

Sonderwerbformen 2025

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

Sonderwerbformen in den Wort & Bild-Titeln 2025

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

01 Sonderplatzierungen

- Umschlagseiten U2 / U3 / U4
- Editorial
- Kombi U2 + Editorial
- Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis
- Inhaltsverzeichnis
- Kombi Editorial + Inhaltsverzeichnis
- Erste 1/1 Seite nach Inhaltsverzeichnis
- Umfeld „Titelstory“
- 1. Heftdrittel
- Rätselumfelder
- 1/3 + 1/4 Seiten gegenüberliegend
- L-Anzeige / Tunnel / Eckfeld / Flexform
- PTA Woman-Advertorials

02 Teilbelegungen

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

03 Beilagen, Beihefter, Beikleber, Durchhefter

04 B2B-Kanäle

- HV BlitzInfo
- Paket- und Rechnungsbeilagen

Leitfaden zur Gestaltung von Anzeigen & Advertorials

Umschlagseiten U2 / U3

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

HYLO
HYLO DUAL INTENSE
DIE INTENSIVTHERAPIE BEI TROCKENEN AUGEN

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

UN PATENTIERTE

Weitere Informationen unter: hylo.de

66 - und so jung wie nie

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

Dr. Dennis Baltesler
Julia Rotherki
Chefredaktion der Apotheken Umschau

66 JAHRE

U2

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

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

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

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

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

U3

Mehr hören, mehr verstehen.

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

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

fielmann
Hörakustik-Service

Umschlagseite U4

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



U4

Umschlagseiten U2 / U3

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

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

Schützt **Heilt**

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

Multilind® Heilsalbe
Schmerzfreie Heilung bei entzündeter und wundter Haut

STADA

Aus der Redaktion

Wir werden ELTERN!

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

ENNY UND HO

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

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

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

EHRE ELTERN-REDAKTION
redaktion-elt@wvb.de

Das Dossier

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

Unsere Kolumne

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

VORSCHAU:

Tippi!
Kindheitsschätzchen: Verleihen, erben und kaufen – „Jahres-Kommunikation“

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

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

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

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

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

www.baby-und-familie.de

„Ich bin selbst oft noch Kind“

Laura Karasek, 41, ist Mutter von Zwillingen, 6. Die Autorin moderiert die „NDR-Quizabende“

Mein größtes Scheitern: Inkonsistenz.

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

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

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

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

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

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

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

Wenn ich mal wieder zu exzessiv lebe.

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

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

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

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

KARASER UND GESPRÄCHE UND DIE DREI THEMEN

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

TITELTHEMA
Ich mag dich!

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

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

U2

U3

Umschlagseite U4

| | | |
|-------------------|---|----------|
| Größe | 1/1 Seite im Anschnitt | |
| Format | 195 x 173 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preis | U4 | € 44.711 |



U4

Umschlagseiten U2 / U4

| | | |
|-------------------|---|----------|
| Größe | 1/1 Seite im Anschnitt | |
| Format U2 | 170 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten | |
| Format U4 | 148 x 148 mm (B x H) im Satzspiegel | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preis | U2 | € 40.230 |
| Preis | U4 | € 40.230 |

Anzeige

FreeStyle Libre 2

Jetzt testen!

Nr. 1
Wahlwert
meistgenutztes
Glukose-Sensor-
System*

**DIABETES?
WARUM STECHEN,
WENN MAN
SCANNEN KANN?***

Entdecken Sie mehr Freiheit und Sicherheit** im Diabetesmanagement mit dem FreeStyle Libre 2 Glukose-Sensor-System.

- Mehr als eine Momentaufnahme: Jederzeit* aktuellen Zuckerverwert, sowie Verlauf der letzten 8 Stunden wissen.*
- Einfache, schmerzfreie* und sichere Messung mittels eines unauffälligen** und bequemen* Sensors.
- Hohe Messgenauigkeit** bereits am ersten Tag des Tragens.

Überzeugen Sie sich selbst! Jetzt ganz einfach testen unter www.KeinFingerstechen.de oder 0800-80 80 620* oder einfach QR-Code scannen.

life to the fullest*
Abbott

EDITORIAL

**Liebe Leserin,
lieber Leser**



→ Ich tendiere nicht zum Wutbürger. Aber die Lektüre unseres Titelthemas hat mich zornig zurückgelassen. Autorin Katja Töpfer zeigt darin, mit welchen Methoden die Industrie versucht, uns zu ungesundem Essen zu verführen; mit welchen Tricks sie dafür sorgt, dass wir mehr essen, als uns bewusst ist. Und wie vergleichsweise untätig die Politiker hierzulande und auch in Straßburg und Brüssel diesem Treiben zusehen. Dabei steigen die Zahlen von ernährungsbedingten Krankheiten weltweit dramatisch an: Adipositas und Diabetes Typ 2 treffen heute schon die Jüngsten.

Natürlich ist es meine Entscheidung, zu einer Möhre zu greifen oder zu Süßigkeiten. Aber so einfach ist die Sache nicht. Denn auch ich habe schon Müll in der Über-

Was dagegen hilft? Selbst handeln, wenn es sonst keiner tut. Fertiggerichte, zuckersüße Müllis und Getränke kommen mir jedenfalls nicht mehr in den Einkaufskorb. Wenn wir uns alle weigern, solche Waren zu kaufen: Vielleicht ändert sich ja dann mal etwas.

Ihre
A. Köhler

U2

Anzeige

Das E-Rezept:
Bestens aufgehoben in deiner Apotheke vor Ort

Einfach, schnell und sicher! Mit der gesund.de App kannst du dein E-Rezept aus der ärztlichen Praxis direkt an die Apotheke deiner Wahl senden. Lokal, digital und in besten Händen!

- App auf.
- E-Rezept rein.
- Medikamente abholen oder liefern lassen.

Jetzt kostenlos runterladen

gesund.de

Google Play
App Store

Sie erhalten den Diabetes Ratgeber jeden Monat in Ihrer Apotheke

DiABETES RATGEBER

Bezahlt von Ihrer Apotheke
September 2022
Nr. 404/44. Jahrgang

**PARTNER DER
Umschau**



WARUM?

HITZE
KÄLTE
GEWICHT
INFEKT

**SOS, mein
Insulin wirkt nicht!**
Erste Hilfe, wenn die Zuckerwerte nicht mehr sinken S. 6

Kompakte Informationen
Medizinisch und
pharmazeutisch
geprüft ✓

An meine Brust!
Stillen und Diabetes:
der Weg zum Erfolg S. 24

Erholt aufwachen
Experten-Tipps für
guten Schlaf S. 34

Äpfel und Birnen
So beeinflusst Obst
Ihren Blutzucker S. 52

U4

Umschlagseiten U2 / U4

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



U2

U4

Umschlagseiten U2 / U3

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

Anzeige

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

Ja, ich will... Mein Hausarzt

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

HausArzt Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

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

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

Ihr persönliches Exemplar

VORSCHAU HausArzt-Patientenmagazin

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

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

Rätsel-Lösungen

Faktorziel: Ostseebad Sellin, Rügen

Genauigkeit der Ausgabe 2021 III
Das Lösungswort lautet: **„ALLERGIE“**

Die Gewinner:
2000 Euro: Emma Klug,
100 Euro: Sybille Gräßle,
Gisela May, Gisela Seeger,
Walter Wängert, Edith Zetemann

Zahlenspyramide

Sudoku

Scrabble: Kaiserpinguin **Zwilling: Die Biker B und C sind identisch**

echt* **MITTENDRIN** dexcom G6

» Mehr Freiheit für mich und meinen Alltag. «

DEXTM-WAHRHEIT!

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

GENAU MESSWERTE ALLE 5 MINUTEN*

WARNUNGEN UND ALARM IN ECHTZEIT*

SHARE-FUNKTION UND FOLLOW-APP*

ANWENDUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT MÖGLICH*

MIT BESTIMMTEN INSULINPUMPEN KOMBINIERBAR

JETZT DEXCOM G6 TESTEN
www.dexcom.com/testen

dexcom.de

Umschlagseite U4

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



U4

1/4 Seite im Editorial

| | | |
|-------------------|--|----------|
| Größe | 1/4 Seite hoch | |
| Formate | Im Anschnitt: 50 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten | |
| Platzierung | Im Editorial | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 47.880 |
| | Apotheken Umschau B | € 46.590 |

Apothekenqualität
zum fairen Preis



Mein PRO für ein gutes Bauchgefühl



8 Milliarden
Stärkenkulturen aus
10 Bakterienstämmen

Vitamin B₁₂ trägt zu einem normalen
Energiegeschwindigkeit bei...
Vitamin C unterstützt die normale
Funktion des Immunsystems.

- ausgewählte Milchsäure
plus Bifidobakterien
- Vitamin B₁₂ und C

30 Portionsbeutel
Nahrungsergänzungsmittel

NEU

Doppelherz system
OMNI PRO 10
TRINKGRANULAT

- Kombination aus 10 ausgesuchten Bakterienstämmen mit insgesamt 8 Milliarden Bifido- und Milchsäurekulturen
- Plus Vitamin B₁₂ und Vitamin C
- Trinkgranulat mit leckerem Vanillegeschmack

PZN: 18440366

**8 Mrd.
Bakterien-
kulturen
pro Beutel**

Vitamin B₁₂ trägt zum Erhalt der Schleimhäute bei, wie beispielsweise der Darmschleimhaut.
Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

doppelherz.de




Aus der Chefredaktion

Mein Highlight in dieser Ausgabe



Stefan
Schweiger

„Schmerzepfinden ist ein sehr sinnvoller Mechanismus. Akuten Schmerz lindern zu wollen, bringt uns dazu, instinktiv richtig zu reagieren: die Hand von der Herplatte zu nehmen, das gebrochene Bein nicht zu belasten. Wenn Schmerz aber zum chronischen Zustand wird, schränkt er das Leben ein. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die moderne Schmerztherapie, die sie bräuchten. Deswegen stellen wir Ihnen die wichtigsten Module vor, um selbst aktiv werden zu können.“

Meine Herbst-
Challenge

„Wenn ich meine Urlaubskoffer packe, nehme ich immer mit: Bücher. Für eine Woche drei oder vier. Kurz vor der Reise gehe ich in die Bücherei und lasse mich inspirieren. Zurück im Alltag kommt das Lesen dann immer viel zu kurz - vor allem das von Romanen und Kurzgeschichten. Das möchte ich unbedingt ändern. *Wie schaffen Sie sich Lese-Zeit?* Ich freue mich über Ihre Anregungen!“

Julia
Rotherbi



Schicken Sie uns eine E-Mail: chefredaktion@wubv.de

3

1/4 Seite

© Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG, Baiernbrunn

11

1/3 Seite im Editorial

| | | |
|-------------------|--|----------|
| Größe | 1/3 Seite hoch | |
| Formate | Im Anschnitt: 64 x 240 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten | |
| Platzierung | Im Editorial | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 62.400 |
| | Apotheken Umschau B | € 60.650 |



Wir sind immunstark*

Unterstützt ein gesundes Immunsystem* mit Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink

Enthält Spirulina-Extrakt und Beta-Glucane aus Hiratake-Pilzen
Auch als leckerer Saft für Kinder ab 4 Jahren erhältlich

Mehr entdecken: 

Mehr Informationen auf www.loges.de

Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken

Aus der Chefredaktion 

Mein Highlight in dieser Ausgabe



Stefan Schweiger
„Schmerzempfinden ist ein sehr sinnvoller Mechanismus. Akuten Schmerz lindern zu wollen, bringt uns dazu, instinktiv richtig zu reagieren: die Hand von der Herdplatte zu nehmen, das gebrochene Bein nicht zu belasten. Wenn Schmerz aber zum chronischen Zustand wird, schränkt er das Leben ein. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die moderne Schmerztherapie, die sie bräuchten. Deswegen stellen wir Ihnen die wichtigsten Module vor, um selbst aktiv werden zu können.“



Julia Rotherbi
Meine Herbst-Challenge
„Wenn ich meine Urlaubskoffer packe, nehme ich immer mit: Bücher. Für eine Woche drei oder vier. Kurz vor der Reise gehe ich in die Bücherei und lasse mich inspirieren. Zurück im Alltag kommt das Lesen dann immer viel zu kurz – vor allem das von Romanen und Kurzgeschichten. Das möchte ich unbedingt ändern. *Wie schaffen Sie sich Lese-Zeit?* Ich freue mich über Ihre Anregungen!“

Schicken Sie uns eine E-Mail: chefredaktion@wubv.de

3

1/3 Seite

1/4 Seite im Editorial

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



Zinkorotat-POS®
GENAU MEIN ZINK.

BEI DIABETES MELLITUS UNBEDINGT AN ZINKMANGEL DENKEN!

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

- individuell dosierbar ist,
- sanft zum Magen ist.

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige

1/4 Seite hoch im Anschnitt



FreeStyle Libre 3

112^{mg/dL}

112^{mg/dL}

6,2^{mmol/l}

Einfach mehr Lebensqualität¹ und Sicherheit² im Umgang mit Diabetes

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

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

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

Einfach Mehr Wissen

Abbott
life to the fullest[®]

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

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

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

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

1/4 Seite hoch im Satzspiegel

1/3 Seite im Editorial

Größe

1/3 Seite hoch

Formate

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

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

Platzierung

Im Editorial

Belegbare
Auflage

Komplettauflage

Preis

€ 22.500

Zinkorotat-POS®
GENAU MEIN ZINK.

BEI DIABETES MELLITUS UNBEDINGT AN ZINKMANGEL DENKEN!

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

- individuell dosierbar ist,
- sanft zum Magen ist.

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

1/3 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige

Neue Erkenntnisse für Menschen mit Typ 2 Diabetes

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

12-Wochen-Plan zur Remission

Almasseid Typ 2 kann helfen

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

Die Erkrankung kommt auf leisen Sohlen. Nahezu unbemerkt können Risikofaktoren wie ungesunde zuckerreiche Ernährung, Übergewicht und zu wenig Bewegung der Auslöser sein. Und plötzlich ist sie da, die Diagnose: Typ 2 Diabetes.

Man weiß nicht einmal so richtig, was man falsch gemacht hat. Erhöhte Blutzuckerspiegel durch übermäßige Insulinproduktion und Insulinresistenzen - der durch-einander geratene Stoffwechsel, der durch das Fettspeicher-Hormon Insulin ein leichtes Spiel hat, macht auch das Abnehmen nahezu unmöglich. Jetzt gilt es den Blutzuckerspiegel zu senken. Gibt es eine Möglichkeit selbst etwas zu tun, um die Situation zu verändern?

Das Produkt sorgt auf natürliche Weise für bessere Blutzuckerwerte bei Menschen mit Typ 2 Diabetes. Es sendet ein positives Stoffwechsel-Signal an den Körper. Das zeigen die Ergebnisse und Erfahrungen aus diabetologischen Studien. Dank eines niedrigen glykämischen Index von 27 und der speziellen Nährstoffkombination, dieser ersten bilanzierten Diät, speziell für Menschen mit Typ 2 Diabetes (BMI > 27), beginnt der Sinkflug für Blutzuckerspiegel und HbA1c-Wert. Mit dem passenden 12-Wochen-Plan ist das Ziel Schritt für Schritt einfach umsetzbar. Auch nach 12 Wochen hilft Almasseid Typ 2 durch das Ersetzen einzelner Mahlzeiten, den Blutzuckerspiegel weiterhin zu balancieren und den neuen Lebensstil zu festigen.

Auf natürliche Weise den Blutzuckerspiegel senken

Sie möchten Ihren entgleisten Stoffwechsel in Balance bringen und Ihre Lebensqualität verbessern? Dabei kann das diabetologisch gestützte Ernährungsprogramm mit Almasseid Typ 2 helfen.

Bevor Sie Almasseid Typ 2 anwenden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Diabetologen und binden Sie ein, denn durch die blutzuckerstabilisierende Wirkung kann eine Anpassung der ärztlichen Medikation notwendig sein. Auch Allergiker sollten erst einen ärztlichen Rat einholen.

* Diabetes Care 2017; doi.org/10.2337/6710303; Nutrients 2018; doi.org/10.3390/nu10081022

Kostenlose Rezepte und Tipps von unserem Ernährungsexperten finden Sie auf www.almasseid.de

Hier sparen Sie weitere Infos

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

1/3 Seite hoch im Satzspiegel

1/4 Seite im Editorial

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

Anzeige

SPAREN NICHT VERGESSEN!

Mit Ginkgo-Maren® kein Problem!



Ginkgo-Maren® 120mg
pflanzliche Extrakte

RABATTWOCHE
01.07.2023 - 30.09.2023
JETZT BIS ZU

15€ SPAREN***

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

Fördert die Gedächtnisleistung & die Konzentration

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

*Wenn diese ein Begleitsymptom von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen (demenzielles Syndrom) sind. **Standardisierte Zusammensetzung entspricht Vorgaben des Europäischen Arzneibuches. Ginkgo-Maren® 120mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo-Blätter-Extrakt-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Gehörstörungen bei Alterserkrankungen des Innenohrs. *Symptomatische Behandlung von Gehörstörungen bei Alterserkrankungen des Innenohrs. *Symptomatische Behandlung von Gehörstörungen bei Alterserkrankungen des Innenohrs.

AUF EIN WORT

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

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE
Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu Hause

alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über die richtige

1/4 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige



Home Instead
Zuhause umsorgt

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

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

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



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

AUF EIN WORT

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

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

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

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

1/4 Seite hoch im Satzspiegel

1/3 Seite im Editorial

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

Anzeige

ICH HABE KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN

MICH BELASTET CHRONISCHE MÜDIGKEIT

MICH PLACHT JUCKREIZ

ICH LEIDE AN NACHTSCHWEISS

POLYCYTHAEMIA VERA

HAT VIELE GESICHTER

AUF EIN WORT

Liebe Leserin,
lieber Leser,

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

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

Ihre Tina Haase
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu

Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über

1/3 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

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

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

Hilfe rund um die Uhr

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

Unser Weihnachtsgeschenk für Sie: 50 % Rabatt*

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

Jetzt 50 % Weihnachtsrabatt sichern!

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

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

AUF EIN WORT

Liebe Leserin,
lieber Leser,

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

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

Ihre Tina Haase
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

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

1/3 Seite hoch im Satzspiegel

Kombi – U2 + Editorial

| | |
|---------------|---|
| Größen | 1/3 Seite hoch im Editorial 1/1 Seite auf der U2 jeweils im Anschnitt |
| Formate | 1/3 S. hoch im Anschnitt: 64 x 240 mm (B x H) 1/1 S. im Anschnitt: 195 x 240 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten |
| Platzierungen | Editorial (Seite 3) und U2 (gegenüber Editorial) |
| Preise | Apotheken Umschau A: € 142.370 Apotheken Umschau B: € 149.495 |

U2

**Aus der
Chefredaktion**

Mein Highlight in dieser Ausgabe



 **Stefan
Schweiger**

„Schmerzempfinden ist ein sehr sinnvoller Mechanismus. Akuten Schmerz lindern zu wollen, bringt uns dazu, instinktiv richtig zu reagieren: die Hand von der Herdplatte zu nehmen, das gebrochene Bein nicht zu belasten. Wenn Schmerz aber zum chronischen Zustand wird, schränkt er das Leben ein. Leider erhalten nicht alle Betroffenen die moderne Schmerztherapie, die sie bräuchten. Deswegen stellen wir Ihnen die wichtigsten Module vor, um selbst aktiv werden zu können.“

Meine Herbst-Challenge 

„Wenn ich meine Urlaubskoffer packe, nehme ich immer mit: Bücher. Für eine Woche drei oder vier. Kurz vor der Reise gehe ich in die Bücherei und lasse mich inspirieren. Zurück im Alltag kommt das Lesen dann immer viel zu kurz - vor allem das von Romanen und Kurzgeschichten. Das möchte ich unbedingt ändern. **Wie schaffen Sie sich Lese-Zeit?** Ich freue mich über Ihre Anregungen!“



1/3 Seite

Schicken Sie uns eine E-Mail: chefredaktion@wubv.de

3

Kombi – U2 + Editorial

| | |
|----------------------|---|
| Größen | 1/3 Seite hoch im Editorial 1/1 Seite auf der U2 jeweils im Anschnitt |
| Formate | 1/3 S. hoch im Anschnitt: 56 x 225 mm (B x H) 1/1 S. im Anschnitt: 170 x 225 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten |
| Platzierungen | Editorial (Seite 3) und U2 (gegenüber Editorial) |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | € 62.730 |

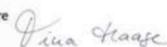
U2

AUF EIN WORT ●



**Liebe Leserin,
lieber Leser,**

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

Ihre 
Tina Haase, Chefredakteurin

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

**Auf einen Blick:
Richtig Blutdruckmessen.
Ab Seite 34**



MEIN TIPP FÜR SIE

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

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

1/3 Seite

Kombi – U2 + Editorial

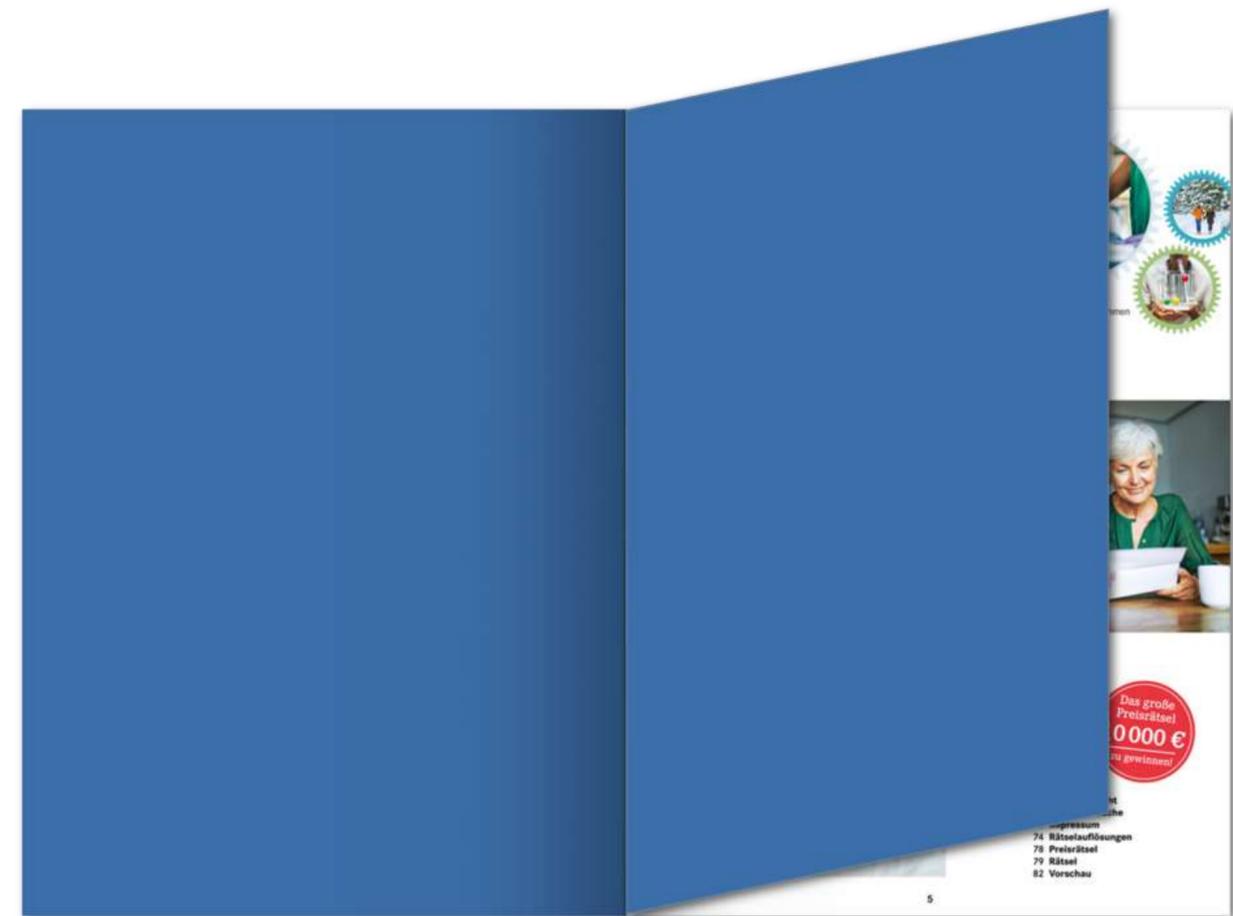
| | |
|----------------------|---|
| Größen | 1/3 Seite hoch im Editorial 1/1 Seite auf der U2 jeweils im Anschnitt |
| Formate | 1/3 S. hoch im Anschnitt: 56 x 225 mm (B x H) 1/1 S. im Anschnitt: 170 x 225 mm (B x H) jeweils plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten |
| Platzierungen | Editorial (Seite 3) und U2 (gegenüber Editorial) |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | € 59.460 |



Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



ACHTUNG

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

Inhaltsverzeichnis

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

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



Seite 5



Seite 7

Kombi – Editorial + Inhaltsverzeichnis

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

ACHTUNG

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



1/4 Seite



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

Erste 1/1 Seite nach dem Inhaltsverzeichnis

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

Größe 1/1 Seite im Anschnitt

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

Platzierung 1/1 Seite rechts im Inhaltsverzeichnis

Belegbare
Auflage Komplettauflage

Preis € 52.770

FreeStyle Libre 3
75 mg/dL
75 mg/dL
4,2

Mehr Kontrolle¹ über Ihre Zuckerwerte. Tag und Nacht.
FreeStyle Libre 3 misst jede Minute Ihren aktuellen¹ Zuckerwert und warnt Sie mit optionalen Alarmen² vor einer Über- oder Unterzuckerung.
Optionale Alarmer² | HbA1c³ | Reduktion des HbA1c Wertes³ | Kein routinelhaftes Fingerstechen⁴
Sprechen Sie mit Ihrem Diabetesteam.
Oder testen Sie direkt unter www.FreeStyleLibre.de/testen

Abbott

Titelthema
6 **Der Weg zurück**
Wieder Werte wie gesunde Menschen – Studien zeigen auf, wie das gelingen kann
9 **Vier Bausteine zum Erfolg**
Diese Lebensstiländerungen helfen, Typ-2-Diabetes zu managen
13 **„Maßgeschneider“**
Diabetes-Forschung über ein neues Personalized Medicine

Meine Gesundheit
20 **Gesund im Alter**
Darauf kommt es jetzt an
24 **Mein Weg zum Insulin**
Pumpe oder Pen?
26 **Will ich's wirklich wissen?**
Kontrovers diskutiert: das Diabetesrisiko

48 **Seite für Kids**
Leon experimentiert mit Gummibärchen

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

Titelthema
6 **Endlich Urlaub!**
Ankommen und für ein paar Tage oder Wochen den Alltag hinter sich lassen: Das klappt auch mit Diabetes, wenn Sie gut planen
8 **Von Apotheke bis Zeitverschiebung**
Zwölf praktische Tipps für die perfekte Vorbereitung Ihrer Reise und das Diabetes-Management vor Ort

Meine Gesundheit
18 **Im Rhythmus bleiben**
Wer im Einklang mit der inneren Uhr lebt, hat mehr Energie und weniger Blutzucker-Frust
24 **Aktiv gegen dicke Beine**
Das hilft bei Venenschwäche an heißen Sommertagen
28 **OP geglückt, Patient verwirrt**
Was ist ein postoperatives Delir und welche Gegenmaßnahmen gibt es?

48 **Seite für Kids**
Versteckspiel am Strand

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

Nr.1 im Markt¹

milgamma[®] protect
Wirkstoff: Benfotiamin 300 mg
Folienpackung
Zur Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems und von Herz-Kreisläuf-
störungen aufgrund von Vitamin-B1-Mangel.

- **Spezieller Wirkstoff Benfotiamin, 5x bessere Aufnahme¹**
- **Kann die Neuropathie-Beschwerden beheben**
- **Für Diabetiker geeignet**

wörwag
Pharmazeutika

4 Diabetes Ratgeber

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

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

INHALT

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

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

50

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

INHALT

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

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

Anzeige

**ERST KAM DER SCHMERZ:
BRENNEND UND STECHEND***

**DANN DIE DIAGNOSE:
GÜRTELROSE**

* So erlebte eine Betroffene ihre Gürtelrose.

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

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

Home Instead
Zuhause umsorgt

Anzeige

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

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

UNSERE LEISTUNGEN SIND ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

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



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

Umfeld „Titelstory“

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

Entspannen am Tag. Gut schlafen in der Nacht.

- Wirkt schnell
- Mit natürlichen Inhaltsstoffen
- Macht nicht abhängig

Neurexan
Tabletten

Wie tolerant sind wir?

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

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

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

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

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

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

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

Hautschonendes steriles Pflaster – schmerzarm zu entfernen

Für Sensibelchen & Für sensible Haut

Neu

DracoPor
sensitiv

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

Was macht DracoPor sensitiv so besonders?

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

In Ihrer Apotheke

www.draco.de

1. Heftdrittel

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

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

Wer Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet.

Ab 60 wird aktiver. Schütze vor Gürtelrose empfinden.

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

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

Weitere Informationen: www.impfen.de/guertelrose

Wenn freiwillig nicht reicht

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

„Pflicht für einige Berufsgruppen ist nötig“
Prof. Dr. Wolfram Henn, Der Hambergener und Mediziner gehört dem Deutschen Ethikrat an.

„Ziel ohne Impfpflicht erreichbar“
Prof. Dr. Dr. Carl-Friedrich Gebauer, ist Mediziner an der Uni Jagen.

Ich halte die beschlossene Impfpflicht für bestimmte Berufsgruppen für gut. Sie betrifft insbesondere Personen, die in der stationären oder ambulanten Pflege, der Altenheim-, der Kind- oder auch der Behinderten-Pflege mit besonders gefährdeten Menschen in Kontakt kommen. Dass Pflegeheimbewohner sterben, weil sie nicht geimpft waren, ist ein schmerzhaftes Ereignis. Das macht es für die Angehörigen sehr schwer, die Pflegeheimbesucher zu besuchen. Das ist ein Problem, das im Gespräch mit Psychologen bearbeitet werden muss. „Paare verhindern etwa die Pille, die eine PMDS verdrückt.“

SCHLAF APNOE ADIEU

Entdecken Sie JETZT die Alternative nach CPAP.

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

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

Inspire Sleep Apnoea Innovation

Rätselumfelder

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

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

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

Desloratadine - 1 A Pharma® 5 mg Filmtabletten

Samurai-Sudoku

Die Königsdisziplin in Sachen Sudoku basiert auf den gleichen Regeln wie das klassische Sudoku. Der Unterschied besteht darin, dass hier insgesamt fünf Diagramme zu einem verschmelzen. Dabei haben die äußeren Teile je ein 3x3-Quadrat mit dem Schlüssel-element gemeinsam. Dies erscheint zunächst schwieriger, ist aber zugleich eine versteckte Hilfe, da sich mit einem gewissen Überblick über alle Rästelteile zusätzliche Zahlen auszeichnen, welche im Nachbardiagramm schon vorhanden sind. Stellen Sie sich diesem japanischen Zahlenweir. Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Das große Preisrätsel
Teilnahmeschluss: 15. Mai 2022

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

Gewinn-Hotline 01379-370012

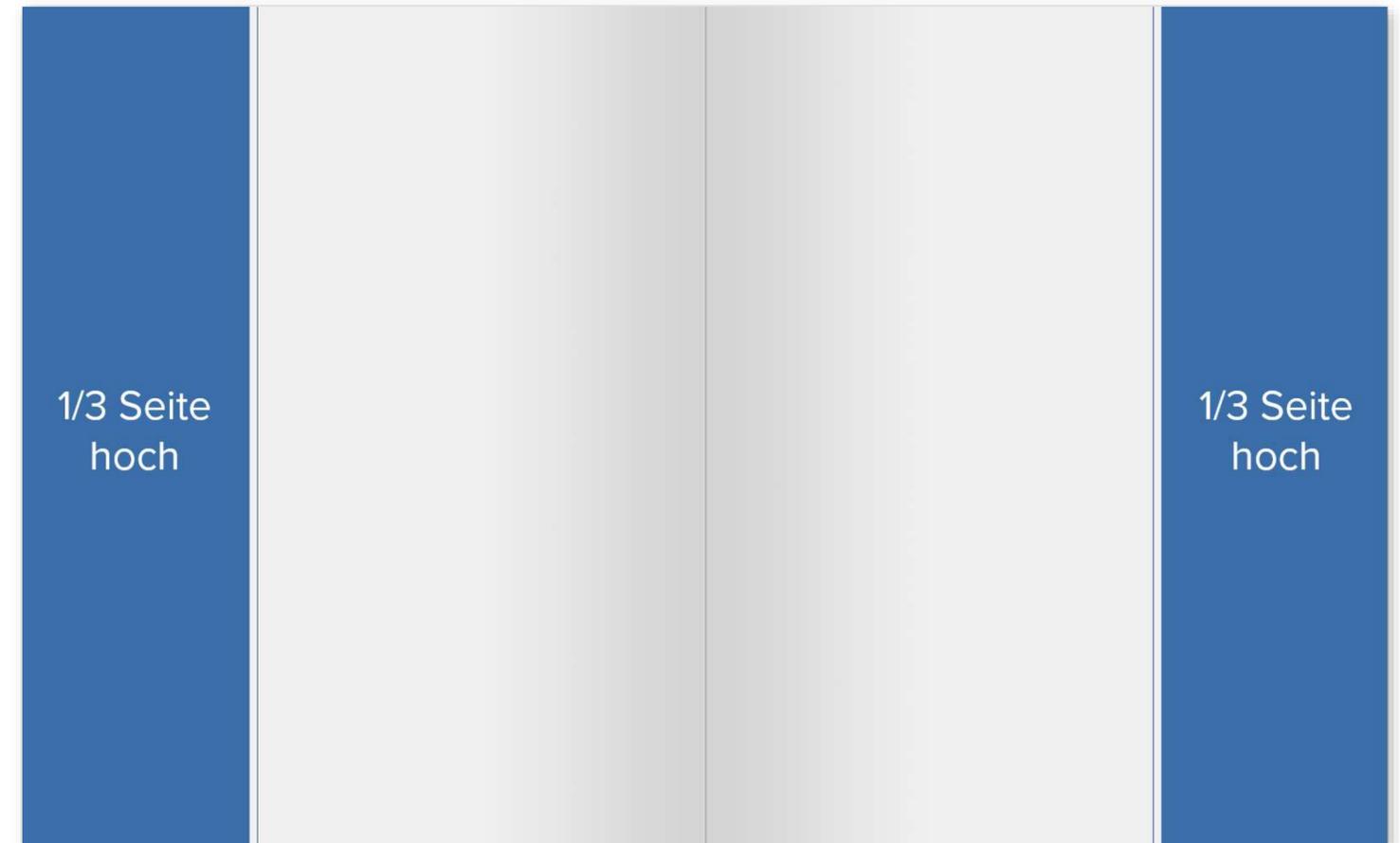
SHIMANO E-Bike Systems
Switch to freedom mode

SHIMANO | EP8
E6100

2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

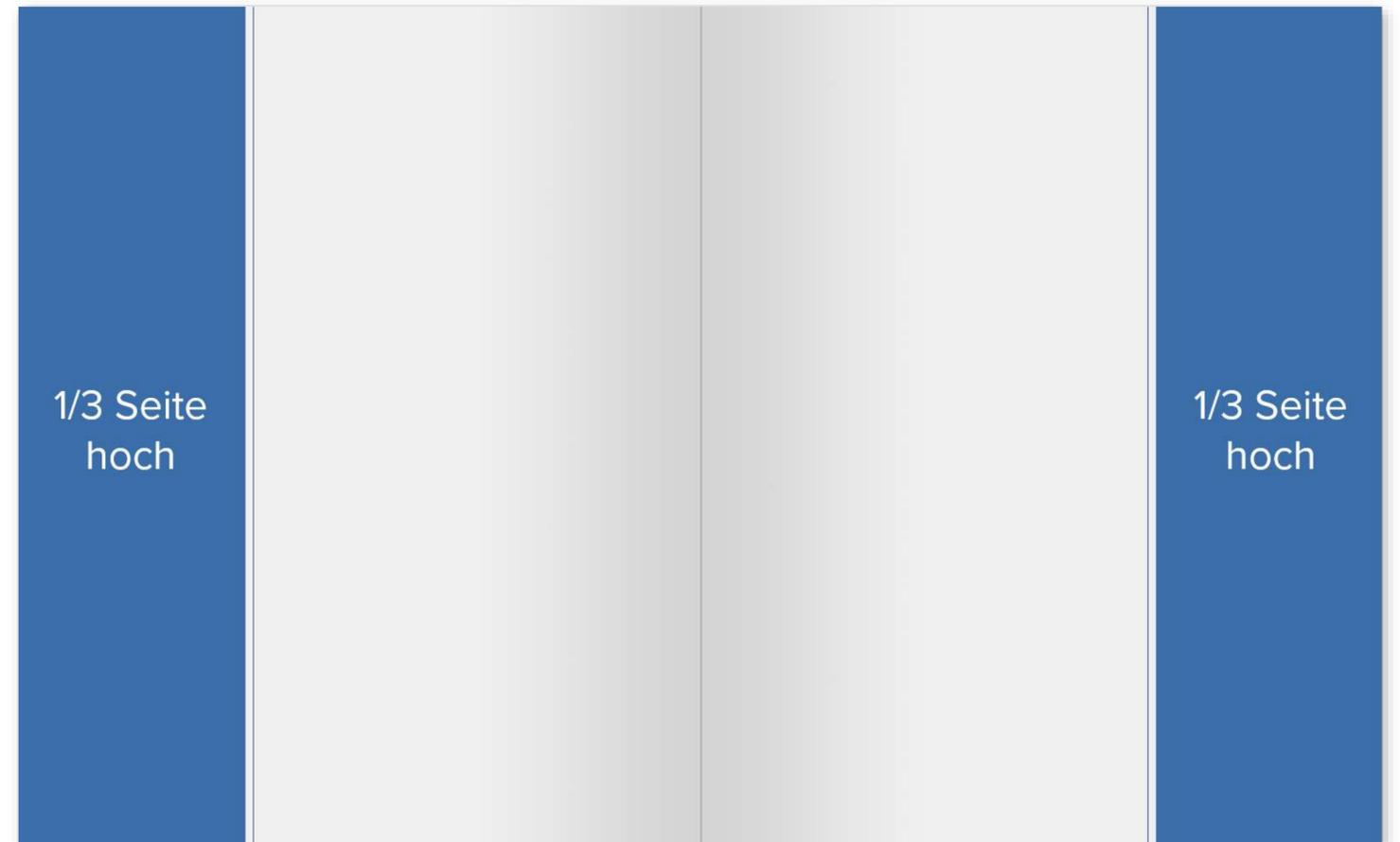
| | | |
|------------------------------------|---|-------------|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 65 x 240 mm (B x H) | |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 71 x 252 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite außenseitig gegenüberliegend | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 99.850 |
| | Apotheken Umschau B | € 97.000 |
| | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 187.000 * |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



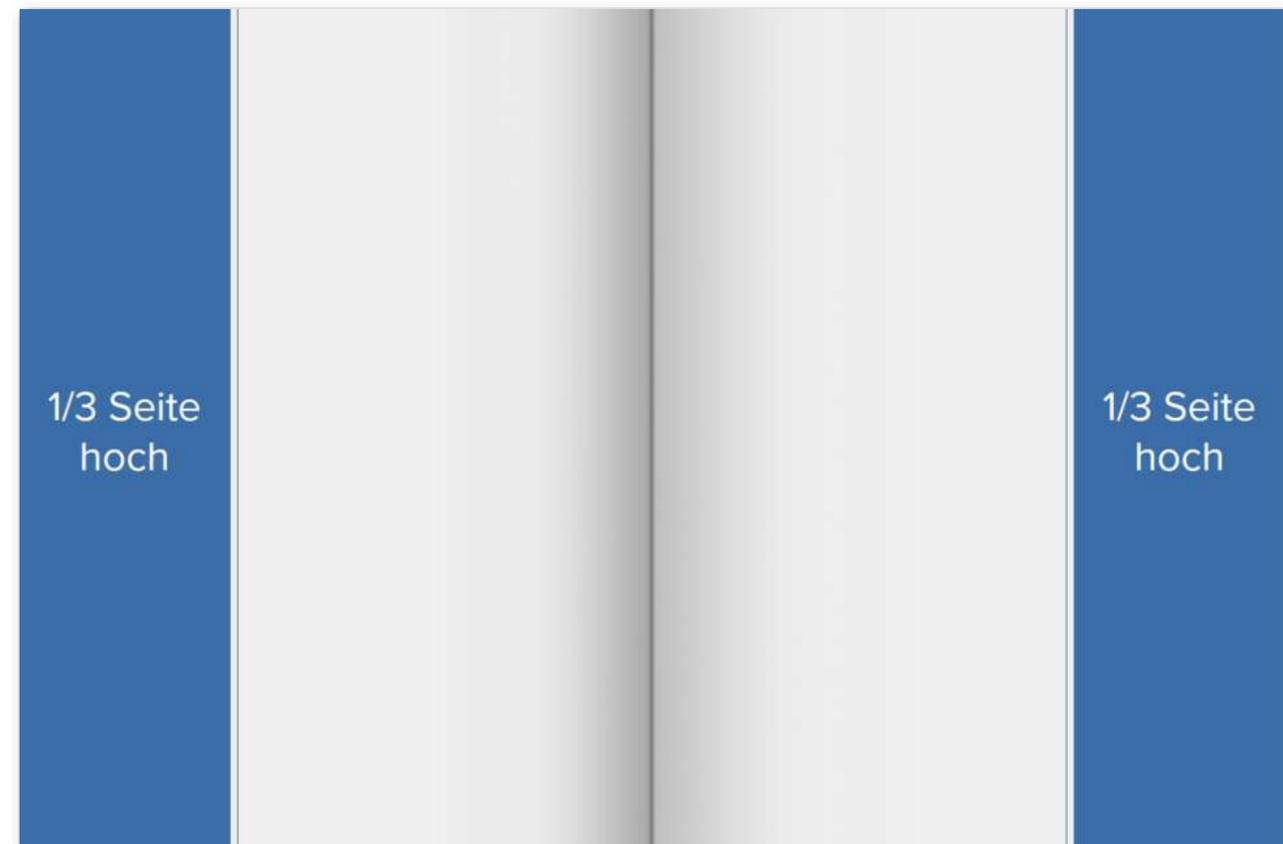
2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

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



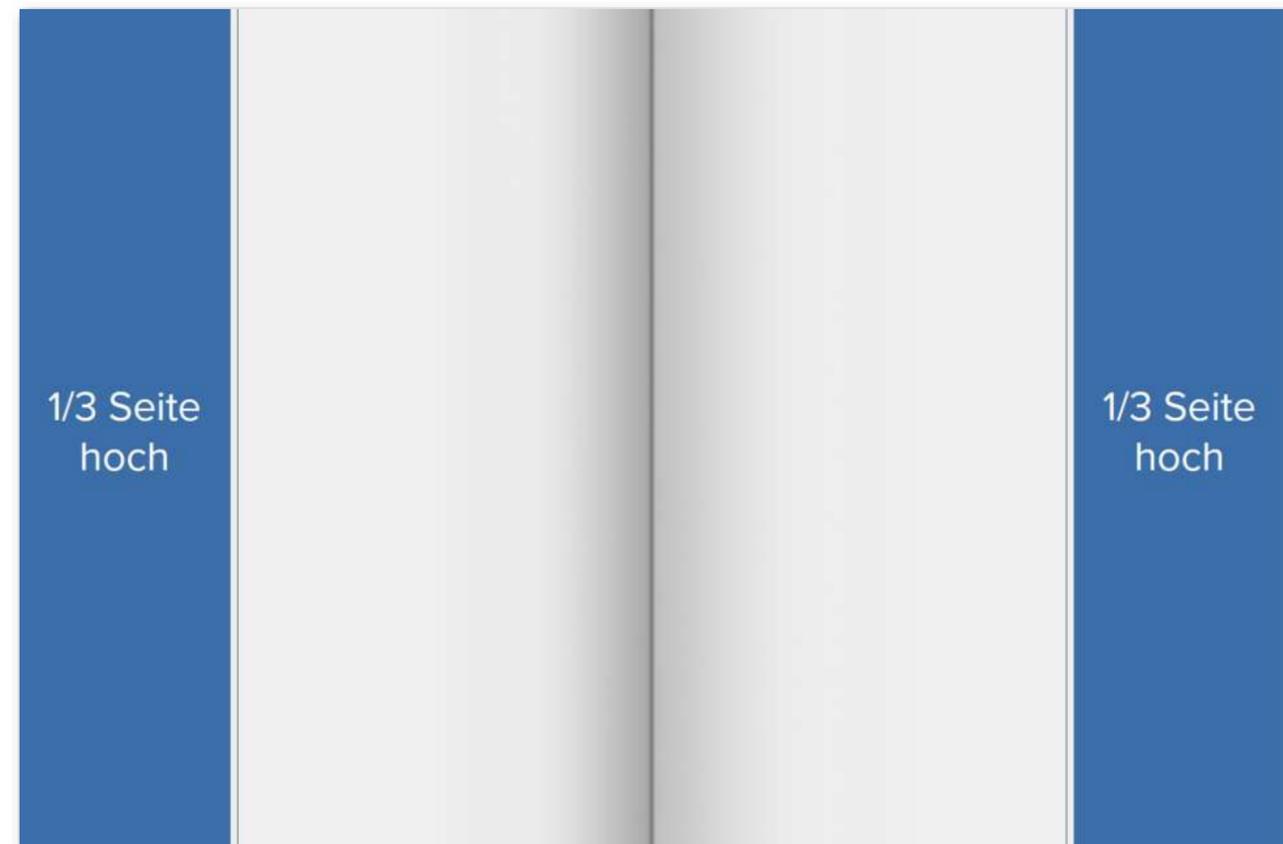
2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite außenseitig gegenüberliegend |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 35.300 |



2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite außenseitig gegenüberliegend |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 33.400 |



2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

| | | |
|------------------------------------|---|-------------|
| Format 1 x 1/4 S. quer | 195 x 60 mm (B x H) | |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 201 x 66 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten gegenüberliegend | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 76.600 |
| | Apotheken Umschau B | € 74.550 |
| | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 143.600 * |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



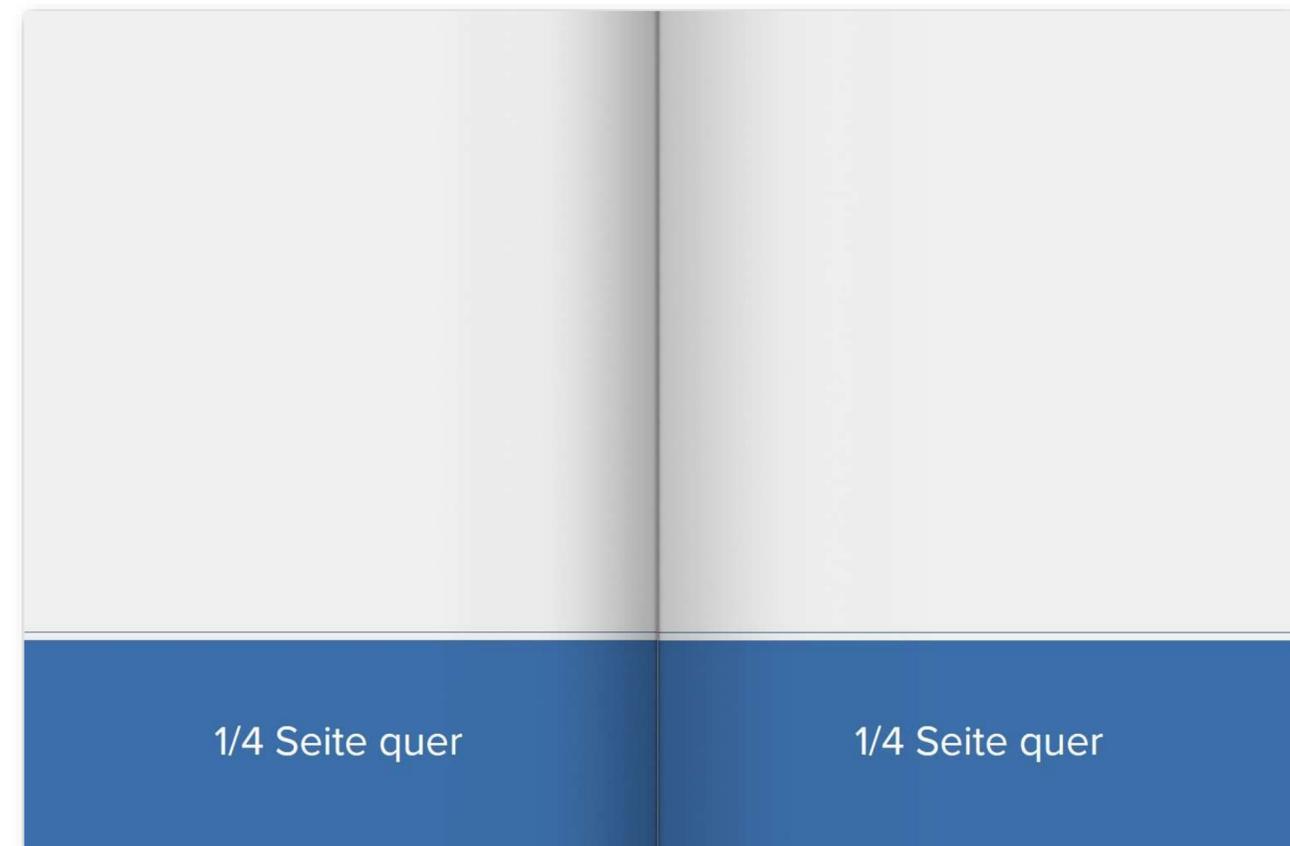
2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

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



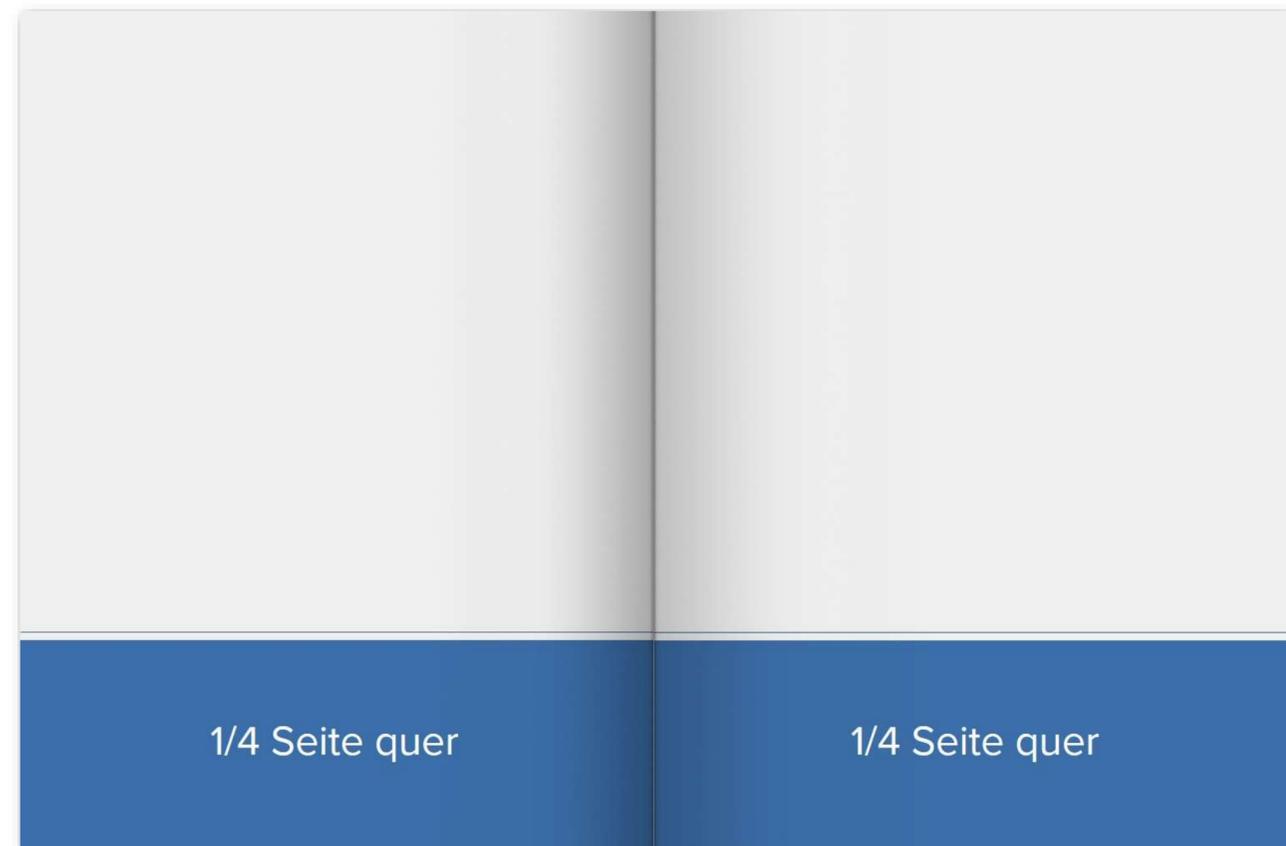
2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/4 S. quer | 170 x 57 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 176 x 63 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten gegenüberliegend |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 26.700 |



2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/4 S. quer | 170 x 57 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 176 x 63 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten gegenüberliegend |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 25.500 |



L-Anzeige

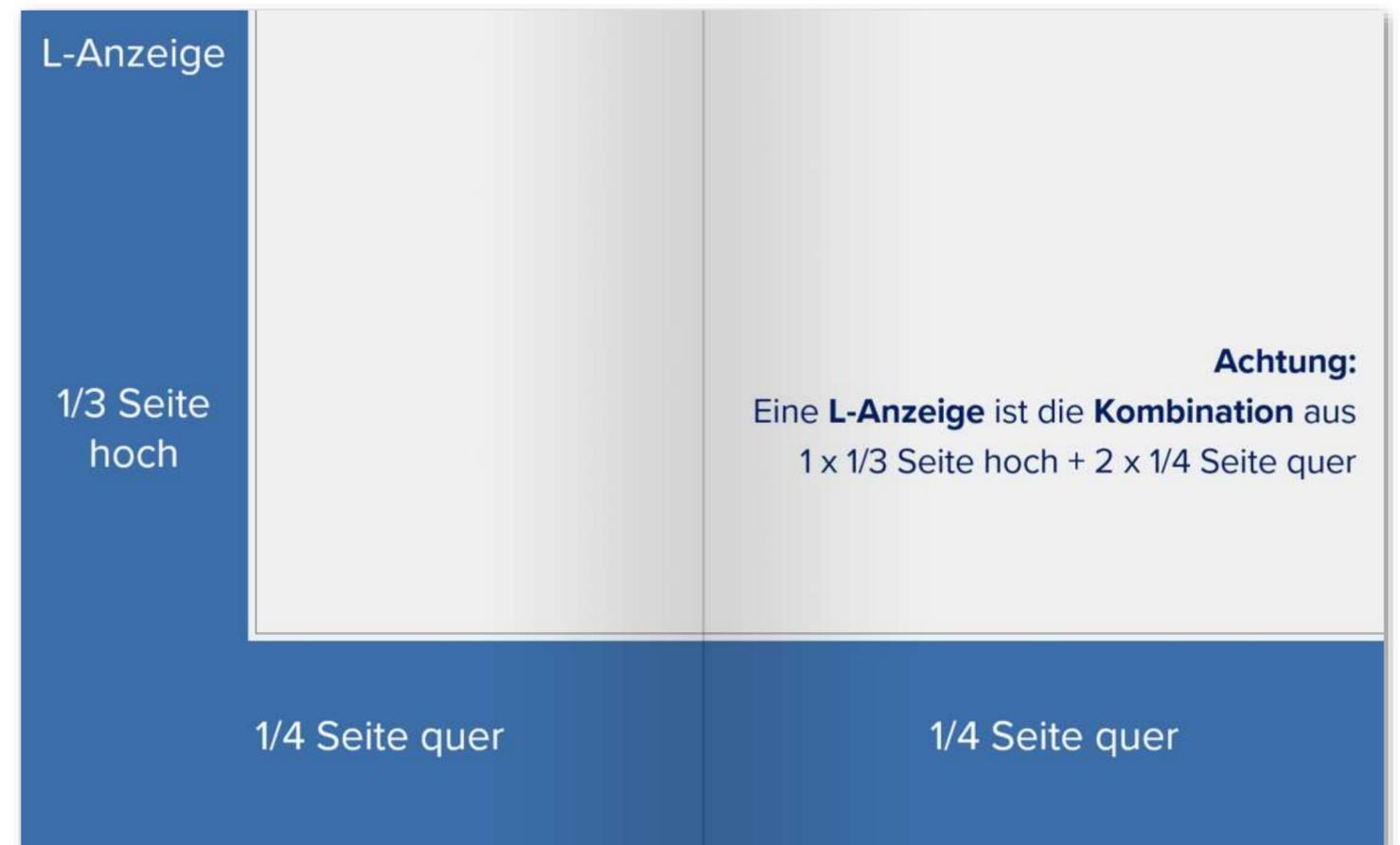
| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------------|-----------|---------------------|-----------|-----------------------------|-------------|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 65 x 240 mm (B x H) | | | | | | |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 71 x 252 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | | | | | | |
| Format 1 x 1/4 S. quer | 195 x 60 mm (B x H) | | | | | | |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 201 x 66 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | | | | | | |
| Platzierung | Linksseitig beginnend mit 1/3 S. hoch | | | | | | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | | | | | | |
| Preise | <table border="0"> <tr> <td>Apotheken Umschau A</td> <td>€ 107.900</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau B</td> <td>€ 104.800</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau-Kombi A+B</td> <td>€ 202.000 *</td> </tr> </table> | Apotheken Umschau A | € 107.900 | Apotheken Umschau B | € 104.800 | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 202.000 * |
| Apotheken Umschau A | € 107.900 | | | | | | |
| Apotheken Umschau B | € 104.800 | | | | | | |
| Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 202.000 * | | | | | | |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



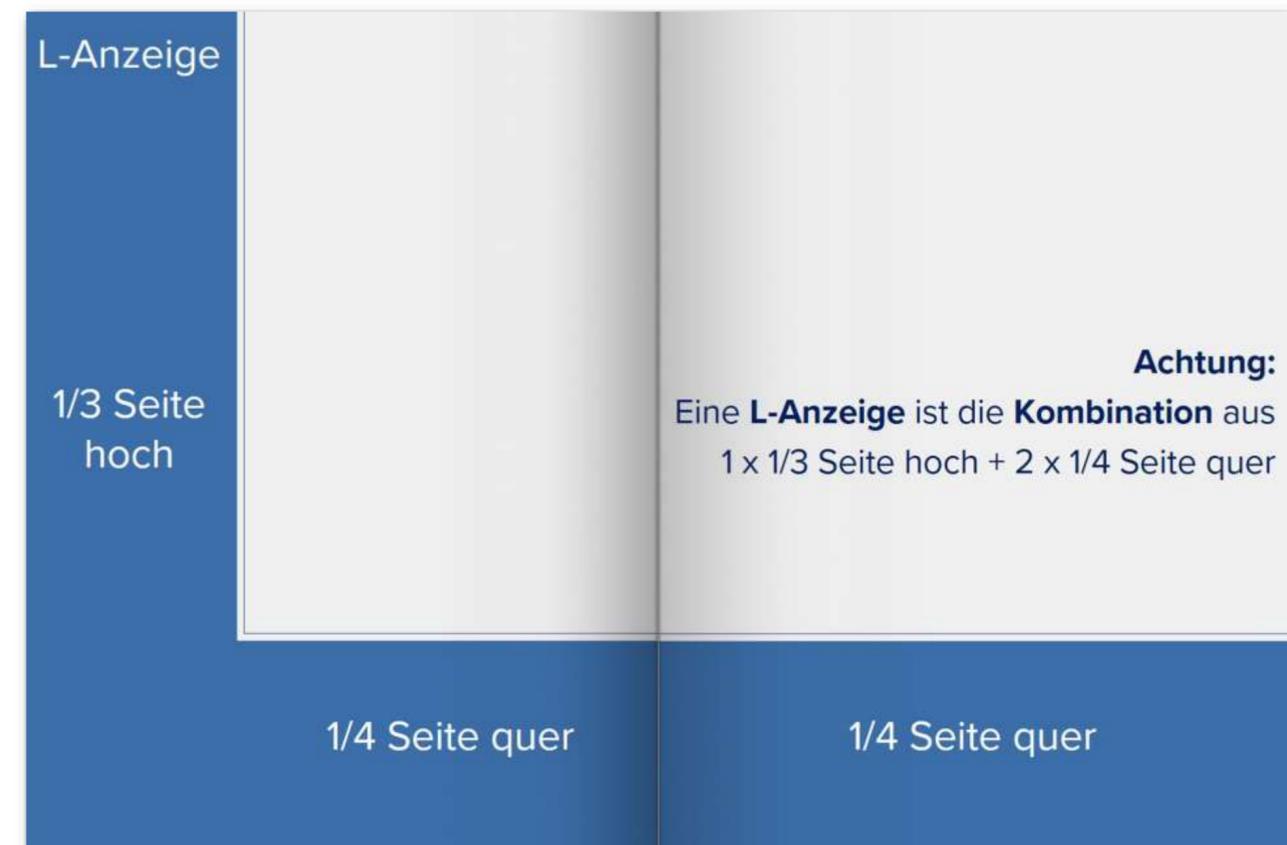
L-Anzeige

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



L-Anzeige

| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Format 1 x 1/4 S. quer | 170 x 57 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 176 x 63 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Linksseitig beginnend mit 1/3 S. hoch |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 37.900 |



L-Anzeige

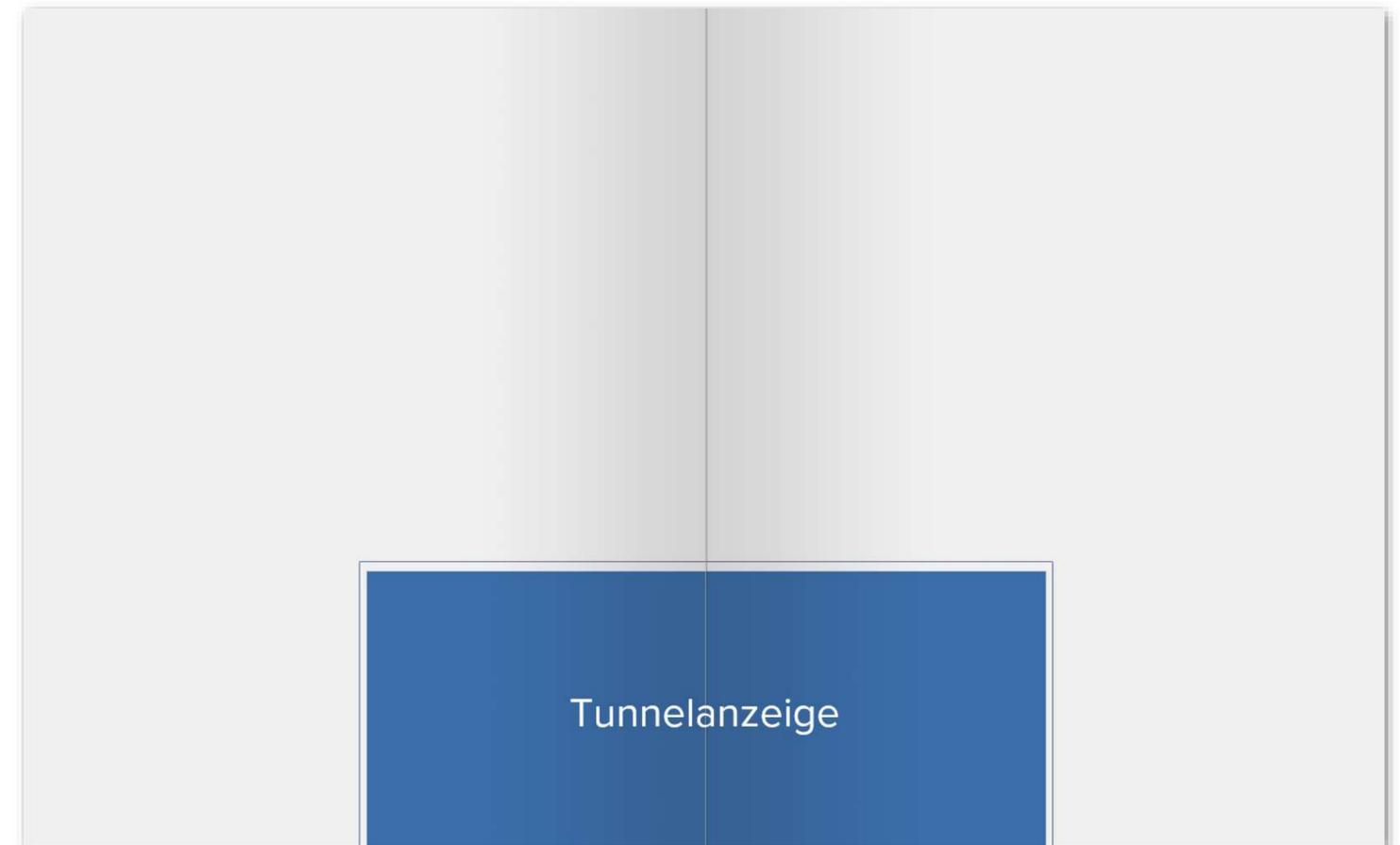
| | |
|------------------------------------|---|
| Format 1 x 1/3 S. hoch | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/3 S. hoch | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Format 1 x 1/4 S. quer | 170 x 57 mm (B x H) |
| Anschnittformat 1 x 1/4 S. quer | 176 x 63 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Linksseitig beginnend mit 1/3 S. hoch |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 36.000 |



Tunnelanzeige

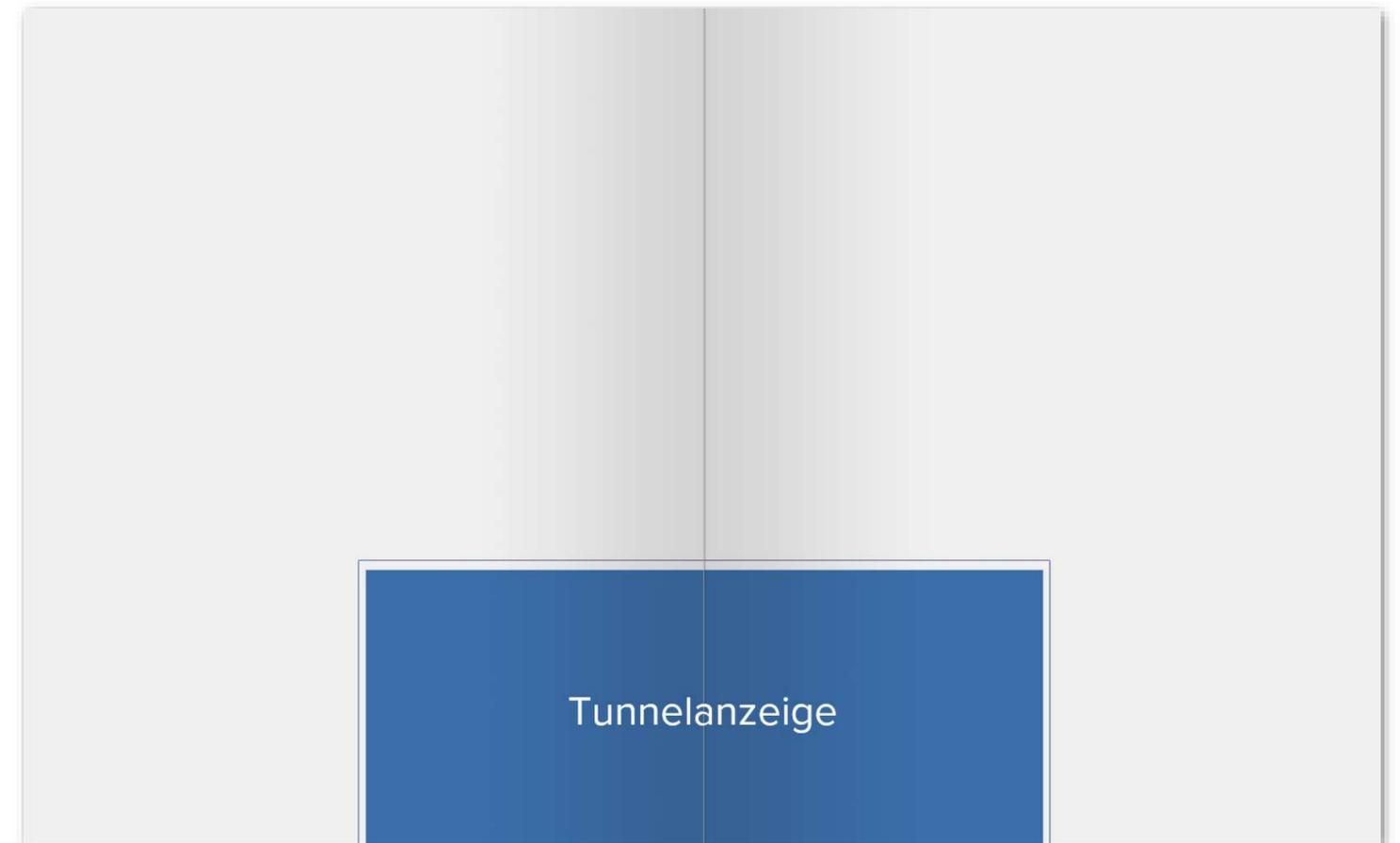
| | | |
|----------------------------------|--|------------|
| Format Tunnelanzeige | 195 x 80 mm (B x H) | |
| Anschnittformat Tunnelanzeige | 195 x 86 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an der abfallenden Seite) | |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 49.900 |
| | Apotheken Umschau B | € 48.500 |
| | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 93.500 * |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



Tunnelanzeige

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



Tunnelanzeige

| | |
|----------------------------------|--|
| Format Tunnelanzeige | 160 x 67 mm (B x H) |
| Anschnittformat Tunnelanzeige | 160 x 73 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an der abfallenden Seite) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 17.600 |



Tunnelanzeige

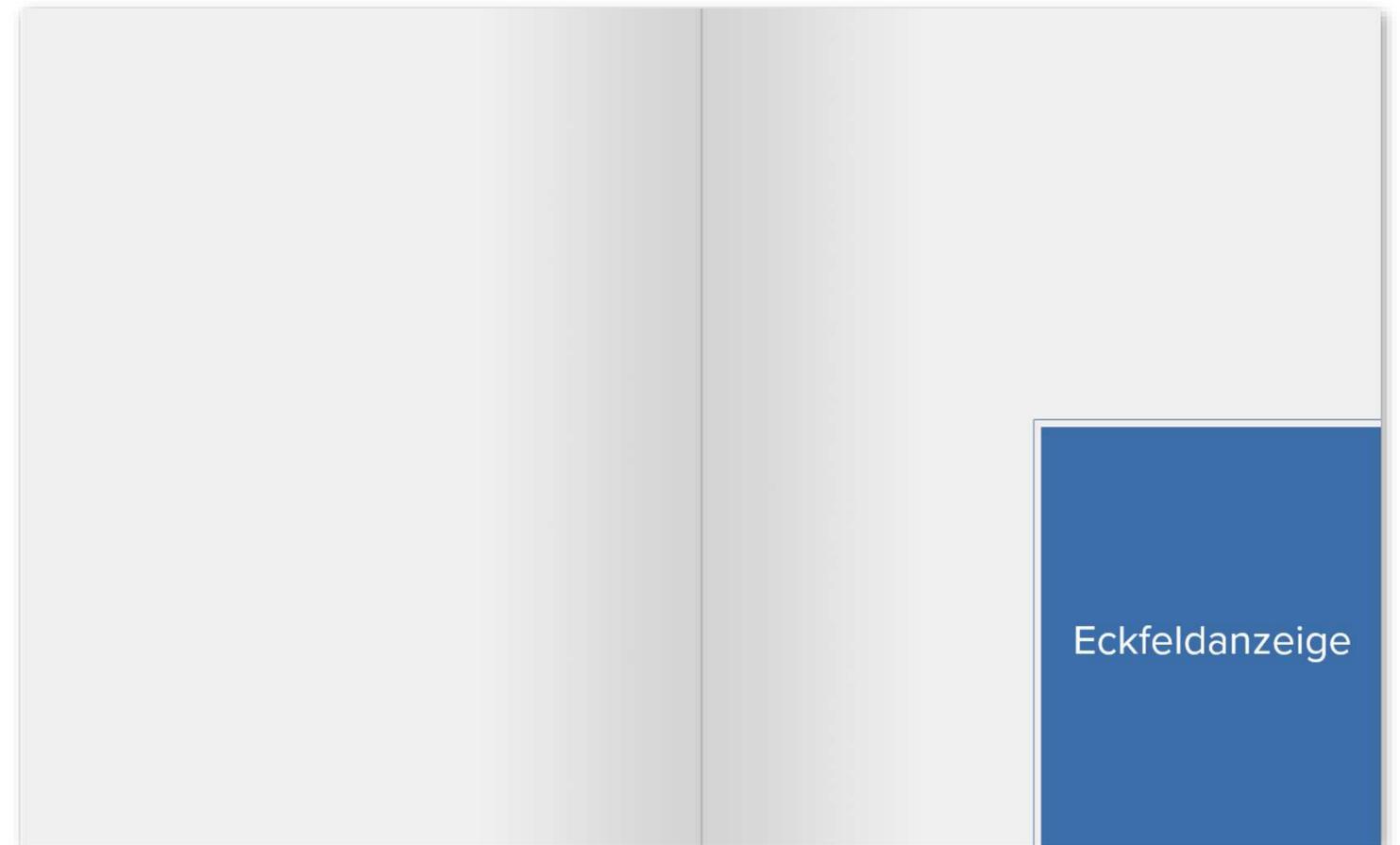
| | |
|----------------------------------|--|
| Format Tunnelanzeige | 160 x 67 mm (B x H) |
| Anschnittformat Tunnelanzeige | 160 x 73 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an der abfallenden Seite) |
| Platzierung | Auf einer Doppelseite unten |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 16.700 |



Eckfeldanzeige

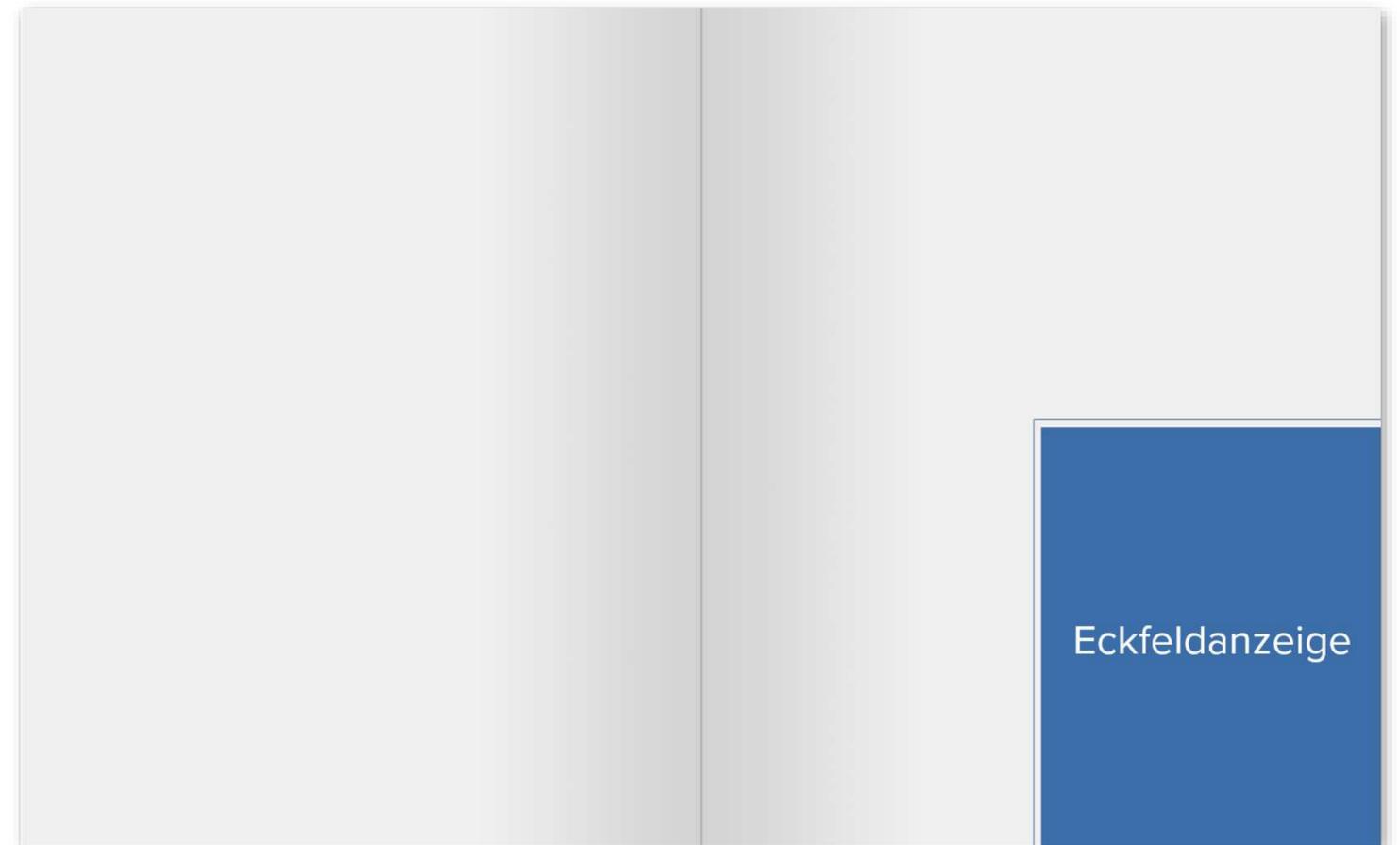
| | | |
|-----------------------------------|--|------------|
| Format Eckfeldanzeige | 97,5 x 120 mm (B x H) | |
| Anschnittformat Eckfeldanzeige | 103,5 x 126 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | |
| Platzierung | Auf einer linken oder rechten Seite | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 38.300 |
| | Apotheken Umschau B | € 37.300 |
| | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 71.800 * |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



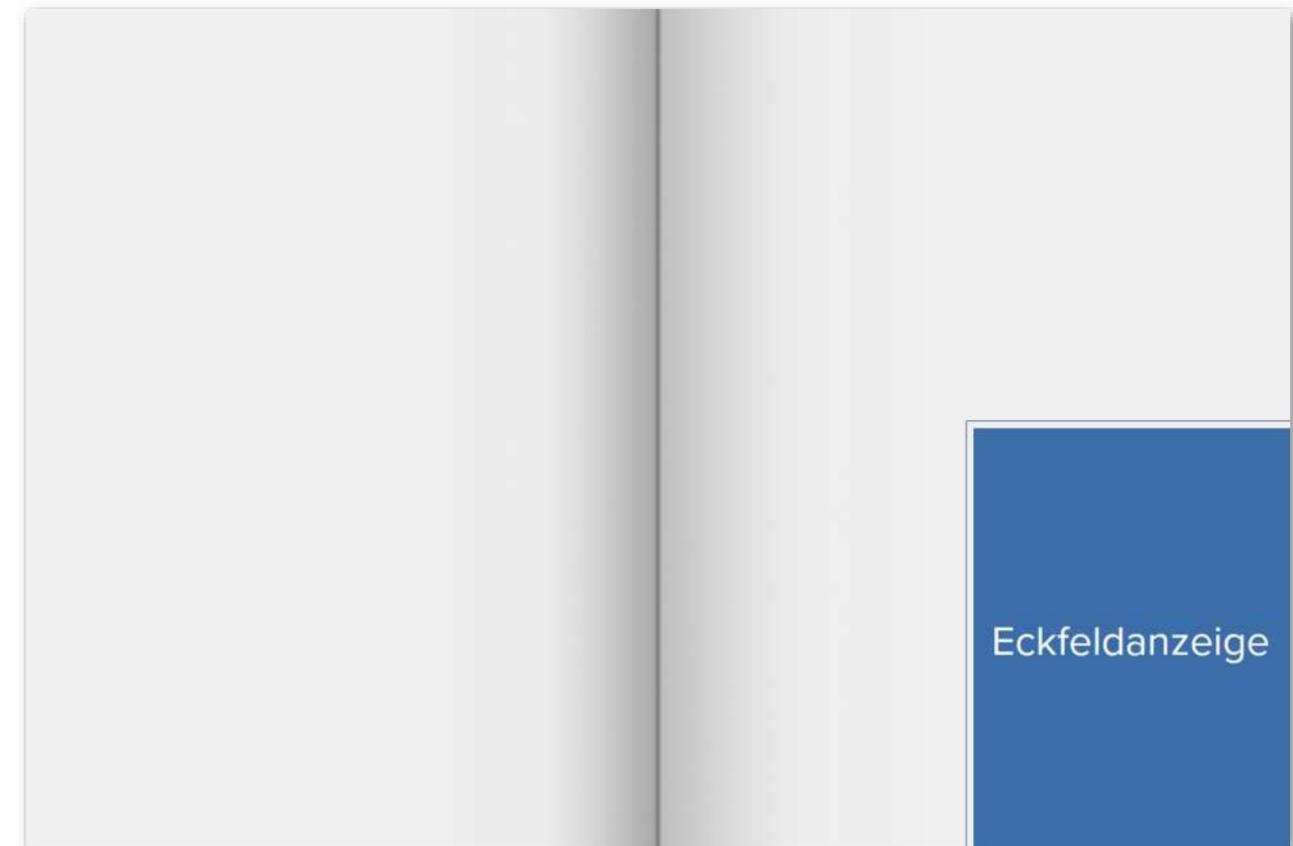
Eckfeldanzeige

| | |
|-----------------------------------|--|
| Format Eckfeldanzeige | 97,5 x 120 mm (B x H) |
| Anschnittformat Eckfeldanzeige | 103,5 x 126 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer linken oder rechten Seite |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Apotheken Umschau ELTERN € 14.820 |



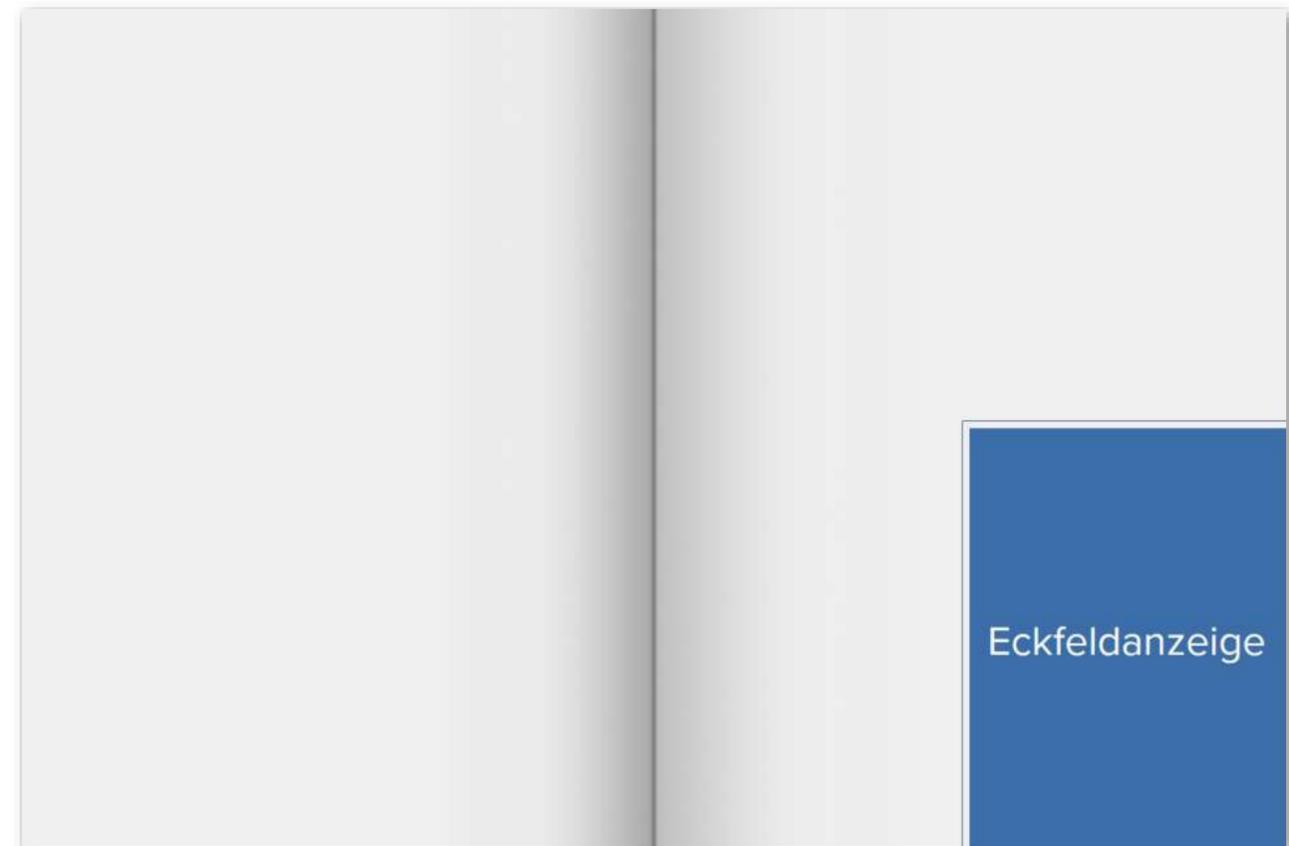
Eckfeldanzeige

| | |
|-----------------------------------|---|
| Format Eckfeldanzeige | 85 x 112 mm (B x H) |
| Anschnittformat Eckfeldanzeige | 91 x 118 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer linken oder rechten Seite |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 13.400 |



Eckfeldanzeige

| | |
|-----------------------------------|---|
| Format Eckfeldanzeige | 85 x 112 mm (B x H) |
| Anschnittformat Eckfeldanzeige | 91 x 118 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer linken oder rechten Seite |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 12.800 |



Flexformanzeige

| | | |
|---------------------------------|---|-------------|
| Format Flexformanzeige | 65 x 240 mm (B x H) | |
| Anschnittformat Flexformanzeige | 71 x 252 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) | |
| Platzierung | Auf einer rechten Seite | |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage | |
| Preise | Apotheken Umschau A | € 57.970 |
| | Apotheken Umschau B | € 56.270 |
| | Apotheken Umschau-Kombi A+B | € 108.530 * |

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



**Nur auf
vorherige
Anfrage**

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



34,3 mm

Flexformanzeige

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

**Nur auf
vorherige
Anfrage**

Achtung:

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

34,3 mm

Flexformanzeige

| | |
|------------------------------------|---|
| Format Flexformanzeige | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat Flexformanzeige | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer rechten Seite |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Diabetes Ratgeber € 20.400 |



Flexformanzeige

| | |
|------------------------------------|---|
| Format Flexformanzeige | 55 x 225 mm (B x H) |
| Anschnittformat Flexformanzeige | 61 x 237 mm (B x H) (= inkl. 6 mm Beschnitt an den abfallenden Seiten) |
| Platzierung | Auf einer rechten Seite |
| Belegbare Auflage | Komplettauflage |
| Preis | Senioren Ratgeber € 19.340 |

Nur auf
vorherige
Anfrage

Achtung:

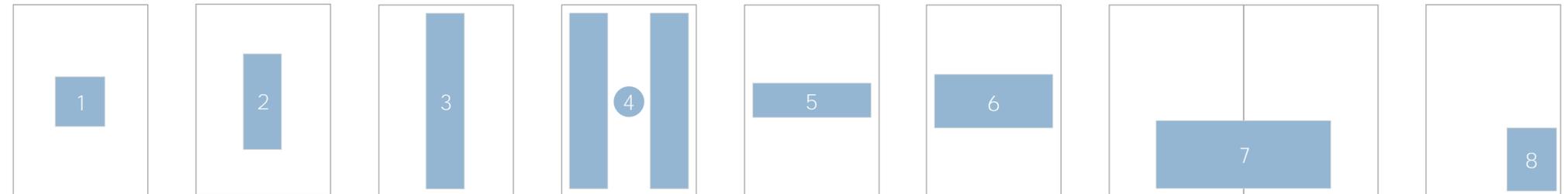
Die Form darf nicht mehr als 27 mm
ab dem inneren Anzeigenrand in die
redaktionelle Fläche hineinragen
(s. rotes Feld)

27 mm

Sonderplatzierungen 2024

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

Formatangaben auf Anfrage



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

Formatangaben auf Anfrage



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

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

Paketpreis Sonderplatzierung U4

Platzieren Sie Ihre Anzeige aufmerksamkeitsstark und mit hoher Sichtbarkeit auf der 4. Umschlagseite und nutzen Sie diese tolle Premiumpplatzierung zu einem unschlagbaren Preis!

Angebot:

5 x 4. Umschlagseite

Paketpreis brutto gesamt: € 47.800

./ 40 % Sonderrabatt (€ 19.120)

Paketpreis netto gesamt: € 28.680 *

Ihre Anzeige
auf der
4. Umschlagseite (U4)



PTA WOMAN ACADEMY

Mit der „PTA WOMAN ACADEMY“ bieten wir der pharmazeutischen Industrie ein Forum zur PTA-gerechten Kommunikation von Studien, neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Produkt-Vorteilen. Auf zwei oder vier Seiten im Ressort „Mein Beruf“ bereitet die PTA WOMAN-Redaktion die Inhalte zielgruppengerecht auf. ¹

Vorteile

- Umsetzung im redaktionellen Look & Feel
- Platzierung im Ressort „Mein Beruf“
- Redaktionelle Kompetenz und Qualität
- Inkl. Ihrer Produkt-Anzeige
- Fortdrucke für den Apothekenaußendienst auf Wunsch ²

Angebotspreise:

2 Seiten

€ 14.150 ./ 15 % AE * zzgl. € 2.000 Gestaltungskosten **

4 Seiten

€ 23.700 ./ 15 % AE * zzgl. € 2.500 Gestaltungskosten **

The image shows a sample advertisement layout for 'Immer im Fokus: Das Immunsystem'. It includes a header with the PTA Woman Academy logo, a main title, a sub-header, and several columns of text. There is also a section for 'Gesundheitlicher Wandel' with a bar chart and a 'Bildüberschrift' section with a diagram of a human silhouette showing internal organs and a child holding a pill.



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet. ² Fortdruckkosten auf Anfrage.

* Weder rabattfähig noch rabattbildend / ** Weder AE- noch rabattfähig. Anzeigenschluss und Anlieferung von Bild- und Textmaterial bereits 4 Wochen vor dem offiziellen Anzeigenschluss.

PTA WOMAN Academy – Briefing

Grundlagen zur Produktion von „PTA Women Academy“

- Kommunikationsziel: Definieren Sie vollumfänglich Ihr Kommunikationsziel. Was soll die Botschaft sein, welche Besonderheiten sind zu beachten?
- Informationen / Textbausteine: Verbindliche schriftliche Informationen / Texte zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, Studien, ggf. Produktvorteilen (Pflichttext erforderlich) oder besonderen Wettbewerben
- Bildmaterial: Logos, Bilder und Grafiken als JPEG-, TIFF- oder PSD-Files in druckfähiger Auflösung (300 dpi) plus alle dazugehörigen Credits und Quellenangaben
- Alle Quellenangaben bei der Einbeziehung von Studien
- 2 Korrekturschleifen inkludiert
- Vorgezogener Anzeigenschluss = 4 Wochen vor offiziellen Anzeigenschluss

Gestaltungsbeispiel Doppelseite

Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem regulären Anzeigenschluss

PTA WOMAN Beratungsgespräch

Mit dem „PTA WOMAN Beratungsgespräch“ geben Ihre Experten wie z.B. Ärzte und Apotheker der PTA Hilfestellung für das Beratungsgespräch in der Apotheke - verbunden mit Informationen zur Indikation und Ihrem Produkt. Auf einer Einzel- oder Doppelseite bereitet die PTA WOMAN-Redaktion die Inhalte zielgruppengerecht auf. ¹

Vorteile

- Umsetzung im redaktionellen Look & Feel
- Redaktionelle Kompetenz und Qualität
- Vertrauen in die Marke PTA WOMAN

Angebotspreise:

1/1 Seite: € 8.530 ./ 15 % AE *

zzgl. € 1.500 Gestaltungskosten **

2/1 Seite: € 14.150 ./ 15 % AE *

zzgl. € 2.000 Gestaltungskosten **

Einzelseite

Doppelseite

Unverbindliche Gestaltungsbeispiele



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.

* Weder rabattfähig noch rabattbildend / ** Weder AE- noch rabattfähig. Anzeigenschluss und Anlieferung von Bild- und Textmaterial bereits 4 Wochen vor dem offiziellen Anzeigenschluss.

PTA WOMAN Beratungsgespräch – mit Warenprobe

Mit dem „PTA WOMAN Beratungsgespräch“ geben Ihre Experten wie z.B. Ärzte und Apotheker der PTA Hilfestellung für das Beratungsgespräch in der Apotheke - verbunden mit Informationen zur Indikation und Ihrem Produkt.

Mit Hilfe der zusätzlich aufgebrachten Produkt-Warenprobe kann die PTA das Produkt direkt selbst ausprobieren und ihre Test-Erfahrung in das Beratungsgespräch einfließen lassen.

Auf einer Einzel- oder Doppelseite bereitet die PTA WOMAN-Redaktion die Inhalte zielgruppengerecht auf.¹

Vorteile durch die Warenprobe:

- Der unmittelbare Produkt-Kontakt überzeugt und liefert Gesprächsstoff für die Beratung.
- Das Vertrauen in die Marke und der damit verbunden Empfehlung wird gefestigt.

Bruttopreise bei einer Gesamtauflage von 55.000 Expl.:

Warenprobe bis 20g: **€ 115 / %o * = € 6.325**

Beratungsgespräch 1/1 Seite: **€ 8.530 + € 1.500 Gestaltungskosten ****

Beratungsgespräch 2/1 Seite: **€ 14.150 + € 2.000 Gestaltungskosten ****

Unsere Angebotspakete:

Beratungsgespräch 1/1 Seite + Warenprobe: **€ 13.369,50** (Preis inkl. 10 % Rabatt) + € 1.500 Gestaltungskosten **

Beratungsgespräch 2/1 Seite + Warenprobe: **€ 17.403,75** (Preise inkl. 15 % Rabatt) + € 2.000 Gestaltungskosten **



ANZEIGE

PTA WOMAN BERATUNGS-GESPRÄCH

Autscha! Jetzt braucht die Haut schnelle Hilfe

Auch kleinste Verletzungen sollten ernst genommen werden. Eine gute Erstversorgung sorgt für eine problemlose Wundheilung

3 FRAGEN AN den Apotheker Dr. Lukas Vogel

Als erfahrener Apotheker kennt sich Dr. Lukas Vogel aus München mit kleinen und großen Verletzungen aus. Herr Dr. Vogel, ist eine Entzündung das Gleiche wie eine Wundinfektion? Dr. Lukas Vogel: „Auf keinen Fall! Die entzündliche Reaktion gehört zu jedem normalen Heilungsprozess dazu und ist nicht mit einer häufig sogar recht gefährlichen Wundinfektion gleichzusetzen. Ganz grob könnte man die Entzündungsphase so beschreiben: Die Zellen der körpereigenen Immunabwehr besiedeln die betroffene Stelle, um körperfremde Materialien und Verunreinigungen einzusammeln und abzubauen. Wenn Sie so wollen, reinigt unser Körper die Wunde quasi selbst. Und das ist die Voraussetzung für eine komplikationslose Wundheilung.“

Ein aufmerksames Bollwerk
Es ist unter dem Begriff Wundheilung zusammengefasst und besteht aus drei Schritten: Exsudationsphase, Granulationsphase und Epithelisierungsphase. Obwohl der Organismus diese Abläufe im Schlaf kennt, kann er Unterstützung bestens gebrauchen. Einzigartig ist hier die Wundversorgung mit Pyolysin® Wund- und Heilsalbe, die eine antibiotische Behandlung ersetzt. Wird sie zwei- bis dreimal täglich aufgetragen, ist die Wundheilung beschleunigt.

Das Unikat! Pyolysin® Wund- und Heilsalbe
Enthält mit ihrer Kombination aus natürlichen Wirkstoffen und altbewährten Arzneistoffen für die Wundheilung optimale Zusammensetzung. Unsere Haut ist mit ca. 2 m² das größte Organ menschlichen Körpers. Sie umgibt uns wie eine schützende Hülle und erfüllt zahlreiche Aufgaben. Unser gesamter Organismus ist darauf angewiesen, dass sie als Abwehrsystem und mechanische Barriere richtig funktioniert und nicht verletzt ist.

Abwehrkräfte bei Wundverletzungen

- Wirkt antimikrobiell (ist kein klassisches Antibiotikum)
- Fördert die Wundheilung

Welche Ansprüche stellen Sie an eine Wund- und Heilsalbe?
„Als Erstes müssen die Abwehrkräfte im Wundbereich gestärkt und eine schnelle Wundheilung gefördert werden. Wenn die Wundsalbe dazu noch antibakteriell wirkt, obwohl kein Antibiotikum enthalten ist, wie in der Pyolysin® Wund- und Heilsalbe, ist das äußerst empfehlenswert.“

Pyolysin® Wund- und Heilsalbe
Zusammensetzung: 100,0 g arth. Wirkstoffe: Pyolysin-Kulturfiltrat (entz. 1,2-1,8 % Trockensubstanz (m/V)), 24,89 g (hergestellt aus jeweils partikelfrei filtrierten und lyophilisierten Kulturen von: Zellen von Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Streptococcus pyogenes, Enterococcus faecalis, Staphylococcus aureus, Zinkoxid 0,9 g, Salicylsäure 0,5 g).
Sonn. Bestandteile: Phenol (0,11 g als Konservierungsmittel für das Wirkstoff-Gemisch), weisses Vaseline, Dicyclimonomelat, Octabenzylolrat, dünnfl. Paraffin, Hartparaffin, gereinigtes Wasser.
Anwendungsgewisse: Empfindlich bei oberflächlichen Wunden, z. B. als Adjuvans bei Ulcus cruris. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen.
Nebenwirkungen: Sehr selten Kontaktallergien.
Serumwerk Bemberg AG, Hüllesche Landstraße 105 b, 06406 Bemberg

Warenprobe

Unverbindliche Gestaltungsbeispiele



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.

* Weder rabattfähig noch rabattbildend / ** Weder AE- noch rabattfähig. Anzeigenschluss und Anlieferung von Bild- und Textmaterial bereits 4 Wochen vor dem offiziellen Anzeigenschluss.

PTA WOMAN Beratungsgespräch – Briefing

Grundlagen zur Produktion eines „Beratungsgesprächs“

- Kommunikationsziel: Definieren Sie vollumfänglich Ihr Kommunikationsziel. Was soll die Botschaft sein, welche Besonderheiten sind zu beachten?
- Informationen / Textbausteine: Verbindliche schriftliche Informationen zum Produkt bzw. zur Dienstleistung
- Bildmaterial: Logos, Bilder und Grafiken als JPEG-, TIFF- oder PSD-Files in druckfähiger Auflösung (300 dpi) plus alle dazugehörigen Credits und Quellenangaben
- Experte: Foto und Kontaktdaten des Experten.
3 bis 5 ausformulierte Fragen inkl. Antworten für Infokasten „5 Fragen an...“
- Alle Quellenangaben bei der Einbeziehung von Studien
- Pflichttext für das Produkt
- 2 Korrekturschleifen inkludiert
- Vorgezogener Anzeigenschluss = 4 Wochen vor offiziellen Anzeigenschluss

Gestaltungsbeispiel Doppelseite



ANZEIGE

PTA Woman BERATUNGS- GESPRÄCH

So besiegen Sie akute Muskel- und Gelenkschmerzen

Immer Doluptae pudante estis doluptas ant atem necersp ercium consequelumque enditias qui odis dem nat. **Ad mo et quam eossit, voluptiur?** Ugiam eum faccusam fugitatur, invenim porcest quid Uuntorrum

ANZEIGE

5 FRAGEN AN
Apothekerin
Marlene Müller (32)

Voltaren Schmerzgel forte

- Neben hochwirksamen Wirkstoffen, die die Schmerzen lindern, enthält Voltaren Schmerzgel forte auch ein Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.
- Es ist ein wirksames Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.
- Voltaren Schmerzgel forte ist ein wirksames Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.
- Voltaren Schmerzgel forte ist ein wirksames Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.
- Voltaren Schmerzgel forte ist ein wirksames Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.

Der Blindtext
Die Beine sind müde, das Knie tut weh, die Muskeln sind schmerzhaft. Voltaren Schmerzgel forte ist ein wirksames Schmerzmittel, das die Schmerzen lindert.

www.voltaren.de

Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem
regulären Anzeigenschluss

PTA WOMAN **Medikamenten-Portrait**

Im „PTA WOMAN Medikamenten-Portrait“ sind die wichtigsten Informationen zu unterschiedlichsten Medikamenten wie Wirkstoffe, Anwendungsgebiete, Wirkungsweise, Produktvorteile, Nebenwirkungen uvm. kompakt zusammengefasst.

Auf 2 Seiten bereitet die PTA WOMAN-Redaktion die Inhalte zielgruppengerecht auf, so dass die Informationen sofort für das Verkaufsgespräch genutzt werden können.¹

Vorteile

- Umsetzung im redaktionellen Look & Feel
- Redaktionelle Kompetenz und Qualität
- Vertrauen in die Marke PTA WOMAN

Angebotspreise:

Zweiseiter (Vorder- und Rückseite) oder als

Doppelseite: € 14.150 ./ 15 % AE *

zzgl. € 2.000 Gestaltungskosten **

Bsp. Zweiseiter (Vorder- & Rückseite)

The image shows two pages of a Bromuc advertisement. The top page (front side) features a photo of a young woman and an elderly woman talking. The bottom page (back side) contains text and graphics. The text includes: "Wie wirkt Bromuc®?", "Alle Bromuc® Vorteile auf einen Blick:", "Wirkstoff NAC:", "Sekretomotorische Wirkung:", "Wirkweise:", "NAC-Einsatzgebiete:", and "Weitere Informationen zum Thema „HUSTEN“ finden Sie Online unter: www.bromuc.de/husten-ratgeber". There are also small graphics of a person coughing and a diagram of the respiratory system.

Bsp. Doppelseite

The image shows a double-page spread of a Bromuc advertisement. The left page (front side) features a photo of a young woman and an elderly woman talking. The right page (back side) contains text and graphics. The text includes: "Wie wirkt Bromuc®?", "Alle Bromuc® Vorteile auf einen Blick:", "Wirkstoff NAC:", "Sekretomotorische Wirkung:", "Wirkweise:", "NAC-Einsatzgebiete:", and "Weitere Informationen zum Thema „HUSTEN“ finden Sie Online unter: www.bromuc.de/husten-ratgeber". There are also small graphics of a person coughing and a diagram of the respiratory system.

Unverbindliche Gestaltungsbeispiele



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.

** Weder rabattfähig noch rabattbildend / ** Weder AE- noch rabattfähig. Anzeigenschluss und Anlieferung von Bild- und Textmaterial bereits 4 Wochen vor dem offiziellen Anzeigenschluss.

PTA WOMAN Medikamenten-Portrait – Briefing

Gestaltungsbeispiel Doppelseite

Grundlagen zur Produktion eines Medikamenten-Portraits

- Kommunikationsziel: Definieren Sie vollumfänglich Ihr Kommunikationsziel. Was soll die Botschaft sein, welche Besonderheiten sind zu beachten?
- Informationen / Textbausteine: Verbindliche schriftliche Zusatzinformationen zum Produkt bzw. zu den Wirkstoffen, Anwendungsgebieten, Wirkungsweisen, Nebenwirkungen
- Bildmaterial: Logos, Bilder, Packshots, Aufmacher und Grafiken als JPEG-, TIFF- oder PSD-Files in druckfähiger Auflösung (300 dpi) plus alle dazugehörigen Credits und Quellenangaben
- Alle Quellenangaben bei der Einbeziehung von Studien
- Pflichttext für das Produkt
- 2 Korrekturschleifen inkludiert
- Vorgezogener Anzeigenschluss = 4 Wochen vor offiziellen Anzeigenschluss



ANZEIGE

Was hilft gegen Husten?
Doluptae pudante estis doluptas iumque enditias qui odis dem nat Ugiam eum faccusam. **Der Husten-Ratgeber von Bromuc® klärt auf**

Während einer Erkältung können wir oft ständig husten. Da kommt schnell die Frage auf, wie lange der Husten dauern wird und vor allem, wie wir ihn schnell wieder loswerden können. Gerade Husten kann uns wachhalten und so die dringend notwendige Ruhe verengen, die zum Gesundwerden bitter nötig ist. Bei der Behandlung ist es deshalb wichtig zu erkennen, um welchen Husten handelt es sich, und was ist dagegen zu unternehmen! Unser Husten-Ratgeber erklärt, wie Husten entsteht, welche Arten es gibt und wie man am besten reagiert.

Wie entsteht Husten?
Allgemein wird angenommen, dass Husten eine Krankheit ist. Das stimmt aber nicht. Husten ist ein Schutz des Körpers, der genau genug eine Reinigungsfunktion unserer Atemwege. Sie dient dazu, vor allem Schleim abhusten und Fremdkörper wie Staub, die hier nicht hingehören, aus dem Atemwegen zu befördern. Dadurch kann es sehr sinnvoll und belohnt sein, wenn man ständig husten muss.

Doch wie entsteht Husten? Das Husten selbst wird durch einen relativ komplexen Vorgang im Körper ausgelöst. Wenn etwa Staub, feiner Schleim oder andere Fremdkörper die Atemwege reizen, melden wir das unserem Hustenzentrum im verlängerten Mark. Von hier aus wird dem Atemwegen der „Befehl“ zum Hustenruf erteilt. Die Stimmritze im Kehlkopf schließt sich, gleichzeitig baut das Zwerchfell im Brustkorb Druck auf. Wenn sich die Stimmritze jetzt wieder öffnet, wird die Luft explosiv

stark herausgeschleudert. Im Moment trifft sie dabei die lästigen Fremdkörper mit und der Hustenreiz lässt nach. Unabhängig von verschiedenen möglichen Auslösern unterscheidet man zwei Arten von Husten: in den trockenen, unproduktiven Reizhusten ohne Schleimbildung und den produktiven Husten mit Schleimbildung. Beide Hustenformen können sich auch an und haben unterschiedliche Ursachen. Unabhängig von verschiedenen möglichen Auslösern wird es zwei Arten von Husten unterschieden: in den trockenen, unproduktiven Reizhusten ohne Schleimbildung und den produktiven Husten mit Schleimbildung. Beide Hustenformen können sich auch an und haben unterschiedliche Ursachen.

Wie wirkt Bromuc®?
Bromuc® lockert den Schleim in den Bronchien und erleichtert so das Abhusten. Das Pulver lässt sich schnell einatmen und ist in fast jedem Getränk löslich – heiß oder kalt! Bei Husten oder einer Erkältung sollte man ohnehin viel Wasser und Tee trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Einmal im Getränk aufgelöst, löst Bromuc®, den Schleim aus den Bronchien abzubauen und fällt dabei nicht unangenehm im Getränk auf.

Alle Bromuc® Vorteile auf einen Blick:

- Überlegene Qualität des bewährten Wirkstoffes NAC, Herstellung in Deutschland
- Gute Verträglichkeit, frei von Gluten, Carbinol und Acetaldehyd, ohne Geruchentwicklung
- Ohne Konservierungsstoffe, wie Parabene
- Löst sich in Heiß- und Kaltgetränke ein, aber auch in Smoothies
- Dosiergenaue Bronchialtherapeutika für jede Altersgruppe ab 2 Jahren
- Ohne künstliche Süßstoffe
- Schnell und rüchstandslos löslich, woblgeschmeckt

Wirkstoff NAC:
Die Abkürzung NAC steht für N-Acetylcystein und ist ein Abkürzung (Derivat) der natürlichen Aminosäure Cystein. Es verbrennt den Schleim und erleichtert das Abhusten bei erkältungsbedingter Bronchitis (Mukozolytikum).

Sekretomotorische Wirkung:
Der Schleim wird beweglich. Durch die sogenannte sekretolytische Wirkung verflüssigt sich der Schleim und wird abtransportiert.

Die antioxidative Wirkung schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale.

Wirkweise:
NAC bindet die Spaltung der Disulfidbrücken. Das bedeutet, dass große Schleimmoleküle durch Spaltung ihrer Gerüste, dem „Skeletts“, kleiner werden – die Viskosität sinkt. SH-Gruppe wirkt als Radikalfänger (Radikal entgiftet).

NAC-Einsatzgebiete:
Zur Verflüssigung zähen Schleims in dem Atemwegen
• Bei Atemwegserkrankungen
• Bei erkältungsbedingter Bronchitis

Weitere Informationen zum Thema „HUSTEN“ finden Sie Online unter: www.bromuc.de/husten-ratgeber

Bromuc®

Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem
regulären Anzeigenschluss

EXTRA-Rätselseiten

Größe 1/1 Seite im Anschnitt

Format 195 x 240 mm (B x H)
plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten

Platzierung Innerhalb des 16-seitigen
EXTRA-Rästelteils

Belegbare Auflage Apotheken Umschau-Kombi A+B
mit ca. 2,5 Mio. Expl.

Preis Apotheken Umschau-Kombi A+B
(Preis gilt für 2 x 1/1 Seite) € 107.100



TV-Programm

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

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



Teilbelegungen / Motivsplits

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd od. West

Nord / Ost

Platzierung in einer Ausgabe

Süd od. West

Nord / Ost

Platzierung in einer Ausgabe

Teilbelegungen / Motivsplits

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd oder West

Nord/Ost

Teilbelegungen / Motivsplits

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd oder West

Nord/Ost

Teilbelegungen / Motivsplits

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Umschlagsseiten der Linda-Auflage

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

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

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

U2 des Linda-Umschlags der Apotheken Umschau

„Linda-gebrandeter“
Umschlag

Linda-Beihefter

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



U4 des Linda-Beihefters



1/2 Seite quer auf Seite 6

Beilagen

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

* Neutralauflage = Auflage ohne Apotheken-Individualisierung

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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

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



Beilagen

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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



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

Beilagen

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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



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

Beilagen

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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

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



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

Beilagen

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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



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

Beihefter

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

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

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

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

Musikliebhaber besonders betroffen

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

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

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN™

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

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

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

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

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

Bsp. Beihefter im Heftformat

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



Beihefter

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Beihefter im Heftformat

Beihefter

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Beihefter im Heftformat

Beihefter

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

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

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

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

Musikliebhaber besonders betroffen

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

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

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

Bsp. Beihefter im Heftformat



Beihefter

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Rat & Hilfe

Dauerschleife im Gehirn

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

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

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

Musikliebhaber besonders betroffen

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

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

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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

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

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

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

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

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

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

88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwinger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kirscherer – 89073 ULM Schuhhaus Ratter – 89073 ULM Trospunkt – 89312 GÜNZBURG OrthopädischeSchuhtechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Kende Laufgut OrthopädischeSchuhtechnik 89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

Bsp. Beihefter im Heftformat



Beikleber

Platzierung

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

Format Beikleber

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

Gewicht Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

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

Belegbare Auflage

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

Mindestauflage

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

Preise

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

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

Basis für Beikleber

zzgl. zum % - Beikleberpreis 1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Anzeige

**Gelassen zum Zahnarzt!
Dank ERGO Direkt.**

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

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

Jetzt noch günstiger!
Aktuell ab 4,30 €

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

ERGO Direkt
Versichern heißt verstehen.

Gleich öffnen oder online Angebot einholen!

0800 / 222 1113
Täglich 7-24 Uhr - gebührenfrei

Lebenslust

Schafkäse-Amargan-Salat mit gegrilltem Gemüse

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

Zubereitung: Honig mit Walnussöl, Chilipulver, Senf und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Feta in die Soße kräuteln. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett hoch erhitzen, Amargan fügen (nach dem Deckel schließen, da das Gemüse überdacht sein muss) anbraten. Amargan kurz unter Hitze in der Pfanne servieren, bis er fast vollständig abgebräutet ist. Anbraten lassen.

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

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

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

Apotheken Umschau 81

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Apotheken Umschau

Beikleber

Platzierung

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

Format
Beikleber

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

Gewicht
Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

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

Belegbare
Auflage

auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit

Mindestauflage

0,10 Mio. Expl.

Preise

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

€ 44 / ‰

jedes weitere Gramm € 10 / ‰

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

€ 56 / ‰

jedes weitere Gramm € 10 / ‰

Basis für
Beikleber

zzgl. zum ‰ - Beikleberpreis

1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Anzeige

Ohne Gesundheitsfragen

Regeln Sie schon jetzt alles in Ihrem Sinne!

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

Ohne Gesundheitsfragen

STERBEGELD-VORSORGE
Damit es letztendlich nach unseren Wünschen läuft.

ERGO Direkt

Gleich öffnen und auf ergodirekt.de Angebot einholen!

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

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

LEBEN & LIEBEN

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

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

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

BENJAMIN BREITEGGER

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

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

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

Senioren Ratgeber 75

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Senioren Ratgeber

Beikleber

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Diabetes Ratgeber



Beikleber

Platzierung

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

Format Beikleber

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

Gewicht Beikleber

max. 25 g

Grammaturen

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

Belegbare Auflage

auf Anfrage, nach Prüfung von Stand und Beschaffenheit

Mindestauflage

0,10 Mio. Expl.

Preise

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

€ 44 / ‰
jedes weitere Gramm € 10 / ‰

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

€ 56 / ‰
jedes weitere Gramm € 10 / ‰

Basis für Beikleber

zzgl. zum ‰ - Beikleberpreis

1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Booklet auf Trägeranzeige am Bsp. Baby und Familie

Beikleber

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. HausArzt-PatientenMagazin



Durchhefter

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Durchhefter um das EXTRA-Rätsel herum



Durchhefter

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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Durchhefter um das Rätsel Plus herum

HV Blitzinfo

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

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



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



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

Paket- und Rechnungs-Beilagen

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

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

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

* Weitere Varianten auf Anfrage

Paket-Beilage für die
PTA-Kommunikation

Rechnungs-Beilage
für die Apotheker-
Kommunikation



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





Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

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

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

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

12-Wochen-Plan:
So kann es funktionieren!

| Prüfung | in der 1. Woche | Wochen 2-4 | in der 8. Woche |
|------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Probleme | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Müdigkeit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stressoren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Almasud Typ 2 kann helfen

- Erste ergänzende Maßnahme für die Senkung des Blutzuckerspiegels und des HbA1c-Werts bei Patienten mit einem BMI > 27
- Glykämische Index von 27
- Proteine aus besonders hochwertigen Proteinquellen: Soja und Magermilch (Joghurtstufe)
- Einfache Anwendung
- In-Studiengetestete Studien erbracht!

2/1 Seiten Advertorial in der Apotheken Umschau

Häufige Blasenentzündungen?
Doch Sie können jetzt wirksam vorbeugen und unterstützend behandeln.

Blasenentzündung und ihre Symptome

Blasenentzündung und den unangenehmen Symptomen – z. B. ständiger Harndrang, starkes Brennen beim Wasserlassen oder häufiger Schmerzen – vorbeugen will, hat mehrere Möglichkeiten: zum einen durch warme, weiche Kleidung und Schutz eine Aussülung zu vermeiden und gleichzeitig das Immunsystem bestmöglich durch gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu stärken. Zum anderen durch die Anwendung des Präparates FEMANNOSE® N. Der natürliche Inhaltsstoff D-Mannose eignet sich hervorragend, um einer Blasenentzündung wirksam vorzubeugen. Wenn es dann doch einmal zu geht und die Beschwerden sich schon bemerkbar machen, kann D-Mannose – wie in FEMANNOSE® N – die Behandlung ganz natürlich unterstützen, denn sie besagt: Blasenentzündungen in der Blase vorbeugen mit...

D-Mannose – eine natürliche Substanz

D-Mannose ist eine natürlich vorkommende Substanz, die entzündungswirksame E.-coli-Bakterien neutralisiert. Die Bakterien, die diese Substanz „mögen“, haben an der D-Mannose haften – und verlieren so den Kontakt zur Blasenwand. Beim Wasserlassen werden die Bakterien mit dem Urin ausgeschwemmt. FEMANNOSE® N, zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Blasenentzündungen und Infektionen der Harnwege.

FEMANNOSE® N-Sachts – immer mit dabei!

Dank der praktischen Sachts kann man das D-Mannose-Präparat immer griffbereit haben bzw. in der Handtasche mitnehmen. Vor allem eine gute Idee, wenn Sie häufig für Blasenentzündungen sind.

Haben auch Sie eine Frage?
Dann schreiben Sie uns: SR@wortundbildverlag.de

1/1 Seite Advertorial im Senioren Ratgeber



Preise für die Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

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

* Preise zzgl. MwSt.



Leitung Vermarktung

Leitung Vermarktung



Ronja Böhlke
Stv. Leitung Media Management
0049 / 151 / 15 20 32 58
r.boehlke@wubv.de

Leitung Sales



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

Key Account Managerin (Nielsen 2)



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

Key Account Manager (Nielsen 3A)



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

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



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

Key Account Manager (Nielsen 1, 5, 6)



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

Key Account Manager (Nielsen 3B, 4)



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

Key Account Managerin (Hessen)



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

Senior Salesmanagerin (Nielsen 3, 4, 7)



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

Agenturmanager



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

Agenturmanagerin



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

Agenturmanagerin



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

Managerin Konditionsmanagement



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