

50
SEIT
1974
Jahre

MEDIZIN POPULÄR
WWW.MEDIZINPOPULAER.AT

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN
aus dem Verlagshaus der Ärzte

TARIF
2024

Rubriken

RUBRIK

MIT KINDERN UNTERWEGS

WIE KANN MAN SICH VORBEREITEN?

Wer möchte, kann bereits ab der zehnten Lebenswoche das Baby in die Badewanne mitnehmen. Das Wasser sollte zirkä 36 bzw. 37 Grad warm sein. Das Baby langsam ans Wasser gewöhnen, Kopf und Gesicht schrittweise benetzen, beruhigend reden. Das Kind in Bauchlage mit beiden Händen unter dem Oberkörper halten oder in Rückenlage unter dem Kopf bzw. Po. Die Beine des Babys haben viel Auftrieb. Gut festhalten, keine ruckartigen Bewegungen machen. Das Tauchen soll eine positive Erfahrung sein.

WELCHE VORTEILE BRINGT „BABYSCHWIMMEN“?

Für viele ist das warme Wasser, der Hautkontakt und der spielerische Umgang sehr angenehm. Das Baby soll nicht schwimmen lernen, sondern mit den Eltern – die sicherste Greife- und Halletechniken lernen –, das Element Wasser entdecken. Schwimmen oder Tauchen muss auf jeden Fall in einem richtigen Schwimmunterricht (frühestens im Vorschulalter) gelernt werden.

WELCHE TECHNIKEN GIBT ES?

Viele Bäder bieten eigene Babyschwimmkurse an. Wenn das Baby in Rückenlage ruhig im Wasser liegen bleibt, kann es – von den Eltern gehalten – im Wasser treiben. Bauchlage ist nicht optimal, da Babys oft noch nicht die Kraft haben, den Kopf lange über Wasser zu halten.

DIESMAL

Mit dem Baby im Wasser

RUBRIK

Tierisch GESUND

DIESMAL

Sich pudelwohl fühlen mit Pflanzenkraft

Aus der Hanfpflanze gewonnenes CBD kann das Wohlbefinden von Hunden fördern, ganz ohne berauschende Effekte.

erkrankungen belegt. In den meisten Fällen wird CBD oral verabreicht – etwa als Leckerli oder als Öl, das unter die Zunge geträufelt wird. Bei Hautproblemen kann CBD auch in Form von Cremes und Salben angewendet werden. Wichtig ist es, auf qualitativ hochwertige Produkte zurückzugreifen, die nicht mehr als 0,2 Prozent THC enthalten dürfen. THC ist der psychoaktive Wirkstoff der Cannabis-Pflanze, der Tierarzten kann hier beraten. In Absprache mit ihr/ihm findet man auch die passende Dosierung, die den Bedürfnissen des vierbeinigen Freundes am besten entspricht. (sn)

HILFE BEI STRESS

CBD hat einen regulierenden Einfluss auf die Hormone Adrenalin und Cortisol, die vermehrt bei Stress ausgeschüttet werden. Gleichzeitig steuert es die Produktion von Glukokortikoiden. Damit trägt der Wirkstoff dazu bei, gleichermaßen Ängste und Unruhezustände wie Schmerzen und Entzündungen zu lindern. Unterstützend kann CBD zur Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparats (z.B. bei Arthrose) eingesetzt werden. Ebenso ist seine Wirkung bei Verdauungsbeschwerden, Epilepsie und bei Haut- und Fell-

Bosch, Schütz (Hg.)
CBD für Hunde – wie Hanf hilft
 ISBN 978-3-95900-254-7
 198 Seiten, € 22,90
 Verlagshaus der Ärzte

ERNÄHRUNG & GENUSS

EINMAL OHNE,

bitte!

WENN DAS ESSEN BESTIMMTER Nahrungsmittel zu Bauchweh oder anderen Beschwerden führt, könnte eine Unverträglichkeit dahinterstecken. Welche die häufigsten sind, wodurch sie entstehen und was hilft.

Von Mag. Sabine Stehrer

LAKTOSE

FRUKTOSE

HISTAMIN

GLUTEN

Ernährung & Genuss

„Eine Milchzuckerunverträglichkeit kann sich in Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen äußern.“
 Univ.-Prof. Dr. Christian Zauner

Ob „laktosefrei“, „fruktosefrei“ oder „glutenfrei“: Im Lebensmittel in den Supermärkten sind mit Hinweisen wie „Laktosefrei“ oder „Glutenfrei“ gekennzeichnete Produkte zu finden. Das legt den Gedanken nahe, dass solche Lebensmittel für Menschen mit Unverträglichkeiten geeignet sind. Doch die Kennzeichnungen folgen nicht immer den Regeln der Lebensmittelkennzeichnung. Ein Produkt kann als „laktosefrei“ gekennzeichnet sein, obwohl es noch Spuren von Laktose enthält. Ein Produkt kann als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein, obwohl es noch Spuren von Gluten enthält. Das ist ein Problem, da die meisten Menschen mit Unverträglichkeiten nicht nur auf das Vorhandensein der Substanz reagieren, sondern auch auf die Menge. Ein Produkt kann also als „laktosefrei“ oder „glutenfrei“ gekennzeichnet sein, obwohl es noch Spuren der Substanz enthält. Das ist ein Problem, da die meisten Menschen mit Unverträglichkeiten nicht nur auf das Vorhandensein der Substanz reagieren, sondern auch auf die Menge. Ein Produkt kann also als „laktosefrei“ oder „glutenfrei“ gekennzeichnet sein, obwohl es noch Spuren der Substanz enthält.



Medizin verstehen

Ein grünes „Blumenmeer,“

das in unserem Darm vorkommt. Handelt es sich doch um eine lichtmikroskopische Aufnahme von Querschnitten normaler Dickdarmzellen. Entarten sie, ist manchmal eine Operation nötig. Welche das sind, verraten wir ab Seite 54 in **MEDIZIN** verstehen!

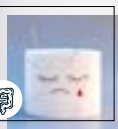
80 MEDIZIN populär Juli-August 2023

MEDIZIN verstehen



BLUTHOCHDRUCK IM ROTEN BEREICH

Warum richtiges Blutdruckmessen das Um und Auf in der Früherkennung ist. **Seite 42**



IM OP: 3 x DARM

Wie Eingriffe im Bereich des Blinddarmes, des Dickdarmes und der Hämorrhoiden ablaufen. **Seite 54**



NICHT SCHON WIEDER!

Warum Harnwegsinfekte gerade dann kommen, wenn frau sie am wenigsten gebrauchen kann. **Seite 62**



plus

BABYSCHWIMMEN

Welche Vorteile es bringt, welche Techniken es gibt, was zu beachten ist. **Seite 52**

ZAHNTIPP

Wie eine Wurzelbehandlung abläuft, mit welchen Risiken sie verbunden ist. **Seite 69**

POLITIK

Ärztvertreter fordern mehr Kassenstellen in der Nuklearmedizin. **Seite 68**

MEDIZIN populär Juli-August 2023 41



DURCH dick UND dünn

Manche sind von klein auf Teil unseres Lebens, andere nur für einige Zeit unsere Wegbegleiter: Freunde. Was stärkt das Band zwischen ihnen?

Von Mag. Sylvia Neubauer

Erwin und Hannes sind ein eingeschworenes Team. Seit Jüher. Die beiden trafen sich zum ersten Mal an ihrem ersten Schultag. 50 Jahre ist das inzwischen her. Von da an verbrachten sie jede freie Minute miteinander. Als Kinder schaukelten sie unter dem alten, mächtigen Nussbaum im Park und zehleten an lauen Sommerabenden im Hof der Eltern. Die beiden teilten nicht nur eine Sammlung an bunten Autos miteinander, sondern auch Freud und Leid. In frühen Jahren schlossen die Freunde Blutsbrüderschaft. Über all die Jahre blieben sie in Verbindung. Bis heute. „Es gibt niemanden, der mich so lange und so gut kennt wie Hannes“, sagt Erwin.

DAS GEHEIMNIS GUTER FREUNDSCHAFT

CYIQCPLG: Nein, das ist keine vollkommen abstruse Auseinandersetzung von Hieroglyphen. Vielmehr handelt es sich dabei um die Formel für Freundschaft – ein biochemisch betrachtet, wohlgenekt. Die Buchstabenfolge bezeichnet nämlich eine Sequenz aus neun Eiweißstoffen – dem Grundbaustein von Oxytocin. Das Kuschelhormon schnürt unter anderem die Herzensverbindung zwischen



Maria-Elena Antenstörner
„Das Kuschelhormon Oxytocin wird auch im Gefühl freundschaftlicher Geborgenheit ausgeschüttet.“

In einer Freundschaft geht es in erster Linie darum, dass man so angenommen wird, wie man ist.

Interesse
Wertschätzung
Ehrlichkeit
Toleranz
Vertrauen

Mama und Baby nach der Geburt. Es wird aber auch im Gefühl freundschaftlicher Geborgenheit ausgeschüttet. Es stärkt das Vertrauen und fördert soziale Bindungen. „Wir Menschen sind Bindungslebewesen“, weiß die Psychotherapeutin Maria-Elena Antenstörner: „Von daher sind Beziehungen zu Menschen etwas ganz Essentielles.“ Eine australische Studie zeigt: Der Einfluss guter Freunde auf das Wohlbefinden und die Lebenserwartung ist noch höher als der von Verwandten. Freundschaft hat eine emotionale Entlastungsfunktion – sie ist ein zentraler Glücksfaktor in unserem Leben. Chemie ist also eine der Grundzutaten im Rezept für Freundschaft. Hinzu kommen noch eine Prise Zufall und eine große Portion Nähe. Ein Forscherriem aus Mainz hat Studienanfänger in der ersten Vorlesung einen Platz im Hörsaal zugewiesen. Spannend dabei war: Die Sitzordnung in dieser Veranstaltung hatte einen entscheidenden Einfluss auf die spätere Entwicklung von Freundschaften: Student*innen, die zufällig nebeneinandergesessen hatten, waren ein Jahr später stärker miteinander befreundet als solche, die räumlich voneinander getrennt saßen. Ähnlich ist es auch Erwin und Hannes ergangen: Ein freier Platz im Klassenzimmer war der schicksalhafte Beginn eines steten Miteinanders.

AUCH FREUNDSCHAFTEN VERÄNDERN SICH

Freundschaft kennt im Laufe des Lebens Höhen und Tiefen. Sie verändert sich. Sie ist ein dynamischer Prozess. Wer Freundschaften pflegt, investiert in sich selbst.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Freundschaften sind ein Teil unseres Lebens. Sie sind ein Fundament für unser Wohlbefinden. Sie sind ein Schutznetzwerk, das uns in schwierigen Zeiten stützt. Sie sind ein Ort der Freude und der Entspannung. Sie sind ein Teil unserer Identität. Sie sind ein Teil unserer Geschichte. Sie sind ein Teil unserer Zukunft.

Leben & Psyche



20
... mit uns
durchs

AUSGABE	ERSCHEINT AM	MEDIZIN & TRENDS	ERNÄHRUNG & GENUSS	FITNESS & ENTSPANNUNG
1	01.02.2024	Gesund durchatmen	Hilfe bei Heißhunger	Bewegung im Alltag
2	11.03.2024	Den Augen zuliebe	Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß	Gymnastik im Wasser
3	10.04.2024	Allergien vorbeugen und behandeln	Fleisch essen? Pro & kontra	Sport als Lebenselixier
4	10.05.2024	Nützliche Darmflora	Vor- & Nachteile von Fertigprodukten	Training bei Übergewicht und Diabetes
5	10.06.2024	Insektenplage im Sommer	Sattmacher Hülsenfrüchte	Den Körper spüren
6	15.07.2024	Augenschutz im Sommer	Frisches für heiße Tage	Gefahrlos schwimmen
7	10.09.2024	Geistige Fitness	Worauf Frauen achten sollten	Training speziell für SIE
8	10.10.2024	Neues aus der Schlafforschung	Schmackhaftes Wurzelgemüse	Gesundes Tanzen
9	25.11.2024	Augen lasern	Wärmendes für kalte Tage	Bewegte Gelenke

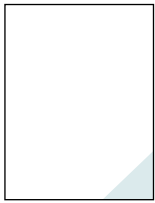
24 gesund Jahre



LEBEN & PSYCHE	DIES & DAS	SPEZIAL	NOTIZEN
Wege zur inneren Harmonie	Was tun bei ... Scheideninfektionen		
Positiv denken, Stress abbauen	Haut: Anti-Faltenpflege	Pro-Aging So richtig durchstarten	
Auf zum Frühjahrsputz!	Tier: Lästige Parasiten	50 Jahre	
Garteln mit Spaß	Was tun bei ... Einschlaf- und Durchschlafproblemen		
Hitze? Kühlende Tipps	Was tun bei ... Sommergrippe		
Auf Sommerfrische	Sommerfitte Haut	50 Jahre	
Hilfe bei Wechselbeschwerden	Gepflegtes Haar	Frau Wie es IHR gefällt & guttut	
Arbeiten unter Extremen	Wundpflege und Narben	Immunsystem Husten, Schnupfen, Heiserkeit	
Gesunde Tipps für IHN	Kur & Reha	50 Jahre	

... unsere Anzeigen und

Alle Angaben in mm, Breite x Höhe.



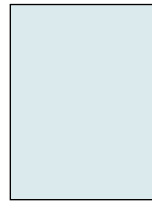
Cover Corner
€5.350,-

70 x 70 mm



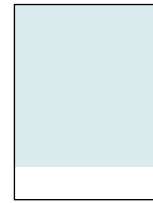
2/1
€14.000,-

Satzspiegel (S) 390 x 248
abfallend (A) 420 x 280



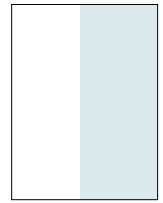
1/1
€8.300,-

S 183 x 248
A 210 x 280



U4 Sonderformat
€8.000,-

A 210 x 236



1/2 hoch
€4.700,-

S 89 x 248
A 106 x 280

1 BEILAGEN

- Standard-/Aboauflage bis 20 g pro Stück € 0,40
- Standard-/Aboauflage bis 40 g pro Stück € 0,50
- Schwerere Beilagen sind möglich, Preis auf Anfrage

2 BEIHEFTER

- Standard-/Aboauflage bis 20 g pro Stück € 0,40
- Standard-/Aboauflage bis 40 g pro Stück € 0,50
- Schwerere Beihefter sind möglich, Preis auf Anfrage

3 TIP-ON KARTEN

- 1/1 Seite Trägerinserat € 8.300,-
- Maschinelle Verarbeitung und Klebung auf Standardauflage pro Stück € 0,42
- Tip-On Karte auf Cover zzgl. € 1.000,-
- Platzierungszuschlag

4 WARENPROBEN

- 1/1 Seite Trägerinserat € 8.300,-
- Maschinelle Verarbeitung und Klebung auf Standardauflage pro Stück € 0,42

5 KOMPAKT

Preis und Format auf Anfrage.



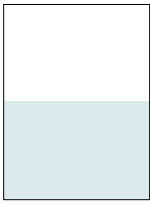
Alle Preise zuzüglich 5 % Werbeabgabe und der gesetzlichen MwSt. vom Endbetrag.

Für die Abwicklung von Aufträgen gelten die Geschäftsbedingungen des Verlages. Download unter www.medizinpopulaer.at

Sonderwerbeformen

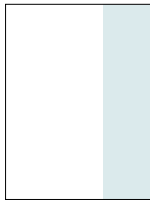


Nähere Infos zu den Druckunterlagen siehe Seite 10.



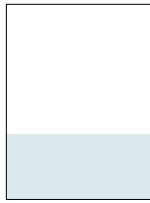
1/2 quer
€ 4.700,-

S 183 x 121
A 210 x 139



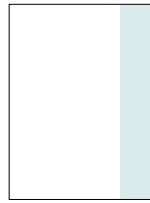
1/3 hoch
€ 4.000,-

S 68 x 248
A 78 x 280



1/3 quer
€ 4.000,-

S 183 x 79
A 210 x 96



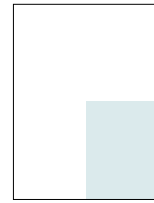
1/4 hoch
€ 2.550,-

S 42 x 248
A 56 x 280



1/4 quer
€ 2.550,-

S 183 x 56
A 210 x 74



1/4 2-spaltig
€ 2.550,-

S 89 x 121

GESUNDE Tipps

Ashwagandha für's Gedächtnis
Gedächtnis Wirkkomplex von Okopoharmat® enthält den qualitäts- und standardisierten Marktführer KSM-66 Ashwagandha®. Dieser kann das Stresshormon Cortisol senken, was einen positiven Effekt auf die Gedächtnisleistung hat. Kortisol verbesert sich nach einer Einnahme über 8 Wochen sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis deutlich. Als Kapseln und Saft in Ihrer Apotheke erhältlich.
www.okopoharm.at

ibumetin
DAS SCHMERZMITTEL
Der Klassiker: Im Urlaub angekommen und schon krank. Damit Sie Ihren Urlaub dennoch genießen können, sollte sich in jeder Reisetasche ein besonderes Schmerzmittel befinden. Ibuprofen ist der perfekte Reisebegleiter.
• hilft rasch und zuverlässig gegen alle typischen Schmerzen, wie z.B. Kopf-, Rücken- und Muskelschmerzen oder Reiseschmerzen.
• wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend, fiebersenkend.
Ermäßig in Ihrer Apotheke. Rezeptfrei ab 12 Jahren.
www.ibumetin.at

Natürlicher Sonnenschutz von innen
Der Sommer naht und zur Vorbereitung empfiehlt sich neben Sonnencremes auch ein gezielter Hautschutz von innen – gerade bei sensibler und sonnenempfindlicher Haut. Besonders dafür geeignet sind die Dr. Bohm® Sonnen-Carotin Dragees. Sie unterstützen die Haut effektiv dabei, besser mit der erhöhten UV-Strahlung umzugehen.
• Natürlicher Hautschutz von innen
• Für eine natürliche Bräune
• Mit Beta- und hochwertigen Carotinoiden
Tipp: Am besten 2 bis 4 Wochen vor der erhöhten UV-Belastung mit der Einnahme beginnen.
www.dr-boehm.at

Entspannung in stressigen Zeiten
HOCHDOSIERTE KOMBINATION
MAGNESIUM UND B-VITAMINE

6 GESUNDE TIPPS

Bild und Text mit maximal 450 Zeichen inklusive Leerzeichen € 1.275,-

7 SONDERWERBEFORMEN

Gewinnspiel, Preisrätsel & Aboaktion, Preis auf Anfrage

8 PLATZIERUNGSZUSCHLÄGE

U2 und U4..... 10 %
Sonderplatzierungen..... 5 %

9 RABATTE

ab 1 Seite..... 3 %
ab 3 Seiten..... 10 %
ab 5 Seiten..... 15 %

Beilagen, Beihefter, ToC und Warenproben sind von Rabatten ausgenommen.
Rabatte gelten bei Abnahme innerhalb eines Kalenderjahres.

10 ANZEIGENPRODUKTION

auf Anfrage

11 STORNIERUNG

Ein Auftrag kann nur bis zum Anzeigenschluss und ausschließlich in schriftlicher Form storniert werden.

Unser digitales Angebot



FACEBOOK

Interessante Tipps und zusätzliche Gewinnspiele warten auf Sie!



E-MAGAZIN

Alle Ausgaben für unterwegs - über unsere App oder den Austria Kiosk kiosk.at/medizinpopulaer

Slider E-Magazin

- Format 2048 x 600 px (jpg)
- Platzierung auf der Startseite der App
- Preis/Monat € 250,-*

NEWS-LETTER

Bleiben Sie regelmäßig am Laufenden:
medizinpopulaer.at/newsletter-anmeldung

HOMEPAGE

Faszinierende Themen und interessante Artikel finden Sie im Online-Lexikon:
medizinpopulaer.at



Scannen und los geht's!



... das macht stark

Big Size Banner

- Format 960 x 90 px (jpg)
- Platzierung im Kopf der Startseite und allen Unterseiten
- Preis/Monat € 980,-*



... in dieser Ausgabe

- Luft-Yoga – Der neue Trend
 - Was hilft bei ... Karpaltunnelsyndrom
 - Nie wieder Zahnweh!
- >> lesen Sie mehr



E-Magazin



Abo bestellen

Medium Rectangle

- Format 300 x 250 px (jpg)
- Platzierung auf der Startseite
- Preis/Monat € 750,-*

AKTUELLES

mehr Themen

- >> Medizin & Trends
- >> Ernährung & Genuss
- >> **Fitness & Entspannung**
- >> Kosmetik & Pflege
- >> Kolumne
- >> Spezial



letter

downloads

Gewinnspiel

- Print und Online
- Format 640 x 180 px (jpg)
- Platzierung auf der Startseite
- Preis auf Anfrage



* + MwSt.

Erscheinungs- und Produktionsdaten

AUSGABE	ANZEIGENSCHLUSS	DRUCKUNTERLAGENSCHLUSS	ERSCHEINUNGSTERMIN
1	03.01.2024	11.01.2024	01.02.2024
2	07.02.2024	19.02.2024	11.03.2024
3	07.03.2024	20.03.2024	10.04.2024
4	08.04.2024	19.04.2024	10.05.2024
5	07.05.2024	20.05.2024	10.06.2024
6	12.06.2024	24.06.2024	15.07.2024
7	07.08.2024	20.08.2024	10.09.2024
8	06.09.2024	19.09.2024	10.10.2024
9	21.10.2024	04.11.2024	25.11.2024

DRUCKUNTERLAGEN

PDF: » Print-PDF nach PDF/X-1a-Norm, composite, PDF-Version 1.3, ohne Transparenzen. » Bilder 300 dpi Auflösung.
» ICC Profil: Kern: FOGRA 45L PSO LWC Improved ISO 12647-2:2004 Umschlag: FOGRA 51 PSO coated v3
ISO 12647-2:2013 » Nur CMYK-Farbraum. » Max. Farbauftrag: 300% » Alle Schriften eingebettet.
» Inklusive Schneidzeichen und 3 mm Beschnitt. » Keine Verschlüsselung.

DRUCKEREI

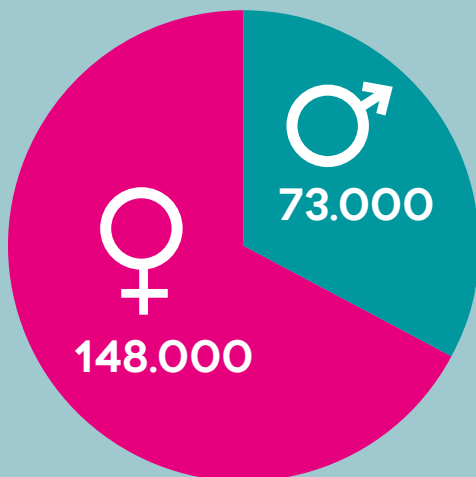
Radin print d.o.o
Gospodarska 9
10431 Sveta Nedelja
Kroatien

Allgemeine Informationen

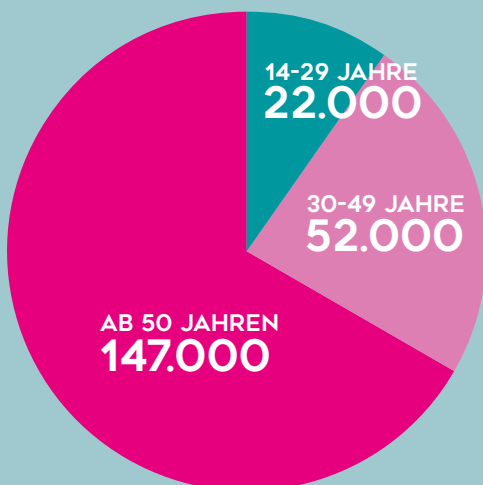
ERSCHEINUNGSWEISE

**9 MAL
JÄHRLICH**

Leser*innen nach Geschlecht



Leser*innen nach Alter



Reichweite	2,9 %*
Leser*Innen	221.000
Reichweite Frauen	3,8 %
Reichweite Männer	1,9 %

* Der angegebene Wert unterliegt der statistischen Schwankungsbreite (media-analyse.at/signifikanz).



Rollierend 2023

Druckauflage	61.378
Verbreitete Auflage inkl. e-paper	58.553

Verkaufte Auflage inkl. e-paper	17.172
Bezahlte Privatabos inkl. Einzelverkauf	11.366

Arzt und Wartezimmer	32.896
Zahnärzte	ca. 3.700
Tierärzte	ca. 1.920
Kioskauflage	ca. 1.500

GROSSVERKAUF

Wiener Apotheken & Friseure österreichweit	5.350
--	-------

Erscheinungsweise	9x jährlich
-------------------------	-------------





Ihr Produkt im Mittelpunkt

WIR BERATEN SIE GERNE!

VERKAUFSTEAM

VERKAUFSLEITUNG

Mag.^a Marion Nussbaumer
Mobil +43 664 128 57 29
m.nussbaumer@aerzteverlagshaus.at

SENIOR KEY ACCOUNT

Michaela Thenius
Mobil +43 664 520 15 58
m.thenius@aerzteverlagshaus.at

KEY ACCOUNT

Mag.^a Rebekka Jocham
Mobil +43 664 343 60 71
r.jocham@aerzteverlagshaus.at

VERTRIEBSASSISTENZ & DRUCKDATEN

Yvonne Zinkl
Telefon +43 1 512 44 86 - 37
y.zinkl@aerzteverlagshaus.at und
anzeigen@medizinpopulaer.at

ABO-SERVICE

Iris Höllerer
Telefon +43 1 512 44 86 - 11
abo@medizinpopulaer.at

HERAUSGEBER

Mag. Michael Hlatky, Mag. Wolfgang Moritz

EIGENTÜMER

Verlagshaus der Ärzte, Gesellschaft für Medienproduktion
und Kommunikationsberatung GmbH,
Nibelungengasse 13, 1010 Wien

Geschäftsführer: Mag. Michael Hlatky, Mag. Wolfgang Moritz

MEDIZIN populär ist
ein Produkt aus dem



VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE

MEDIZINPOPULÄR

Österreichische
Ärztezeitung

arztjobs.at

VdÄ|BÜCHER