte einen Ohrwurm, der singen wollte.

Ohrwürmer sind die Piraten der Klangwelt. Sie heißen „Live is Life“ oder „Atemlos“, „Tage wie diese“ oder „Jingle Bells“, sie entern den Kopf und bleiben so lange, wie es ihnen passt. Seiten handelt es sich um ganze Kompositionen, nur gelegentlich um Instrumentaltücke. Meist sind es Melodien, die sich in einer akustischen Endlosschleife ständig wiederholen. Die Opfer sind oft leicht zu erkennen: Sie summen, pfeifen und singen, wippen und trummeln im Takt, ohne dass ein Lautsprecher oder Kopfhörer sie beschallt. Es trifft Zweijährige ebenso wie Achtzigjährige, Frauen wie Männer – und das rund um die Welt.

Musikliebhaber besonders betroffen

„Praktisch jeder Mensch hatte schon einmal einen Ohrwurm“, sagt Professor Eckart Altenmüller. Zusammen mit seinem Team hat der Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikmedizin an der Musikhochschule Hannover Hunderte Menschen befragt. Berufsmusiker und alle, die der Musik einen hohen Wert beimessen, seien besonders oft betroffen. Zwar werde das Phänomen zunehmend häufiger beobachtet, berichtet Altenmüller. Von einer Plage könne aber nicht die Rede sein: „Rund 80 Prozent der Ohrwürmer werden positiv bewertet.“

Warum setzen sich bestimmte Melodien im Kopf fest? Wie kommt es, dass sie plötzlich auftauchen und uns für eine Weile beherrschen? Antworten auf diese Fragen suchen Forscher seit Langem. So deutete der Psychoanalytiker Sigmund Freud Ohrwürmer Ende des 19. Jahrhunderts als unbewusste Wunscherfüllungen – eine höchst spekulative Theorie. Objektiver Erkenntnisse liefern heute die Neurowissenschaften und moderne bildgebende Verfahren. Sie lassen uns zusehen, wie ein Ohrwurm im Kopf rumort: Los geht es, vereinfacht gesagt, in dem das Stimmzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hörzentrum in der rechten Hälfte etwas voreingibt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

SANSIBAR
Farbe: grün
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: blau
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: rot
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

DIESE UND WEITERE FINNCOMFORT®-MODELLE FINDEN SIE BEI FOLGENDEN FACHHÄNDLERN VOR ORT:

72072 YÜBINGEN Schuhhaus Geiger OHG – 72108 ROTTENBURG Orthopädisches Schuhfachgeschäft Klaus Ulmer – 72141 WALDORF-HÄSLACH Schuhhaus Wezel Orthopädie-Schuhtechnik – 72172 SULZ-BERGELDEN Schuh Haus – 72202 NAGOLD Haaf Schuhwerk – 72250 FRIEDENSTADT Turk Fass-Wital-Center – 72336 BALINGEN Sanitätshaus Orthopädie-Technik Kleinsch – 72461 ALBSTADT-TAILFINGEN Metz aktive – einfach besser laufen

72488 SIGHARINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kinderdorf 72501 GAMMERTINGEN Orthopädie – Schuhtechnik Barth – 72555 METZINGEN Schuhhaus Juhl – 72622 WÜRTINGEN Sanitätshaus Knecht Orthopädie-Technik GmbH – 72770 REUTELINGEN Schuhhaus Nestel OHG

88045 FRIEDRICHSHAFEN Bequemschuhhandlung • Orthopädie-Schuhtechnik Peter Schulz – 88045 FRIEDRICHSHAFEN Hirtle Gesundheits GmbH

88069 TETTANG Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88232 RAVENSBURG Simon Extrem bequem

88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwinger G&A – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kinderdorf – 89073 ULM Schuhhaus Ratter – 89073 ULM Trospunkt – 89312 GÜNZBURG Orthopädischeschuhtechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Kende Laufgut Orthopädischeschuhtechnik

89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

Bsp. Beihefter im Heftformat



Beihefter

Platzierung	in der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Kopfanlage)	
Format Beihefter	mind. 115 x 148 mm (B x H) max. 210 x 280 mm (B x H)	
Grammaturen	4 – 6 Seiten mind. 115 g / m ² 8 – 10 Seiten mind. 80 g / m ² ab 12 Seiten mind. 80 g / m ² ab 16 Seiten mind. 60 g / m ²	
Belegbare Auflagen	Mindest-Auflage: 0,10 Mio. Expl. Max. belegbare Auflage: ca. 0,21 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 78 / ‰
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	ca. 0,11 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	ca. 0,052 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	ca. 0,049 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 97 / ‰

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

Ohrwürmer Jeder kennt die Melodien, die plötzlich im Kopf erklingen. Doch nicht alle Menschen sind gleichermaßen anfällig dafür

Es war auf einer Autofahrt von Berlin an die Ostsee. Im Fond saß der siebenjährige Max, schaute aus dem Fenster und sang: „Na na na na naa, live is life, na na na naa.“ Zwei Zeilen aus dem Hit der Gruppe Opus, zwei Stunden lang, ohne Pause. Die Mitfahrer kicherten sich die Ohren zu, sie flüchteten, sie schimpften. Keine Chance. Na na na na naa. Max hatte einen Ohrwurm, der singen wollte.

Ohrwürmer sind die Piraten der Klangwelt. Sie heißen „Live is Life“ oder „Atemlos“, „Tage wie diese“ oder „Jingle Bells“, sie entern den Kopf und bleiben so lange, wie es ihnen passt. Seiten handelt es sich um ganze Kompositionen, nur gelegentlich um Instrumentaltücke. Meist sind es Melodien, die sich in einer akustischen Endlosschleife ständig wiederholen. Die Opfer sind oft leicht zu erkennen: Sie summen, pfeifen und singen, wippen und trummeln im Takt, ohne dass ein Lautsprecher oder Kopfhörer sie beschallt. Es trifft Zweijährige ebenso wie Achtzigjährige, Frauen wie Männer – und das rund um die Welt.

Musikliebhaber besonders betroffen

„Praktisch jeder Mensch hatte schon einmal einen Ohrwurm“, sagt Professor Eckart Altenmüller. Zusammen mit seinem Team hat der Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikmedizin an der Musikhochschule Hannover Hunderte Menschen befragt. Berufsmusiker und alle, die der Musik einen hohen Wert beimessen, seien besonders oft betroffen. Zwar werde das Phänomen zunehmend häufiger beobachtet, berichtet Altenmüller. Von einer Plage könne aber nicht die Rede sein: „Rund 80 Prozent der Ohrwürmer werden positiv bewertet.“

Warum setzen sich bestimmte Melodien im Kopf fest? Wie kommt es, dass sie plötzlich auftauchen und uns für eine Weile beherrschen? Antworten auf diese Fragen suchen Forscher seit Langem. So deutete der Psychoanalytiker Sigmund Freud Ohrwürmer Ende des 19. Jahrhunderts als unbewusste Wunscherfüllungen – eine höchst spekulative Theorie. Objektivere Erkenntnisse liefern heute die Neurowissenschaften und moderne bildgebende Verfahren. Sie lassen uns zuschauen, wie ein Ohrwurm im Kopf rumort: Los geht es, vereinfacht gesagt, in dem das Stimmzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hörzentrum in der rechten Hälfte etwas voreingibt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

SANSIBAR
Farbe: grün
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: blau
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

SANSIBAR
Farbe: rot
Leiter: Nylon
Größe: 36-42

DIESE UND WEITERE FINNCOMFORT®-MODELLE FINDEN SIE BEI FOLGENDEN FACHHÄNDLERN VOR ORT:

72072 TÜBINGEN Schuhhaus Geiger OHG – 72108 ROTTENBURG Orthopädisches Schuhfachgeschäft Klaus Ulmer – 72141 WALDORF-HÄSLACH Schuhhaus Wezel Orthopädie-Schuhtechnik – 72172 SULZ-BERGELDEN Schuh Haus – 72202 NAGOLD Haaf Schuhwerk – 72250 FREDENSTADT Turk Fass-Vital-Center – 72336 BALINGEN Sanitätshaus Orthopädie-Technik Kleins 72461 ALBSTADT-TAILFINGEN Metz aktive – einfach besser laufen

72488 SIGHARINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kirscher 72501 GAMMERTINGEN Orthopädie – Schuhtechnik Barth – 72555 METZINGEN Schuhhaus Jod – 72622 WÜRTINGEN Sanitätshaus Knecht Orthopädie-Technik GmbH – 72770 REUTLINGEN Schuhhaus Nestel OHG

88045 FRIEDRICHSHAFEN Bequemlichhande • Orthopädie-Schuhtechnik Peter Schulz – 88045 FRIEDRICHSHAFEN Hirtle Gesundheits GmbH

88069 TETTINGEN Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88232 RAVENSBURG Simon Extrem bootstrap

88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwinger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kirscher – 89073 ULM Schuhhaus Ratter – 89073 ULM Trospunkt – 89312 GÜNZBURG Orthopädie-Schuhtechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Kende Laufgut Orthopädie-Schuhtechnik

89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

Bsp. Beihefter im Heftformat



Beikleber

Platzierung

auf 1/1 Seite Trägeranzeige (linke Seite)
in der hinteren Hefthälfte (Fußanlage)

Format Beikleber

min. 55 x 85 bzw. 85 x 55 mm (B x H)
für Postkarten / Prospekte: max. 120 x 150 mm (B x H)
für Warenproben: max. 80 x 100 mm (B x H)

Gewicht Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

Postkarten mind. 135 g / m²
Einzelblätter mind. 150 g / m²

Belegbare Auflage

Apotheken Umschau A oder B
auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit

Mindestauflage

Apotheken Umschau A oder B je 0,10 Mio. Expl.

Preise

bis 10 g in der Gesamtauflage (Gebiete Süd, West und Nord / Ost) € 44 / %
jedes weitere Gramm € 10 / %

bis 10 g in einer Teilaufgabe (Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost) € 56 / %
jedes weitere Gramm € 10 / %

Basis für Beikleber

zzgl. zum % - Beikleberpreis 1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Anzeige

Gelassen zum Zahnarzt! Dank ERGO Direkt.

Mit unserem Tarif Dental-Zuschuss muss guter Zahnersatz nicht teuer sein!

Wir verdoppeln den Festzuschuss der gesetzlichen Krankenkasse für Zahnersatz – bis zu 100 % der Gesamtrechnung. So senken Sie Ihren Eigenanteil im besten Fall bis auf 0 €.

Jetzt noch günstiger!
Aktuell ab 4,30 €

Verdoppeln Sie Ihren Festzuschuss bei Zahnersatz!
Bis zu 100 % der Gesamtrechnung

ERGO Direkt
Versichern heißt verstehen.

Gleich öffnen oder online Angebot einholen!

0800 / 222 1113
Täglich 7-24 Uhr - gebührenfrei

Lebenslust

Schafkäse-Amargan-Salat mit gegrilltem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:
1 EL Honig
1 EL Walnussöl
1/4 TL Chilipulver
1 TL scharfer Senf
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
200 g Feta
2 EL Amargan
1 Aubergine
je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zucchini
1 kleine Leuchtzitrone

Zubereitung: Honig mit Walnussöl, Chilipulver, Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in die Soße kräuteln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett hoch erhitzen, Amargan fügen (unter dem Deckel schmelzen, die Soße ebenfalls über das Pappergemüse gießen). Amargan kurz unter Hitze in der Pfanne servieren, bis er fast vollständig aufgesaugt ist. Anheilen lassen.

Aubergine, Paprika und Zucchini waschen. Vom Lauch das Wurzelstück und die dunkelgrünen Blattenden entfernen. Die Stängel dünn schneiden und gründlich auswaschen. Paprika halbieren und von den weißen Innenteilen und Kerne befreien. Von Aubergine und Zucchini die Enden entfernen. Das Gemüse in je 1 rote und gelbe Paprika schneiden und auf dem Grill unter Wenden etwa 3 Minuten braten. Mit dem Feta und der Soße vermengen und mit Amargan bestreuen.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Person ca. 275 kcal (= 916 kJ), 13 g Eiweiß, 14 g Fett, 12 g Kohlenhydrat, 7 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau 81

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Apotheken Umschau

Beikleber

Platzierung

auf 1/1 Seite Trägeranzeige (linke Seite)
in der hinteren Hefthälfte (Fußanlage)

Format
Beikleber

min. 55 x 85 bzw. 85 x 55 mm (B x H)
für Postkarten / Prospekte: max. 120 x 150 mm (B x H)
für Warenproben: max. 80 x 100 mm (B x H)

Gewicht
Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

Postkarten mind. 135 g / m²
Einzelblätter mind. 150 g / m²

Belegbare
Auflage

auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit

Mindestauflage

0,10 Mio. Expl.

Preise

bis 10 g in der Gesamtauflage
(Gebiete Süd, West und Nord / Ost)

€ 44 / ‰

jedes weitere Gramm € 10 / ‰

bis 10 g in einer Teilaufgabe
(Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost)

€ 56 / ‰

jedes weitere Gramm € 10 / ‰

Basis für
Beikleber

zzgl. zum ‰ - Beikleberpreis

1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Anzeige

Ohne Gesundheitsfragen

Regeln Sie schon jetzt alles in Ihrem Sinne!

Mit der Sterbegeld-Vorsorge geht das ganz einfach und zuverlässig.

Ohne Gesundheitsfragen

STERBEGELD-VORSORGE
Damit es letztendlich nach unseren Wünschen läuft.

ERGO Direkt

Gleich öffnen und auf ergodirekt.de Angebot einholen!

ergodirekt.de/1 0800 / 155 1230
Täglich 7-24 Uhr - gebührenfrei

ERGO Direkt Versicherungen, Karl-Martelli-Straße 60, 90344 Nürnberg

LEBEN & LIEBEN

einander. Auch über soziale Medien kann man für sein Online-Tagebuch trommeln: auf Facebook eine Fanseite einrichten oder per Twitter über neue Einträge informieren. Gerade am Anfang sollte man die Erwartungen nicht zu hoch setzen – es kann eine Weile dauern, bis man eine treue Leserschaft hat.

„Schreiben Sie über Themen, die Sie meinen: Das sollten auch andere wissen!“
Horst Sievert

Kann ich damit Geld verdienen?
Wer sich seine Mühe honorieren lassen möchte, kann beispielsweise mit Firmen kooperieren und Erfahrungen mit deren Produkten schildern. Doch Vorsicht: Das kann Leser auch verschrecken. Für die meisten bleibt Bloggen ein Hobby.

BENJAMIN BREITEGGER

Horst Sievert, 78 Jahre, bloggt seit 2008 aus Kromshagen bei Kiel. Internet-Adresse des Blogs: hosierteam.wordpress.com

„Meine ersten Erfahrungen mit Blogs habe ich vor zehn Jahren in einem Kurs gemacht. Für eine Seniorengruppe erstellte ich einen Team-Blog, auf dem sich jeder ausprobieren konnte.

Einige Teilnehmer haben heute ihre eigene Internet-Präsenz. Dabei geht es um Technik, Fotografie oder persönliche Reiseerlebnisse, etwa einen Urlaub im Kloster. Mein eigener Blog ist heute kein Übungsspielfeld mehr, ich berichte darin über **meine Erfahrungen mit moderner Technik**: Wie benutze ich mein Smartphone? Wie funktioniert die Sprachsteuerung im Wohnzimmer? Wie erstelle ich einen Podcast? Meistens schreibe ich über die Themen, über die wir beim **digitalen Senioren-Stammtisch** per Videosoftware Skype alle vier Wochen sprechen. Mein Blog fast alles zusammen – auch für jene, die keine Zeit hatten, dabei zu sein.“

Senioren Ratgeber 75

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Senioren Ratgeber

Beikleber

Platzierung	auf 1/1 Seite Trägeranzeige (linke Seite) in der hinteren Hefthälfte (Fußanlage)	
Format Beikleber	min. 55 x 85 bzw. 85 x 55 mm (B x H) für Postkarten / Prospekte: max. 120 x 150 mm (B x H) für Warenproben: max. 80 x 100 mm (B x H)	
Gewicht Beikleber	max. 25 g	
Grammaturen	Postkarten mind. 135 g / m ² Einzelblätter mind. 150 g / m ²	
Belegbare Auflage	auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit	
Mindestauflage	0,10 Mio. Expl.	
Preise	bis 10 g in der Gesamtauflage (Gebiete Süd, West und Nord / Ost)	€ 44 / ‰ jedes weitere Gramm € 10 / ‰
	bis 10 g in einer Teilaufgabe (Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost)	€ 56 / ‰ jedes weitere Gramm € 10 / ‰
Basis für Beikleber	zzgl. zum ‰ - Beikleberpreis	1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Diabetes Ratgeber



Beikleber

Platzierung

auf 1/1 Seite Trägeranzeige (rechte Seite)
in der vorderen Hefthälfte (Kopfanlage)

Format
Beikleber

min. 55 x 85 bzw. 85 x 55 mm (B x H)
für Postkarten / Prospekte: max. 120 x 150 mm (B x H)
für Warenproben: max. 80 x 100 mm (B x H)

Gewicht
Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

Postkarten mind. 135 g / m²
Einzelblätter mind. 150 g / m²

Belegbare
Auflage

auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit

Mindestauflage

0,10 Mio. Expl.

Preise

bis 10 g in der Gesamtauflage
(Gebiete Süd, West und Nord / Ost)

€ 44 / ‰
jedes weitere Gramm € 10 / ‰

bis 10 g in einer Teilaufgabe
(Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost)

€ 56 / ‰
jedes weitere Gramm € 10 / ‰

Basis für
Beikleber

zzgl. zum ‰ - Beikleberpreis

1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Booklet auf Trägeranzeige am Bsp. Baby und Familie

Beikleber

Platzierung	auf 1/1 Seite Trägeranzeige (rechte Seite) in der vorderen Hefthälfte (Kopfanlage)	
Format Beikleber	min. 55 x 85 bzw. 85 x 55 mm (B x H) für Postkarten / Prospekte: max. 120 x 150 mm (B x H) für Warenproben: max. 80 x 100 mm (B x H)	
Gewicht Beikleber	max. 25 g	
Grammaturen	Postkarten mind. 135 g / m ² Einzelblätter mind. 150 g / m ²	
Belegbare Auflage	auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit	
Mindestauflage	0,10 Mio. Expl.	
Preise	bis 10 g in der Gesamtauflage (Gebiete Süd, West und Nord / Ost)	€ 44 / % jedes weitere Gramm € 10 / %
	bis 10 g in einer Teilaufgabe (Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost)	€ 56 / % jedes weitere Gramm € 10 / %
Basis für Beikleber	zzgl. zum %- Beikleberpreis 1/1 Seite Trägeranzeige	

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. HausArzt-PatientenMagazin



Durchhefter

Platzierungen	Um TV-Beilage oder EXTRA-Rätsel herum bzw. zwischen zwei Bögen
Format	mind. 210 x 148 mm (B x H) max. 390 x 240 mm (B x H)
Belegung TV-Beilage	Apotheken Umschau A: ca. 0,49 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,48 Mio. Expl.
Preis	€ 78 / %
Belegung EXTRA-Rätsel	Apotheken Umschau A: ca. 1,30 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,18 Mio. Expl.
Preis	€ 78 / %
Belegung TV-Beilage + EXTRA-Rätsel	Apotheken Umschau A: ca. 1,56 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,44 Mio. Expl.
Preis	€ 78 / %

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Durchhefter um das EXTRA-Rätsel herum



Durchhefter

Platzierung	Um den Rätsel Plus-Bogen herum
Format	mind. 210 x 148 mm (B x H) max. 340 x 225 mm (B x H)
Belegbare Auflage	Teilaufgabe Rätsel Plus: 0,40 Mio. Expl.
Preis	€ 78 / ‰

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Durchhefter um das Rätsel Plus herum

HV Blitzinfo

Die HV-Blitzinfos A und B als effektive Unterstützung des Abverkaufs informieren die Apothekenmitarbeiter vorab über wichtige redaktionelle Beiträge in der aktuellen Apotheken Umschau und werden an knapp 80 % der deutschen Apotheken verschickt.

Der Apotheker erhält mit der HV Blitzinfo einen schnellen Überblick zu allen beworbenen Produkten in der aktuellen Apotheken Umschau und kann somit frühzeitig ein verkaufsoptimiertes OTC-Sortiment bevorraten.



Platzierungen	U5, U6 und / oder Produktseiten
Auflage	auf Anfrage
Termine	AS- / DU- und ET entsprechen den Terminen der Apotheken Umschau
Formate und Preise	1/1 Seite: 195 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten € 9.220
	1/2 Seite: 195 x 117 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten € 5.460



1/1 Seiten auf U5 / U6 und 1/2 Seiten in den Produktseiten

Paket- und Rechnungs-Beilagen

B2B-Kommunikation mit
Apotheken-Inhabern / -Leitern und / oder PTA's

Paket-Beilage	ca. 90.000 Paket-Beilagen
Umfang *	1 Blatt, Maximalformat: 195 x 240 mm (B x H)
Preis	€ 335 pro 1.000 Beilagen

Rechnungs-Beilage	ca. 14.300 Rechnungs-Beilagen
Umfang *	1 Blatt, Maximalformat: 195 x 240 mm (B x H)
Preis	€ 790 pro 1.000 Beilagen

* Weitere Varianten auf Anfrage

Paket-Beilage für die
PTA-Kommunikation

Rechnungs-Beilage
für die **Apotheker-**
Kommunikation



Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.





Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

Der Leser hat das Recht zu erkennen, welche Informationen von der Redaktion und welche vom Werbekunden stammen. Deshalb legen wir großen Wert darauf, dass sich Anzeigen in der Gesamtanmutung von den redaktionellen Beiträgen des jeweiligen Trägertitels unterscheiden.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, bitten wir folgende Grundsätze generell zu beachten:

- Kennzeichnung mit dem Wort „Anzeige“
- Platzierungswünsche werden geprüft und sind in den meisten Fällen möglich, jedoch keine Platzierungszusagen.
- Abwicklung gemäß Preisliste: es gelten unsere AGB und Zahlungsbedingungen in der jeweils gültigen Fassung (<https://www.wub-media.de/agb-anzeigenvermarktung-print>)
- Das Layout darf nicht mit dem Layout des Trägertitels verwechselbar sein.
- Grafische Gestaltungsmerkmale der Redaktionsseiten (Kästen, Initial, Rubrikentitel, Farbcodes) dürfen nicht in identischer oder verwechselbarer Form übernommen werden.

2/1 Seiten Advertorial in der Apotheken Umschau

1/1 Seite Advertorial im Senioren Ratgeber



Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

- Typografie der Textanzeige muss deutlich von derjenigen des jeweiligen Magazins abweichen (keine Schriften oder Schriften aus deren Familie, die in der Redaktion des jeweiligen Titels verwendet werden).
- Absender der Advertorial-Anzeige bzw. das beworbene Produkt ist für den Leser klar und eindeutig durch die Abbildung eines Firmen- oder Produktlogos erkennbar bzw. identifizierbar.
- Kennzeichnung des Advertorials ist im Sinne der ZAW-Richtlinien mit dem Wort „Anzeige“ vorzunehmen.
- Nicht ordnungsgemäß gekennzeichnete Advertorial-Anzeigen werden mit einer eigenen deutlichen Anzeigenkennzeichnung versehen (Ziffer 9 AGB); 1/1 Anzeigen werden in der Regel zweifach gekennzeichnet.
- Vorlage der fertigen Advertorial-Anzeige mindestens eine Woche vor regulären Anzeigenschlusstermin (= Druckunterlagenschlusstermin)
- Bei Advertorialerstellung über den Verlag sollten Text- und Bildmaterial mindestens drei Wochen vor regulären Anzeigenschlusstermin vorliegen.

1/1 Seite Advertorial im Diabetes Ratgeber

1/2 Seite Advertorial in Baby und Familie



Preise für die Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

Umfang der Leistung	Konzeption, Text, Layout, Bildbearbeitung, Produktion Druck-PDF
Preis bis 1/3 Seite 4c	€ 2.100 *
Preis für 1/2 Seite 4c	€ 2.400 *
Preis für 1/1 Seite 4c	€ 3.200 *
Mehr Umfang	Preis auf Anfrage
Honorarpflichtige Fotos werden separat abgerechnet.	

* Preise zzgl. MwSt.



Leitung Vermarktung

Leitung Vermarktung gesamt



Daniela Weiß
Stv. Leitung Media Management
089 / 7 44 33-351
0049 / 151 / 53 85 00 39
d.weiss@wubv.de

Leitung Sales



Karin Adam
089 / 7 44 33-359
0049 / 171 / 7 67 37 77
k.adam@wubv.de

Key Account Managerin (Nielsen 2)



Claudia Tomasini
0049 / 151 / 53 85 00 32
c.tomasini@wubv.de

Key Account Manager (Nielsen 3A)



Dario Tripoli
0049 / 172 / 6 19 44 88
d.tripoli@wubv.de

Senior Salesmanagerin (Nielsen 1, 2, 5, 6)



Petra Gohlisch
05 11 / 8 56 45 41
0049 / 172 / 8 58 26 75
p.gohlisch@wubv.de

Key Account Manager (Nielsen 1, 5, 6)



Matthias Marcinowski
0049 / 151 / 53 85 00 16
m.marcinowski@wubv.de

Key Account Manager (Nielsen 3B, 4)



Kai-Simon Hofer
0049 / 172 / 16 74 85 9
k.hofer@wubv.de

Key Account Managerin (Hessen)



Heike Bothe
0049 / 172 / 6 97 84 51
h.bothe@wubv.de

Senior Salesmanagerin (Nielsen 3, 4, 7)



Julia Swoboda
089 / 7 44 33-118
0049 / 151 / 53 85 00 26
j.swoboda@wubv.de

Agenturmanager



Thomas Jusinski
0049 / 151 / 64 94 12 97
t.jusinski@wubv.de

Agenturmanagerin



Judith Calmbacher
0049 / 151 / 53 85 01 24
j.calmbacher@wubv.de

Agenturmanagerin



Daniela Daubenberger
0049 / 151 / 53 85 00 35
d.daubenberger@wubv.de

Managerin Konditionsmanagement



Laura Schürmann
0049 / 151 / 53 85 00 37
l.schuermann@wubv.de

Customer & Brand Solutions

Leitung Customer & Brand Solutions



Florian Gieseke
0049 / 151 / 53 85 03 05
f.gieseke@wubv.de

Senior Product & Commerce Managerin



Claudia Walter
Stv. Leitung Customer & Brand Solutions
0049 / 152 / 31 38 38 89
c.walter@wubv.de

Senior Product & Commerce Managerin



Isabell Reiners
0049 / 151 / 53 85 01 26
i.reiners@wubv.de

Managerin Campaign & Cooperation



Marion Koppold
089 / 7 44 33-3735
0049 / 172 / 1 67 24 61
m.koppold@wubv.de

Senior Brand Managerin



Beatrix Seemann
089 / 7 44 33-264
b.seemann@wubv.de

Marketing Manager B2B-Kommunikation



Axel Zettler
089 / 7 44 33-406
a.zettler@wubv.de

Data Analyst



Florian Krüger
0049 / 151 / 61 27 41 52
f.krueger@wubv.de

Senior Brand Managerin



Ines Stille
089 / 7 44 33-3051
i.stille@wubv.de

Anzeigenmarketing



Christina Hammann
089 / 7 44 33-172
c.hammann@wubv.de