

# MEDIA DATEN 2025

**WORT  
& BILD  
VERLAG**



## Wegweisend im Gesundheitswesen

Liebe Mediaplanerinnen und Mediaplaner, liebe Werbetreibende,

evidenzbasiertes Gesundheitswissen für alle Menschen zugänglich zu machen – das ist unsere Mission. Seriosität, Zuverlässigkeit und Vertrauenswürdigkeit bilden dabei das Fundament unseres Handelns. Als Gesundheitsvermarkter agieren wir lösungsorientiert und haben dabei die Kampagnenziele unserer Kundinnen und Kunden im Fokus.

### Qualitäts- und Vertrauenstransfer

Dieses jahrzehntelange Vertrauen in die Qualität unserer Medien schafft ein sehr glaubwürdiges Umfeld für werbetreibende Marken und eine nachweisbare Werbewirkung bis an den Point of Sale. Mit rund 19 Millionen Leserinnen und Lesern sowie über sieben Millionen Unique Usern pro Monat sind wir Deutschlands führender Gesundheitsvermarkter mit unseren angesehenen Publikationen.

### Spitzenplatz seit einem Vierteljahrhundert

Seit 25 Jahren in Folge erreicht die Apotheken Umschau-Kombi mit 15,97 Millionen Leserinnen und Lesern pro Monat die höchste Reichweite im deutschen Lesermarkt. Zeitgemäße Titelthemen, ein dynamisch wachsendes Portfolio, zahlreiche Online- und Podcast-Angebote sowie namhafte Auszeichnungen unterstreichen unsere Vielfalt und Relevanz im Gesundheitsjournalismus.

Entlang der „Patient Journey“ bieten wir eine große Vielfalt an Touchpoints auf allen Kanälen. Unsere werbetreibenden Kunden profitieren von einer überaus effizienten und zielgerichteten Aussteuerung ihrer Kampagnen, besonders wirksam durch den vertrauenswürdigen Distributionskanal der Apotheke vor Ort. Unsere Medien ergänzen hervorragend die Beratungsleistung durch die Apothekerinnen und Apotheker. Plus: Unsere Publikationen genießen in vielerlei Hinsicht Kultstatus, wie etwa das fünfzigjährige Jubiläum der Kinder-Lovebrand medizini zeigt.

So beständig die etablierten Marken und die feste Position des Wort & Bild Verlags im Gesundheitsmarkt sind, so innovativ ist unser Medienhaus im Inneren. Wir entwickeln erfolgreiches, agiles Zusatz- und Neugeschäft rund um den Wort & Bild-Markenkosmos und darüber hinaus.

Lassen Sie uns Synergien im Healthsektor nutzen und maßgebende Akzente im Gesundheitsbereich am Puls der Zeit setzen – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen viele spannende Projekte zu realisieren.

Herzlichst

  
Andreas Arntzen

  
Dr. Dennis A. Ballwieser

Quelle: AWA 2024



**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**, 43, 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**, 46, baute in den vergangenen sechs 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*.

„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“

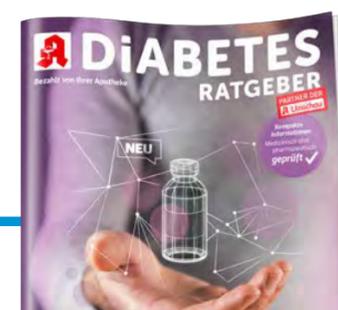
Dr. Dennis Ballwieser  
Geschäftsführer



**Julia Rotherbl**, 43, 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.



**Stefan Schweiger**, 43, 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. Das Lebensgefühl unserer Zeit ist geprägt vom Wunsch nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Die Apotheken Umschau bietet ihren Lesern und Usern fundierte, leicht verständliche Informationen zu allen wichtigen medizinischen Fragen ebenso wie zu Prävention, Achtsamkeit und jüngsten Entwicklungen in der Forschung. Und erweist sich mit hochqualitativem Gesundheitsjournalismus als verlässlicher und vertrauenswürdiger Partner – für die Bevölkerung, die Apotheke vor Ort und die Anzeigenkundinnen und Anzeigenkunden.

Die Apotheken Umschau präsentiert sich in frischem zeitgemäßen Design mit crossmedialer Verlängerung der Inhalte ins Digitale und starker Orientierung an den Bedürfnissen der Leserinnen und Leser.

Sie ist längst eine medial breit aufgestellte Marke: Ihr Online-Auftritt [apotheken-umschau.de](https://www.apotheken-umschau.de) zählt zu den meistbesuchten Gesundheitsplattformen und bietet täglich neue Gesundheitsthemen. Ihre Plattform [gesundheit-hoeren.de](https://www.gesundheit-hoeren.de) bietet Podcasts zu unterschiedlichsten Fragestellungen – von Medizinhistorie über Diabetes bis hin zu tagesaktueller Berichterstattung für Health Professionals.

Unser Anspruch ist es, alle Bevölkerungsschichten kanalübergreifend 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

# Mein Herz in Balance

### Insuffizienz Nur Tabletten? Warum es noch mehr braucht, um das beste Leben mit Herzschwäche zu führen

Die Treppe rauf, außer Puste. Oder einfach nur die Wohnung staubsaugen – und das Herz rast. Für Menschen mit chronischer Herzinsuffizienz werden selbst normale Alltagssituationen zur Belastungsprobe. Natürlich, Medikamente helfen. Aber was nach der Diagnose oft bleibt, ist die Angst. Und genau hier kann der Teufelskreis losgehen, weiß die psychologische Psychotherapeutin Franziska Kolorz vom Herzenzentrum der Berliner Charité. „Psyche und Herz sind ganz eng miteinander verknüpft.“ Dass dauerhafter Stress ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist, ist schon lange bekannt. Doch genauso gilt die Gleichung auch in die andere Richtung: Wer an einer Herzkrankheit leidet, hat auch ein höheres Risiko für psychischen Stress. „Die meisten Menschen, die an einer chronischen Herzschwäche leiden, haben viele Sorgen und Ängste bezüglich der eigenen Gesundheit“, sagt Expertin Kolorz. Wirklich überraschend ist das Herz nicht mehr in der Lage, den Organis-

mus mit ausreichend Blut und Sauerstoff zu versorgen“, heißt es in der medizinischen Leitlinie. Oder kurz gesagt: Die Pumpe ist zu schwach. Ein typisches Symptom ist Luftnot. Und wer das einmal erlebt, möchte es nie wieder.

Etwa 2,5 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche oder Herzmuskelchwäche genannt. Sie ist der häufigste Grund, warum Menschen in die Notaufnahme kommen. Im Gegensatz zur akuten Herzinfarkt, die zum Beispiel durch einen Herzinfarkt ausgelöst werden kann, entwickelt sich die chronische Herzinsuffizienz über einen längeren Zeitraum. In etwa der Hälfte der Fälle schädigen Durchblutungsstörungen des Herzmuskels oder Bluthochdruck den Muskel schleichend bis zu dem Punkt, an dem er nicht mehr kann.

Auch bei Martin Eisenlauer dauerte es Monate, bis er 2018 die richtige Diagnose bekam. Vorher konnte er nur noch halb sitzend schlafen. Im Liegen drückte die

## ALLES DRIN

### Medikamente: Einmal im Jahr ist die Hauptzeit, dass Welche Pillen sind noch gut, welche abgelegt? Und wie entsorgt man Arzneien eigentlich richtig?

**Das darf in der Hausapotheke nicht fehlen:**

- Pflaster
- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Ungeziefer und Darmkrick

**Hier gehört es hin!** In einem Kühlen, trockenen und dunklen Ort lagern. Medikamente physisch mit separaten Originalverpackung aufbewahren.

**Halbherblich-Check:** Regelmäßig die Haltbarkeit kontrollieren und vor dem Gebrauch prüfen, ob die Packung intakt ist. Bei Verdacht auf Beschädigung oder wenn die Packung geöffnet wurde, nicht mehr verwenden.

**Wohin mit abgelaufenen Medikamenten?** In Apotheken, die eine Entsorgung anbieten, oder in Sammelbehälter für Arzneimittel. In Apotheken, die keine Entsorgung anbieten, in den Müll geben.

**Die muss draußen bleiben:** Verschreibungspflichtige Arzneimittel, verschärfte Arzneimittel oder Drogen. Sie werden nicht in den Müll gegeben, sondern in speziellen Behältern für gefährliche Abfälle.

## Medizin braucht Migration

### Ausländische Fachkräfte werden für das deutsche Gesundheitssystem immer wichtiger

**Zuwachs von außen:** Im Jahr 2022 sind 14.000 ausländische Ärzte in Deutschland angekommen. Das ist ein Anstieg um 10 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

**Verzorgungslücke in Deutschland:** In 2022 gab es 270.400 Arztbesuche pro 100.000 Einwohner. Das ist ein Anstieg um 10 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

**Jede(r) Dritte geht:** In Deutschland sind 246 Tage im Jahr an einem Arztbesuch zu verbringen. Das ist ein Anstieg um 10 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

**Bundesrepublik der Bürokratie:** Die Anrechnung für 1,5 bis 2,5 Jahre der Bundesrepublik ist ein Anstieg um 10 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

## (Zucker-)Schock, lass nach!

### Bevorstehende Ernährung: Wie genau es mit Zucker im Durchschnitt geht! Hier helfen einfache Tipps, die das Leben ein bisschen leichter machen.

**Lebensmittel:** Vollkornbrot, Getreide, Obst, Gemüse, Milchprodukte.

**Getränk:** Wasser, ungesüßte Tees, schwarze Kaffeebohnen.

**Nur ein bisschen Süß:** Honig, Zucker, Süßholzwurzel.

## Ferien mit Haustier

### Urlaub, der für alle schön ist: Wenn der Urlaub für alle glücklich verläuft.

**Lind wenn das Tier betruet werden soll?** Ein Tierarztbesuch ist notwendig, wenn das Tier betruet werden soll.

**Was ist sonst noch wichtig?** Die Tierhalter sollten sich über die Reisevorschriften informieren.

**Wie finde ich gute Tierärzte oder gute Tierpassagiere?** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um gute Tierärzte oder Tierpassagiere zu finden.

## Genau hinschauen

### Arzneitherapie: Sie ist ein Segen – sofern sie richtig eingesetzt wird. Vor möglichen Fehlern, kann diese in der Regel vermieden werden.

**Mit Mühe:** Die meisten Menschen wissen nicht, dass Medikamente falsch eingenommen werden können.

**Zu Hause:** Die meisten Menschen wissen nicht, dass Medikamente falsch eingenommen werden können.

## Mehr als nur eine Phase

### Menstruation: Hormonstöße? Ja – aber wer den weiblichen Zyklus richtig versteht, weiß auch, wie Sie für sich nutzen können.

**Der Zyklus:** Der weibliche Zyklus ist ein Prozess, der sich über 28 Tage erstreckt.

**Menstruationsphasen:** Der weibliche Zyklus ist in vier Phasen unterteilt: Menstruation, Follikelphase, Ovulationsphase und Lutealphase.

## Keine Tabus!

### Ich habe das Gefühl, dass meine Leichter, Husten vorspielt, um Hustensaft zu bekommen. Ist sie abhängig?

**Ich musste mich übergeben, direkt nachdem ich die Pille genommen habe. Wie ist das?** Das ist ein häufiges Nebenwirkung von Pille.

**Ich habe sehr unregelmäßige Haut, die beim Waschen manchmal noch schlimmer zu werden scheint. Was kann ich tun?** Das ist ein häufiges Nebenwirkung von Pille.

## Bitter bringt's

### Genüsse: Chirsin, Radichin, Resveratrol und Co. Sie sind gesund. Das wäre wirklich toll! Denn viele Stoffe, die gesund sind, schmecken nicht. Sie bringen, haben positive Effekte auf die Gesundheit.

**Pasta mit getrocknetem Radichio:** Ein Rezept für eine gesunde Pasta.

**Fünf gute Gründe, mehr bitteres Gemüse und Obst zu essen:** Bitteres Gemüse und Obst sind gesund.

# Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage Apotheken Umschau-Kombi A+B:

## 6.065.791 Exemplare

IVW 2/2024

Reichweite Apotheken Umschau-Kombi A+B:

## 15,97 Mio. Leserinnen und Leser pro Monat

AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

## 1 Stunde 30 Minuten

Copytest 11B/23, Ipsos

Heftnutzung:

## Durchschnittlich 3,4-mal wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 11B/23, Ipsos

TAP Apotheken Umschau-Kombi A+B:

## € 30,82

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Apotheken Umschau	
		Ant. %	Index
<b>Geschlecht</b>			
Männer	49,2	32,5	66
Frauen	50,8	67,5	<b>133</b>
<b>Altersgruppen</b>			
40 – 49 Jahre	14,0	9,2	66
50 – 59 Jahre	17,7	17,2	97
60 – 69 Jahre	15,6	22,7	<b>146</b>
70 Jahre und älter	17,9	38,3	<b>214</b>
<b>Aussagen zur eigenen Person</b>			
Sehr breites/breites Interessenspektrum <sup>1</sup>	33,8	37,1	<b>110</b>
Sehr breiter/breiter Expertenhorizont <sup>2</sup>	26,5	32,1	<b>121</b>
Umfassend Printaffine <sup>3</sup>	29,5	55,3	<b>188</b>
Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente	25,8	30,8	<b>119</b>
<b>Aussagen zur eigenen Gesundheit</b>			
Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste)	28,2	39,9	<b>142</b>
Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben	16,0	21,0	<b>131</b>

Potenzial: 70,48 Mio. – Apotheken Umschau A+B 15,97 Mio. Leser = 22,7% Reichweite

<sup>1</sup> Mind. 9 von 31 Interessendimensionen

<sup>2</sup> Mind. 7 von 31 Themengebieten mit besonderer Expertise

<sup>3</sup> Im WLK von 4 oder mehr Zeitschriften und mind. ziemlich regelmäßige Leser von Tageszeitungen

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt		Apotheken Umschau	
	Ant. %	Ant. %	Index	
<b>Informationsinteresse: „Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte“</b>				
Medizinische Fragen	18,7	30,3	<b>162</b>	
Hautpflege, Körperpflege	8,8	12,0	<b>137</b>	
Diät, z.B. Diätvorschläge, Diätprodukte	5,2	7,8	<b>150</b>	
Haarpflege, Frisuren	9,7	11,6	<b>120</b>	
Urlaub und Reisen	29,0	33,4	<b>115</b>	
Private Altersvorsorge, finanzielle Absicherung für die Zukunft	6,7	8,0	<b>120</b>	
Versicherungen, finanzielle Absicherung gegen Unglücksfälle	6,7	7,5	<b>111</b>	
Gartenpflege, Gartengestaltung	18,5	28,0	<b>152</b>	
Wohnen und Einrichten	15,4	19,8	<b>129</b>	
Tiere, Haustiere	15,1	16,8	<b>111</b>	
<b>Sonder- und Kernzielgruppen</b>				
Kernzielgruppe OTC <sup>4</sup>	21,1	34,3	<b>162</b>	
Kernzielgruppe Pflegendes Kosmetik für Frauen <sup>5</sup>	12,7	18,7	<b>147</b>	
WOOPIES (Well off older people) <sup>6</sup>	8,9	15,8	<b>177</b>	
Persönlichkeitsstarke Multiplikatoren <sup>7</sup>	25,6	28,5	<b>112</b>	

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

# 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

## MÄRZ 2025

- Ausgabe A**  
AS: 16.01.2025 | ET: 01.03.2025
- Darmkrebs 
  - Versicherungen
  - Fahrradkauf

- Ausgabe B**  
AS: 30.01.2025 | ET: 15.03.2025
- Mundgeruch
  - Kopfschmerzen
  - Smarte Messgeräte

Änderungen vorbehalten



# Themenauswahl 2025

## APRIL 2025

### Ausgabe A

AS: 13.02.2025 | ET: 01.04.2025

Diabetes 

Scheidentrockenheit

Ängste

### Ausgabe B

AS: 28.02.2025 | ET: 15.04.2025

Insektenstiche 

Heuschnupfen

Joggen

## MAI 2025

### Ausgabe A

AS: 14.03.2025 | ET: 02.05.2025

Fußpilz 

Fit im Kopf

Nachhaltigkeit

### Ausgabe B

AS: 28.03.2025 | ET: 15.05.2025

Schöne Füße 

Frauengesundheit

Asthma

## JUNI 2025

### Ausgabe A

AS: 11.04.2025 | ET: 02.06.2025

Organspende 

Trockene Augen

Sportverletzungen

### Ausgabe B

AS: 29.04.2025 | ET: 16.06.2025

Verstopfung

Impfungen

Bio-Lebensmittel

# Themenauswahl 2025

## JULI 2025

### Ausgabe A

AS: 13.05.2025 | ET: 01.07.2025

Kreislaufprobleme 

Reiseapotheke

Urlaubslektüre

### Ausgabe B

AS: 28.05.2025 | ET: 15.07.2025

Genug trinken

Wechseljahre

Sonnenbrand 

## AUGUST 2025

### Ausgabe A

AS: 17.06.2025 | ET: 01.08.2025

Mangelscheinungen

Apps für die Gesundheit

Gesunde Venen

### Ausgabe B

AS: 03.07.2025 | ET: 15.08.2025

Prostata

Blutgerinnung

Sommergrippe

## SEPTEMBER 2025

### Ausgabe A

AS: 16.07.2025 | ET: 01.09.2025

Alzheimer 

Scheidenpilz

Unreine Haut / Akne

### Ausgabe B

AS: 31.07.2025 | ET: 15.09.2025

Gut schlafen

Sodbrennen

Wunden versorgen

Änderungen vorbehalten

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

# Themenauswahl 2025

## OKTOBER 2025

### Ausgabe A

AS: 18.08.2025 | ET: 01.10.2025

Brustkrebs 

Hörgeräte

Rückenschmerzen 

### Ausgabe B

AS: 01.09.2025 | ET: 15.10.2025

Erkältung

Gelenke 

Inkontinenz

## NOVEMBER 2025

### Ausgabe A

AS: 16.09.2025 | ET: 03.11.2025

Funktionskleidung

Unruhe / Nervosität 

Allergien

### Ausgabe B

AS: 01.10.2025 | ET: 15.11.2025

Pflege zu Hause

Diabetes 

Fieber

## DEZEMBER 2025

### Ausgabe A

AS: 15.10.2025 | ET: 01.12.2025

Trockene Haut 

Halsschmerzen

Magen-Darm-Infekt

### Ausgabe B

AS: 30.10.2025 | ET: 15.12.2025

Dekorative Kosmetik

Stress 

Prävention Bewegung

# Themenauswahl 2026

## JANUAR 2026

### Ausgabe A

AS: 12.11.2025 | ET: 02.01.2026

Abnehmen 

Pflege absichern

Makuladegeneration

### Ausgabe B

AS: 25.11.2025 | ET: 15.01.2026

Hämorrhiden

Tiergesundheit

Haarausfall

## FEBRUAR 2026

### Ausgabe A

AS: 10.12.2025 | ET: 02.02.2026

Krebs

Anti-Aging

Zahnersatz

### Ausgabe B

AS: 30.12.2025 | ET: 16.02.2026

Schlafapnoe

Sexualität Männer

Gürtelrose

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

# 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 Rätselumfeld
- \*\* 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 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 Rätselumfeld

# 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

**1/1 Seite rechts im Inhalt**  
B 195 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

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 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](http://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](http://www.duon-portal.de/service.aspx)



## Für das neue Leben: Von Schwangerschaft bis Vorschulzeit

Eltern brauchen Sicherheit und Verlässlichkeit, wenn es um die Gesundheit ihrer Kinder geht. Sie wünschen sich aber auch Inspiration, nutzwertige 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 Müttern und Vätern, die herausfordernde Situationen bereits erfolgreich gemeistert 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 & Familie“ seit Jahrzehnten steht. Im Herbst 2023 wurde „Baby & Familie“ unter der Marke „Eltern“ neu aufgestellt. Es wird von der größten Gesundheitsredaktion Deutschlands gemacht und erscheint in der Apotheke. 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 Ein-

schulung. 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.

# Seitenblicke

## Angesteckt! Und jetzt?

TEXT — KATHRIN SCHWARZE-REITER  
ILLUSTRATION — PATRICK WIDMER

Im Winter jagt ein Infekt den anderen. Typische Kinderkrankheiten, was dagegen hilft und wann der Nachwuchs wieder in die Kita darf

Das erste selbst gemalte Bild, das Foto von der Weihnachtsfeier: Es gibt schöne Sachen, die Kita-Kinder mit nach Hause bringen. Und weniger erfreuliche Viren, Bakterien und Parasiten zum Beispiel. Jetzt, wo die Tage ungemächlicher werden und Kinder mehr Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, haben viele Krankheiten Hochsaison. Ganz verhindern lassen sich Infektionen nicht, zumindest wenn es keine Impfung gibt; Kleinkinder nehmen gerne alles in den Mund. Aber Abstand halten sie sowieso nicht. Damit ihr wisst, was euch erwartet und wie eure Kleinen gut durch die nächste Krankheitswelle kommen, haben wir mit Kinderarzt Dr. Stephan Hiedl die gängigsten Kita-Krankheiten beleuchtet. Bei Fragen zur Therapie helfen Kinderärztin oder -arzt und natürlich die Apotheke vor Ort weiter. ➔

**BORKENFLECHTE**  
Borkeflechte, auch als *Impetigo contagiosa* bekannt, ist eine gelbkrustige Hauterkrankung, die bei Kindern häufig auftritt. Sie wird durch Bakterien verursacht, die infizierte Hautstellen jucken stark. Antibiotische Salben helfen, beim Auftragen Spielzeug oder Handschuhe verwenden. Um sich zu schützen, ist es wichtig, Hautkontakt zu vermeiden, Händtücher nicht zu teilen und regelmäßig die Hände zu waschen. Die Krankheit ist hochansteckend, Kinder sollten erst wieder in die Kita, wenn sie nicht mehr infektiös sind – also etwa 24 Stunden nach Beginn einer Therapie mit Antibiotika.

**Kita-Krankheit**

## Schnullerfee im Anflug

Was soll ihr den Schnuller loswerden? Eltern erzählen

3 Tipps mit 10 Monaten

Der Schnuller ist ein beliebtes Objekt für Kinder. Er hilft ihnen, sich zu beruhigen und kann auch als Ersatzmutter dienen. Eltern sollten jedoch darauf achten, dass der Schnuller sauber bleibt und nicht zu lange verwendet wird. Ein Schnuller sollte spätestens nach 6 Monaten gewechselt werden, da er dann Bakterien an sich sammeln kann. Zudem kann ein Schnuller das Zahngewebe schädigen und zu Karies führen.

## Her mit den Moneten!

Geld schenken für die eigenen Kinder ist gar nicht so einfach. Wir stellen verschiedene Wege vor und zeigen, wie man es handhabt

Der frühe Vogel fliegt zum Zister

Ein sicherer (Schutz)Kiste

Du kommst hier mit ein!

## Jetzt wird's grün

Mit Eisen-Pesto, Gurkensuppe und Spinat-Couscous bringt ihr den Frühling auf den Teller – frisch, lecker!

1. Eisen-Pesto  
2. Gurkensuppe  
3. Spinat-Couscous

## VITAMIN

1. Worfür brauchen Kinder Vitamin D?

2. Wie bekommt der Körper Vitamin D?

3. Was gilt für Säuglinge?

4. Brauchen Klein- und Schulkinder extra Vitamin D?

5. Was sollten Eltern tun?

6. Sind Schwangere und Stillende?

## Guten Abend, gute Nacht

Nichts fehlt uns Eltern so sehr wie Schlaf. Manchmal kommt er irgendwann wieder. Manchmal lässt sich das beschleunigen

1. Ruhe schaffen  
2. Routine etablieren  
3. Entspannung fördern

## ALLE GESUND?

1. Kleinkinder  
2. Babys  
3. Schwangere

2 Monaten  
Lungen flühen an, bewusst zu atmen. Damit reagieren sie zum Beispiel auf Mamas freudvolles Gesehe oder Pappas Stimme – und stellen so eine Bindung her.

## MAMA HAT'S IN KREUZ

MAMAS TRAININGSPLAN

1. SCHEIT  
2. HÜTTI ARBEITEN  
3. ERGOSIS SICK

## Was tun bei Fieber?

Hohes Fieber ist ein Warnzeichen. Eltern sollten die Temperatur messen und bei Bedarf Medikamente geben. Bei anhaltendem Fieber sollte ein Arzt konsultiert werden.

IN DER PRAXIS

# Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage:

## 457.733 Exemplare

IVW 2/2024

Reichweite Apotheken Umschau ELTERN:

## 1,62 Mio. Leserinnen und Leser pro Monat

AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Auslegestelle:

## Erhältlich in Apotheken

Erscheinungsweise:

## 12 Ausgaben pro Jahr

TAP Apotheken Umschau ELTERN:

## € 83,45

1/1 Seite 4c netto, Preise 2023/2024, IVW 2/2024

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Apotheken Umschau ELTERN	
		Ant. %	Index
<b>Geschlecht</b>			
Männer	49,2	24,9	51
Frauen	50,8	75,1	<b>148</b>
<b>Altersgruppen</b>			
14 – 19 Jahre	6,6	0,4	5
20 – 29 Jahre	13,0	13,5	<b>103</b>
30 – 39 Jahre	15,2	36,2	<b>238</b>
40 – 49 Jahre	14,0	23,0	<b>164</b>
50 Jahre und älter	51,2	27,0	53
<b>Haushaltsgröße</b>			
1 oder 2 Personen	61,2	26,1	43
3 Personen	16,4	30,0	<b>184</b>
4 Personen	15,8	27,7	<b>175</b>
5 Personen und mehr	6,6	16,1	<b>243</b>
<b>Eigene Kinder im Haushalt</b>			
unter 1 Jahr	1,5	16,3	<b>1.050</b>
1 bis unter 3 Jahre	3,6	23,4	<b>642</b>
3 bis unter 6 Jahre	5,6	22,5	<b>399</b>
6 bis unter 10 Jahre	7,0	22,7	<b>325</b>
Kind(er) unter 6 Jahre gesamt	8,7	49,0	<b>564</b>
Kind(er) unter 14 Jahre gesamt	17,6	65,4	<b>371</b>

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Apotheken Umschau ELTERN Ant. %	Index
<b>Persönliche Veränderungen in den nächsten 12 Monaten</b>			
Ich werde heiraten	2,0	5,2	<b>252</b>
Ich/wir erwarte(n) ein Kind	1,9	10,3	<b>530</b>
<b>Informationsinteresse: Interessiert mich besonders</b>			
Berufliche Weiterbildung	19,7	25,8	<b>131</b>
Natur- und Umweltschutz	24,7	29,8	<b>121</b>
Diät, z. B. Diätvorschläge, Diätprodukte	5,3	9,7	<b>182</b>
Medizinische Fragen	25,8	33,3	<b>129</b>
Gastlichkeit zu Hause, Gästebewirtung	24,6	34,5	<b>140</b>
Gartenpflege, Gartengestaltung	21,8	25,5	<b>117</b>
Modernes Design	6,6	8,2	<b>125</b>
Wohnen und Einrichten	26,2	42,0	<b>160</b>
Haarpflege, Frisuren	19,9	28,2	<b>142</b>
Kosmetik, Make-up	13,4	22,0	<b>165</b>

Potenzial: 70,48 Mio. – Apotheken Umschau ELTERN 1,62 Mio. Leser = 2,3 % Reichweite

# 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

## MÄRZ 2025

AS: 16.01.2025 | ET: 01.03.2025

Allergien 

Familienauto

Entschleunigung

## APRIL 2025

AS: 13.02.2025 | ET: 01.04.2025

Hautpflege

Caravanning / Camping

Müdigkeit

## MAI 2025

AS: 14.03.2025 | ET: 02.05.2025

Nachhaltigkeit

Stillen

Abnehmen nach Geburt

## JUNI 2025

AS: 11.04.2025 | ET: 02.06.2025

Nahrungsergänzung

Reiseapotheke

Genug trinken

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2025

## JULI 2025

AS: 13.05.2025 | ET: 01.07.2025

Kinderzähne

Sonnenschutz 

Insektenstiche

## SEPTEMBER 2025

AS: 16.07.2025 | ET: 01.09.2025

Windeldermatitis

Nabelschnurblut

Erkältung

## NOVEMBER 2025

AS: 16.09.2025 | ET: 03.11.2025

Winterurlaub

Die ersten Schuhe

Vegane Ernährung

## AUGUST 2025

AS: 17.06.2025 | ET: 01.08.2025

Beikost

Schwangerschaftsstreifen

Ausstattung

## OKTOBER 2025

AS: 18.08.2025 | ET: 01.10.2025

Läuse

Immunsystem

Versicherungen

## DEZEMBER 2025

AS: 15.10.2025 | ET: 01.12.2025

Ausstattung

Neurodermitis 

Blähungen

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2026

## JANUAR 2026

AS: 12.11.2025 | ET: 02.01.2026

Magen-Darm-Infekt

Abnehmen / Fitness mit Kind 

Zahnungsschmerzen

## FEBRUAR 2026

AS: 10.12.2025 | ET: 02.02.2026

Unverträglichkeiten

Impfungen

Fieber

Änderungen vorbehalten

# Formate und Preise

**2/1 Seite im Anschnitt**  
B 390 mm x H 240 mm

**1/1 S., 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

**2/3 Seite hoch im Anschnitt**  
B 123 mm x H 240 mm

\* 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 2024** (Nr. 54, gültig ab 01. März 2024), 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 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](http://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](http://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. Knapp 2,5 Millionen Menschen lesen den Diabetes Ratgeber – Monat für Monat.<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

**TITELTHEMA**

# Das passt zu mir!

**Typ-2-Diabetes lässt sich mit verschiedenen Mitteln behandeln. So finden Sie gemeinsam mit Ärztin oder Arzt die richtige Therapie**  
Text: Daniela Piontarsch

Die Technik für einen arbeitslosen Mann...  
Die Technik für einen arbeitslosen Mann...  
Die Technik für einen arbeitslosen Mann...

**Allein zu Hause? Aber sicher!**  
Wer alleine wohnt und Diabetes hat, muss sich für Notfälle rüsten. Tipps für den Singelstatushalt.

**Mein Alltags**  
Zuckerstoffe empfangen...  
SOS-Verabredungen treffen...  
Wohlfühlzeit...  
MEIN ALLTAG

6 Diabetes Ratgeber 05/2024

**MEIN ALLTAG**

## Mit Diabetes auf Reisen

Die Urlaubsaufreise steht am Anfang des Zuckers unterwegs nicht die Hauptrolle spielt, sollten Sie sich gut vorbereiten.

**Vor der Reise checken/bevorzugen**

- Passports/Visum
- Hauptverkehrszeiten
- Medikamente gegen Reisekrankheiten
- Nachtschlaf
- Hygienevorsichtsmaßnahmen
- Handhygiene

**Das sollte ins Handgepäck**

- Insulin/Insulinpumpe
- Medikamente gegen Reisekrankheiten
- Nachtschlaf
- Hygienevorsichtsmaßnahmen
- Handhygiene

**Hauptgepäck**

- Insulin/Insulinpumpe
- Medikamente gegen Reisekrankheiten
- Nachtschlaf
- Hygienevorsichtsmaßnahmen
- Handhygiene

**Unterwegs**

- Insulin/Insulinpumpe
- Medikamente gegen Reisekrankheiten
- Nachtschlaf
- Hygienevorsichtsmaßnahmen
- Handhygiene

**Tipps**

- Insulin/Insulinpumpe
- Medikamente gegen Reisekrankheiten
- Nachtschlaf
- Hygienevorsichtsmaßnahmen
- Handhygiene

10 Diabetes Ratgeber 05/2024

**TITELTHEMA**

## Typisch Mann, typisch Frau

Die Geschlechter bei Diabetes gleich zu behandeln, kann sogar gefährlich sein. Warum die Unterschiede so wichtig sind.

**MEIN ALLTAG**

Die Technik für einen arbeitslosen Mann...  
Die Technik für einen arbeitslosen Mann...  
Die Technik für einen arbeitslosen Mann...

8 Diabetes Ratgeber 05/2024

**MEIN SCHÖNES LEBEN**

## Die schlanke Woche

Abnehmen nach Plan, nur einfache Gerichte, die sich leicht zubereiten lassen.

**1. Tag**

**Stachelbeer-Zimt-Milch**

**Auberginen-Tomaten-Pasta mit Salat**

10 Diabetes Ratgeber 05/2024

**Meine Wünsche, deine Wünsche**

Lass uns reden, Schatz! Über eigene sexuelle Bedürfnisse zu sprechen fällt vielen schwer. Dabei kann man als Paar nur gewinnen. So kommen sie miteinander ins Gespräch.

**MEIN SCHÖNES LEBEN**

Zwischen Blase und...  
Zwischen Blase und...  
Zwischen Blase und...

12 Diabetes Ratgeber 05/2024

**Technik mit Köpfchen**

AID-Systeme passen automatisch die Insulinabgabe einer Pumpe an den Bedarf an. Praktisch, aber nicht ohne Hände.

**MEIN ALLTAG**

So arbeitet ein System zur automatisierten Insulinabgabe...  
1. Das Glukosemessgerät...  
2. Das Insulinpumpensystem...  
3. Die Pumpe gibt die...  
Wer profitiert?...  
Das müssen Sie selbst tun...  
Risiko...  
18 Diabetes Ratgeber 05/2024

**Gesund leben, gesund bleiben**

Nicht jede Demenz lässt sich verhindern. Trotzdem kann man einiges zur Vorbeugung tun.

**MEIN GESUNDEIT**

Was man beeinflussen kann...  
Risikofaktoren im Lebensverlauf...  
18 Diabetes Ratgeber 05/2024

**Die ersten Male messen**

Wie Diabeteserkrankung aussieht, was für eine Krankheit es ist und was für eine Krankheit es ist.

**MEIN GESUNDEIT**

Wie Diabeteserkrankung aussieht...  
Wie Diabeteserkrankung aussieht...  
Wie Diabeteserkrankung aussieht...

20 Diabetes Ratgeber 05/2024

# Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage:

## 833.800 Exemplare

IVW 2/2024

Reichweite:

## 2,44 Mio. Leserinnen und Leser pro Monat

AWA 2024, 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:

## € 42,19

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Diabetes Ratgeber	
		Ant. %	Index
<b>Geschlecht</b>			
Männer	49,2	38,4	78
Frauen	50,8	61,6	121
<b>Altersgruppen</b>			
14 – 49 Jahre	48,8	9,8	20
50 Jahre und älter	51,2	90,2	176
60 Jahre und älter	33,5	75,7	226
70 Jahre und älter	17,9	51,0	285
<b>„Gehe in eine Apotheke“</b>			
Mindestens einmal in der Woche	3,3	10,9	328
Zwei- bis dreimal im Monat	12,6	31,1	246
Einmal im Monat	23,5	33,3	142
<b>Das könnte auf mich passen:</b>			
Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste)	28,2	45,4	161
Leute mit erhöhtem Blutzucker, Diabetiker	8,7	44,9	516
Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben	16,0	27,6	172
Leute, die öfter mal kalorienreduzierte Lebensmittel, Getränke verwenden	18,4	25,2	137

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Diabetes Ratgeber	
		Ant. %	Index
<b>Naturheilmittel, schonende Medikamente</b>			
Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente	25,8	29,3	<b>114</b>
<b>Kernzielgruppe</b>			
Kernzielgruppe OTC <sup>1</sup>	21,1	42,0	<b>199</b>
<b>Informationsinteresse: Diät, z. B. Diätvorschläge, Diätprodukte</b>			
Interessiert mich besonders	5,3	16,2	<b>305</b>
Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte als Experte	5,2	13,4	<b>258</b>
<b>Körper-, Haarpflegemittel<sup>2</sup></b>			
Spezielle Pflegemittel für die Hände	28,5	37,5	<b>131</b>
Produkte für die Fußpflege	18,1	33,5	<b>185</b>
Hautcreme für alle Zwecke	43,1	56,9	<b>132</b>

Potenzial: 70,48 Mio. – Diabetes Ratgeber 2,44 Mio. Leser = 3,5% Reichweite

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

<sup>2</sup> In den letzten 7 Tagen persönlich verwendete Artikel

# Themenauswahl 2025

## JANUAR 2025

AS: 07.11.2024 | ET: 02.01.2025

Trockene Haut 

Schuheinlagen, Schuhe

Insulinpumpen

## MÄRZ 2025

AS: 13.01.2025 | ET: 01.03.2025

Allergien 

Sehhilfen

Kur(-urlaub)

## MAI 2025

AS: 11.03.2025 | ET: 02.05.2025

Fußpflege 

Sport

Gesunde Fette / Öle

## FEBRUAR 2025

AS: 06.12.2024 | ET: 01.02.2025

Nahrungsergänzung

Pflege absichern

Herz-Kreislauf-Probleme

## APRIL 2025

AS: 10.02.2025 | ET: 01.04.2025

Gesunde Gelenke

Hausnotruf

Anti-Aging

## JUNI 2025

AS: 08.04.2025 | ET: 02.06.2025

Blasenentzündung

Blutzuckermessung

Organspende 

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2025

## JULI 2025

AS: 08.05.2025 | ET: 01.07.2025

Fußpilz, Nagelpilz

Herzgesundheit 

Sonnenschutz 

## SEPTEMBER 2025

AS: 11.07.2025 | ET: 01.09.2025

Reizdarm

Mangelerscheinungen

Fitness-Studio

## NOVEMBER 2025

AS: 11.09.2025 | ET: 03.11.2025

Hörgeräte

Erkältung

Hautprobleme

## AUGUST 2025

AS: 12.06.2025 | ET: 01.08.2025

Patientenverfügung

Blutdruckmessung

Bio-Lebensmittel

## OKTOBER 2025

AS: 12.08.2025 | ET: 01.10.2025

Scheidenpilz

Rückenschmerzen 

Schwindel

## DEZEMBER 2025

AS: 10.10.2025 | ET: 01.12.2025

Barrierefrei wohnen

Entschleunigung 

Tinnitus

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2026

## JANUAR 2026

AS: 07.11.2025 | ET: 02.01.2026

Gesunde Augen

Abnehmen 

Langlaufen

## FEBRUAR 2026

AS: 05.12.2025 | ET: 02.02.2026

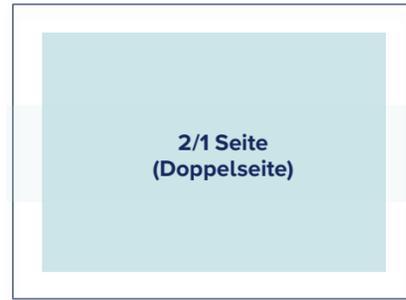
Krebs

Zahnpflege

Gesundheitsschuhe

Änderungen vorbehalten

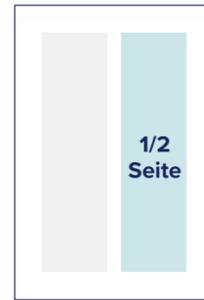
# Formate und Preise



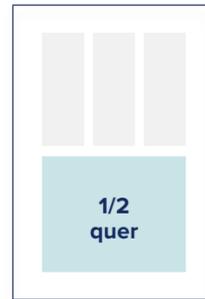
S.: B 316 mm x H 186 mm  
A.: B 340 mm x H 225 mm



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 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](http://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](http://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-Rätseteil mit Gedächtnisübungen, um fit im Kopf zu bleiben.

Positiv. Glaubwürdig. Warmherzig. Dafür steht der Senioren Ratgeber. Rund 4 Millionen Menschen lesen das Magazin – Monat für Monat<sup>1</sup>. Kein anderes Magazin in Deutschland erreicht besser die interessante, kaufkräftige und wachsende Zielgruppe 60 plus. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

<sup>1</sup> AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

# Seitenblicke

**TITELTHEMA**

## In Balance bleiben

**AKTIV GEGEN STÜRZE** Sind Sie schon einmal hingefallen? Oder kennen Sie jemanden, den es erwischt hat? Wir zeigen, wie Sie sich und Ihre Angehörigen schützen  
 TEXT: MATTHIAS SCHRAG

**Die Nachbarin ist auf der Treppe ausgerutscht und hat sich den Arm gebrochen – prompt macht man sich Gedanken: Was, wenn mir das auch passiert? Mehr als die Hälfte der Seniorinnen und Senioren sorgen sich vor einem Sturz – denn so ein Unfall kann von einem Tag auf den anderen die Selbstständigkeit rauben. Doch wer Angst hat zu stürzen, wird vorsichtiger und zieht sich zurück. Umso wichtiger ist es, aktiv vorzubeugen. Denn das ist die gute Nachricht: Die allermeisten Sturzunfälle lassen sich vermeiden. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen wie.**

**So vermeiden Sie Stürze:**

- 1 Sturzfallen zu Hause entfernen
- 2 Medikamente analysieren
- 3 Sturzangst begegnen
- 4 Viel bewegen
- 5 Anti-Fall-Übungen für daheim

**FÜR SICH**

### Passendes Mittel im Blick

**KÜNSTLICHE TRÄNEN** sind ein richtiges Mittel für die trockenen Augen vieler...

**Multitalent Tränenfilm**

Der künstliche Tränenfilm... enthält...  
 - **Mostrichsäure**:...  
 - **Wässrige Schicht**:...  
 - **Ölhaltige Schicht**:...  
 - **Mucopolysaccharide**:...

**TITELTHEMA**

## Schön, dass es dich gibt!

WENN ALLEIN mit dem Alter verhaftet...  
 TEXT: JANA LAPPEN, FRED SCHNEIDER, LAURA PERZ

**Basis für das Leben**  
 Eine Frau...  
 ...

**FÜR SICH**

### Wer braucht eine Extra-Portion?

**Nahrungsergänzungsmittel**  
 Eine Mineralvitamin- und Vitaminpräparat...  
 TEXT: ALLIANCE VON BUNDECO

**Für heiße Essense**  
 Ein Alter...  
 ...

**Wegen entzündender Arzneien**  
 Ein Alter...  
 ...

**Bei Diabetes**  
 Ein Alter...  
 ...

**Bei schweißtreibender Hitze**  
 Ein Alter...  
 ...

**TITELTHEMA**

## Putzen? Hilfe!

**MAKSIMAL** Aufblenden und putzen wird...  
 TEXT: BUCKE BECKER

**Wie und wo finde ich eine Putzfrau?**  
 ...

**Was wird erledigt?**  
 ...

**Ist Schwarzarbeit okay?**  
 ...

**Wie wird das Putzen legal?**  
 ...

**Kann ich dableiben?**  
 ...

**Was muss ich noch beachten?**  
 ...

**FÜR SICH**

### Im Zuhause bleiben

**HALT FINDEN**  
 ...

**ÜBERALL GUT SEHEN**  
 ...

**TÜREN OPTIMIEREN**  
 ...

**LIFFT EINBAUEN**  
 ...

**HILFE HOLEN**  
 ...

**NICHT STOLPERN**  
 ...

**PLATZ SCHAFFEN**  
 ...

**WOHNEN** so lange wie möglich in dem eigenen vier Wänden leben...  
 TEXT: JANA LAPPEN, ILLUSTRATIONEN: DR. BARBARA SCHMIDT

**SUFT ZU WISSEN**

### Vitamin D zuführen – ja oder nein?

**80%** von...  
**2-3x** ...

**Zusätzlicher Schutz-Effekt**  
 ...

**Zecken bleiben aktiv**  
 ...

**Gut informiert zum Termin**  
 ...

**FÜR SICH**

### Gut informiert zum Termin

**Nicht abwarten, kümmern!**  
 ...

**Zuerst zur HNO-Praxis**  
 ...

**Das passende Fachgeschäft wählen**  
 ...

**REZEPT**

### Die neue Ernte ist da!

**Die neue Ernte ist da!**  
 ...

**ZUBEREITUNG**  
 ...

**Kartoffeln Erbsen und Kräutern**

# Media Facts

Monatlich verkaufte Auflage:

## 1.210.483 Exemplare

IVW 2/2024

Reichweite:

## 3,97 Mio. Leserinnen und Leser pro Monat

AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

Durchschnittliche Lesedauer pro Ausgabe:

## 1 Stunde 27 Minuten

Copytest 4/19, Ipsos

Heftnutzung:

## Durchschnittlich 3,6-mal wird jede Ausgabe in die Hand genommen

Copytest 4/19, Ipsos

TAP Senioren Ratgeber:

## € 27,56

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Senioren Ratgeber	
		Ant. %	Index
<b>Geschlecht</b>			
Männer	49,2	31,4	64
Frauen	50,8	68,6	135
<b>Altersgruppen</b>			
50 Jahre und älter	51,2	95,7	187
60 Jahre und älter	33,5	87,1	260
70 Jahre und älter	17,9	63,5	355
WOOPIES (Well off older people) <sup>1</sup>	8,9	19,1	215
<b>Das könnte auf mich passen:</b>			
Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste)	28,2	45,3	161
<b>Naturheilmittel, schonende Medikamente</b>			
Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente	25,8	29,8	115
<b>Hohe Ausgabebereitschaft: Bereiche, die so wichtig sind, dass man bereit ist, dafür einiges Geld auszugeben:</b>			
Gesundheit, Wellness	34,2	52,0	152

<sup>1</sup> Rentner, Pensionäre unter 75 Jahre, HHNE 2.000 € und mehr

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	Senioren Ratgeber	
		Ant. %	Index
<b>Informationsinteresse an den Themen... Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte</b>			
Medizinische Fragen	18,7	33,5	<b>179</b>
Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise	19,4	27,7	<b>143</b>
Hautpflege, Körperpflege	8,8	11,6	<b>132</b>
<b>Kernzielgruppe</b>			
Pflegende Kosmetik für Frauen <sup>2</sup>	12,7	18,1	<b>142</b>
<b>Informationsinteresse an den Themen... Interessiert und gebe öfter Ratschläge, Tipps, gelte da als Experte</b>			
Urlaub und Reisen	29,0	30,3	<b>105</b>
<b>Bevorzugte Arten von Urlaubsreisen</b>			
Studien- oder Kulturreise	20,0	24,4	<b>122</b>
Städtereise	47,7	52,3	<b>110</b>
Kreuzfahrten	20,7	29,2	<b>141</b>
Geführte Gruppe mit Ausflugs- oder Kulturprogramm	13,5	28,0	<b>207</b>
Wellness-Urlaub	31,8	33,5	<b>106</b>

Potenzial: 70,48 Mio. – Senioren Ratgeber 3,97 Mio. Leser = 5,6 % Reichweite

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

# Themenauswahl 2025

## JANUAR 2025

AS: 07.11.2024 | ET: 02.01.2025

Langlaufen

Fit im Kopf

Hautpflege 

## MÄRZ 2025

AS: 13.01.2025 | ET: 01.03.2025

Gesunder Darm

Hörgeräte

Pflegeheim finden

## MAI 2025

AS: 11.03.2025 | ET: 02.05.2025

Grauer Star

Reiseapotheke

E-Bike

## FEBRUAR 2025

AS: 06.12.2024 | ET: 01.02.2025

Richtig vererben

Zunehmen

Entzündung im Mund

## APRIL 2025

AS: 10.02.2025 | ET: 01.04.2025

Nagelpilz, Fußpilz

Schlafapnoe

Tierarzneimittel

## JUNI 2025

AS: 08.04.2025 | ET: 02.06.2025

Hallux valgus

Mobil bleiben (Rollator, Treppenlift)

Mangelerscheinungen

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2025

## JULI 2025

AS: 08.05.2025 | ET: 01.07.2025

- Venengesundheit
- Mundgeruch
- Wearables

## SEPTEMBER 2025

AS: 11.07.2025 | ET: 01.09.2025

- Alzheimer 
- Immunsystem
- Nervosität / Unruhe

## NOVEMBER 2024

AS: 11.09.2025 | ET: 03.11.2025

- Erkältung
- Gelenkschmerzen
- Versicherungen

## AUGUST 2025

AS: 12.06.2025 | ET: 01.08.2025

- Hautpflege
- Genug trinken
- Sepsis

## OKTOBER 2025

AS: 12.08.2025 | ET: 01.10.2025

- Inkontinenz
- Essen auf Rädern
- Osteoporose 

## DEZEMBER 2024

AS: 10.10.2025 | ET: 01.12.2025

- Handpflege 
- Super Foods
- Grippe

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2026

## JANUAR 2026

AS: 07.11.2025 | ET: 02.01.2026

- Nahrungsergänzung
- Prostata
- Tinnitus

## FEBRUAR 2026

AS: 05.12.2025 | ET: 02.02.2026

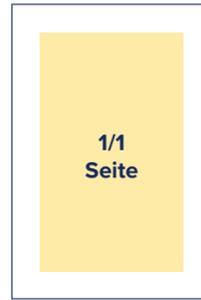
- Zunehmen
- Sehhilfen
- Sexualität

Änderungen vorbehalten

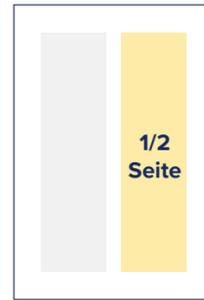
# Formate und Preise



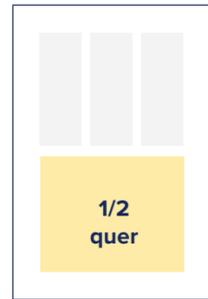
S.: B 316 mm x H 186 mm  
A.: B 340 mm x H 225 mm



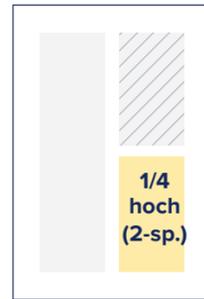
S.: B 148 mm x H 186 mm  
A.: B 170 mm x H 225 mm



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 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](http://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](http://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 55.588 Exemplaren\* erreichen unsere Werbepartner ca. 66.000 PTA\*\* in ganz Deutschland. Werden Sie Teil dieser Erfolgsgeschichte.

\* Verbreitete Auflage IVW 2/2024, \*\* ABDA-Statistik

# Seitenblicke

meine Träume

# Staunen tut uns einfach gut

Als Kind fiel es uns so leicht, die Natur um uns herum zu bewundern. Doch im Alltagsstress verlieren wir oft die Fähigkeit des Staunens. Warum es sinnvoll sein kann, diese ganz intuitiven Momente wieder geschehen zu lassen, haben Wissenschaftler herausgefunden



**„Die Fähigkeit zu staunen ist der Anfang aller Weisheit“**  
Erich Fromm

**Lucy F. Jones**  
Die Autorin und Wissenschaftsjournalistin arbeitet im Bereich Umwelt und Natur. Sie lebt in Großbritannien.

Der Psychologe Dacher Keltner von der University of California in Berkeley zeigte einer Gruppe von Studentinnen Videos von beeindruckenden Landschaften wie Canyons und Gebirgen. Eine zweite Gruppe sah währenddessen humorvolle Naturvideos. Im Anschluss erfuhren alle Teilnehmenden, dass sie einen Preis gewonnen hatten, und wurden gefragt, ob sie ihren Glückswinn mit Fremden teilen würden. Die Ergebnisse überraschten selbst den Forscher: Diejenigen, die die lustigen Videos gesehen hatten, wollten ihren gesamten Gewinn für sich behalten, während die Gruppe, die die beeindruckenden Videos gesehen hatte, bereit war, ihren Gewinn mit Fremden zu teilen. Doch warum verhalten wir uns freundlicher und großzügiger, nur weil wir zuvor etwas Beeindruckendes gesehen haben?

**Warum Staunen verbindet**  
Ein Blick auf die Gehirnaktivität der beiden Probandengruppen ließ die Wissenschaftler errahnen, was dort vor sich ging. Mithilfe von bildgebenden Verfahren konnten sie nämlich sichtbar machen, dass Staunen zu weniger Aktivität im Ruhezustandsnetzwerk führt, der Gehirnregion, die mit unserer Selbstwahrnehmung verbunden wird. Staunen kann unser Interesse also von uns selbst weg, hin zu anderen, führen. „Es kam

mein Leben

## Abtuhlung inklusive - ins Wasser fallen auch erfahrene Paddler\* ab und zu

# Auf die Bretter, fertig, los!

Stand-Up-Paddling, das ursprünglich aus Hawaii stammt, hat sich auch bei uns zu einer beliebten Sportart entwickelt. Selbst Neulinge können schnell mit dem Board umgehen. So grund ist dieser Wassersport wirklich



**THEMASCHEP**  
Stand-Up-Paddling (SUP) ist ein beliebter Wassersport, der sich in den letzten Jahren stark verbreitet hat. Er ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Art Meditation auf dem Wasser. Die Teilnehmer\*innen lernen, sich selbst zu kontrollieren und die Natur um sich herum zu genießen. Es ist ein toller Ausgleich zum Alltag.

Starker RÜCKEN

Die PAZ hat eine Leserin, die sich gegen einen Rückenschmerz durch einen Rückenbruch wehrt. Ein Blick lohnt sich, um die Flexibilität des Rückens zu trainieren



**THEMASCHEP**  
Rückenschmerzen sind ein häufiges Problem, das viele Menschen betrifft. Die PAZ hat eine Leserin, die sich gegen einen Rückenschmerz durch einen Rückenbruch wehrt. Ein Blick lohnt sich, um die Flexibilität des Rückens zu trainieren. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um den Rücken zu stärken und Schmerzen zu vermeiden.

mein Leben

# Wir machen uns zum Hampelmann

Als Hampelmann bekannt, bietet diese aus unserer Kindheit vertraute Sprünghölzer und mehr als nur Spaß und Lächeln. Sie stärken die Muskeln, verbrennen Fett und verbessern unsere Koordination



**THEMASCHEP**  
Hampelmann sind ein beliebtes Spielzeug, das viele Menschen in ihrer Kindheit kennen. Sie sind nicht nur ein Spielzeug, sondern auch ein Sportgerät, das die Muskeln stärkt und die Koordination verbessert. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um die Vorteile des Hampelmanns zu nutzen.

mein Genuss

# Ein köstliches Vorgeschmack auf den Sommer

Fruchtige Beeren, Lauch, Gurke und die köstlichen Früchte des Sommers sind die Zutaten für dieses Sommergetränk. Es ist nicht nur lecker, sondern auch gesund



**THEMASCHEP**  
Sommergetränke sind ein beliebtes Getränk, das viele Menschen in den Sommermonaten trinken. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um ein köstliches und gesundes Sommergetränk zu zubereiten.

mein Beruf

# Der große Vorsorge-Kompass

Von Darmabklärung über Mammographie bis hin zur Früherkennung von Prostatakrebs: Welche wichtigen Check-ups Sie Ihrer Kund\*schaft ans Herz legen sollten.



**THEMASCHEP**  
Die Vorsorgeuntersuchungen sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um die Kund\*innen über die verschiedenen Check-ups zu informieren und sie dazu zu ermutigen, diese wahrzunehmen.

Hilfe VON VIELEN SEITEN

Bei der ganzheitlichen Therapie (Ganzheitlich) können verschiedene Methoden eingesetzt werden. Hier sind einige Beispiele:

- ADJUVANTE MEDIKATIONEN**: Diese werden oft in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt.
- PHYSIOLOGISCHE THERAPIE**: Diese zielt auf die Verbesserung der körperlichen Funktionen ab.
- KOMPLEMENTÄRE MEDIKATIONEN**: Diese werden oft in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt.
- PSYCHO- UND VERHALTENSTHERAPIE**: Diese zielt auf die Verbesserung der psychischen Funktionen ab.

**EINFACH KOMPETENT BERATEN**  
Menschen mit chronischen Schmerzen suchen oft Rat in der Apotheke. Ihre Fragen gehen weit über die medikamentöse Schmerztherapie hinaus. Hier sind einige Beispiele:

- KANN DER SCHMERZ PSYCHISCH BEWIRKT SEIN?**: Dies ist eine häufige Frage, die von Patienten gestellt wird.
- WIE KANN ICH VERMEIDEN, DASS MEIN SCHMERZ WIEDER ZURÜCKKOMMT?**: Dies ist eine weitere häufige Frage, die von Patienten gestellt wird.

LOKAL UND DIGITAL

Denk dir das: Du bist ein Kunde, der in die Apotheke geht. Du fragst den Apotheker nach einem Produkt. Du gehst nach Hause und findest das Produkt nicht. Du fragst den Apotheker nach dem Produkt. Du gehst zurück in die Apotheke und findest das Produkt nicht. Du fragst den Apotheker nach dem Produkt. Du gehst zurück in die Apotheke und findest das Produkt nicht.

**WHY REDEN JETZT?**  
Die Digitalisierung der Apotheke ist ein wichtiger Schritt, um die Kund\*innen besser zu unterstützen. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um die Digitalisierung der Apotheke zu realisieren.

**Mensch & Technik**  
Die Digitalisierung der Apotheke ist ein wichtiger Schritt, um die Kund\*innen besser zu unterstützen. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um die Digitalisierung der Apotheke zu realisieren.

mein Beruf

# Tierisch gut versorgt

Auch Hund, Katze & Co. können mal krank werden. Wie können dann Apotheken-Mitarbeiter\*innen helfen? Und warum ist das überhaupt? Das hat PTA Woman mit Birte Länger gesprochen.



**THEMASCHEP**  
Die Tiermedizin ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Die Autorin teilt ihre Erfahrungen und Tipps mit, um die Kund\*innen über die verschiedenen Möglichkeiten der Tiermedizin zu informieren und sie dazu zu ermutigen, diese wahrzunehmen.

Apotheken Umschau

Apotheken Umschau ELTERN

Diabetes Ratgeber

Senioren Ratgeber

PTA Woman

HausArzt-Patienten-Magazin

medizini

Technische Daten und AGB

# Media Facts

Gründungsjahr:

## 2020

Herausgeber:

## Wort & Bild Verlag

Erscheinungsweise:

## monatlich

Verbreitete Auflage pro Ausgabe:

## 55.588 Exemplare<sup>1</sup>

Vertrieb:

## über die deutschen Apotheken

Zielgruppe:

## ca. 66.000 weibliche PTA<sup>2</sup>

Kernzielgruppe:

## zwischen 30 und 59 Jahren

<sup>1</sup> IVW 2/2024

<sup>2</sup> ABDA-Statistik

# Themenauswahl 2025

**DEZEMBER 2024 /  
JANUAR 2025\***

AS: 04.10.2024 | ET: 29.11.2024

**Pflanzliche Wirkstoffe  
(Phyto-Therapie)**

**Bewegung & Sport im Alltag**

**Stress und Schlafen  
(Techniken, Rituale,  
OTC-Produkte)**

Erkältung, Grippe

Haut- und Fußpflege

**FEBRUAR 2025**

AS: 02.12.2024 | ET: 31.01.2025

**Hausstauballergie**

**Pflege zuhause**

**Haarpflege**

Frauengesundheit, Teil 1  
(Migräne, Kopfschmerzen,  
Menstruationsbeschwerden)

Inhalieren &  
Inhalationssysteme

**MÄRZ 2025**

AS: 07.01.2025 | ET: 28.02.2025

**Gesunde Augen  
(u.a. Augentropfen, Sehkraft-  
unterstützung, trockene und  
gereizte Augen)**

**Tiergesundheit  
(u.a. Zecken, Zoonosen)**

**Mund- & Zahngesundheit**

Gesunder Darm (Durchfall,  
Verstopfung, Reizdarm,  
Blähungen, Darmkrebs)

Allergien  
(Heuschnupfen & Co.)

**APRIL 2025**

AS: 05.02.2025 | ET: 31.03.2025

**Wundheilung**

**Zecken- & Insektenstiche**

**Hautpflege**

Frauengesundheit: Teil 2  
(Kinderwunsch, Stillzeit,  
Schwangerschaft, Folsäure,  
gesunde Ernährung)

Arthrose oder Rheuma?

**MAI 2025**

AS: 05.03.2025 | ET: 30.04.2025

**Homöopathie und  
Schüssler Salze**

**Blasenentzündung**

**Fußpflege**

Frauengesundheit: Teil 3  
(Verhütung, Pille danach,  
Scheidentrockenheit)

Gutes Gedächtnis

**JUNI 2025**

AS: 03.04.2025 | ET: 30.05.2025

**Kleinere Sportverletzungen**

**Säure-Basen-Haushalt**

**(Lippen-)Herpes**

Reiseapotheke  
(Basics, Sonnenschutz,  
Reiseübelkeit, Impfungen)

Organspende

\* Doppelausgabe

Änderungen vorbehalten

# Themenauswahl 2025

## JULI 2025

AS: 05.05.2025 | ET: 30.06.2025

**Genug trinken bei Hitze**

**Sommergrippe**

**Sonnenschutz, Sonnenbrand**

Frauengesundheit: Teil 4  
(Osteoporose, Wechseljahre)

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

## AUGUST 2025

AS: 05.06.2025 | ET: 31.07.2025

**Nahrungsergänzungsmittel  
bei Mangelerscheinungen  
(u.a. Magnesium, B-Vitamine)**

**Besser hören,  
(u.a. Ohrenschmerzen,  
Hörgeräte, Tinnitus)**

**Sommer-Schminktipp**

Sommerbeschwerden  
(u.a. Venenleiden, Herz-  
Kreislauf-Probleme)

Schmerzbehandlung  
(Migräne, Kopfschmerzen)

## SEPTEMBER 2025

AS: 07.07.2025 | ET: 29.08.2025

**Wandern  
(u.a. Hilfe bei Blasen,  
Verstauchungen etc.)**

**Inkontinenz**

**Unreine Haut**

Schulanfang & Kindergesundheit  
(u.a. Bewegung, Ernährung, Stress,  
Immunsystem, Kopfläuse)

Magen- / Darmbeschwerden  
(Sodbrennen, Reflux, Verstopfung,  
Reizdarm, Blähungen)

## OKTOBER 2025

AS: 05.08.2025 | ET: 30.09.2025

**Erkältung, Stärkung des  
Immunsystems**

**Sensible Haut**

**Vegane Ernährung**

Diabetes

Rücken-, Schulter- und  
Nackenbeschwerden

## NOVEMBER 2025

AS: 05.09.2025 | ET: 30.10.2025

**(Arznei-)Tee-Pflanzen  
und ihre Wirkungen**

**Bewegung & Sport im Alltag**

**Mund- & Zahngesundheit**

Strategien gegen Stress / innere  
Unruhe (Schlafstörungen)

Allergien  
(u.a. Hausstaub, Pollen, Spät-  
blüher, Desensibilisieren),

## DEZEMBER 2025

AS: 08.10.2025 | ET: 28.11.2025

**Tiergesundheit**

**Intimhygiene, rektale  
Erkrankungen  
(u.a. Hämorrhiden)**

**Hand- und Nagelpflege**

Hautpflege  
(u.a. Neurodermitis)

Schnupfen

# Themenauswahl 2026

## JANUAR 2026

AS: 04.11.2025 | ET: 30.12.2025

**Pflanzensäfte aus der  
Apotheke**

**Lebensmittel-Intoleranz**

**Wellness zuhause**

Übergewicht & Adipositas

Impfungen

## FEBRUAR 2026

AS: 03.12.2025 | ET: 30.01.2026

**Hautpflege für Männer**

**Gesunde Ernährung**

**Gesunder Schlaf**

Männergesundheit  
(u.a. Prostatabeschwerden)

Nervensystem &  
chronischer Schmerz  
(u.a. Neuralgien, Poly-  
neuropathien)

Änderungen vorbehalten

# Formate



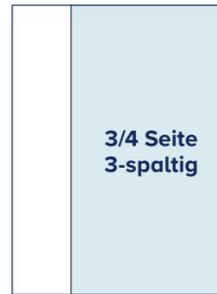
• 1/1 Seite  
• U2  
• U4

**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



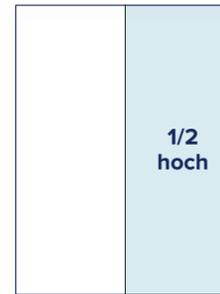
3/4 Seite  
3-spaltig

**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



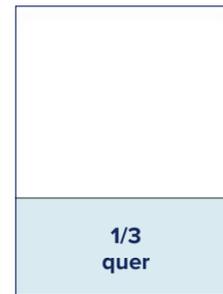
1/2  
quer

**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



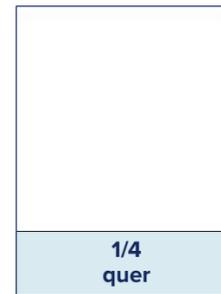
1/3  
quer

**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 €
U3	196 x 261	210 x 280	8.530 €
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 %		

# 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.

# Technische Daten

Druckverfahren		Magazine
Rotations-Tiefdruck Bogen-Offsetdruck	(Inhalt) (Umschlag)	Senioren Ratgeber Diabetes Ratgeber
Rollenoffsetdruck Bogen-Offsetdruck	(Inhalt) (Umschlag)	Apotheken Umschau Apotheken Umschau 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](http://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](http://www.duon-portal.de/service.aspx)



## 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, das Engagement des Hausärztinnen und Hausärzteverbands sowie 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 1,06 Millionen Lesern pro Ausgabe<sup>1</sup> das führende Magazin in den hausärztlichen Praxen.

<sup>1</sup> AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

# Seitenblicke

**HausArzt Titelthema**

## Alles Gute für Ihr Herz

**Ein gesunder Lebensstil bietet den besten Schutz vor ersten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erfahren Sie, mit welchen Strategien Sie gut gewappnet sind** Text: Ute Wild

**K**önnen Sie eigentlich Ihr Herzalter? Wie schätzen Sie es ein: identisch mit Ihrem biologischen Alter, etwas jünger – oder hat Ihr Herz gefühlt mehr Jahre auf dem Buckel? Es ist kein Geheimnis, warum manch fitte Senioren noch flott steile Bergpfade erklimmen, wohingegen teils deutlich jüngere schon bei einem leichten Anstieg aus der Puste geraten: Den Unterschied kann die Leistungsfähigkeit der „Pumpe“ machen.

**Ihr persönliches Schutzprogramm**  
Unser Herz schlägt etwa 60- bis 80-mal pro Minute – wer nachtrachtet, kommt auf rund 4,2 Millionen Mal im Jahr. Wie lange es gesund und fit bleibt, hängt neben genetischen Faktoren und Vorerkrankungen wie Adipositas oder Diabetes vor allem vom Lebensstil ab. Das Herzalter ist in den allermeisten Fällen kein Schicksal, denn die Fürsorge liegt auch in unseren eigenen Händen.

Das ist eine Chance: Wer Risikofaktoren und schützende Strategien kennt sowie simple Gesundheitstipps beherzigt, kann das lebenswichtige Organ vor Erkrankungen schützen. Diese machen in Deutschland die Todesursache Nummer eins aus. Mit gut einem Drittel Anteil an allen Sterbefällen rangieren Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch vor Krebs. Ein guter Grund, Gewohnheiten mal auf den Prüfstand zu stellen.

Herzinfarkte, Herzklappenerkrankungen, Rhythmusstörungen und Herzschwäche werden mit zunehmendem Alter häufiger. „Das Leben Betroffener ist dann häufig stark eingeschränkt“, sagt Professor Dr. Herbert Schunkert, Kardiologe und Direktor des Deutschen Herzzentrums in München. Stattdessen die Aussicht auf ein langes aktives Leben – ein besseres Argument gibt es nicht, um gleich mit dem persönlichen Herz-Schutzprogramm zu starten, oder? Je früher, desto besser!

**Jetzt gleich loslegen!**  
Viele Menschen lassen zum Jahreswechsel bestimmte Vorsätze. Warum nicht 2024 mit einem gesunden Lebensstil fürs Herz beginnen? Davon profitieren wir übrigens auch ganzheitlich: Was dem Herz guttut, bietet auch Schutz vor vielen anderen Krankheiten und entzündlichen Prozessen, die unsere Gesundheit belasten können.

Auf den folgenden Seiten lesen Sie Gesundheitstipps von Hausärztinnen und Hausärzten, die von Studien untermauert sind. Möchten Sie Ihr Herzalter gleich testen? Das geht im Nu mit dem Selbsttest der Assmann-Stiftung für Prävention: herzalter-bestimmen.de →

Das Herz, der Motor unseres Körpers: Täglich pumpt es bis zu 10000 Liter Blut durch unsere Gefäße

**Herz(liche) Tipps**

- Gesund leben: Jetzt geht's los! S. 12
- Bewegung: Kommen Sie in Schwung! S. 13
- Essen mit Genuss! S. 13
- Achtbarkeit: Lieber gelassen bleiben S. 14
- Ab zur Vorsorge! S. 15
- Sie nehmen Medikamente? S. 15
- Frauen-Herzen schlagen anders S. 16

**HausArzt Gesundheit**

## Unser Bewegungsapparat – lange gelenkig und mobil bleiben

Wie funktionieren eigentlich unsere Gelenke? Und wie halten wir sie fit? Mit diesen Strategien können Sie Beschwerden vorbeugen

**U**nsere Bewegungsorgane sind ein Wunderwerk. Von der Hand bis zum Fuß sind sie mit Gelenken ausgestattet, die es ermöglichen, sich in alle Richtungen zu bewegen. Doch diese Gelenke sind auch sehr empfindlich und können durch falsche Bewegungen, Überlastung oder Alterungsprozesse zu Beschwerden führen. Wie Sie Ihre Gelenke gesund halten und sie länger funktionsfähig halten, erfahren Sie in diesem Artikel.

**So funktioniert ein Knie**

Das Kniegelenk ist ein Scharniergelenk, das die Verbindung zwischen Oberschenkel und Unterschenkel darstellt. Es besteht aus drei Knochen: dem Oberschenkelknochen (Femur), dem Unterschenkelknochen (Tibia) und der Kniekapsel (Patella). Die Gelenkflächen sind durch Knorpel gegeneinander abgepolstert, was eine reibungslose Bewegung ermöglicht.

**HausArzt Gesundheit**

## Vitamin D das Sonnenhormon

Ein Drittel der Erwachsenen hierzulande hat einen Mangel an Vitamin D. Worauf ist es überhaupt wichtig?

**W**as ist Vitamin D? Es ist ein fettlösliches Vitamin, das in der Haut durch die Einwirkung von ultravioletter B-Strahlung (UV-B) synthetisiert wird. Es ist ein Hormon, das eine zentrale Rolle in der Regulation des Kalziumstoffwechsels spielt. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Osteoporose, Muskelschwäche und anderen gesundheitlichen Problemen führen.

**Wie wird Vitamin D in unserem Körper benötigt?**

Vitamin D wird im Körper in zwei Hauptformen benötigt: als 25-Hydroxyvitamin D<sub>3</sub> (25(OH)D<sub>3</sub>) und als 1,25-Dihydroxyvitamin D<sub>3</sub> (1,25(OH)<sub>2</sub>D<sub>3</sub>). Diese Formen sind für die Regulation des Kalziumstoffwechsels und die Bildung von Knochen notwendig.

**HausArzt Balance**

## Natürlich schön

Naturkosmetik im Winter werden die Haut von innen heraus gepflegt. Auch wenn die kalte Jahreszeit die Haut austrocknet, kann sie durch die richtige Pflege gesund und schön bleiben.

**W**as ist Naturkosmetik? Es sind Kosmetikprodukte, die aus natürlichen Rohstoffen hergestellt sind und keine synthetischen Duftstoffe oder Konservierungsstoffe enthalten. Sie sind oft umweltfreundlicher und schonender für die Haut.

**Altenkraut**

Altenkraut (Echinacea) ist eine Pflanze, die in Nordamerika heimisch ist. Ihre Wurzeln werden in der Naturkosmetik häufig verwendet, um die Immunabwehr zu stärken und entzündungsfördernde Prozesse zu hemmen.

**HausArzt Balance**

## Zusammen ist man weniger allein

Einigkeit ist ein gemeinsames Problem. Diese Aufgaben können wir gemeinsam lösen und so unser Zusammenleben verbessern.

**M**enschen sind soziale Wesen. Wir brauchen andere Menschen, um glücklich zu sein. Ein gutes Zusammenleben ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Ihre Beziehungen verbessern können.

**Einigkeit ist ein gemeinsames Problem**

Einigkeit ist ein gemeinsames Problem, das viele Menschen betrifft. Es kann durch verschiedene Faktoren entstehen, wie zum Beispiel durch unterschiedliche Interessen oder Meinungen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie diese Probleme lösen können.

**HausArzt Balance**

## Der Sommer kann kommen!

Fußpflege im Winter ist wichtig, um im Sommer keine Probleme zu bekommen. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Füße gesund halten können.

**W**as ist Fußpflege? Es ist die Pflege der Füße, um sie gesund und schön zu halten. Dies umfasst das Schneiden der Nägel, das Entfernen von Hornhaut und das Tragen von geeigneter Schuhwerk.

**Wichtiges Wissen für den Sommer**

Im Sommer ist die Gefahr von Fußpilz und anderen Infektionen erhöht. Hier erfahren Sie, wie Sie diese Infektionen vermeiden können.

**HausArzt Balance**

## Gesund im Urlaub

Gesundheitstipps für den Urlaub. Wie Sie Ihren Urlaub gesund und entspannt verbringen können.

**W**as ist ein gesunder Urlaub? Es ist ein Urlaub, bei dem Sie sich gesund und entspannt fühlen. Dies kann durch eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf erreicht werden.

**Wichtiges Wissen für den Urlaub**

Im Urlaub ist es wichtig, auf Ihre Gesundheit zu achten. Hier erfahren Sie, wie Sie dies tun können.

**HausArzt Gesundheit**

## Fit trotz Hitze

Wie sollte ich an heißen Tagen Sport treiben? Hier erfahren Sie, wie Sie auch bei hohen Temperaturen fit bleiben können.

**W**as ist Sport bei Hitze? Es ist Sport, bei dem Sie bei hohen Temperaturen aktiv sind. Dies kann durch geeignete Kleidung, ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und Vermeidung der heißen Stunden erreicht werden.

**Wichtiges Wissen für den Sommer**

Im Sommer ist die Gefahr von Hitzeerschlag und anderen gesundheitlichen Problemen erhöht. Hier erfahren Sie, wie Sie diese Probleme vermeiden können.

**HausArzt Gesundheit**

## Wie geht satt?

Warum ist es so schwer, satt zu werden? Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten gesünder gestalten können.

**W**as ist Sättigung? Es ist das Gefühl, dass man genug gegessen hat und keine Nahrung mehr braucht. Dies kann durch eine ausgewogene Ernährung erreicht werden.

**Wichtiges Wissen für den Sommer**

Im Sommer ist es wichtig, auf Ihre Ernährung zu achten. Hier erfahren Sie, wie Sie dies tun können.

Apotheken Umschau

Apotheken Umschau ELTERN

Diabetes Ratgeber

Senioren Ratgeber

PTA Woman

HausArzt-PatientenMagazin

medizin

Technische Daten und AGB

# Media Facts

Verkaufte Auflage (4 × jährlich):

**205.075 Exemplare**

IVW 2/2024

Reichweite:

**1,06 Mio. Leserinnen und Leser pro Ausgabe**

AWA 2024, deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre

TAP HausArzt-PatientenMagazin:

**€ 85,63**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt Ant. %	HA-Patientenmagazin	
		Ant. %	Index
<b>Geschlecht</b>			
Männer	49,2	31,1	63
Frauen	50,8	68,9	<b>136</b>
<b>Altersgruppen</b>			
Bis 39 Jahre	34,8	13,4	39
40 – 59 Jahre	31,7	25,8	81
60 Jahre und älter	33,5	60,8	<b>182</b>
<b>Informationsinteresse &amp; Tipps: „Interessiert, gebe öfter Ratschläge. Gelte da als Experte“</b>			
Medizinische Fragen	18,7	39,2	<b>209</b>
Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise	19,4	33,6	<b>173</b>
Diät, z. B. Diätvorschläge, Diätprodukte	5,2	10,3	<b>198</b>
Hautpflege, Körperpflege	8,8	13,9	<b>157</b>
<b>Aussagen zur eigenen Gesundheit – Das könnte auf mich passen:</b>			
Leute, die sehr auf ihre Gesundheit achten (Gesundheitsbewusste)	28,2	48,8	<b>173</b>
Leute, die Probleme mit ihrem (zu hohen) Gewicht haben	16,0	21,9	<b>136</b>
Leute mit erhöhtem Blutzucker, Diabetiker	8,7	18,9	<b>218</b>
Leute, die aus gesundheitlichen Gründen besonders auf ihre Ernährung achten	22,7	36,9	<b>162</b>
<b>Bereiche mit hoher Ausgabebereitschaft</b>			
Gesundheit, Wellness	34,2	52,2	<b>153</b>

Apotheken  
Umschau

Apotheken  
Umschau  
ELTERN

Diabetes  
Ratgeber

Senioren  
Ratgeber

PTA  
Woman

HausArzt-  
Patienten-  
Magazin

medizin  
i

Technische Daten  
und AGB

# Leser-Strukturdaten

Leserschaftsstruktur (laut AWA 2024) nach relevanten Kriterien	AWA Gesamt	HA-Patientenmagazin	
	Ant. %	Ant. %	Index
<b>Kernzielgruppe</b>			
Kernzielgruppe OTC <sup>1</sup>	21,1	43,0	<b>204</b>
<b>Intensiv-Verwender von OTC-Produkten: In den letzten 3 Monaten persönlich verwendet</b>			
Mittel gegen Durchblutungsstörungen, leichte Herz- und Kreislaufmittel, auch zur Beeinflussung des Blutdrucks	5,4	14,2	<b>264</b>
Mittel gegen Venenbeschwerden, Krampfadern	3,3	11,4	<b>344</b>
Tabletten, Tropfen oder andere Mittel gegen Nervosität, innere Unruhe	5,9	10,7	<b>183</b>
Mittel gegen Schlafstörungen	7,7	14,5	<b>187</b>
Mittel gg. Sodbrennen/Völlegefühl im Magen, Blähungen	12,8	17,8	<b>139</b>
Mittel gegen Verstopfung	3,7	6,9	<b>190</b>
Mittel gegen Gelenk- und Muskelbeschwerden	18,0	40,1	<b>223</b>
Mittel zur Stärkung bzw. Steigerung der Abwehrkräfte	13,2	24,5	<b>186</b>
<b>Naturheilmittel, schonende Medikamente</b>			
Lege großen Wert auf Naturheilmittel, schonende Medikamente	25,8	39,2	<b>152</b>
<b>Leserschaftstypologien</b>			
WOOPIES (Well off older people) <sup>2</sup>	8,9	13,4	<b>150</b>
Sonderzielgruppe Wellnesorientierte <sup>3</sup>	23,5	32,4	<b>138</b>
Umfassend Printaffine <sup>4</sup>	29,5	62,7	<b>213</b>
Persönlichkeitsstarke Multiplikatoren <sup>5</sup>	25,6	34,2	<b>134</b>

Potenzial: 70,48 Mio. – HausArzt-PatientenMagazin 1,06 Mio. Leser = 1,5 % Reichweite

<sup>1</sup> Konsumentenkreis von Personen, die mind. 5 von 24 rezeptfreien Medikamenten/Heilmitteln i. d. letzten 3 Monaten persönlich gebraucht/verwendet haben

<sup>2</sup> Rentner, Pensionäre unter 75 Jahre, HHNE 2.000 € und mehr

<sup>3</sup> Personen, die mind. 3 von 4 Merkmalen zum Thema Wellness erfüllen

<sup>4</sup> Tageszeitungen werden mindestens ziemlich regelmäßig, fast täglich gelesen und weiter Zeitschriftenhorizont (Stufe 1 bis 3)

<sup>5</sup> Gleichgewichtige Verknüpfung der 3 Subskalen: Experten f. gesellschaftliche Themen, Experten f. Konsumthemen sowie bestimmte Werte u. Einstellungen

# Themenauswahl 2025/2026

## JANUAR 2025

AS: 20.11.2024 | ET: 02.01.2025

**Prellung, Verstauchung, Zerrung**

**Auf dem Eis ausgerutscht: So lindern Sie Schmerzen**

**Dinge besser merken: Diese Übungen helfen**

## APRIL 2025

AS: 21.02.2025 | ET: 01.04.2025

**Wohnen im Alter**

**Hilfe bei Pollenallergie**

**Fitness-Helfer: Trainieren trotz Handicap**

**Pflege für anspruchsvolle Haut**

## JULI 2025

AS: 21.05.2025 | ET: 01.07.2025

**Klima und Gesundheit**

**Pflanzliche Heilmittel zur Selbsthilfe**

**Gesunder Mund - gesunder Mensch**

**Demenz: Tipps für pflegende Angehörige**

## OKTOBER 2025

AS: 26.08.2025 | ET: 01.10.2025

**Impfen: So planen Sie Termine**

**Hören Sie noch gut?**

**Wichtige Informationen über Organspende**

**Wie beantrage ich eine Reha?**

## JANUAR 2026

AS: 20.11.2025 | ET: 02.01.2026

**Guter Schlaf: So klappt's**

**Vitamine: Wichtige Vitalstoffe**

**Erektile Dysfunktion: Ursachen und Hilfe**

**Reisen trotz Handicap**

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. = 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.

**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 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](http://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](http://www.duon-portal.de/service.aspx)



## Europas großes Kindermagazin

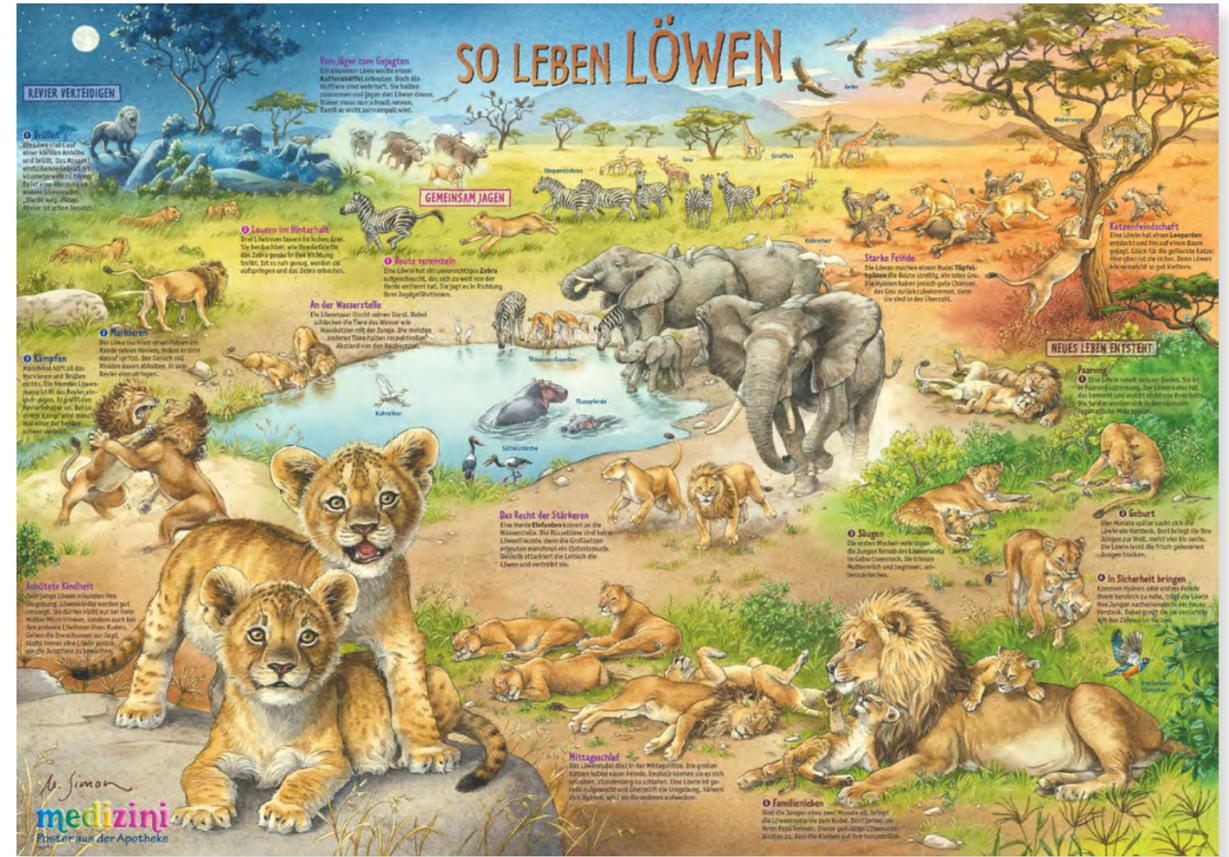
Seit 50 Jahren ist *medizini* eines der größten deutschen Kindermagazine. Dass sich ein Printmedium über so lange Zeit in einer Millionenauflage im Markt behauptet, ist eine absolute Seltenheit in der deutschen Medienlandschaft.

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 Wissensposter im DIN-A2-Format, die aufwendig und detailliert von der Redaktion entworfen und von erfahrenen Illustratorinnen und Illustratoren umgesetzt werden.

# Seitenblicke



medizini Wissens-Poster



medizini Wimmel-Poster

Apotheken  
Umschau

Apotheken  
Umschau  
ELTERN

Diabetes  
Ratgeber

Senioren  
Ratgeber

PTA  
Woman

Hausarzt-  
Patienten-  
Magazin

medizini

Technische Daten  
und AGB

# Media Facts

Verkaufte Auflage:

**1.066.900 Exemplare**

IVW 2/2024

TAP medizini:

**€ 60,80**

1/1 Seite 4c netto, Preise 2024, IVW 2/2024

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

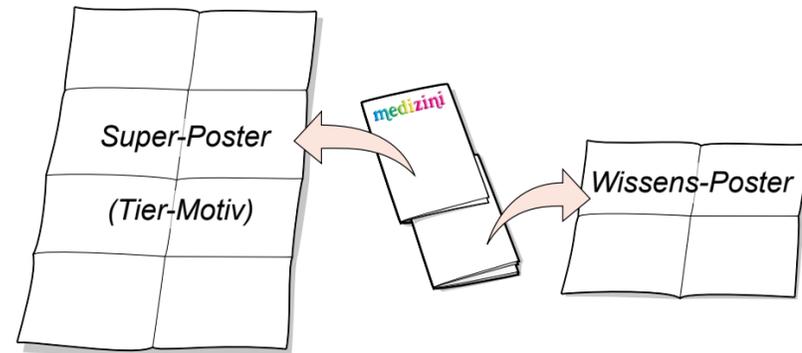
# Termine 2025/2026

Monat	Anzeigenschlusstermin	Erscheinungstermin
Januar 2025	30.10.2024	02.01.2025
Februar 2025	02.12.2024	01.02.2025
März 2025	07.01.2025	01.03.2025
April 2025	04.02.2025	01.04.2025
Mai 2025	05.03.2025	02.05.2025
Juni 2025	02.04.2025	02.06.2025
Juli 2025	02.05.2025	01.07.2025
August 2025	05.06.2025	01.08.2025
September 2025	07.07.2025	01.09.2025
Oktober 2025	06.08.2025	01.10.2025
November 2025	05.09.2025	03.11.2025
Dezember 2025	06.10.2025	01.12.2025
Januar 2026	03.11.2025	02.01.2026
Februar 2026	01.12.2025	02.02.2026

# 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 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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto: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