

Sonderwerbformen 2025

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

Sonderwerbformen 2025

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



Bitte auf die einzelnen Titel klicken





Sonderplatzierungen

Klappenumhefter

Premium-Paket Klappenumhefter

Umschlagseite U4

Umschlagseite U2 / U3

Kombi U2 + Editorial

1/3 Seite im Editorial

1/4 Seite im Editorial

Doppelseite vor dem Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Kombi Editorial + Inhaltsverzeichnis

Erste 1/1 Seite nach dem Inhaltsverzeichnis

Umfeld Titelstory

1/1 Seite im 1. Heftdrittel

2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

1/3 Seite im Editorial

L-Anzeige

Tunnelanzeige

Eckfeldanzeige

Flexformanzeige

Räselumfelder

Teilbelegungen

EXTRA-Rätselseiten

1/1 Seite in den TV-Vorschauseiten

2. Umschlagseite im TV-Teil

Inselanzeige innerhalb der TV-Vorschauseiten

Inselanzeige innerhalb der TV-Tipps

Presenter-Anzeige im Kopf der TV-Programmseiten

1/1 S. Advertorial „TV-Tipps fürs Wochenende“ vor den Freitags-Programmseiten

2/1 Seiten Advertorial in der Mitte des TV-Teils

Motivsplits

Umschlagseiten der Linda-Auflage

Linda-Beihefter

Beilagen

Beihefter

Beikleber

Durchhefter

B2B-Kanäle

HV-Blitzinfo

Paket- und Rechnungs-Beilagen

Leitfaden zur Gestaltung von Anzeigen & Advertorials



Klappenumhelter

Klappen- umhelter	Geeignet für vertriebsgesteuerte Marketing-Kampagnen	
Bausteine	Titelklappe – Vorder- & Rückseite (Motiv Titelklappen-Vorderseite beginnend unterhalb AU-Logo) + 3. Umschlagseite	
Belegbare Gesamtauflage	1,72 Mio. Expl.	
Produktion	Preis inkl. Druck der Titelklappe über Wort & Bild Verlag	
Preis	Apotheken Umschau A oder B	€ 162 / %o

ACHTUNG: Die Buchung eines Klappenumhelters ist von der Lage auf dem internationalen Papiermarkt abhängig.



Premium-Paket Klappenumhefter

Premium-Paket	Geeignet für Premium-Marken und Produkt-Launches
Bausteine	Titelklappe – Vorder- & Rückseite (Motiv Titelklappen-Vorderseite beginnend unterhalb AU-Logo) + 3. Umschlagseite und 4. Umschlagseite (Motiv U4 beginnend unterhalb des Apotheken-Eindruckfeldes)
Belegbare Gesamtauflage	1,72 Mio. Expl.
Produktion	Preis inkl. Druck der Titelklappe über Wort & Bild Verlag
Preis	Apotheken Umschau A oder B € 200 / %

ACHTUNG: Die Buchung eines Klappenumhefters ist von der Lage auf dem internationalen Papiermarkt abhängig.



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 € 121.600 Apotheken Umschau B € 118.200



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	
Preise	Apotheken Umschau A: U2 oder U3 mit je ca. 80 % belegbarer Auflage	€ 82.000
	Apotheken Umschau B: U2 oder U3 mit je ca. 91 % belegbarer Auflage	€ 91.100
	Apotheken Umschau-Kombi A+B mit der jeweils belegbaren Auflage	€ 164.400 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



U2

U3



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:	€ 146.000
	Apotheken Umschau B:	€ 153.200

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!“

**Julia
Rotherbi**



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

3

1/3 Seite



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	€ 64.000
	Apotheken Umschau B	€ 62.200



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

„Schmerzepfinden 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 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	€ 49.100
	Apotheken Umschau B	€ 47.800

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.

- angereicherte 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 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
Rotherbl

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

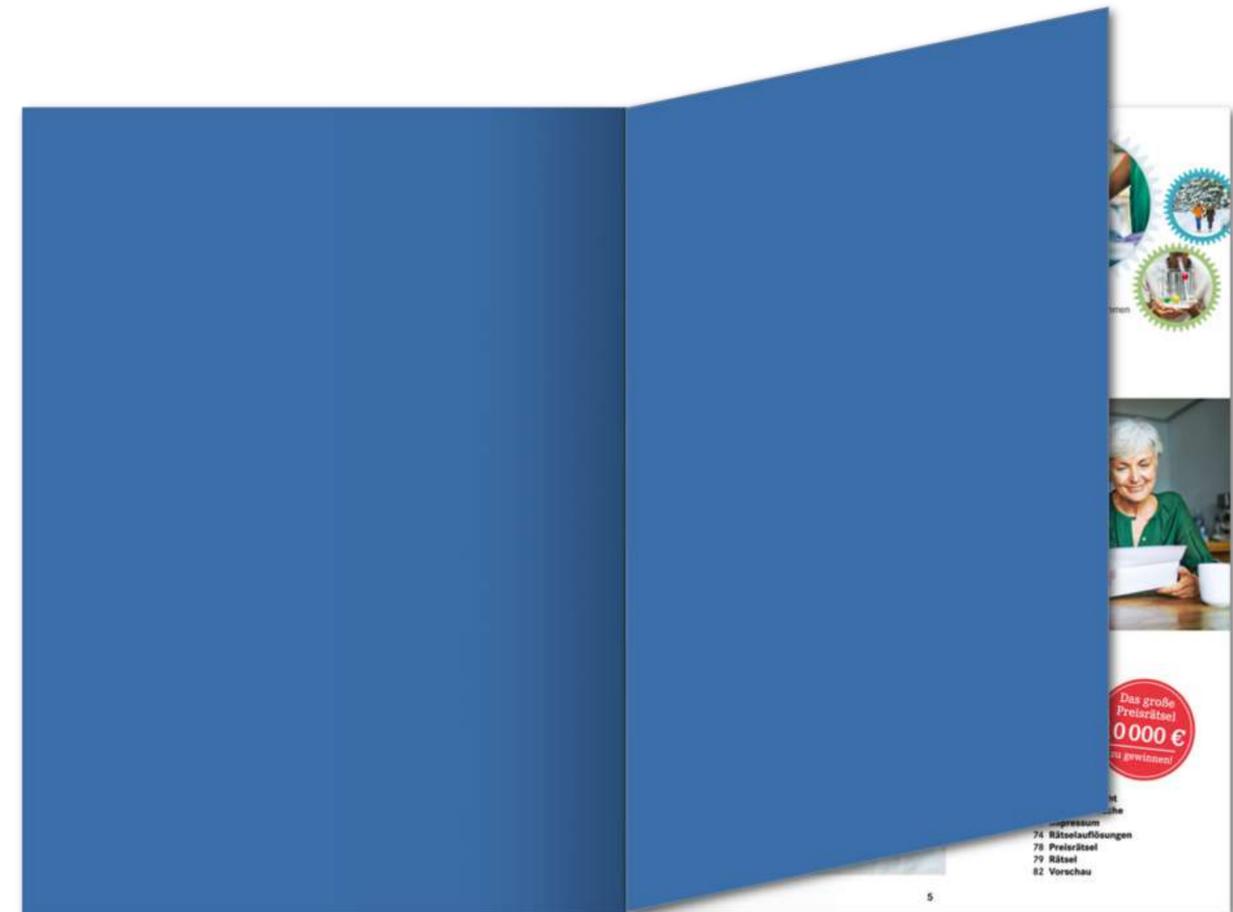
1/4 Seite



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	€ 225.000
	Apotheken Umschau B	€ 218.800
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 421.600 *

* 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	€ 152.000
	Apotheken Umschau A: 2 x 1/1 Seite	€ 304.000
	Apotheken Umschau B: 1 x 1/1 Seite	€ 148.000
	Apotheken Umschau B: 2 x 1/1 Seite	€ 296.000

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: € 200.900 1 x 1/4 S. + 1 x 1/1 S. Apotheken Umschau B: € 191.400 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	€ 122.750	
	Apotheken Umschau B	€ 119.300	
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 229.900 *	

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



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	€ 120.200
	Apotheken Umschau B	€ 116.800
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 225.200 *

* 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 stigmatisiert in Bewegung geraten. Über bestimmte Krankheiten wie etwa Depressionen kann man heute sehr reden. Da wächst die Akzeptanz. Bei anderen Störungen, etwa bei Schizophrenie oder bei Suchterkrankungen, ist das ganz anders.

Da gibt es noch viele Vorurteile? Diese Fragen haben mich schon und ich bin in einer Studie auch gefasst. Da 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 stark verändert haben.

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

pressionen erkrankt ist. Bei der Schizophrenie oder auch bei Suchterkrankungen haben wir etwas anderes festgestellt – nämlich, dass diese Krankheiten auf die Befragten heute noch vererblicher, angestammelter und stärker wirksam als vor 20 Jahren. Da ist die Vorstellung drinnen, was wir als normal empfinden, eher geblieben. Das hat uns überrascht.

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

Hautschonendes steriles Pflaster – schmerzarm zu entfernen

Für Sensiblen & Für sensible Haut

Neu

DracoPor
sensitiv

Sanft haftendes
Hautklebeband mit
Druckkleber
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



1/1 Seite im 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	Apotheken Umschau A	€ 117.650
	Apotheken Umschau B	€ 114.300
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 220.400 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt

Wer Windpocken hatte, ist Gürtelrose-gefährdet.

Ab 60 wird stärker vor Gürtelrose empfohlen

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 Hambergemer und Medizinethiker gehört dem Deutschen Ethikrat an.

„Ziel ohne Impfpflicht erreichbar“
Prof. Dr. Dr. Carl-Friedrich Gemane, ist Medizinerin an der Uni Siegen.

Ich halte die beschlossene Impfpflicht für bestimmte Berufsgruppen für gut. Sie betrifft insbesondere Personen, die in der stationären oder ambulanten Pflege, der Arztpraxis, der Klinik oder auch der Behinderten-Pflege mit besonders gefährdeten Menschen in Kontakt kommen. Dass Pflegeheimbewohner sterben, weil sie nicht geimpfte Pfleger*innen mitgebracht hat, ist nicht hinnehmbar. Deshalb empfehle ich auch, bei ambulanten Pflegediensten nachzufragen, ob die Beschäftigten geimpft sind. Zwar schützt auch eine Impfung nicht vollständig vor einer Ansteckung, verringert das Risiko dafür aber erheblich. Eine Impfpflicht könnte auch sinnvoll sein bei Lehrern, sofern sie Kinder unterrichten, die noch nicht geimpft werden konnten. Zwar sind die Kinder selbst nicht stark gefährdet, aber sie könnten das Virus in die Familien bis hin zur Großmutter tragen. Dagegen sollte ich mich bei der Kassenerien im Supermarkt eine Impfpflicht nicht für angebracht. Sondern nur bei Personen, die einen Beruf mit spezifischer Verantwortung für „schwache“ Menschen gewährt haben. Eine Ausnahme von diesem Prinzip sollte bei Taxis gelten, die Patienten zur Chemotherapie oder Dialyse bringen. Ihre Klienten könnte man von einem Impfnachweis abhängig machen. Es ist hart, aber vertretbar zu sagen: Wer in vermeintlicher Weise die Immunisation überlassen gefährdet, kann an dieser Stelle nicht mehr beschäftigt werden. Der Arbeitgeber kann jemanden an eine Stelle versetzen, wo er oder sie weniger Schaden anrichten kann. In der Pflege ist diese Möglichkeit aber begrenzt. Ich halte trotzdem nichts von der immer wieder aufgetauchten Drohkulisse, bei einer Impfpflicht würden schamlos Pflegekräfte, Lehrkräfte und Lehrer verlorengehen. Die bereits hohe Impfrate spricht ebenso dagegen wie die gegenteiligen Erfahrungen in Frankreich.

SCHLAF APNOE ADIEU

Entdecken Sie JETZT die Alternative nach CPAP.

Der Inspire Zwegenschrittmacher 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

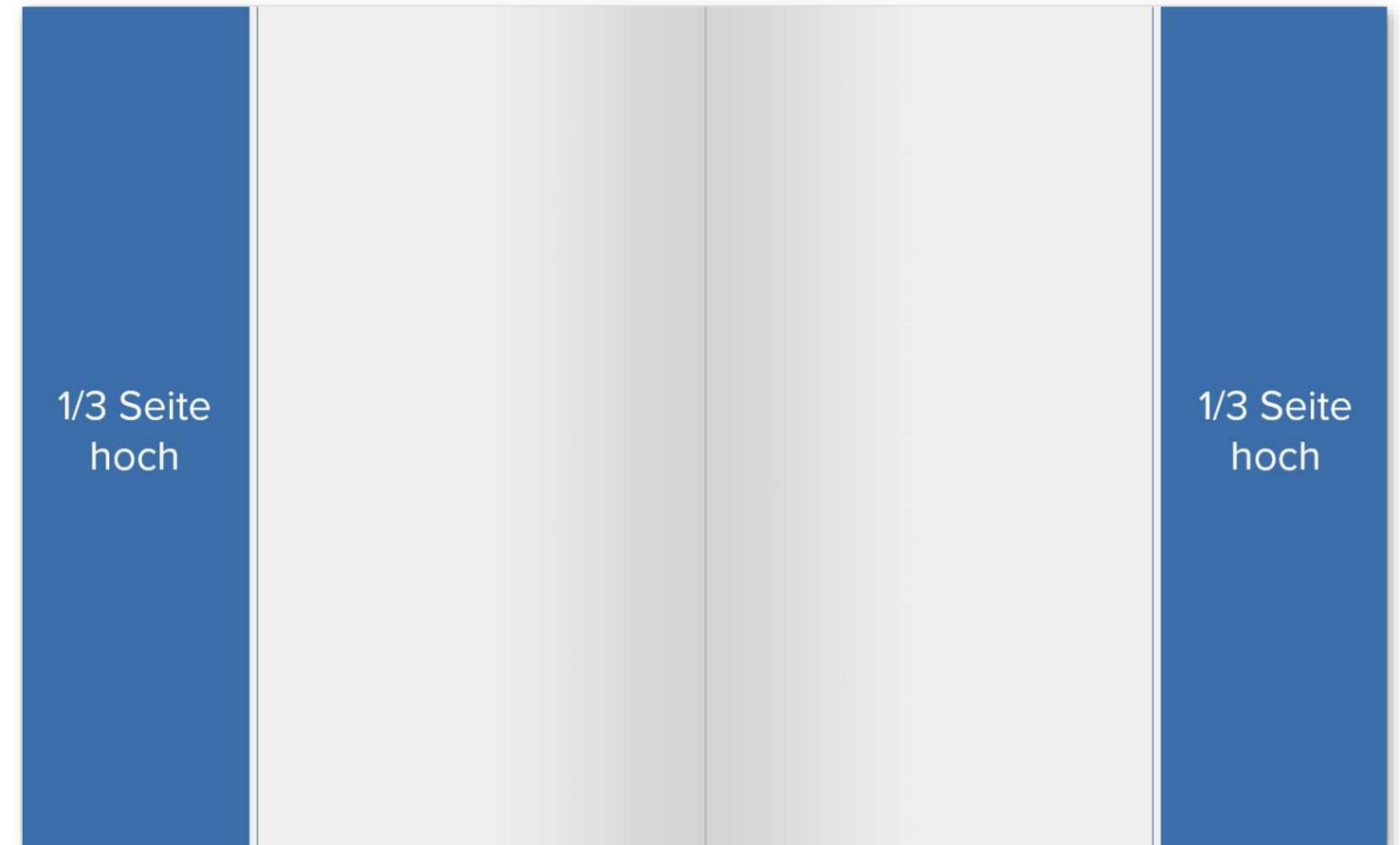
Inspire
Sleep Apnoe Innovation



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	€ 102.300
	Apotheken Umschau B	€ 99.400
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 191.700 *

* 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
Preise	Apotheken Umschau A € 78.500
	Apotheken Umschau B € 76.400
	Apotheken Umschau-Kombi A+B € 147.200 *

* 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						
Preise	<table border="0"> <tr> <td>Apotheken Umschau A</td> <td>€ 110.600</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau B</td> <td>€ 107.400</td> </tr> <tr> <td>Apotheken Umschau-Kombi A+B</td> <td>€ 207.000 *</td> </tr> </table>	Apotheken Umschau A	€ 110.600	Apotheken Umschau B	€ 107.400	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 207.000 *
Apotheken Umschau A	€ 110.600						
Apotheken Umschau B	€ 107.400						
Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 207.000 *						

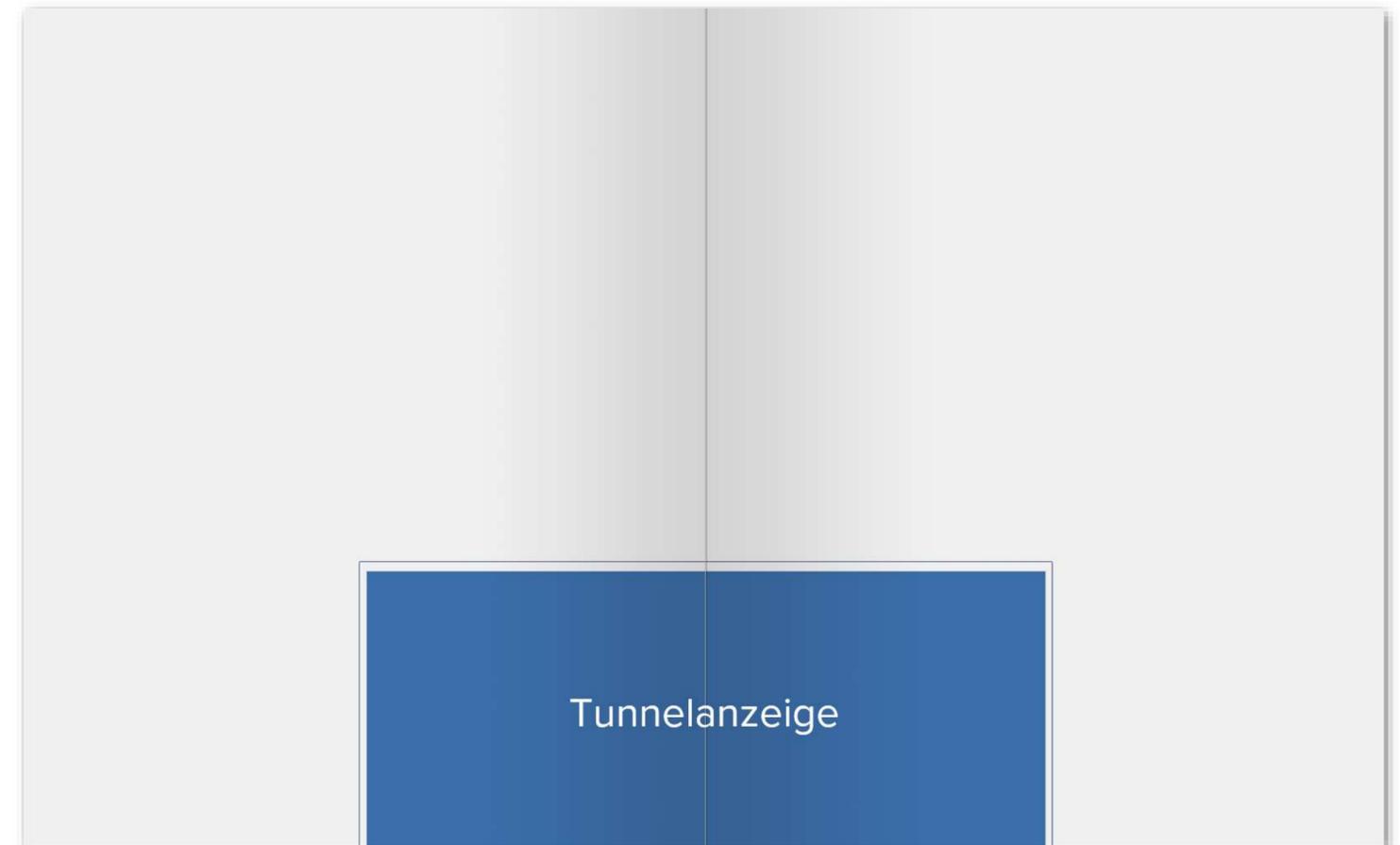
* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



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	
Preise	Apotheken Umschau A	€ 51.150
	Apotheken Umschau B	€ 49.700
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 95.800 *

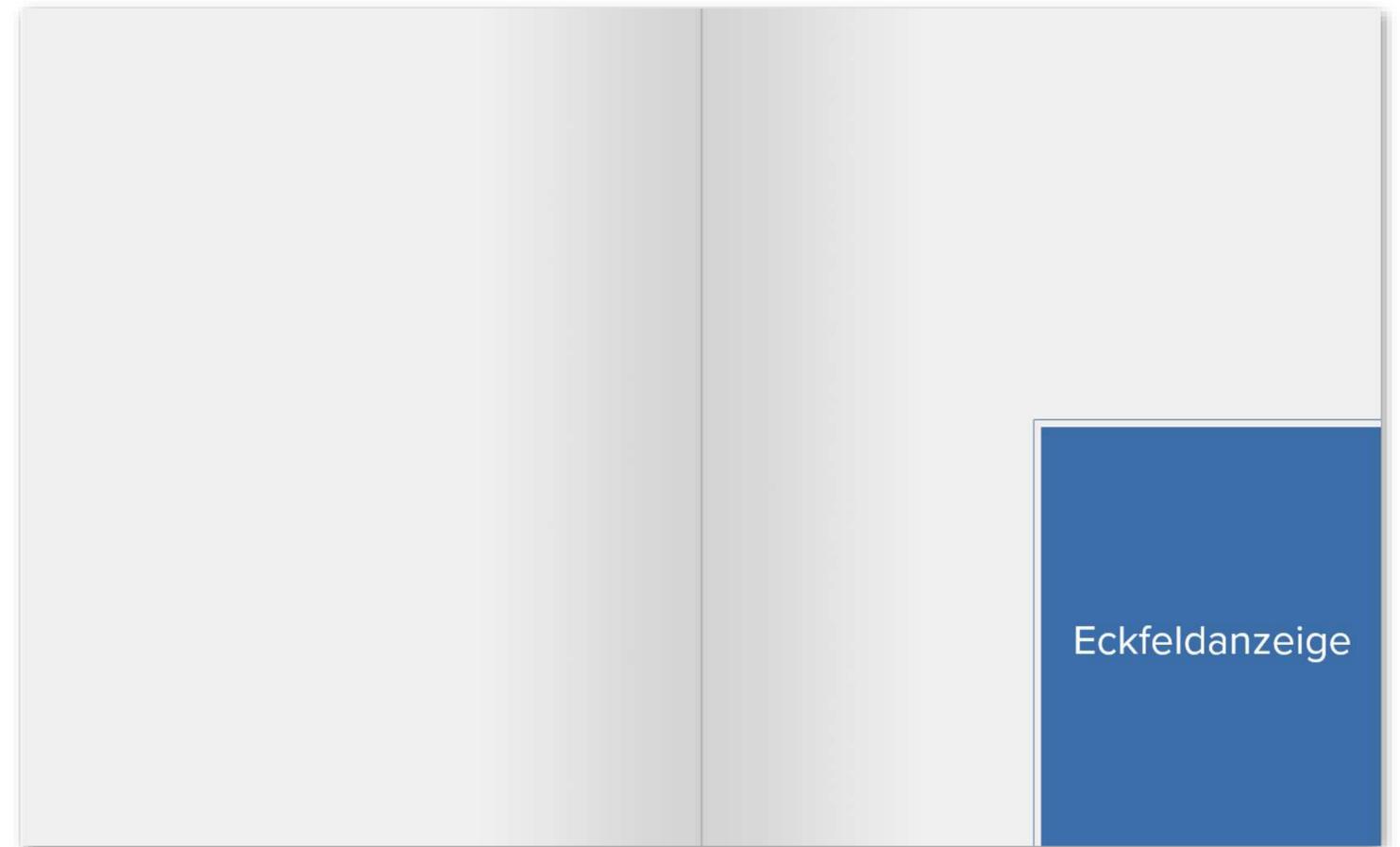
* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



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	
Preise	Apotheken Umschau A	€ 39.300
	Apotheken Umschau B	€ 38.200
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 73.600 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



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	€ 59.400
	Apotheken Umschau B	€ 57.700
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 111.200 *

* 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



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	€ 127.900
	Apotheken Umschau B	€ 124.400
	Apotheken Umschau-Kombi A+B	€ 239.600 *

* Kombipreis bereits inkl. Rabatt



EXTRA-Rätselseiten

Größe 1/1 Seite im Anschnitt

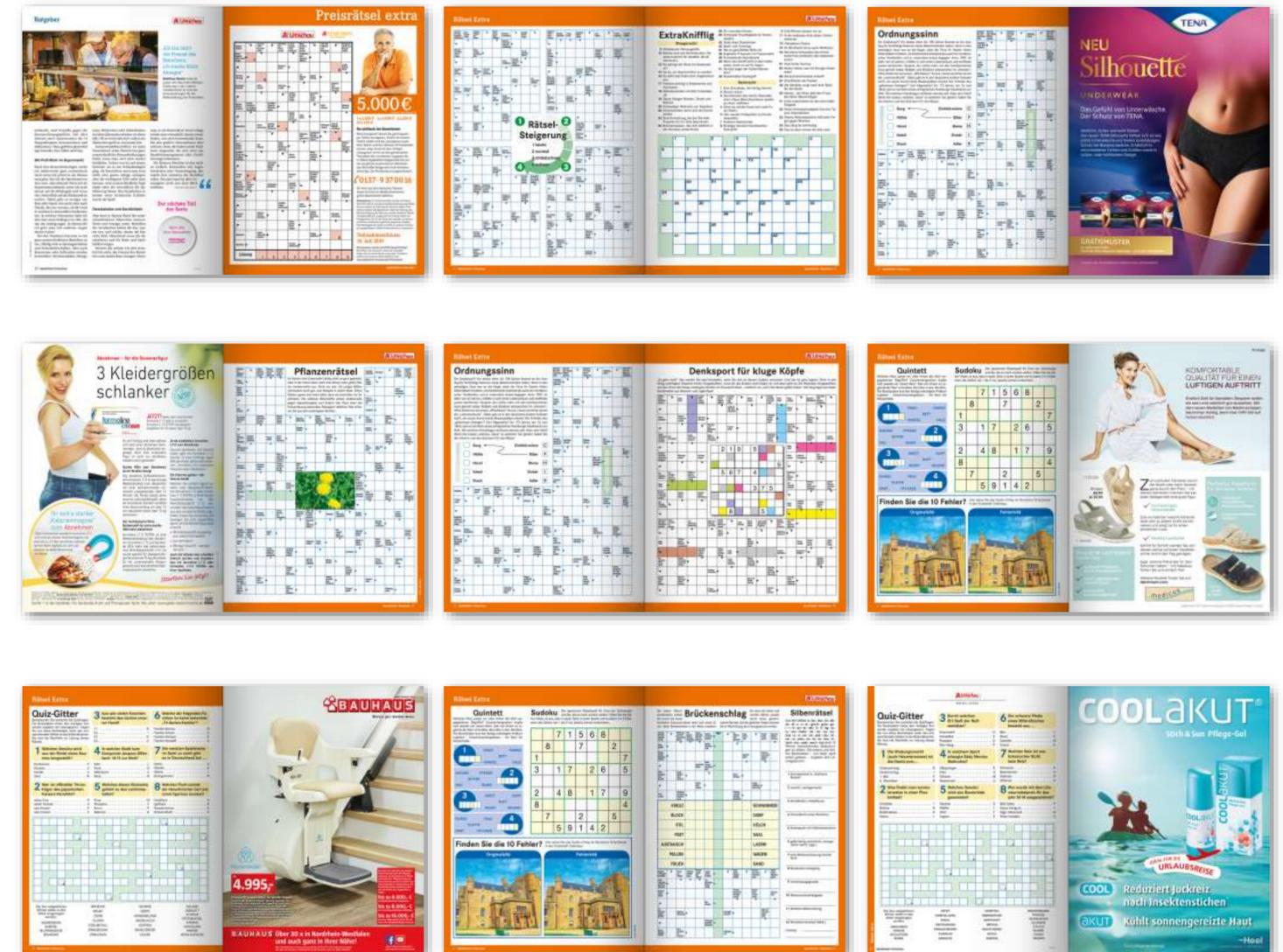
Format 195 x 240 mm (B x H)
plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten

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)

€ 109.800



1/1 Seite in den TV-Vorschauseiten

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

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



2. Umschlagseite im TV-Teil



2. Umschlagseite

Dokumentation
Ein Schönheitschirurg auf humanitärer Mission
 Mi. 22.1. | 20.15 | 3sat

Der Schweizer Schönheitschirurg Enrique Steiger leistet in Afghanistan dringend benötigte Hilfe.

Reportage
Breslau, Preußens Provinz, Hitlers Festung und die Metropole Wrocław
 Mi. 22.1. | 20.15 | RBB

Wrocław, einst Breslau, war bis 1945 die Hauptstadt Schlesiens. Die Doku beleuchtet die jüdische, polnische, deutsche und schlesische Geschichte der drittgrößten Stadt Polens (Foto: Fassaden in der Altstadt).

Dokumentation
Angela Merkel. Schicksalsjahre einer Kanzlerin
 Mi. 22.1. | 22.45 | BR

2021 endete die lange Kanzlerschaft Angela Merkels (L, mit Barack Obama). Welche Auswirkungen hatten ihre Entscheidungen?

Show
Darüber staunt die Welt
 Do. 23.1. | 20.15 | Pro 7

Auch Sportlern passieren mal Missgeschicke. Diese Show zeigt ihre lustigsten Pannen – beim Aufwärmen, im Fitnessstudio, im Stadion und im Schwimmbad.

Doku-Soap
Roadtrip Amerika. Drei Spitzenköche auf vier Rädern
 Do. 23.1. | 20.15 | Kabel 1

Ali Güngörmüş, Alexander Kumptner und Frank Rosin (v.l.) reisen durch den Nordosten Amerikas.

tv 3

Größe 1/1 Seite

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

Platzierung Seite 2 im TV-Teil

Preis € 26.800



Inselanzeige innerhalb der TV-Vorschauseiten



vom 20. Januar bis 4. Februar 2025





Dokumentation
Hirschhausen und die Macht des Alkohols
 Mo. 27.1. | 20.15 | ARD

Alkohol ist die Volksdroge Nummer eins. Wie gefährlich ist die Substanz für unseren Körper und Geist, für unsere Beziehungen und die Gesellschaft allgemein? Und wann beginnt eine Sucht? Der Arzt und Wissenschaftsjournalist sucht nach Antworten auf diese und ähnliche Fragen.



Dokumentation
Abenteuer Kilimandscharo. Die Highlights
 Mo. 27.1. | 20.15 | 3sat

Sechs Schweizer wollen den Kilimandscharo besteigen – ein ambitioniertes Unterfangen.



Dokumentation
Ein Schönheitschirurg auf humanitärer Mission
 Mi. 22.1. | 20.15 | 3sat

Der Schweizer Schönheitschirurg Enrique Steiger leistet in Afghanistan dringend benötigte Hilfe.

Inselanzeige



Dokumentation
Verfolgt. Die sieben Leben des Dany Dattel ▶
 Mo. 27.1. | 22.50 | ARD

Es kommt einem Wunder gleich, dass Dany Dattel den Holocaust überlebt hat. Er zeigt die Schicksalsorte seines langen Lebens.



Gespräch
Wie geht's, Deutschland? ▶
 Di. 28.1. | 20.15 | ZDF

Welche Sorgen treiben die Menschen hierzulande um? Wie können Politiker helfen? Dunja Hayali (Foto) und Mitri Sirin haken nach.



Dokumentation
Mafiajäger ▶
 Di. 28.1. | 20.15 | Arte

Vier Jahre lang dauerte die Operation „Eureka“. Sie war eine der größten europäischen Anti-Mafia-Razzien überhaupt und legte ein ganzes Netzwerk offen. – 5 Teile.



Dokumentation
Angela Merkel. Schicksalsjahre einer Kanzlerin
 Mi. 22.1. | 22.45 | BR

2021 endete die lange Kanzlerschaft Angela Merkels (l., mit Barack Obama). Welche Auswirkungen hatten ihre Entscheidungen?



Show
Darüber staunt die Welt
 Do. 23.1. | 20.15 | Pro 7

Auch Sportlern passieren mal Missgeschicke. Diese Show zeigt ihre lustigsten Pannen – beim Aufwärmen, im Fitnessstudio, im Stadion und im Schwimmbad.



Doku-Soap
Roadtrip Amerika. Drei Spitzenköche auf vier Rädern
 Do. 23.1. | 20.15 | Kabel 1

Ali Güngörmüş, Alexander Kumpner und Frank Rosin (v.l.) reisen durch den Nordosten Amerikas.

tv 6
tv 3

Größe	Inselanzeige
Format	119 x 98 mm (B x H)
Platzierung	Innerhalb der Vorschauseiten
Preis	€ 12.500



Inselanzeige innerhalb der TV-Tipps



vom 5. bis 19. Februar 2025

Ab
1. Februar
in Ihrer
Apotheke





besseresser ▣

Mi. 5.2. | 19.25 | ZDF

Die italienische Küche ist allseits beliebt – das weiß auch die Lebensmittelindustrie. Sebastian Lege (Foto) nimmt einige vermeintlich italienische Produkte genau unter die Lupe: Welche Zutaten stecken wirklich in Giotto, Aperol, Tiefkühlasagne und Co.?

Inselanzeige



Doku-Soap

Roadtrip Amerika

Do. 6.2. | 20.15 | Kabel 1

Die Spitzenköche Ali Güngör-müş, Frank Rosin und Alexander Kumptner (v.l.) sind weiterhin im Nordosten Amerikas unterwegs.



Krimiserie

Auf hoher See ▣

Do. 6.2. | 21.40 | Arte

Inspektorin Mercier (Maud Wyler) sucht nach dem Mörder eines Matrosen. – 4 Folgen, 1. St., weitere Folgen im Anschluss



Reportage

Tattoos. Ist das Kunst oder macht das Krebs?

Do. 13.2. | 21.45 | HR

Immer mehr Menschen haben ein Tattoo. Laura Kipfelsberger (Foto) fragt nach den Risiken.

Größe	Inselanzeige
Format	53 x 100 mm (B x H)
Platzierung	Innerhalb der „TV-Tipps“
Preis	€ 12.500



Presenter-Anzeige im Kopf der TV-Programmseiten

The image shows a detailed TV program guide for January 22nd, 2023, from the 'Umschau' magazine. The grid lists programs across various channels including ARD, ZDF, RTL, SAT.1, PRO 7, 3SAT, RTL 2, KABEL 1, VOX, SUPER RTL, SRIL, SAT.1 GOLD, and KIKI. A red box highlights the 'Presenter' header at the top of the grid. Below the grid, there are small thumbnail images and descriptions for several programs, such as 'A Better Place', 'Aktzeichen XY', 'Mario Barth deckt auf', 'Murmel Mania', 'TV total', 'Im Reich der ...', 'Die Wollnyns - Eine ...', 'Schindlers Liste', 'Stern TV Reportage', 'Love in Yosemite', 'Navy CIS: New Orleans', and 'Persischstunden'. At the bottom, there is a legend for symbols used in the program descriptions and a note: 'Bitte beachten Sie, dass die Sender nach Erscheinen dieser Ausgabe den TV-Programmablauf noch ändern können.' The page number 'tv 16' is visible at the bottom left.

Größe	Presenter
Format	105 x 13 mm (B x H)
Platzierung	Seite 2 im TV-Teil
Preis	1 Schaltung: € 7.500 5 Schaltungen: € 25.000



1/1 S. Advertorial „TV-Tipps fürs Wochenende“ vor den Freitags-Programmseiten

**1/1 Seite Advertorial
„Tipps fürs Wochenende“
vor den Freitags-Programmseiten**

Größe 1/1 Seite
Format 390 x 240 mm (B x H)
plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung Vor den „Freitags-Programmseiten“
Preis € 26.800

FR 24. Januar Umschau IHR TV PROGRAMM 24. Januar FR

ARD	ZDF	RTL	SAT.1	PRO 7	3SAT	RTL 2	KABEL 1	VOX	SUPER RTL	SAT.1 GOLD	KIKA
5.00 Monitor 5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Wipps Bodensee 9.50 Großstadtrevue 10.40 Tagesschau 10.45 Meister des Alltags 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau 12.10 Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Daheim ist Daheim 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Olympia 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau	5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne 10.30 NDR1 Hofenkatze 11.18 sportstudio live 12.00 Tagesschau 12.10 Mittagsmagazin 14.00 heute 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Daheim ist Daheim 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Olympia 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau	5.20 Die Täter 5.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 6.00 Punkt 7 7.00 Die Simpsons 9.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzel 11.00 Barbara Salesch 11.18 sportstudio live 12.00 Tagesschau 12.10 Mittagsmagazin 14.00 heute 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Daheim ist Daheim 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Olympia 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau	5.00 Auf Streife 5.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 6.00 Punkt 7 7.00 Die Simpsons 9.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzel 11.00 Barbara Salesch 11.18 sportstudio live 12.00 Tagesschau 12.10 Mittagsmagazin 14.00 heute 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Daheim ist Daheim 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Olympia 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau	5.25 The Goldberg 6.05 SAT.1-Frühstücksfernsehen 7.00 Gallien 8.00 Die Simpsons 8.55 Now I Met You 9.25 The Middle 9.30 Two and a Half Men 11.10 Young Sheldon 11.25 The Big Bang Theory 12.35 How I Met Your Mother 13.20 The Middle 13.50 Two and a Half Men 14.00 Die Simpsons 15.10 Young Sheldon 15.15 Sturm der Liebe 16.00 Daheim ist Daheim 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Olympia 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter 19.55 Wirtschaft 20.00 Tagesschau	7.30 Alpenpanorama 8.00 ZDF Nachrichten 8.05 Alpenpanorama 9.00 ZDF Nachrichten 9.05 Kulturzeit 9.45 SAT.1 10.25 Rundschau 11.10 Reporter 11.45 Stolperstein 12.15 Johannes und seine Gedekastelle 13.00 Tradewalk 13.30 Winter in Wagrain 14.00 Die Simpsons 14.45 Dachstein - Berg der Berge im Salzkammergut 15.10 Comedyserie: Jungs, Mädchen und die böse Bobbie 15.40 The Big Bang Theory 16.45 Leben zwischen Dreizehnerdorn 17.00 Unter uns 17.00 Unter Wölfen, Bären und Geiern 18.00 newstime 18.10 Die Simpsons 18.15 willst Du wissen, wann Du stirbst? 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau	6.00 Der Trübsalbringer 6.05 Der Trübsalbringer 8.00 Der Trübsalbringer 8.55 Der Trübsalbringer 10.10 Der Trübsalbringer 12.55 Hartz und herzlich 14.55 Hartz Rot Gold 17.05 Hartz und herzlich 18.05 Hartz und herzlich 19.05 Berlin - Tag & Nacht 20.00 Tagesschau	5.45 Elementary 6.40 CSI: NY 7.35 CSI: Den Taktaken auf der Spur 9.25 vixx nachrichten 9.30 CSI: Den Taktaken auf der Spur 11.15 CSI: Miami 14.50 Castle 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.00 Tagesschau	5.10 Medical Detectives 6.40 CSI: NY 7.35 CSI: Den Taktaken auf der Spur 9.25 vixx nachrichten 9.30 CSI: Den Taktaken auf der Spur 11.15 CSI: Miami 14.50 Castle 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.00 Tagesschau	9.10 Dino Ranch 9.40 Paw Patrol 10.15 Hier kommen die Bawels 10.45 Barbie - Ein verborgener Zauber 11.10 Monster High 11.45 Tom und Jerry 12.10 Grizzly Serie 12.45 Die Patrick Star Show 13.10 SpongeBob 13.35 Angel 14.10 ALVINNN! 14.45 Die Armortricks 15.00 Shopping Queen 17.10 Hart aber herzlich 18.05 Cold Case 18.55 K 11 - Kommissare 20.15 K 11 - Die neuen 21.40 Auf Streife Klippe 23.30 K 11 - Kommissare 0.45 Leiden & Partner	9.10 Animals 9.15 Eine Mene bei Wuffel 9.35 Edmund und Lizzie 10.10 KIKÄNÄCHEN 11.00 logal 11.10 Tom Sawyer 12.15 The Garfield Show 12.55 Power Players 13.15 Sherlock Tack 13.40 Die Pfefferkörner 15.00 Eine lausige Hexe 15.50 H2O - Abenteuer Meerjungfrau 16.15 Power Sisters 16.40 Taylors Welt der Tiere 17.00 The Garfield Show 17.25 Die Schlimpe 17.50 Wickle 18.10 Die Biene Maja 18.35 Meine Freundin Conni 19.00 Robin Hood 19.25 logal 19.30 Fünf Freunde 20.14 Mit V. Eisenbart	

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	€ 21.400 € 36.800	€ 21.400 € 36.800
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	€ 26.800 € 46.000	€ 26.800 € 46.000
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	€ 32.500 € 55.900	€ 32.500 € 55.900

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)	€ 14.200

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

VIREN UND BAKTERIEN?
HALT ICH MIR VOM HALS!

PARI Protect®:
Schutzschild für die Atemwege.

Ein Kratzen im Hals, erstes Unwohlsein: Wenn Viren und Bakterien Ihre Gesundheit gefährden, sollten Sie schnell handeln. Hier kann PARI Protect® mit seinem natürlichen Schutzkomplex helfen.

Abwehr und Linderung zugleich
Virusinfektionen lassen sich häufig auf geschädigte oder trockene Atemwegsschleimhäute zurückführen. Denn durch die Schädigungen dringen Krankheitserreger leichter in den Körper ein und lösen Erkrankungen aus. Das natürliche Zellschutzmolekül Ectoin®, welches im PARI Protect® Hals- und Rachenspray enthalten ist, bildet einen Hydrokomplex auf den Schleimhäuten. Dieser befeuchtet, beruhigt und schützt. Die Gefahr einer Infektion mit Viren oder Bakterien kann so reduziert werden.

Jetzt Schutzschild aufbauen
Holen Sie sich jetzt PARI Protect® exklusiv in Ihrer Apotheke und verringern Sie die Gefahr bakterieller und viraler Infektionen.

PARI Protect®

- Reduziert die Gefahr bakterieller und viraler Infektionen
- Befeuchtet und pflegt die Schleimhäute
- Lindert spürbar Erkältungssymptome
- Apothekenexklusiv

NATÜRLICHER SCHUTZSCILD

Herausforderung Lebensstil

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

Wirkung
Nebenwirkung

Dr. Dennis Ballwieser
Chefredaktion

Wir freuen uns auf Ihre Fragen und
Schicken Sie uns eine E-Mail: d.ballwieser@apotheke.de
oder schreiben Sie uns:
Redaktion Apotheken Umschau

„Linda-gebrandeter“ Umschlag

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 € 8.500
	2 x 1/1 Seite in der „Linda-Kombi“-Auflage AU A+B € 14.600

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.	€ 96 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Apotheken Umschau A: ca. 0,30 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,36 Mio. Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Apotheken Umschau A: ca. 0,34 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,38 Mio. Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Apotheken Umschau A: ca. 0,39 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 0,43 Mio. Expl.	€ 109 / ‰ *

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



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 / %	€ 83 / %
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 / %	€ 91 / %
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 / %	€ 91 / %
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 / %	€ 91 / %

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 „Atemlos“, „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 summern, 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 Wunschkäufungen – 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 Stirnzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hirnstamm in der rechten Hälfte etwas vorschlingt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,

Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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

SANSIBAR
Farbe: rot
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 WALDOORFHASLACH Schuhhaus Wezel Orthopädie-Schuhtechnik – 72172 SULZ-BERGELDEN Schuh Häuser – 72202 NAGOLD Haaf Schuhwerk – 72250 FREUDENSTADT Tisch Foto-Vital-Center – 72306 BALINGEN Sanitätshaus Orthopädie-Technik Klausle 72461 ALBSTADT-TAILFINGEN Metz aktiv – einfach besser laufen
72496 SCHARNINGEN Gewandte Schuhe & Sanitätshaus Kindorf 72501 GÄMMERTINGEN Orthopädie – Schuhtechnik Barth – 72555 METZINGEN Schuhhaus Jod – 72422 NÜRTINGEN Sanitätshaus Knecht Orthopädietechnik GmbH – 72770 REUTLINGEN Schuhhaus Metzler OHG
88045 FRIEDRICHSHAFEN Bequemschuhmode + Orthopädie-Schuhtechnik Peter Schulz – 88045 FRIEDRICHSHAFEN Erle Gesundheits GmbH
88049 TETTENANG Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88212 RAVENSBURG Simon Extrem bequem
88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwinger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gewandte Schuhe & Sanitätshaus Kindorf – 89073 ULM Schuhhaus Korte – 89073 ULM Neopunkt – 89132 GÜNBURG Orthopädietechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Korte Laufger Orthopädietechnik
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.



Beikleber

Platzierung

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

Format Beikleber

Mind. 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) **€ 49 / %**
jedes weitere Gramm € 10 / %

Bis 10 g in einer Teilaufgabe (Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost) **€ 61 / %**
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!
Aktion 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 fritteln (auf der Deckel schließen, die das Gemüse überdeckt wie Popcorn aufsteigt), Amargan kurz unter Hitze in der Pfanne servieren, bis er fast vollständig aufgebraucht ist. Anrichten lassen.

Aubergine, Paprika und Zucchini waschen. Vom Lauch das Vordereckel und die dunkelgrünen Blattenden entfernen. Die Stängel dünn schneiden und gründlich auswaschen. Paprika halbieren und von den weißen Innenteilen und Kernen befreien. Von Aubergine und Zucchini die Enden entfernen. Das Gemüse in 1 bis 2 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. 235 kcal (= 916 kJ), 13 g Eiweiß, 14 g Fett, 12 g Kohlenhydrat, 7 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau 81

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. Apotheken Umschau

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	€ 83 / %
Belegung EXTRA-Rätsel	Apotheken Umschau A: ca. 1,30 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,18 Mio. Expl.
Preis	€ 83 / %
Belegung TV-Beilage + EXTRA-Rätsel	Apotheken Umschau A: ca. 1,56 Mio. Expl. Apotheken Umschau B: ca. 1,44 Mio. Expl.
Preis	€ 83 / %

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Durchhefter um das EXTRA-Rätsel 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	HV-Blitzinfo A: € 9.850 HV-Blitzinfo B: € 10.100
	1/2 Seite: 195 x 117 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten	HV-Blitzinfo A: € 5.850 HV-Blitzinfo B: € 6.000



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. 123.000 Paket-Beilagen *
Umfang *	1 Blatt, Maximalformat: 195 x 240 mm (B x H)
Preis	€ 345 pro 1.000 Beilagen

Rechnungs-Beilage	Ca. 11.100 Rechnungs-Beilagen
Umfang *	1 Blatt, Maximalformat: 195 x 240 mm (B x H)
Preis	€ 810 pro 1.000 Beilagen

* Weitere Varianten auf Anfrage

Paket-Beilage für die
PTA-Kommunikation

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



* X-Versand: ca. 84.000 (Apotheken Umschau A, Apotheken Umschau ELTERN, Diabetes / Senioren Ratgeber, PTA Woman, medizini) • Y-Versand: ca. 39.000 (Apotheken Umschau B) vorbehaltlich Auflagenschwankungen • Preise weder rabatt- noch AE-fähig. Detaillierte Informationen zu Formaten, erweiterten Terminen und technischen Vorgaben erhalten Sie unter Tel. (089) 7 44 33 -135 / -136 / -377 / -469.





Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

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

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

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

2/1 Seiten Advertorial in der Apotheken Umschau

1/1 Seite Advertorial im Senioren Ratgeber





Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

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

1/1 Seite Advertorial im Diabetes Ratgeber

1/2 Seite Advertorial in Baby und Familie





Preise für die Gestaltung von Anzeigen und Advertorials

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

* Preise zzgl. MwSt.





Sonderplatzierungen

Umschlagseite U4

Umschlagseiten U2 / U3

2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

L-Anzeige

Tunnelanzeige

Eckfeldanzeige

Flexformanzeige

Teilbelegungen

Motivplits

Beilagen

Beihefter

Beikleber



Sonderplatzierungen

Umschlagseite U4

Inselanzeige quadratisch

Inselanzeige hoch

Mittelsäule

Randsäulen

Mittelbalken

Tunnelanzeige

Eckfeldanzeige

Ad Specials

PTA Woman ACADEMY

PTA Woman Medikamenten-Portrait

PTA Woman Beratungsgespräch

PTA Woman Beratungsgespräch + Warenprobe

Banderole

Titelklappe

Ausklappbare U2



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 € 46.100



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	€ 44.100
Preis	U3	€ 44.100

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

Schützt **Heilt**

OKO-TEST sehr gut **NR.1** bei Wunden-dermatitis

Multilind® DermCare Protect
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

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

Ein Ziel ist geblieben: euch auf Augenhöhe 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.

EBE ELTERN-REDAKTION
redaktion-eltern@wvb.de

Multilind®

VORSCHAU:

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

WEITERE THEMEN
ANTIBIOTIKA-MYTHEN
Antibiotika wirken effektiv gegen bakterielle Infektionen – doch sind Eltern skeptisch. Was ist dran an den Vorurteilen?
WARUM, WIESO, WESHALS?
Mit drei, vier Jahren stecken viele Kinder in der sogenannten Warum-Phase. Wie Eltern die richtigen Antworten finden.

GESUNDHEIT
NEUE SERIE: ALLERGIEN
Beinahe 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 Award-nominierte die „NDR-Quizshow“

Mein größtes Scheitern: Inkonsistenz.

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

Das habe ich ihr beigebracht: Strichen 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: Legesteine 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 lebte.

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

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

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

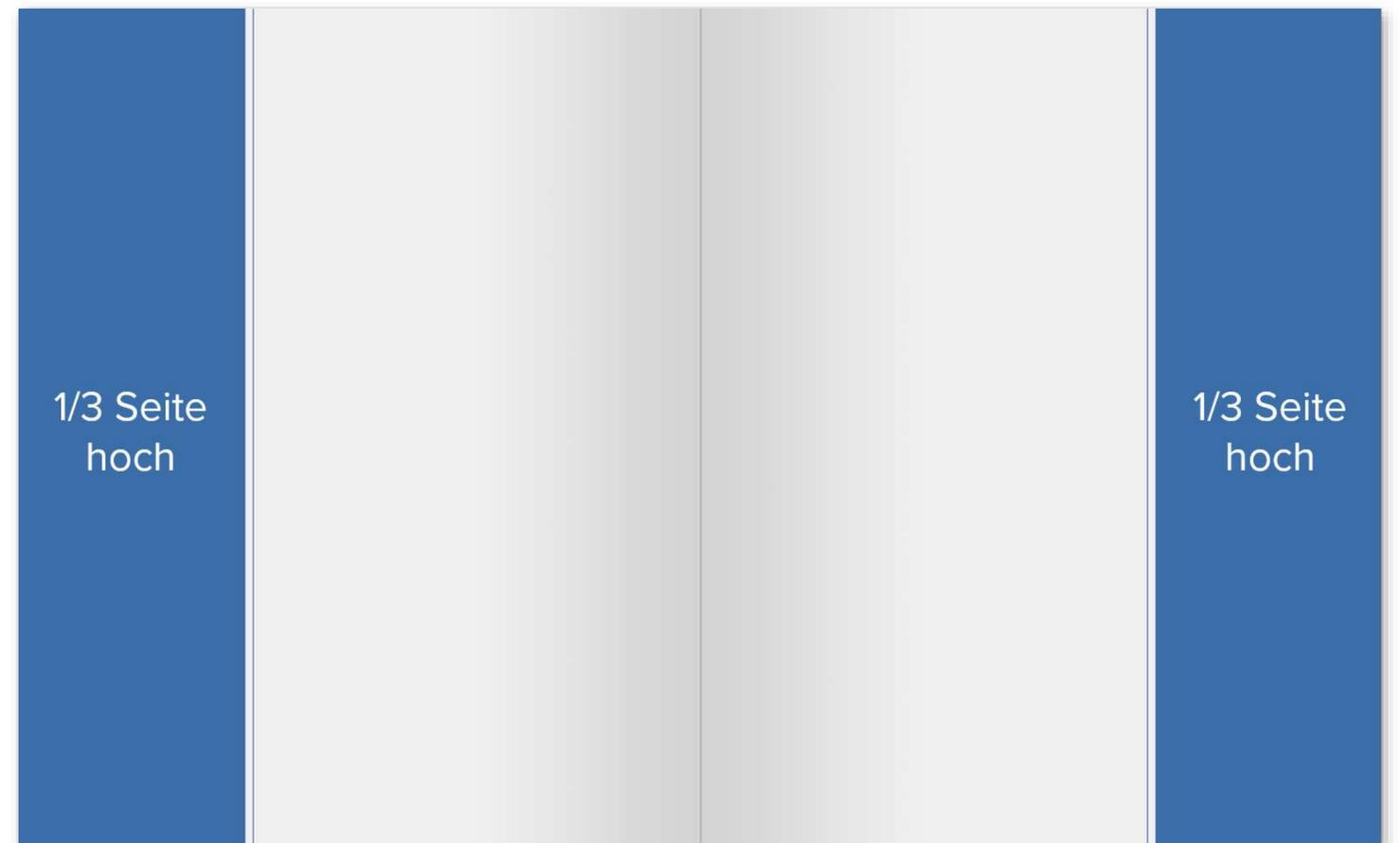
Ratschlag an alle Mütter: Ess niemals den letzten Keks! Und schneid nicht so streng mit euch und anderen Müttern. Jede macht es, so gut sie kann.

MEHR THEMEN: Reportage Besuch einer Frühchen-Station • Workout Starker Rücken • Druck, lass nach! Schluss mit dem Vergleich • Keine Tabus Ein ehrlicher Blick auf die Schwangerschaft



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 € 39.900



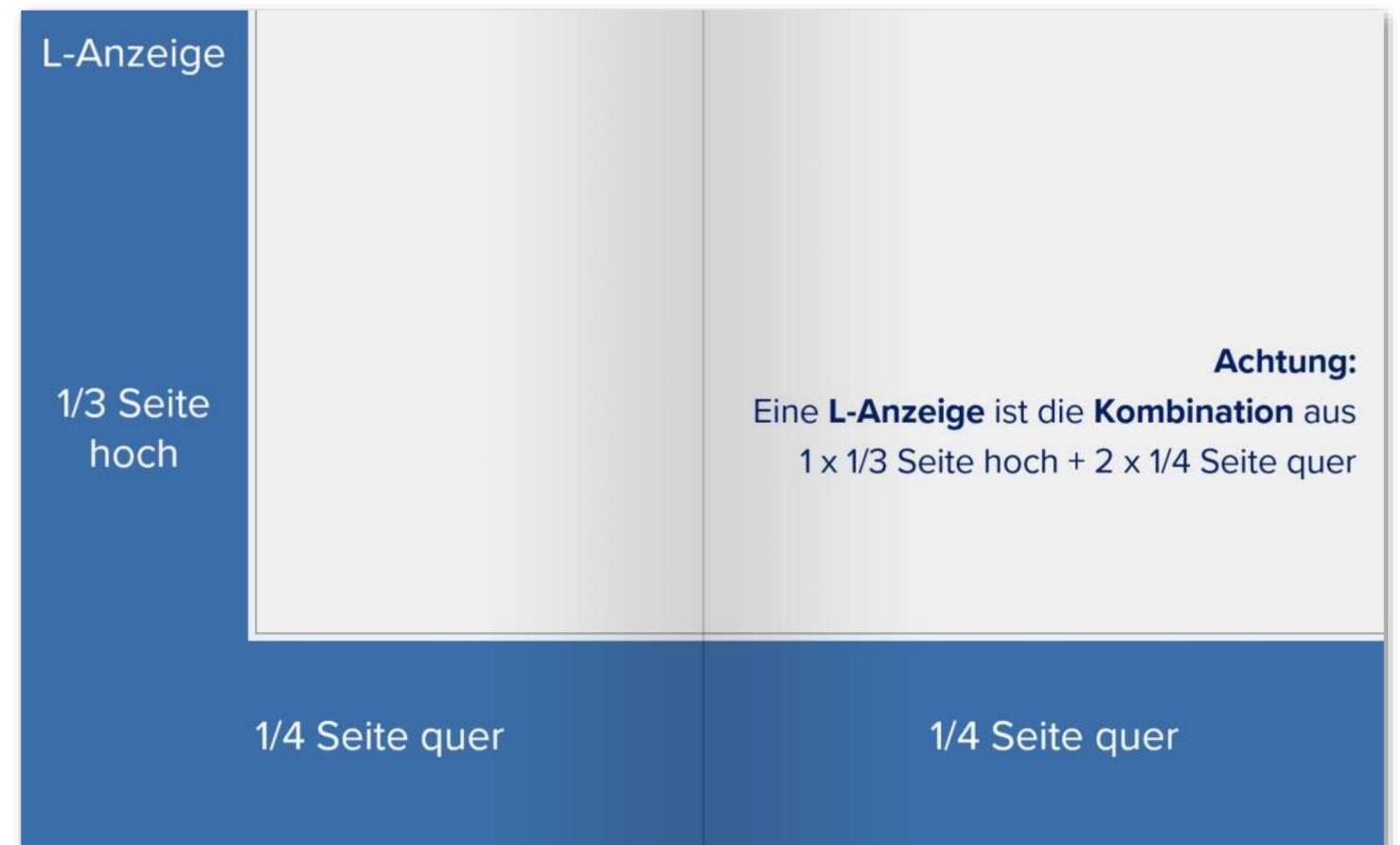
2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

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 € 30.500



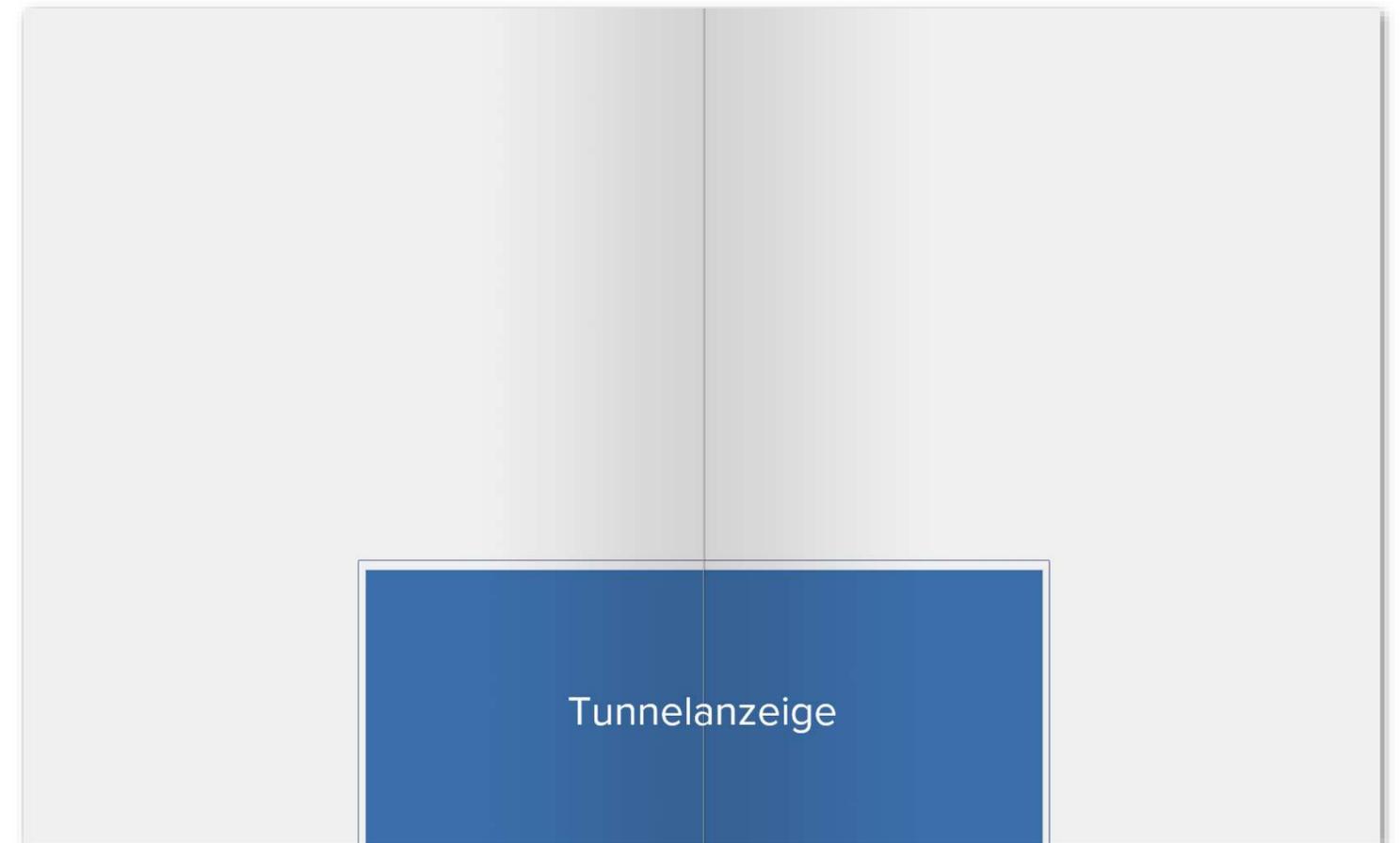
L-Anzeige

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
Preis	Apotheken Umschau ELTERN € 43.200



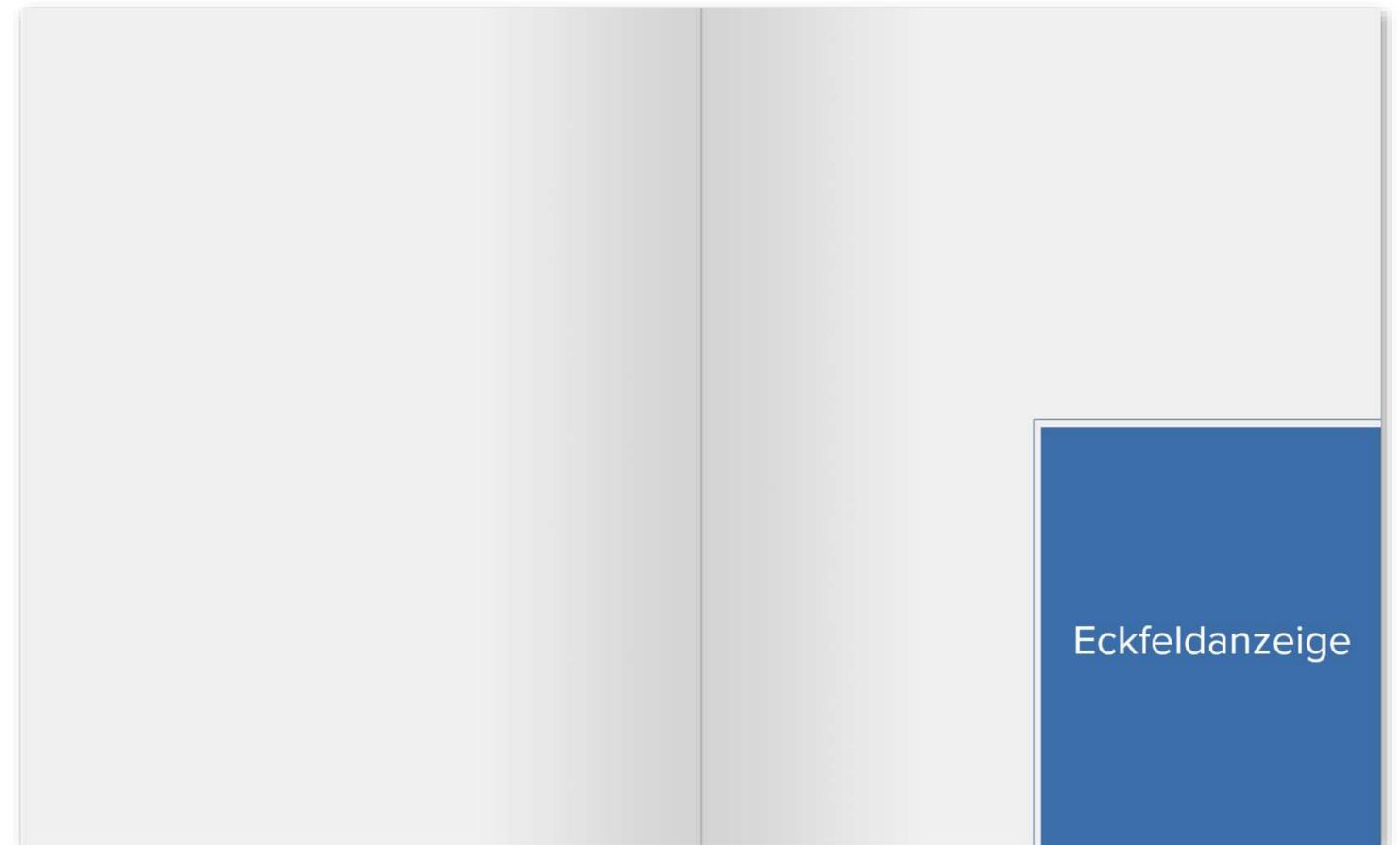
Tunnelanzeige

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	€ 20.000



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 € 15.300



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 € 23.200

**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



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	€ 15.000
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,14 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 16.000
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 19.700

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten
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.	€ 96 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,14 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,13 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,15 Expl.	€ 109 / ‰ *

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



Beihefter

Platzierung	In der Heftmitte (Rückendrahtheftung, Kopfanlage)	
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	
Belegbare Auflagen *	Max. belegbare Auflage: ca. 0,46 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 83 / %
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,14 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,16 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %

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 ließen 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, indem das Stimmzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hörzentrum in der rechten Hälfte etwas voreingibt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,



Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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

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

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

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

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

88045 FRIEDRICHSHAFEN Bequemschuhhandlung – Orthopädie-Schuhtechnik Peter Schall – 88045 FRIEDRICHSHAFEN Herta Gesundheits GmbH

88069 TETTENANG Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88212 RAVENSBURG Simon Extrem bequem

88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwenger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kinderdorf – 89073 ULM Schuhhaus Ratter – 89073 ULM Trospunkt – 89312 GÜNZBURG Orthopädische Schuhtechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Kade Laugel Orthopädische Schuhtechnik

89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

Bsp. Beihefter im Heftformat

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



Beikleber

Platzierung

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

Format
Beikleber

Mind. 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

Preise

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

€ 49 / %

jedes weitere Gramm € 10 / %

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

€ 61 / %

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



Paketpreis Sonderplatzierung U4

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

Angebot:

5 x 4. Umschlagseite

Paketpreis brutto gesamt: € 49.500

./ 40 % Sonderrabatt (€ 19.800)

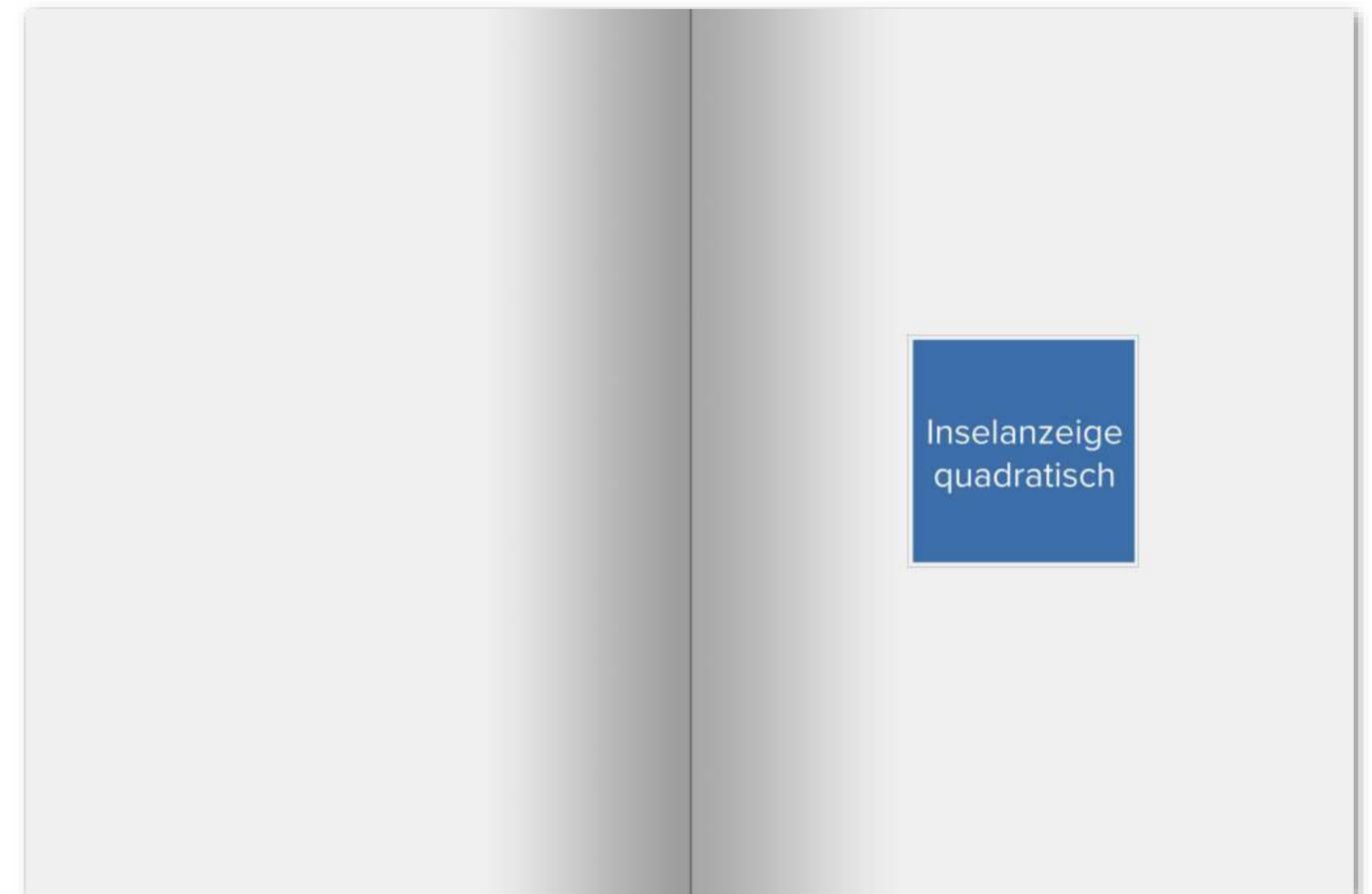
Paketpreis netto gesamt: € 29.700 *

Ihre Anzeige
auf der
4. Umschlagseite (U4)



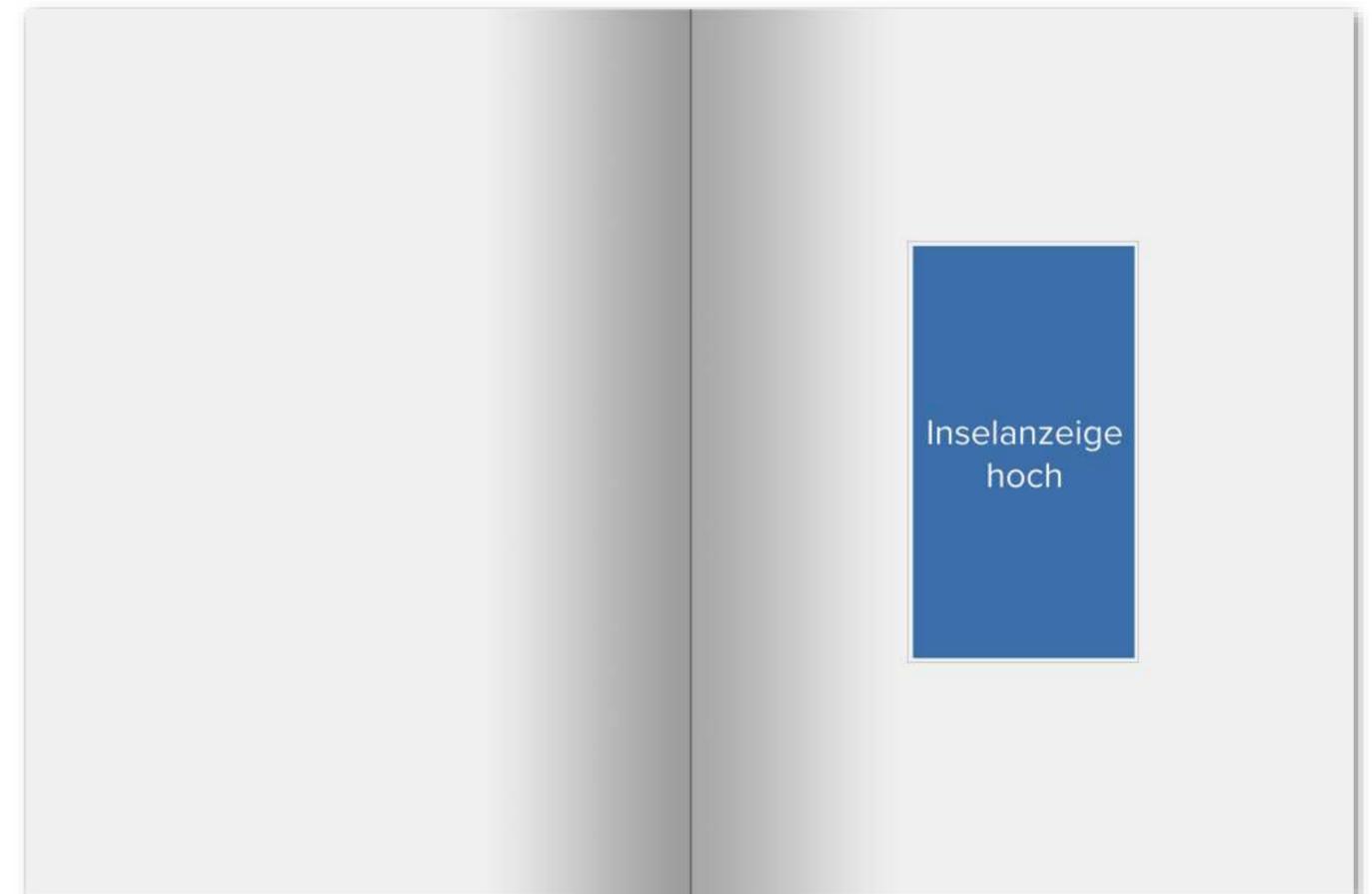
Inselanzeige quadratisch

Format Inselanzeige quadratisch	Auf Anfrage
Anschnittformat Inselanzeige quadratisch	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 3.150



Inselanzeige hoch

Format Inselanzeige hoch	Auf Anfrage
Anschnittformat Inselanzeige hoch	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 3.600



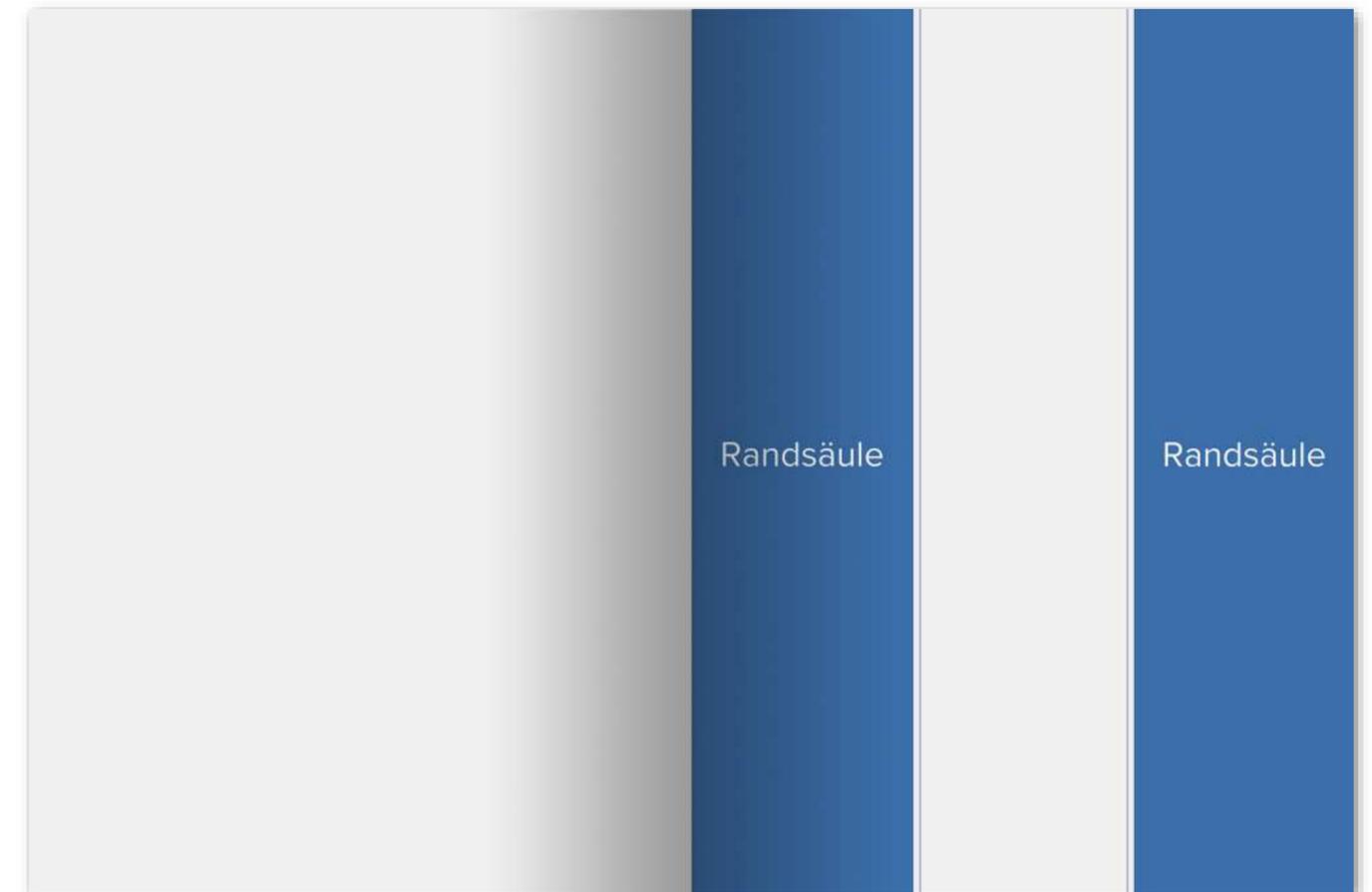
Mittelsäule

Format Mittelsäule	Auf Anfrage
Anschnittformat Mittelsäule	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 4.500



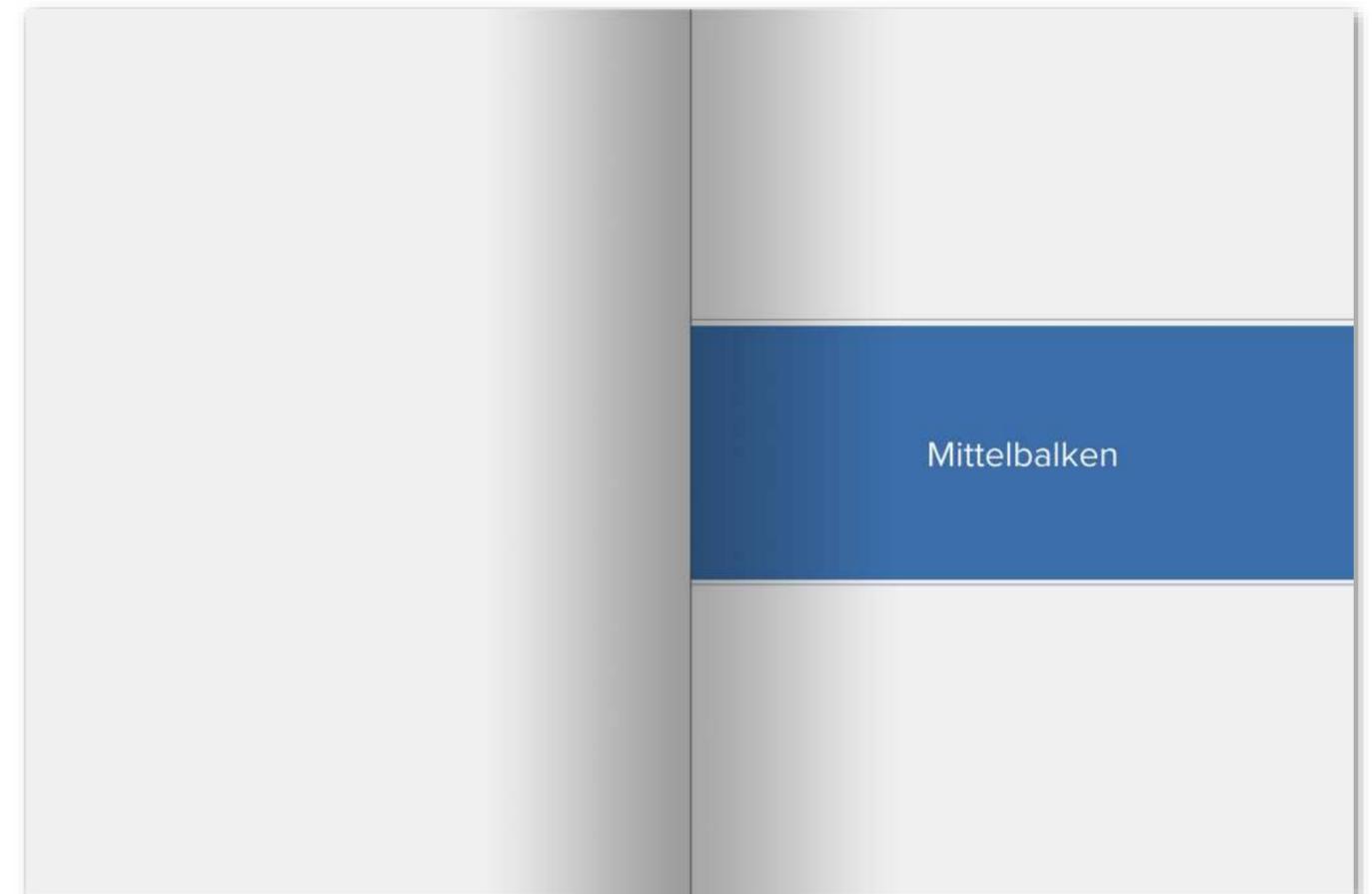
Randsäulen

Format Randsäulen	Auf Anfrage
Anschnittformat Randsäulen	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 9.350



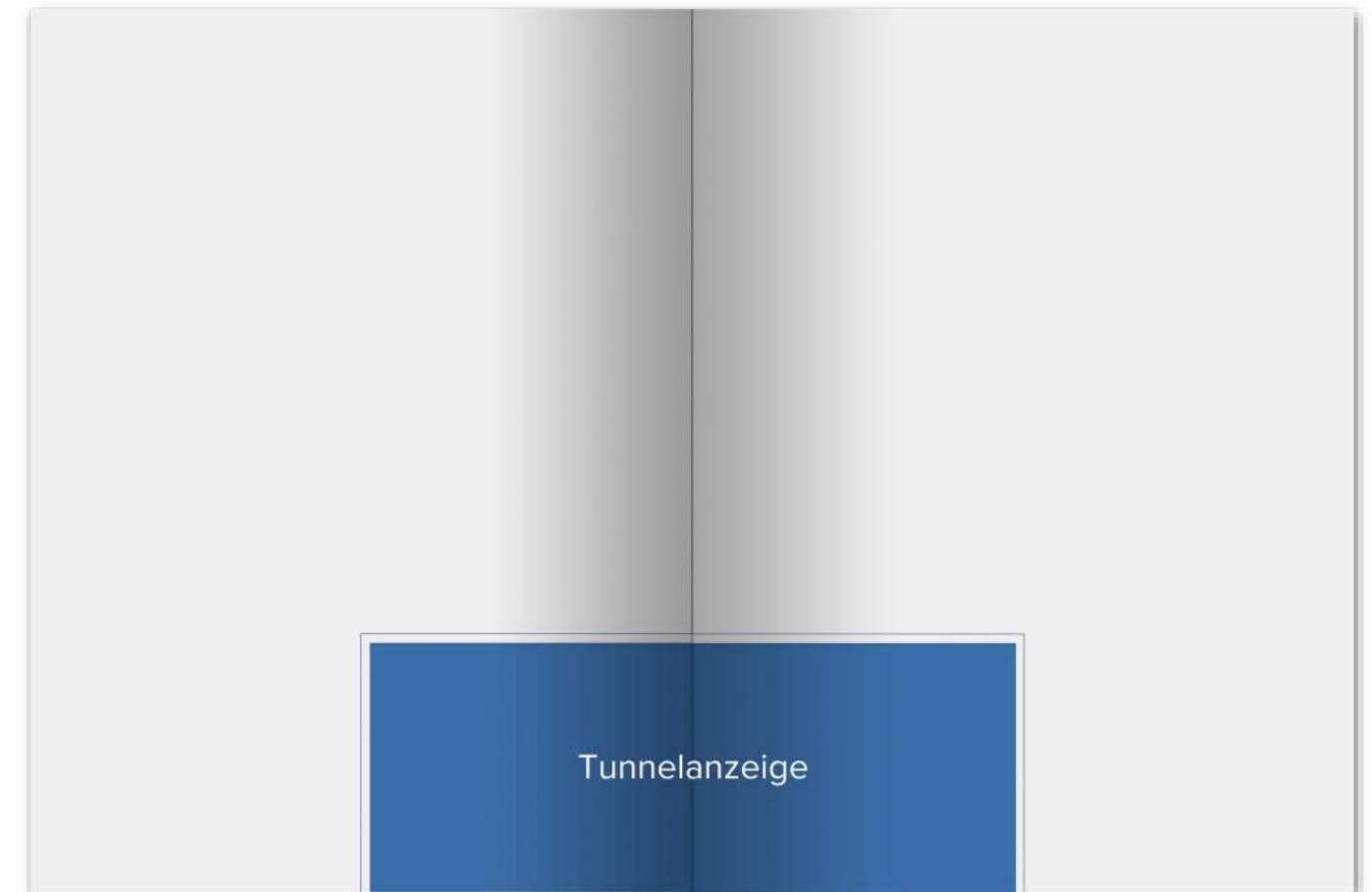
Mittelbalken

Format Mittelbalken	Auf Anfrage
Anschnittformat Mittelbalken	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 5.400



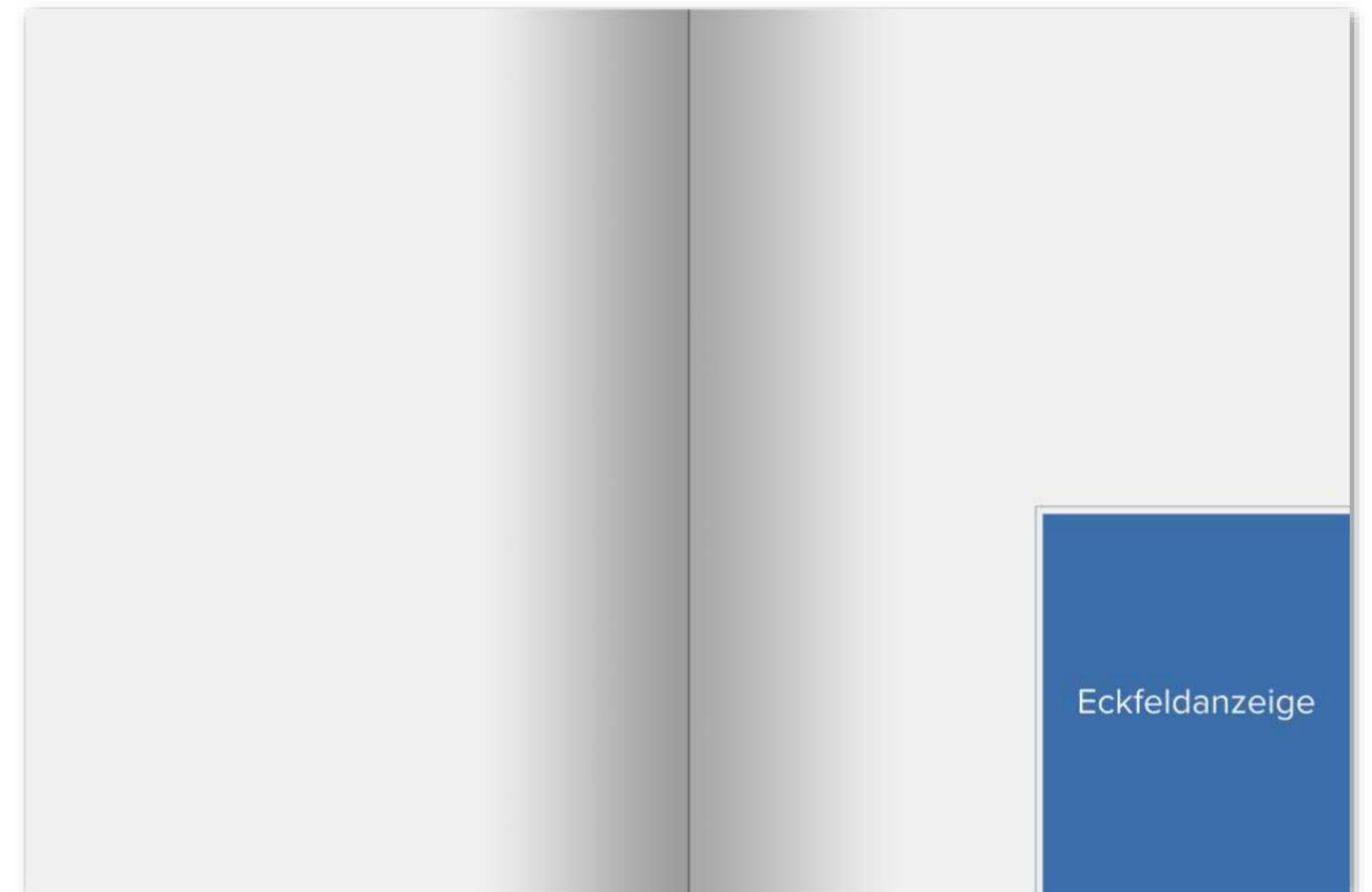
Tunnelanzeige

Format Tunnelanzeige	Auf Anfrage
Anschnittformat Tunnelanzeige	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer Doppelseite unten
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 9.350



Eckfeldanzeige

Format Eckfeldanzeige	Auf Anfrage
Anschnittformat Eckfeldanzeige	Auf Anfrage
Platzierung	Auf einer linken oder rechten Seite
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 1.810



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 Wunsch²

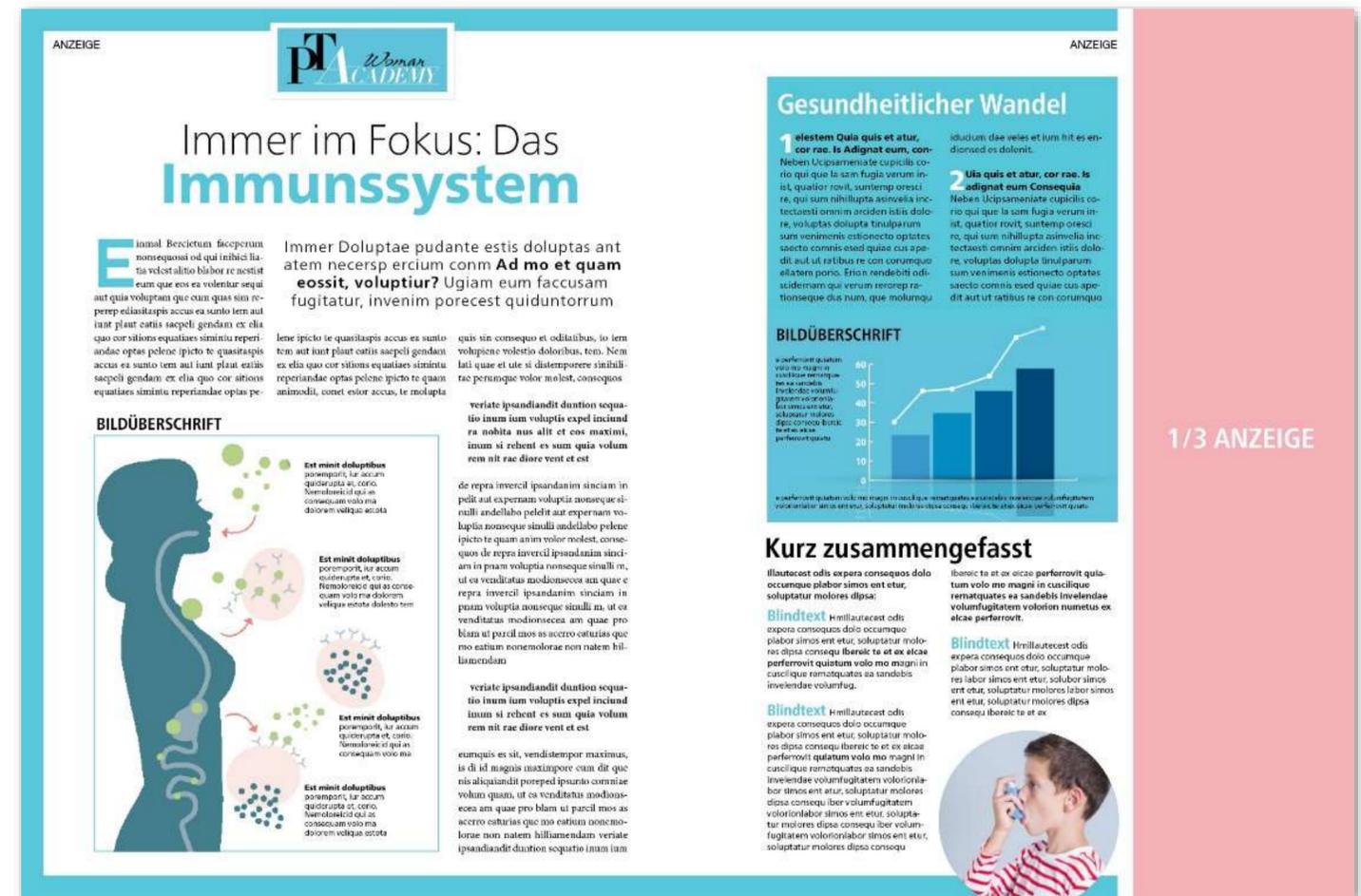
Angebotspreise:

2 Seiten

€ 14.600* zzgl. € 2.060 Gestaltungskosten**

4 Seiten

€ 24.400* zzgl. € 2.600 Gestaltungskosten**



Immer im Fokus: Das Immunsystem

BILDÜBERSCHRIFT

Gesundheitlicher Wandel

Kurz zusammengefasst

1/3 ANZEIGE



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

* Preis ist AE-fähig, aber 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 Woman 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 regulärem Anzeigenschluss



Gestaltungsbeispiel Doppelseite



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- & Rückseite) oder

Doppelseite: **€ 14.600 ***

zzgl. € 2.060 Gestaltungskosten **

Bsp. Zweiseiter (Vorder- & Rückseite)



Gestaltungsbeispiel Doppelseite



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.

** Preis ist AE-fähig, aber 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

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 regulärem 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 müssen 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 verweigern, 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 den Atemwegen zu befördern. Dadurch kann es sehr störend und belastend 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, fester Schleim oder andere Fremdkörper die Atemwege reizen, melden wir das unserem Hustenzentrum im verlängerten Mark. Von hier aus wird den Atemwegen der „Hustenbefehl“ erteilt. Die Stimmgabeln des Kehlkopfes zittern und die Luft strömt durch die Stimmlippen.

sonstig herausgeschleudert. Im Medfall reißt sie dabei die lästigen Fremdkörper mit und der Hustenreiz löst 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 fühlen sich anders an und haben unterschiedliche Ursachen. Unabhängig von verschiedenen möglichen Auslösern wird in zwei Arten von Husten unterschieden: in den trockenen, unproduktiven Reizhusten ohne Schleimbildung und den produktiven Husten mit Schleimbildung. Beide Hustenformen fühlen sich anders 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 einrühren 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, hilft Bromuc®, den Schleim aus den Bronchien abzusaugen und füllt dabei nicht unangenehm im Geschmack auf.

Alle Bromuc® Vorteile auf einen Blick:

- Überlegende Qualität des bewährten Wirkstoffes NAC, Herstellung in Deutschland
- Gute Verträglichkeit, frei von Gluten, Carbinol und Acorbinsäure, ohne Geruchsentwicklung
- Ohne Konservierungsstoffe, wie Parabene
- Löst sich in Heiß- und Kaltgetränke einmischen, aber auch in Smoothies
- Dosisgerechte Bronchienherapeutika für jede Altersgruppe ab 2 Jahren
- Ohne künstliche Süßstoffe
- Schnell und rückstandslos löslich, wohlschmeckend

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

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 klemmt die Spaltung der Disulfidbrücken. Das bedeutet, dass große Schleimmoleküle durch Spaltung ihrer Gerüste, den „Scharnieren“, kleiner werden – die Viskosität sinkt. SH-Gruppe wirkt als Radikalfänger (dadurch entgiftend).

NAC-Einsatzgebiete:
Zur Verflüssigung zähen Schleims in den 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

Gestaltungsbeispiel Doppelseite



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: € 8.800 *

zzgl. € 1.550 Gestaltungskosten **

2/1 Seite: € 14.600 *

zzgl. € 2.060 Gestaltungskosten **

1/1 Seite

Doppelseite

Unverbindliche Gestaltungsbeispiele



¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.

** Preis ist AE-fähig, aber 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 eine wertvolle Hilfestellung für das Beratungsgespräch in der Apotheke - verbunden mit Informationen zur Indikation und Ihrem Produkt.

Mit Hilfe der zusätzlich aufgebrauchten 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:	€ 120 / %o * = € 6.600
Beratungsgespräch 1/1 Seite:	€ 8.800 + € 1.550 Gestaltungskosten **
Beratungsgespräch 2/1 Seite:	€ 14.600 + € 2.060 Gestaltungskosten **

Unsere Angebotspakete:

Beratungsgespräch 1/1 Seite + Warenprobe:	€ 13.860 (Preis inkl. 10 % Rabatt) + € 1.550 Gestaltungskosten **
Beratungsgespräch 2/1 Seite + Warenprobe:	€ 18.020 (Preise inkl. 15 % Rabatt) + € 2.060 Gestaltungskosten **

Autsch! Jetzt braucht die Haut schnelle Hilfe

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

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.“

Mit welchen Verletzungen kommen Sie in die Apotheke?
„In den meisten Fällen sind es Schürf-, Brand- und Bisswunden. Die Behandlung hängt im Wesentlichen von der Tiefe der Wunde ab. Ein aufgeschlagene Wunde oder eine Verletzung, die mit Wasser ausgegossen wurde, kann mit einem Desinfektionsmittel und Wundheilsalbe behandelt werden.“

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.“

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 im Wundbereich:

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

Pyolysin® Wund- und Heilsalbe

* ab 12 Jahren zugelassen. ** Lactosiefel, nicht zum Verzehr geeignet.

Zusammensetzung: 100 g enthält: Wirkstoffe: Pyolysin-Kulturfiltrat (entpr. 1,2-1,8 % Trockensubstanz (mV)) 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 6,9 g, Salicylsäure 0,5 g). **Sensibilisierstoffe:** Phenol (0,11 g als Konservierungsstoff für das Wirkstoff-Gemisch), weisses Vaseline, Diquarylimonoxid, Octadecylchlorid, d-Limonen, Paraffin, Hartparaffin, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Empirisch bei oberflächlichen Wunden, z. B. als Adjuvans bei Ulcus cruris. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen. **Nebenwirkungen:** Sehr selten Kontaktallergien. **Serumwerk** (Bonnberg AG, Heilische Landstraße 105 b, 06406 Bonnberg)

Unverbindliches Gestaltungsbeispiel

¹ Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.
* Preis ist 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 regulärem Anzeigenschluss



Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem regulären Anzeigenschluss

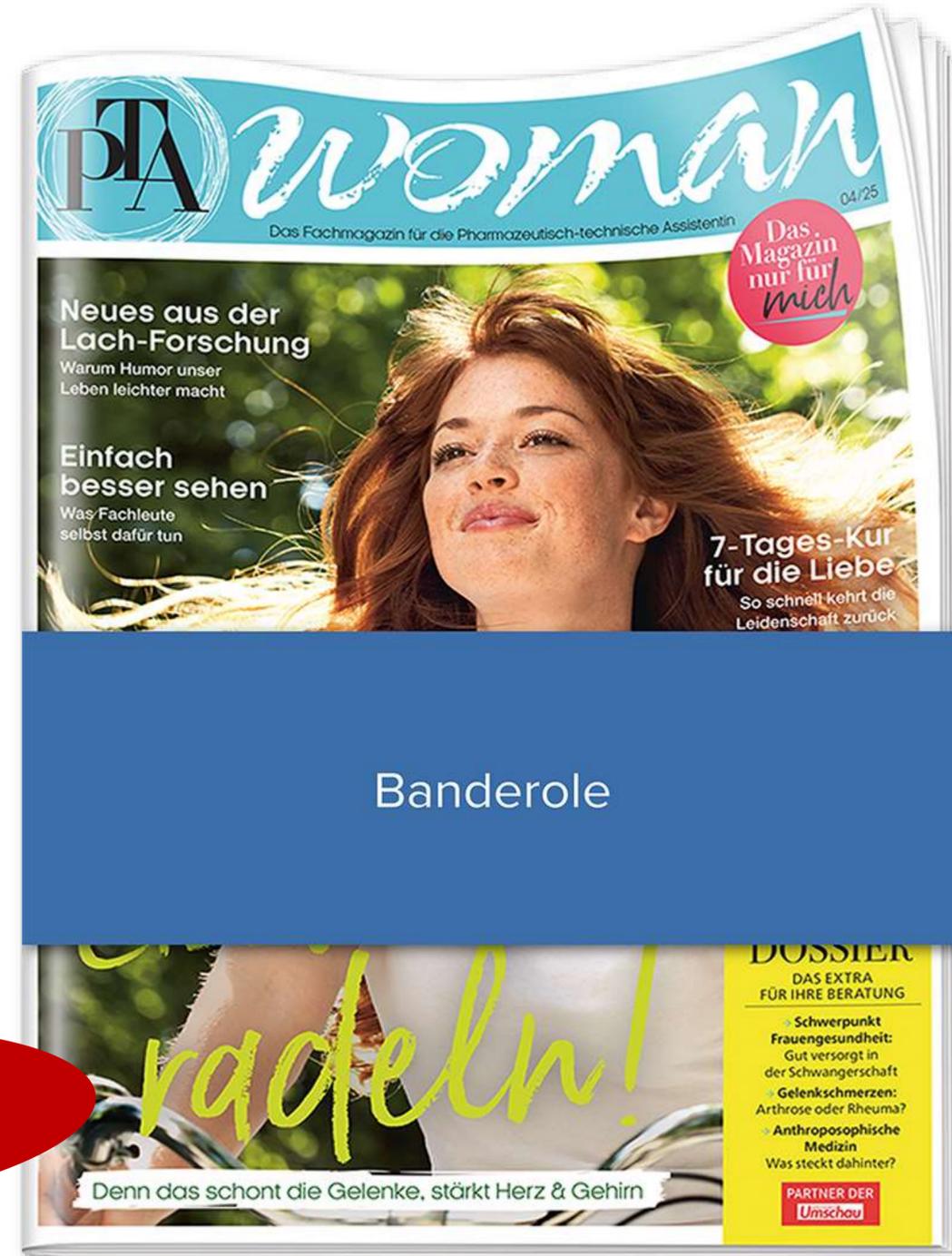
Gestaltungsbeispiel Doppelseite



Banderole

Formate Banderole	Auf Anfrage	
Technische Vorgaben Banderole	Auf Anfrage	
Technische Kosten	€ 9.700 *	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	PTA Woman	€ 9.700

Vorgezogener Anzeigenschluss:
 Jeweils 4 Wochen vor dem
 regulären Anzeigenschluss



* Technische Kosten sind weder rabatt- noch AE-fähig. Formatänderungen vorbehalten



Titelklappe

Titelklappe	Geeignet für vertriebsgesteuerte Marketing-Kampagnen	
Bausteine	Titelklappe – Vorder- & Rückseite (Motiv Titelklappen-Vorderseite beginnend unterhalb PTAW-Logo)	
Format Titelklappe	Vorder- und Rückseite auf Anfrage	
Technische Vorgaben Titelklappe	Auf Anfrage	
Technische Kosten	€ 2.060 *	
Belegbare Auflage	Komplettauflage	
Preis	PTA Woman	€ 21.500



Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem
regulären Anzeigenschluss



* Technische Kosten sind 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.



Ausklappbare U2

Umfang	3 x 1/1 Seite
Formate ausklappbare U2	Auf Anfrage
Technische Vorgaben ausklappbare U2	Auf Anfrage
Technische Kosten	€ 2.060 *
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	PTA Woman € 24.400



Haben Sie Anmerkungen, Wünsche oder Kritik? Oder möchten Sie gern als PTA einen Tipp aus Ihrem Berufsalltag geben? Dann schreiben Sie uns gern an ptaw@klambt.de. Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!

Wir tanken Energie!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die vielleicht am häufigsten gestellte Frage in diesen Tagen könnte sein: Wie wird der Frühling? Folgt man Meteorologen, soll er recht mild werden. Wunderbar, guten Nachrichten glauben wir immer gern. Und feiern die neue Jahreszeit, die so viele Geschenke im Rucksack hat. Die Natur erwacht, unsere Welt wird wieder bunter, alles schwingt gleich ein bisschen leichter. Und wir freuen uns, nach Feierabend oder am freien Wochenende mit unseren Lieben das schöne Wetter draußen zu genießen. Am See, im Park oder im Garten. Doch einen Haken hat das Ganze auch:

Der Wechsel von den dunklen in die helleren Tage rüttelt unsere Hormone durcheinander und macht müde. Das muss nicht sein! Lesen Sie ab Seite 6, was schnell neue Energie bringt.

Apoptos Schwung: Haben Sie jetzt auch mehr Lust als im Winter, sich gesund zu ernähren? Frisches Obst und Gemüse, Kräuter und gute Fette kommen gerade recht. Einer der Vitalstars ist Rapsöl. Es stärkt das Herz, den Kreislauf und die grauen Zellen. Ab Seite 18 finden Sie einige unserer Lieblingsrezepte mit dem goldenen Multitalent. Vielleicht ist der extra saftige Orangenschen ja was für den nächsten Nachmittagskaffee mit den Kolleginnen und Kollegen? Es tut einfach gut, auch sich selbst Gutes zu tun. Das lässt sich auf so viele Bereiche ausdehnen, sogar auf unsere biologische Uhr. Nach aktueller Forschung lässt sie sich um bis zu zehn Jahre zurückdrehen! Und das ohne Schönheits-OP & Co. Denn einfache Alltags-Strategien (ab Seite 14) reichen bereits fürs sanfte Anti-Aging. Kleine Veränderungen, große Wirkung: Darum geht es auch ab Seite 34. Denn wer weiß, wo im Haushalt, im Garten oder auch in der Apotheke Verletzungsgefahren lauern, kann gezielt vorbeugen oder gegensteuern. Und passiert doch mal etwas, hat unsere Expertin ab Seite 34 wertvolle SOS-Tipps für die Wundversorgung parat. Wir wünschen Ihnen einen sicheren, gut gelaunten und energiereichen Start in den Frühling!

Ihr PTA Woman-Team

PTA Woman | 3

Vorgezogener Anzeigenschluss:
Jeweils 4 Wochen vor dem regulären Anzeigenschluss



* Technische Kosten sind 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.





Sonderplatzierungen

Umschlagseiten U2 / U4

Kombi U2 + Editorial

1/3 Seite im Editorial

1/4 Seite im Editorial

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

L-Anzeige

Tunnelanzeige

Eckfeldanzeige

Flexformanzeige

Teilbelegungen

Motivsplits

Beilagen

Beihefter

Beikleber



Sonderplatzierungen

Umschlagseiten U2 / U4

Kombi U2 + Editorial

1/3 Seite im Editorial

1/4 Seite im Editorial

1/1 Seite im Inhaltsverzeichnis

2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

L-Anzeige

Tunnelanzeige

Eckfeldanzeige

Flexformanzeige

Teilbelegungen

Motivsplits

Beilagen

Beihefter

Beikleber

Durchhefter



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	€ 41.400
Preis	U4	€ 41.400

Anzeige

FreeStyle Libre 2

Jetzt testen!

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.

Nr. 1 Wissenschaft meistgenutztes Glukose-Sensor-System*

*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.

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

DIABETES RATGEBER

PARTNER DER Umschau



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



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	€ 64.600

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 geblivität 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*
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



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	€ 23.200

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 die richtige Manschette bis zum korrekten Vorgehen. So kann nicht

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

In der 1. Woche

Morgens + Mittags + Abends

Woche 2-4

Morgens + Mittags + Abends

Ab der 5. Woche

Morgens + Mittags + Abends

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

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*

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

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

Hier scannen Sie unsere 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	€ 17.300



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 beim ersten Setup sowohl auf iOS, als auch Android, installiert werden. 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



1/1 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 € 54.400

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

4 Diabetes Ratgeber

Meine Gesundheit

20 **Gesund im Alter**
Darauf kommt es jetzt an

24 **Mein Weg zum Insulin**
Pumpe oder Pen?

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

28 **Verwirrungszustände** nach einer OP lässt sich vorbeugen

48 **Seite für Kids**
Versteckspiel am Strand

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

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

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

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

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

4 Diabetes Ratgeber

FreeStyle Libre 3

Mehr Kontrolle¹ über Ihre Zuckerwerte. Tag und Nacht.

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

Optionale Alarmer² | HbA_{1c}-Reduktion des HbA_{1c}-Wertes³ | Kein routineläßiges Fingerstechen⁴

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

Abbott

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
Folensäure
Zur Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems und von Herz-Kreislauferkrankungen aufgrund von Vitamin-B1-Mangel.

60 Filmtablets zum Einnehmen

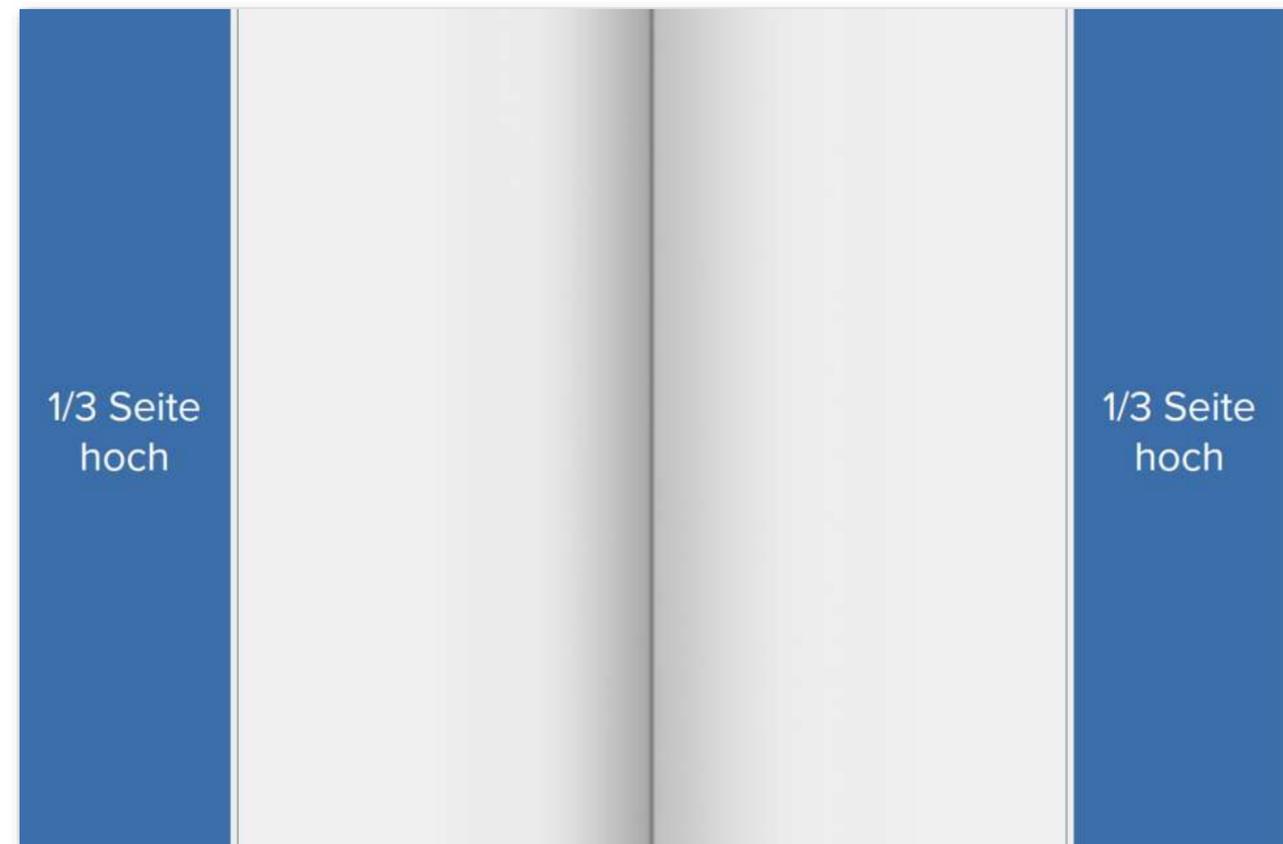
- Spezieller Wirkstoff Benfotiamin, 5x bessere Aufnahme¹
- Kann die Neuropathie-Beschwerden beheben
- Für Diabetiker geeignet

wörwag Pharma



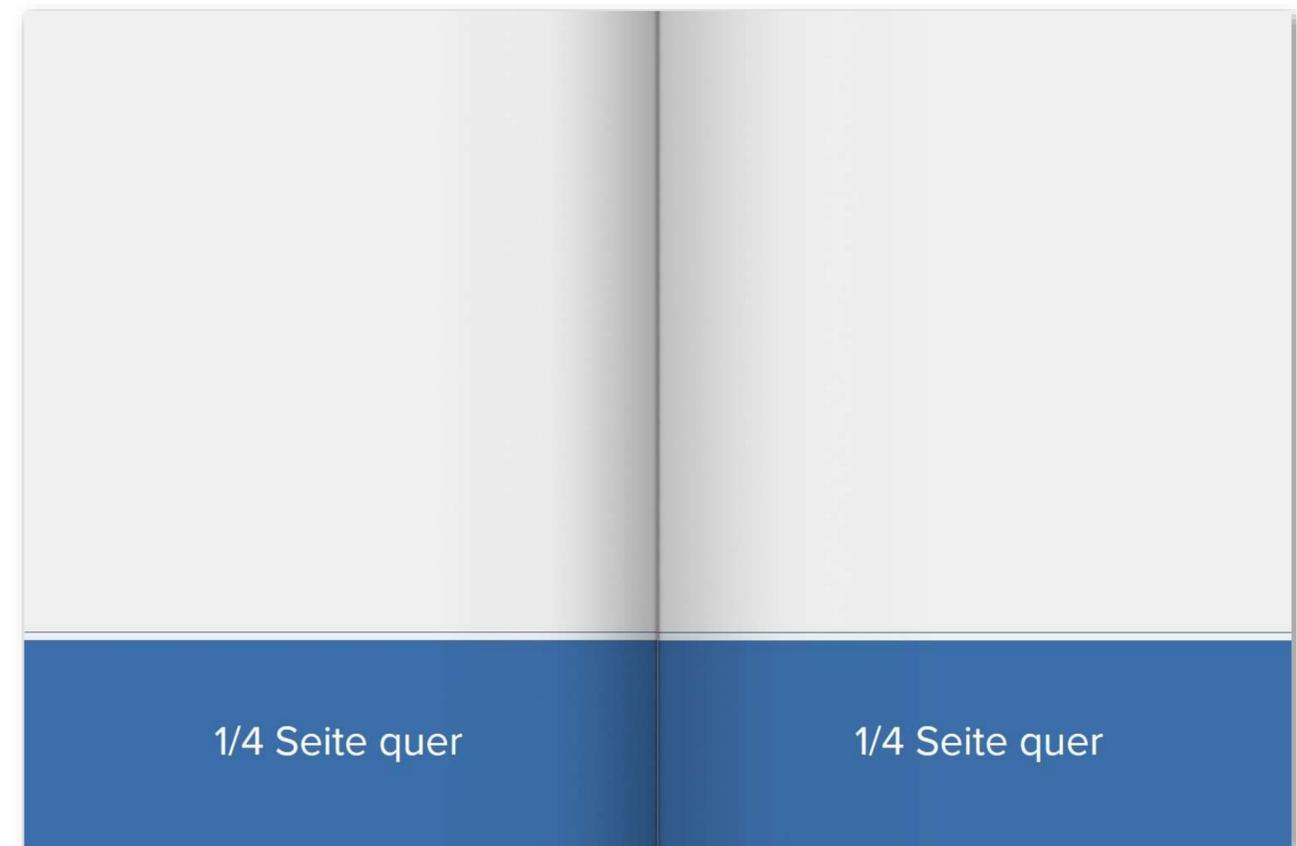
2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

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 € 36.350



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 € 27.500



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 € 39.000



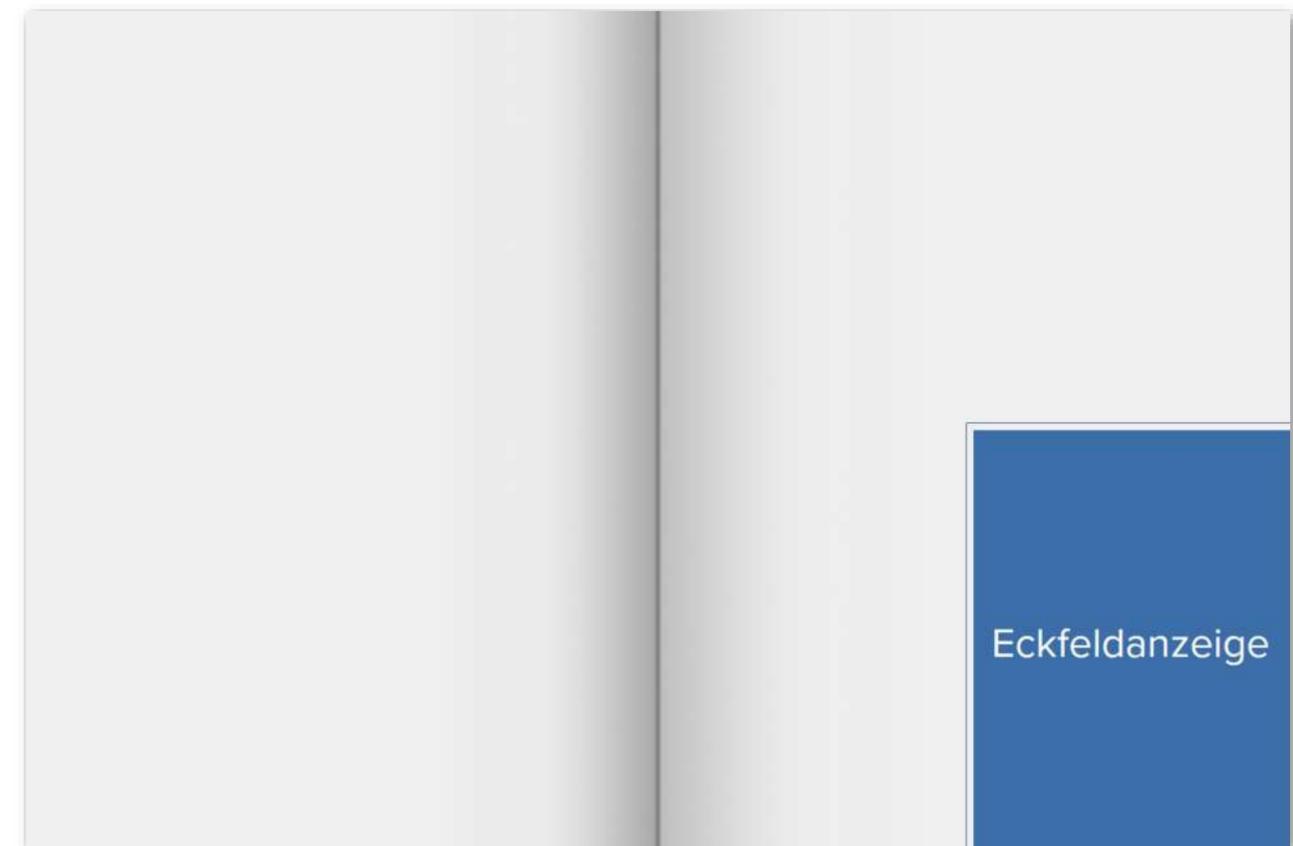
Tunnelanzeige

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 € 18.100



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 € 13.800



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 € 21.000

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



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	€ 12.400
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,26 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 15.800
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,34 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 20.700

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd oder West

Nord/Ost



Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten
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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

Belegung Neutralauflage	Ca. 0,61 Expl.	€ 96 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,18 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,19 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,23 Expl.	€ 109 / ‰ *

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



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	Max. belegbare Auflage: ca. 0,84 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 83 / ‰
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,24 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,26 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,34 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



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.



Beikleber

Platzierung

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

Format Beikleber

Mind. 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

Preise

Bis 10 g in der Gesamtauflage
(Gebiete Süd, West und Nord / Ost) **€ 49 / ‰**
jedes weitere Gramm € 10 / ‰

Bis 10 g in einer Teilaufgabe
(Gebiete Süd, West, oder Nord / Ost) **€ 61 / ‰**
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



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	€ 39.300
Preis	U4	€ 39.300



U4



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	€ 61.300



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	€ 22.200

KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN
MICH BELASTET
CHRONISCHE MÜDIGKEIT
MICH PLACHT
JUCKREIZ
ICH LEIDE AN
NACHTSCHWEISS
POLYCYTHAEMIA VERA
HAT VIELE GESICHTER

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

Wussten Sie das? Richtig durchgeführt, liefert die Blutdruckmessung zu

Doppelseite alle wichtigen Tipps zusammengetragen: vom passenden Gerät über

Anzeige

Malteser
...weil Nähe zählt.

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

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

Hilfe rund um die Uhr

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

Unser Weihnachtsgeschenk für Sie: 50 % Rabatt*

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

Jetzt 50 % Weihnachtsrabatt sichern!

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

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

AUF EIN WORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

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

1/3 Seite hoch im Anschnitt

1/3 Seite hoch im Satzspiegel



1/4 Seite im Editorial

Größe	1/4 Seite hoch
Formate	Im Satzspiegel: 30 x 186 mm (B x H) Im Anschnitt: 42 x 225 mm (B x H) plus 6 mm Beschnitt an allen Seiten
Platzierung	Im Editorial
Belegbare Auflage	Komplettauflage
Preis	€ 16.450

Anzeige

SPAREN NICHT VERGESSEN!

Mit Ginkgo-Maren® kein Problem!



Ginkgo-Maren® 120mg
pflanzliche Ginkgo-Blatt-Extrakt-Tabletten

RABATTWOCHE
01.07.2023 - 30.09.2023
JETZT BIS ZU

15€ SPAREN***

Fördert die Gedächtnisleistung & die Konzentration

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

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

*Wenn diese ein Begleitsymptom von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen (Essentialleues Syndrom) sind. **Standardisierte Zusammensetzung entspricht Vorgaben des Europäischen Arzneibuches. Ginkgo-Maren® 120mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ginkgo-Blatt-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Begleitsymptomen bei hirnorganischen Leistungsstörungen. Bei überhöhtem Blutdruck, bei akuten Herz-Kreislauferkrankungen, bei Thrombozytopenie, bei Einnahme von Antikoagulantien, bei Einnahme von Antidiabetika.

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

1/4 Seite hoch im Anschnitt

Anzeige

Home Instead
Zuhause umsorgt



UNSERE LEISTUNGEN SIND ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

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

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

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



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

AUF EIN WORT ●

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Ihre *Tina Haase*
Tina Haase, Chefredakteurin

Auf einen Blick: Richtig Blutdruckmessen. Ab Seite 34

MEIN TIPP FÜR SIE

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

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

1/4 Seite hoch im Satzspiegel



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	€ 51.500

INHALT

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

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

50

FÜR MICH

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

Anzeige

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

**DANN DIE DIAGNOSE:
GÜRTELROSE**

* So erlebte eine Betroffene ihre Gürtelrose.

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

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

INHALT

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

FÜR MICH

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

Anzeige

Home Instead
Zuhause umsorgt

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

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

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

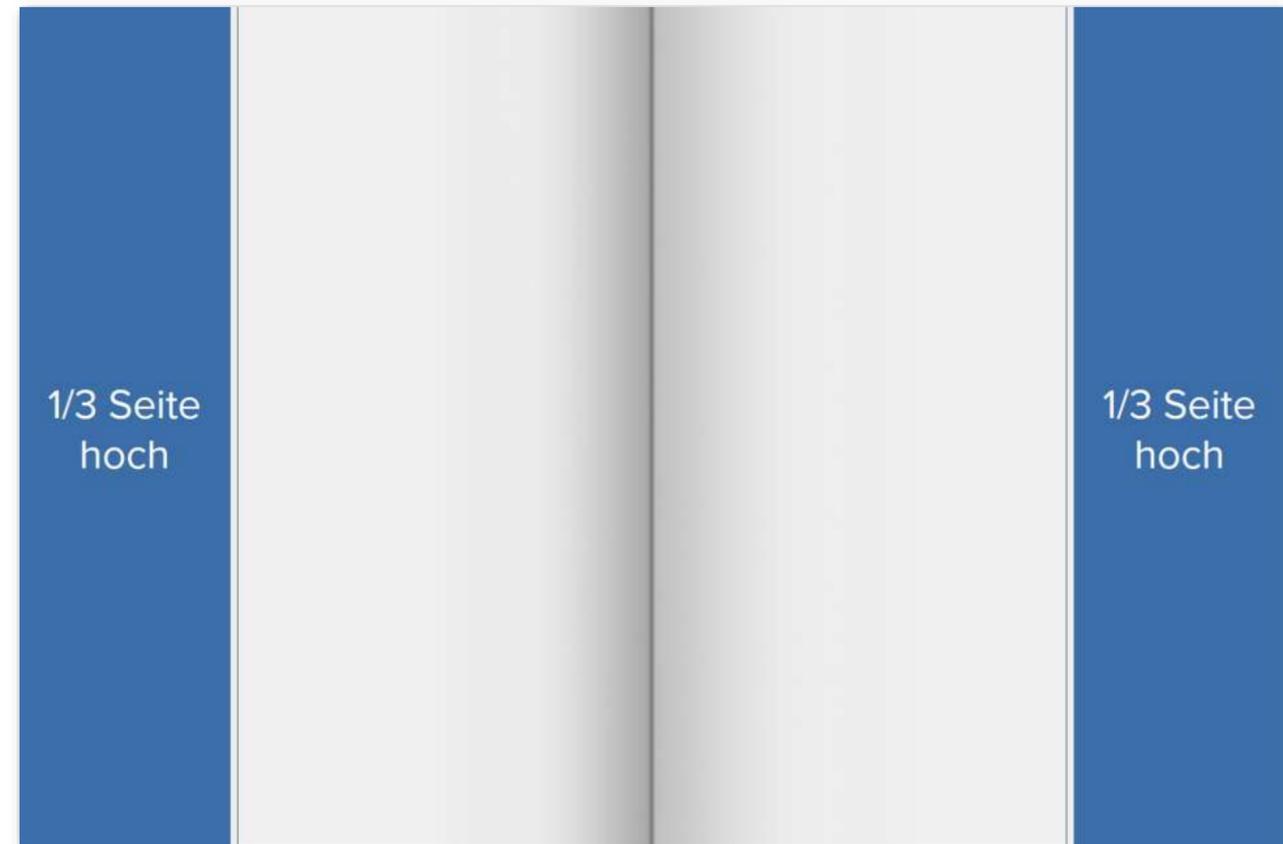


Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.
© 2023 Home Instead GmbH & Co. KG



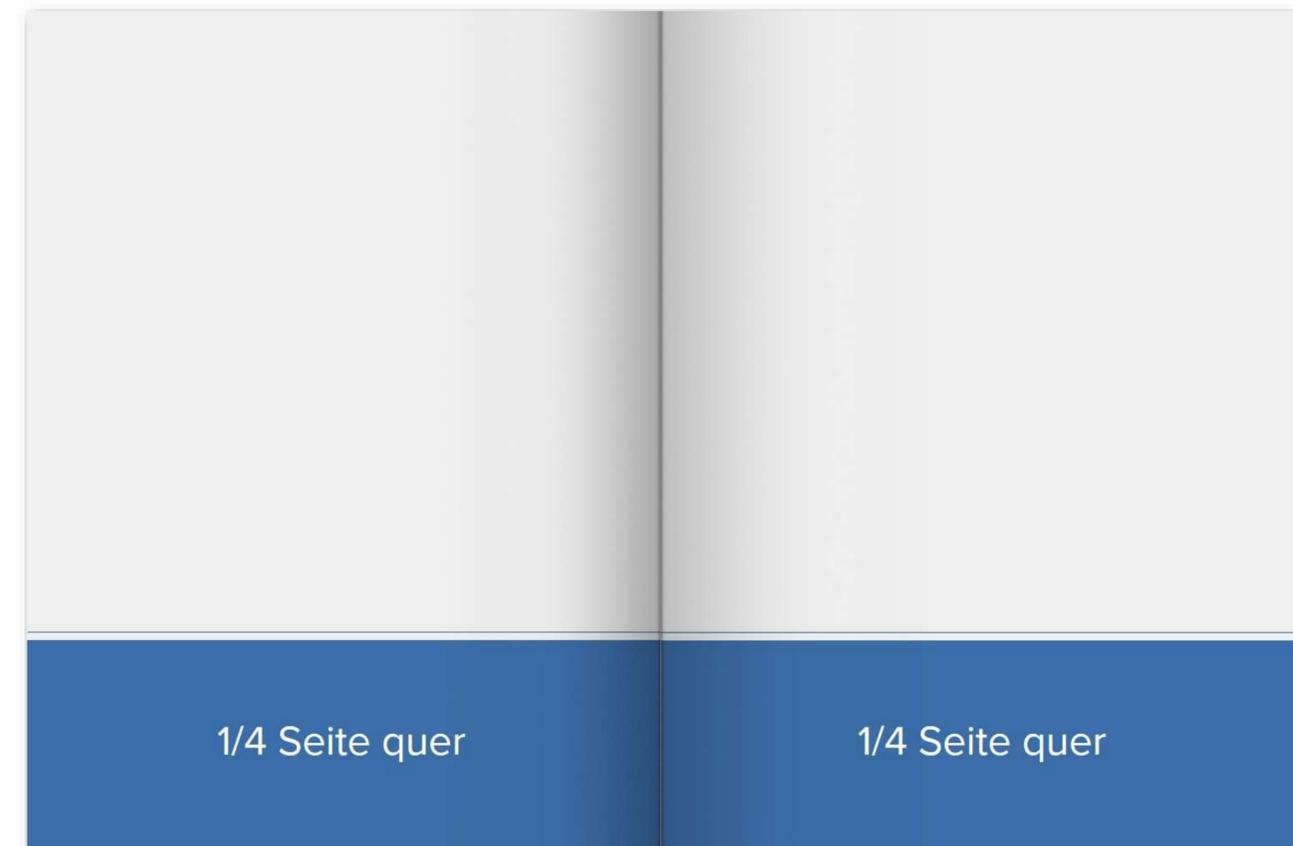
2 x 1/3 Seite gegenüberliegend

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 € 34.400



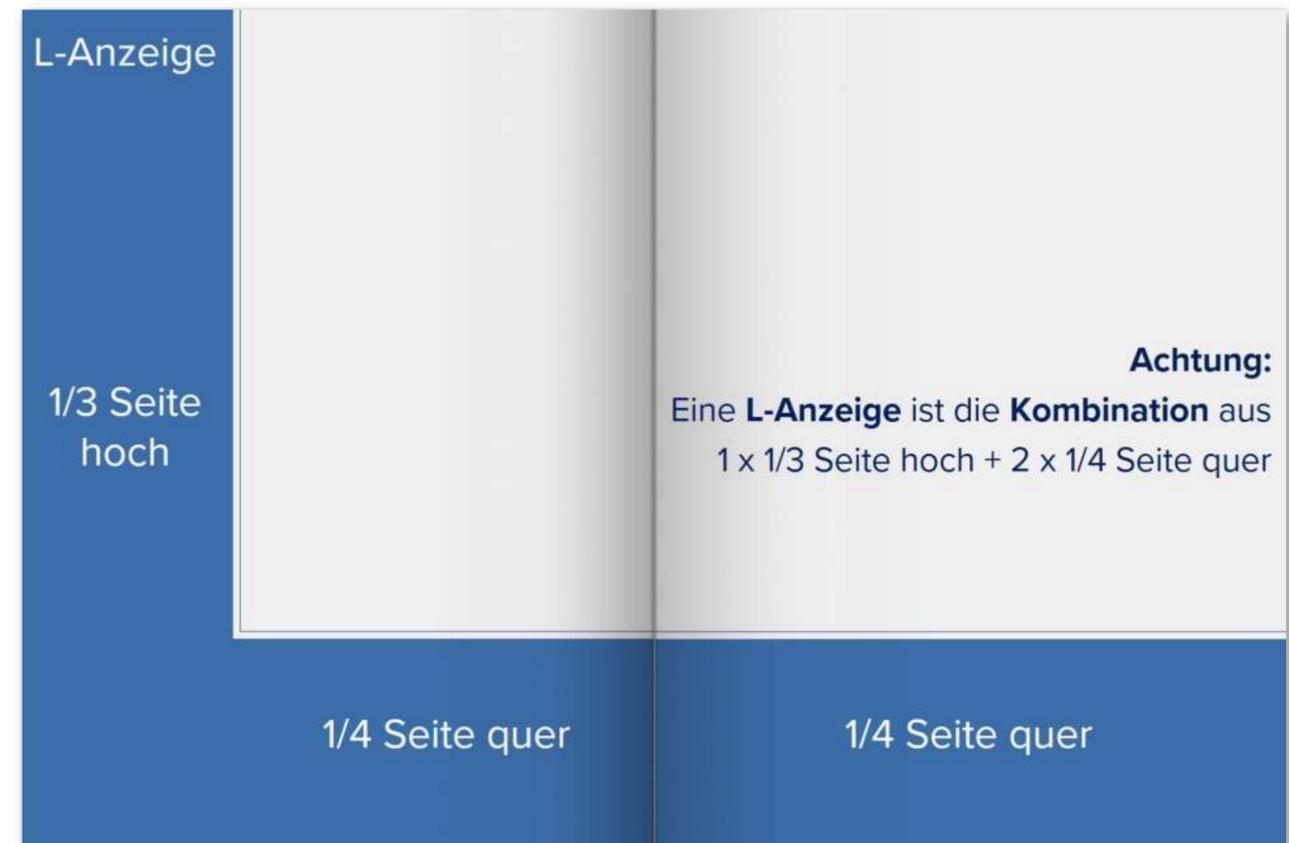
2 x 1/4 Seite gegenüberliegend

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 € 26.300



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 € 37.000



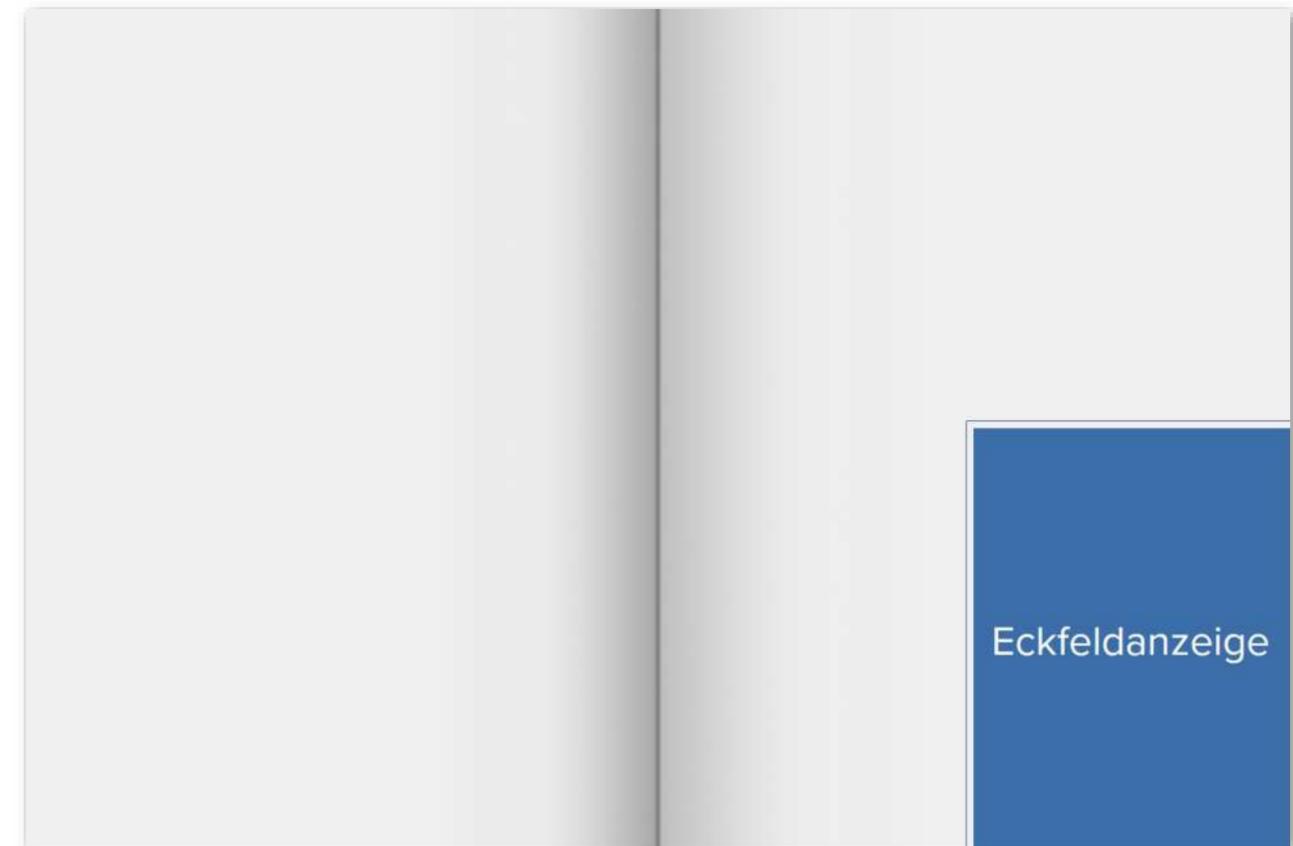
Tunnelanzeige

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	€ 17.200



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 € 13.200



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 € 19.900

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



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	€ 12.650
Belegung West	Nielsen 2, 3a mit ca. 0,37 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 14.500
Belegung Nord / Ost	Nielsen 1, 5, 6, 7 mit ca. 0,50 Mio. Expl.	
Preise	1/1 Seite	€ 19.750

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.



Süd oder West

Nord/Ost



Beilagen

Belegbare Auflagen	Maximal-Auflage: Neutralauflage gesamt oder Neutralauflagen nach Nielsen-Gebieten
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

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

Belegung Neutralauflage	Ca. 0,85 Expl.	€ 96 / ‰ *
Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,26 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,26 Expl.	€ 109 / ‰ *
Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,33 Expl.	€ 109 / ‰ *

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



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	Max. belegbare Auflage: ca. 1,22 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 83 / ‰
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,33 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,37 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,50 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / ‰	€ 102 / ‰

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.



Bsp. Beihefter im Heftformat

Beikleber

Platzierung

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

Format
Beikleber

Mind. 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

Preise

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

€ 49 / %

jedes weitere Gramm € 10 / %

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

€ 61 / %

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-Mortell-Strasse 60, 90344 Nürnberg

LEBEN & LIEBEN

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

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.

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 Übungsspielplatz 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



Durchhefter

Bitte im Vorfeld die aktuell gültigen Auflagenhöhen erfragen.

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	€ 83 / %



Bsp. Durchhefter um das Rätsel Plus herum





Sonderplatzierung

VdK-Rätselserie



Sonderplatzierungen

Umschlagseite U4

Umschlagseiten U2 / U3

Teilbelegungen

Beilagen

Beihefter

Beikleber



Premiumplatzierung „VdK-Rätselseite“

Präsentieren Sie Ihr Produkt auf einer ½ Seite quer unterhalb des Kreuzworträtsels – eine hohe Aufmerksamkeit ist garantiert.

Ihre Vorteile:

- Hohe Aufmerksamkeit durch lange Verweildauer auf der Rätselseite
- Beste Sichtbarkeit auf der 4. Umschlagsseite (letzte Seite)
- Premiumplatzierung (ohne Aufschlag)
- 7,2 % Auflagenplus (gegenüber dem Vorjahresquartal *)
Verkaufte Auflage 1.903.748 Expl. **

Unser Angebot:

Frequenz	Brutto-Preis
1 x ½ Seite	€ 24.550
3 x ½ Seite	€ 73.650
5 x ½ Seite	€ 122.750



* IVW 4/2024 vs. 4/2023 / ** IVW 4/2024
Die Umsetzung wird mit „Anzeige“ gekennzeichnet.



24 | VdK Zeitung April 2024 Unterhaltung

Von der Skipiste in die TV-Shows

Christian Neureuther wird 75 Jahre alt



Erst brillante Christian Neureuther als Stützfahrer, dann zog es den Oberbayer in die Fernsehstudios. „Dalli Dalli“ war nur eine von vielen Stationen vor der Kamera. Am 28. April feiert Neureuther seinen 75. Geburtstag.

Freundlich lachend, humorvoll, offen: So kennen die Menschen Christian Neureuther. Der Weg zum Skifahrer lag bei ihm nahe: 1949 kam er im oberbayerischen Wintersportort Garmisch-Partenkirchen auf die Welt. Wie seine Eltern Schweizer Katharina stand er früh auf den Skiern und rasche die Pisten hinunter. Bereits als Jugendlicher gehörte Neureuther zu Deutschlands besten Skifahrern. Vor allem im Slalom glänzte er und wurde von 1971 bis 1978 achtmal Deutscher Meister.

Während dieser Zeit lernte er die Skifahrerin Rosi Mittermaier kennen. Sie verliebten sich und wurden zum Traumpaar des deutschen Sports. Während sie zweimal Olympiasiegerin und dreimal Weltmeisterin wurde, verpasste er bei Großereignissen stets den ersten Podestplatz. Neureuther gewann sechs Weltcuprennen, darunter den Slalom im österreichischen „Ski-Mekka“ Kitzbühel.

Nach der aktiven Skikarriere versuchte er sich zunächst als Trainer und Funktionär im Skisport. Wegen seiner kritisch-ethischen Art endete diese Zeit jedoch

schonfrüher als geplant. Dafür engagierte er sich mit seiner Frau in der Skibranche. Sie beteiligten sich an einem großen Hersteller und führten ein Sportgeschäft.

Mit seinem „Sonnyboy“-Image machte Neureuther im TV Karriere. In der ZDF-Show „Dalli Dalli“ mit Hans Rosenhalm sah er in der Jury Später wurde er Experte bei Ski-Übertragungen. Sein Sohn Felix avancierte wie er zu einem der besten Slalomfahrer und gewann unter anderem WM-Silber.

Nach der aktiven Skikarriere versuchte er sich zunächst als Trainer und Funktionär im Skisport. Wegen seiner kritisch-ethischen Art endete diese Zeit jedoch

Christian Neureuther als Ehrengast einer Preisverleihung.

schonfrüher als geplant. Dafür engagierte er sich mit seiner Frau in der Skibranche. Sie beteiligten sich an einem großen Hersteller und führten ein Sportgeschäft.

Mit seinem „Sonnyboy“-Image machte Neureuther im TV Karriere. In der ZDF-Show „Dalli Dalli“ mit Hans Rosenhalm sah er in der Jury Später wurde er Experte bei Ski-Übertragungen. Sein Sohn Felix avancierte wie er zu einem der besten Slalomfahrer und gewann unter anderem WM-Silber.

Nach dem Tod seiner Frau Rosi im Januar 2023 war er längere Zeit nicht vor der Kamera zu sehen. Mittlerweile tritt er wieder in Spielfilmen und als regelmäßiger Teilnehmer im „Sonntags-Stammtisch“ des BR-Fernsehens auf. bei



24 Allgemein



Ihre Anzeige
½ Seite quer

Platzierungsbeispiel

Umschlagseite U4

Sonderformat	182 x 178 mm (B x H)
Platzierung	U4
Belegbare Auflage	Teilaufgabe mit ca. 0,138 Mio. Expl.
Preis	U4 € 21.700



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	€ 20.700
Preis	U3	€ 20.700

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 schärfstes Schwert in der Corona-Pandemie. Sie schützt sehr gut gegen schwere Verläufe. Zusätzlich können insbesondere Risikopatientinnen und Patienten von dem Antiviral-Coronavirus-Medikament Paxlovid profitieren. Für wen es infrage kommt und warum Sie sich als Risikopatientin oder -patient 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 Tafelberg erfahren Sie, wie Sie das Risiko mindern und wie Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt Sie dabei unterstützen kann.

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

Ihr persönliches Exemplar

Anzeige

VORSCHAU HausArzt-Patientenmagazin

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

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

Rätsel-Lösungen

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

Zahlpyramide

Sudoku

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

Anzeige

ECHT* MITTENDRIN dexcom G6

» Mehr Freiheit für mich und meinen Alltag. «

DEXTM-WAHRHEIT!

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

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

MIT BESTIMMTEN INSULINPUMPEN KOMBINIERBAR

JETZT DEXCOM G6 TESTEN
www.dexcom.com/testen

DEXCOM.DE



Beilagen

Belegbare Auflagen	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.	€ 96 / ‰ *
	Neutralauflage Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,044 Expl.	€ 109 / ‰ *
	Neutralauflage West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,013 Expl.	€ 109 / ‰ *
	Neutralauflage Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,013 Expl.	€ 109 / ‰ *

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, 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	Max. belegbare Auflage: ca. 0,21 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 83 / %
Belegung Süd (Nielsen 3b, 4)	Ca. 0,11 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %
Belegung West (Nielsen 2, 3a)	Ca. 0,052 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %
Belegung Nord / Ost (Nielsen 1, 5, 6, 7)	Ca. 0,049 Mio. Expl.	
Preis	4-seitiger Beihefter je weitere 4 Seiten plus € 10 / %	€ 102 / %

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 na naa.“ Zwei Zeilen aus dem Hit der Gruppe Opus, zwei Stunden lang, ohne Pause. Die Mitfahrer ließen 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, indem das Stimmzentrum in der linken Hirnhälfte dem Hörzentrum in der rechten Hälfte etwas voreingibt. Weil Rechts darauf positiv reagiert,



Finn Comfort
Made in Germany

FINNCOMFORT® – DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN.

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

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

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

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

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

72488 SIGMARINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kindererler 72501 GAMMERTINGEN Orthopädie – Schuhtechnik Barth – 72555 METZINGEN Schuhhaus Jod – 72622 WÜRTINGEN Sanitätshaus Knecht Orthopädietechnik GmbH – 72770 REUTLINGEN Schuhhaus Meisel OHG

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

88069 TETTINGEN Schuhhaus Jung – 88131 LINDAU Ober Orthopädie Schuh & Technik – 88212 RAVENSBURG Simon Extrem bequem

88316 ISNY IM ALLGÄU Schuhtechnik Zwenger GEA – 88499 RIEDLINGEN Gesunde Schuhe & Sanitätshaus Kindererler – 89073 ULM Schuhhaus Ratter – 89073 ULM Trospunkt – 89312 GÜNZBURG Orthopädieschuhtechnik Frick – 89420 HÖCHSTADT Kade Laugel Orthopädieschuhtechnik

89564 HEIDENHEIM-NATTHEIM Orthopädie-Schuhtechnik Hensch

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.

Beikleber

Platzierung

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

Format
Beikleber

Mind. 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

Preise

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

€ 49 / %

jedes weitere Gramm € 10 / %

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

€ 61 / %

jedes weitere Gramm € 10 / %

Basis für
Beikleber

Zzgl. zum % – Beikleberpreis

1/1 Seite Trägeranzeige

Bitte im Vorfeld
die aktuell gültigen
Auflagenhöhen erfragen.

Herbst – die richtige Zeit zum Impfen

Für die einen ist es ein fester Termin im Herbst – für die anderen etwas, was sie ihrer Meinung nach nicht benötigen. Dabei ist die Frage, ob impfen oder nicht, ganz einfach zu beantworten. „Die Grippeimpfung empfehlen wir besonders gefährdeten Gruppen“, sagt Dr. Uta Katharina Schmidt-Göhrich, Hausärztin in Dresden und Mitglied der Sächsischen Impfkommission. Zu diesen Gruppen gehören ältere Menschen, Patienten mit einer chronischen Krankheit und alle, bei denen beispielsweise nach einer Organtransplantation das Immunsystem mit speziellen Medikamenten unterdrückt wird. Darüber hinaus ist die Impfung vor allem jenen Personen zu empfehlen, die jeden Tag viele Menschen treffen – dazu gehören Kinder, Erzieher, medizinisches Personal, Polizisten oder auch Verwaltungsmitarbeiter, vor deren Schreibtischen täglich viele Personen sitzen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung ab 60 Jahren. „Im Alter schwächt die Kraft des Immunsystems und damit die Widerstandsfähigkeit“, erklärt Schmidt-Göhrich. **Solider Schutzschild** Die Expertin hört häufig, dass die Impfung nichts bringe. Tatsächlich können auch grippe Menschen an der Grippe erkranken. Dies liegt an den sich ständig ändernden Virusstämmen. Der Impfstoff des aktuellen Jahres wird auf Empfehlung der WHO hergestellt, die den Verlauf der Grippe auf der Südhälfte beobachtet. Sind die Grippeviren im Herbst und Winter auf der Nordhalbkugel angekommen, haben sie sich schon wieder verändert – manchmal mehr, manchmal weniger. Trotzdem profitieren Grippe. Fast immer fällt die Erkrankung bei ihnen schwächer aus. „Wer sich regelmäßig gegen Grippe impfen lässt, baut über die Jahre einen soliden Schutz auf“, sagt Schmidt-Göhrich. **Impfpass nicht verlegen** Für die meisten Impfungen ist eine Auffrischung nötig. Da ist es von Vorteil, wenn der Impfpass lebt. „Es lohnt sich, länger danach zu suchen“, rät Expertin Schmidt-Göhrich. Der Impfpass lässt sich zwar testen, aber die aufwendige Blutuntersuchung zahlt keine gesetzliche Krankenkasse. Eine Ausnahme sind schwangere Frauen. Erkrankten sie an Röteln oder Masern, drohen den Babys schwere Fehlbildungen. **Wichtige Auffrischung** Die Ständige Impfkommission empfiehlt, die wichtige Dreifachimpfung gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten im Abstand von zehn Jahren zu erneuern. Dazu kommt die Auffrischung gegen Polioomyelitis, besser bekannt als Kinderlähmung. Natürlich stirbt heute kaum noch jemand an diesen Krankheiten. Doch sobald die Impfraten sinken, flammen diese Erkrankungen schnell wieder auf. Und während bei Erwachsenen eine Keuchhusten-Erkrankung durchaus ein paar Monate andauern kann, wird sie für frisch geborene Säuglinge, die noch nicht geimpft wurden, tatsächlich lebensgefährlich. **Risiken abwägen** Darüber hinaus gibt es Impfungen gegen FSME, Hepatitis A, Gelbfieber, Tollwut und Pneumokokken. Letztere wird vor allem älteren Menschen und Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen empfohlen. Besprechen Sie sich mit Ihrer Hausarztpraxis. Dort klärt man Sie auch über mögliche Risiken auf. **Wichtig** „Impfungen sind die einzige Möglichkeit, die wir haben, diese gefährlichen Krankheiten zu verhindern“, sagt Schmidt-Göhrich. Sie hat als Hausärztin bisher keine lang anhaltenden Reaktionen auf Impfstoffe erlebt. Manche Patienten zeigen eine kleine Rötung oder Schwellung auf der Haut, andere leichtes Fieber. Nur mit einer Wahrscheinlichkeit von drei zu einer Million tritt beispielsweise das gefährliche Guillain-Barré-Syndrom nach einer Impfung auf. Die Chance, durch eine kleine Spritze gesund zu bleiben, ist um ein Vielfaches größer. **Sie möchten kostenloses Informationsmaterial anfordern?**

Wunderwerk Mensch
Ihr Körper leistet Phantastisches. medi unterstützt ihn dabei. Fragen Sie Ihren Arzt.
Kompressionsstrümpfe. Bandagen. Orthesen. Einlagen.

medi. Ich fühle mich besser. www.medi.de

Postkarte auf Trägeranzeige am Bsp. HausArzt-PatientenMagazin



Leitung Vermarktung



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

Key Account Managerin (Nielsen 1, 5, 6)



Hanna Scholz
0049 / 151 / 22 57 92 10
h.scholz@wubv.de

Key Account Manager (Nielsen 3A)



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

Key Account Managerin (Hessen)



Heike Bothe
0049 / 172 / 6 97 84 51
h.bothe@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 3B, 4)



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

Leitung Agenturmanagement



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 Daubenger
0049 / 151 / 53 85 00 35
d.daubenger@wubv.de

Agenturmanager



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

