TAGESSPIEGEL

Anzeigenpreisliste Nr. 65 gültig ab 01.01.2024

www.iqm.de/tagesspiegel
Stand Preisliste: 04.10.2023

TAGESSPIEGEL MEDIA

CROSSMEDIALE KOMMUNIKATIONSLÖSUNGEN

Der Tagesspiegel-Kosmos

130 Sonderveröffentlichungen im Jahr

9,23 Mio*

Unique User:innen mtl.

- **Nr. 1 bei Berlins Politik-Entscheidern**: Der Tagesspiegel erreicht 45% der Politikentscheider:innen in der Hauptstadtregion – und damit mehr als jede andere Berliner oder überregionale Abo-Zeitung.

Instagram:
165.000 Follower

Twitter:
508.388 Follower

Facebook:
200.505 Follower

TikTok:
42.100 Follower

103.246*

verkaufte Exemplare

14 Newsletter:
852.821 Abonnent:innen

7 Magazine

365.000

Leser:innen täglich

Über 100 Live-Veranstaltungen mit
725 Speaker:innen in 2022

TAGESSPIEGEL BACKGROUND

8 Fachbriefings:
> 112.000 Abonnent:innen

6 Podcasts
260.000 valide Downloads /Monat

Quellen: Deutschsprachige Bevölkerung ab 14 Jahre; agof daily digital facts 04/2023, Auswertungszeitraum: Monat März 2023;
ma Podcast (Monat: März 2023); AGNITAS (Monat: März 2023); Follower-Anzahl des jeweiligen Tagesspiegel-Kanals (Monat: Oktober 2023); IVW II/2023; verkaufte Auflage Mo.-So Wochenschnitt; ma 2023

TAGESSPIEGEL MEDIA

OBJEKTPROFIL

Tagesspiegel

Das Leitmedium aus der Hauptstadt

Der Tagesspiegel bietet durch die Neugründung 2022 ein **völlig neues journalistisches Angebot**. Europas größte Wirtschaftsnation hat damit eine **Hauptstadtzeitung**, die an sieben Tagen der Woche erscheint. Hiermit etabliert sich der Tagesspiegel als nationale Marke.

- Die Leser:innen erhalten zwei Zeitungen in einer: ein Buch für Deutschland und die Welt und ein Buch für die Weltstadt Berlin. Samstags erscheint zusätzlich das Buch „Gut Leben“.
- Der Tagesspiegel verdoppelt seine nationale und internationale Berichterstattung, hat Deutschlands größte Branchen-Redaktion* und publiziert künftig bis zu 12 Seiten Wirtschaft in Kooperation mit dem Handelsblatt.
- Der Tagesspiegel ist in ganz Deutschland erhältlich. Die Leser:innen sind Entscheider:innen aus den Sinus-Leitmilieus mit dem höchsten durchschnittlichen HHNE aller ÜTZs von 3.937 EUR.**
- Der Tagesspiegel findet sich regelmäßig unter den meistzitierten Medien Deutschlands.
- Der Tagesspiegel ist einer der größten Veranstalter der deutschen Hauptstadt mit über 200 unterschiedlichen Formaten.

Auflagenstruktur (IVW II/2023, Mo. – So.)

Verkaufte Auflage	103.246 Exemplare
Aboauflage	91.569 Exemplare
Einzel- & Sonstiger Verkauf	11.650 Exemplare

Reichweite

EAB 2022	Erreicht 45% der Politik-Entscheider in Berlin/Potsdam
ma 2023 (inkl. PNN)	365.000 Leser:innen

Verlegerische Daten

Erscheinungstage	Berlin/ Brandenburg	Über-regional
Copy-Preis (Mo-Fr):	2,40 €	3,00 €
Copy-Preis (Sa):	2,80 €	3,40 €
Copy-Preis (So):	3,20 €	4,00 €

* Energie & Klima | Digitalisierung & KI | Cybersecurity | Gesundheit & E-Health | Verkehr & Smart Mobility | Smart City & Verwaltung | Sustainable Finance ** Quellen *b4p 2022 I, Basis: Deutschspr. 16+ Jahre; Media Tenor Zitate-Ranking, Januar - Juni 2023; ma 2023 TZ, EAB 2022

PREISE & FORMATE (SEITENTEILIGE ANZEIGEN)

Tagesspiegel

Größe	Breite	Höhe	Der Tagesspiegel Mo – Fr	Der Tagesspiegel Sa / So	Platzierung
Panoramaseite 2/1	522,0	371,0	94.547 EUR	99.272 EUR	Opening oder Center Spread, S. 2 + 3, Tagestipp-Seiten
1/1 Seite Premium*	247,0	371,0	44.514 EUR 53.409 EUR	46.738 EUR 56.078 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
1/2 Seite quer 1/2 Seite hoch Premium*	247,0 121,0	186,0 371,0	22.278 EUR 26.726 EUR	23.390 EUR 28.060 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
1/3 Seite quer 1/3 Seite hoch Premium*	247,0 103,0	124,0 371,0	14.864 EUR 17.829 EUR	15.605 EUR 18.718 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
1/4 Seite quer Premium*	247,0	93,0	11.158 EUR 13.382 EUR	11.714 EUR 14.049 EUR	
1/2 Seite Eckfeld Premium*	193,0	237,0	27.516 EUR 33.011 EUR	28.890 EUR 34.660 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
1/3 Seite Eckfeld Premium*	139,0	220,0	18.357 EUR 22.020 EUR	19.273 EUR 23.120 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
1/4 Seite Eckfeld Premium*	139,0	165,0	13.778 EUR 16.526 EUR	14.465 EUR 17.350 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links
Magazineckfeld Premium*	193,0	276,0	32.069 EUR 38.475 EUR	33.670 EUR 40.396 EUR	Ausgenommen Aufschlagseiten links und rechts

- **Erscheinungstag und Platzierung:**
  Auf Anfrage
- **Anzeigenschluss und Druckunterlagenschluss:**
  - Werktags:
    Für die nächste Ausgabe:
    Zwei Tage zuvor, 17:00 Uhr
  - Samstag:
    Für die nächste Ausgabe:
    vormittags, 10:00 Uhr
  - Sonntag:
    Freitag, 15:00 Uhr
- **Datenanlieferung:**
  dispo@tagesspiegel.de

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

TEXTTEILANZEIGEN

Tagesspiegel

Größe	Breite	Höhe	Der Tagesspiegel Mo – Fr	Der Tagesspiegel Sa / So	Platzierung
Format 1*	49,0	50,0	1.915 EUR	2.009 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1
Format 2*	103,0	50,0	3.819 EUR	4.008 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1
Format 3 Inselanzeige**	49,0	50,0	2.290 EUR	2.403 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1
Format 4*	49,0	25,0	963 EUR	1.010 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1
Format 5*	103,0	25,0	1.915 EUR	2.009 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1
Marginalspalte	31,0	70,0	1.689 EUR	1.771 EUR	Ausgenommen Titel, Inhaltsverzeichnis S. 2, Gesundheits-Aufschlagseite, Im Gespräch-Seiten, U4 Buch 1

Marginalspalte

Die Marginalspalten genießen durch die prominente, freigestellte Platzierung ein große Aufmerksamkeit. Platzierung auf Anfrage.

*Von drei Seiten Redaktion umgeben
**Inselanzeige von 4 Seiten Redaktion umgeben

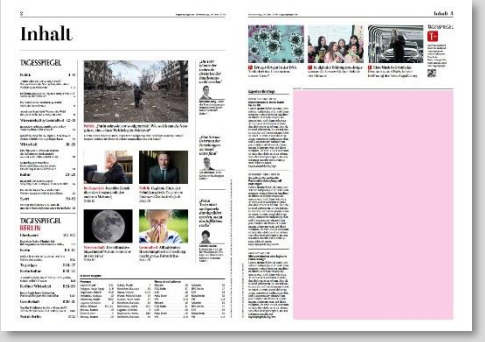
*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

SONDERPLATZIERUNGEN

Tagesspiegel

Größe	Breite	Höhe	Der Tagesspiegel Mo – Fr	Der Tagesspiegel Sa / So	Platzierung
Titelanzeigen 1 Flip Ad 2 Titelstreifen 3 Titel-Stopper	 85,0 247,0 31,0	 85,0 50,0 50,0	 5.516 EUR 5.772 EUR 1.071 EUR	 5.790 EUR 6.059 EUR 1.123 EUR	Titelseite
Inhaltsverzeichnis Magazineckfeld	193,0	276,0	38.475 EUR	40.396 EUR	S. 3
Spread	522,0	50,0	41.925 EUR	44.019 EUR	Ressort „Im Gespräch“
U4 – 1/1 Seite	247,0	371,0	53.408 EUR	56.076 EUR	Buch 1 und 2
U4 – 1/4 Seite	247,0	93,0	13.382 EUR	14.049 EUR	Buch 1 und 2
Kustode – Format 1 Kustode – Format 2	49,0 103,0	30,0 30,0	1.729 EUR 3.398 EUR	1.814 EUR 3.566 EUR	Format 1: Ressortaufschlagseite R
Wetterstreifen Streifen	247,0	50,0	4.742 EUR 6.034 EUR	4.977 EUR 6.334 EUR	Wetterstreifen: rechts Streifen: Links und rechts
2/3 Seite hoch Premium*	193,0	371,0	38.266 EUR 45.911 EUR	40.177 EUR 48.204 EUR	Auf Anfrage

Inhaltsverzeichnis



Kustode / Ressort-Kopf
Zu Beginn eines jeden Ressorts gibt es die Kustodenplatzierung oben rechts.

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

ADVERTORIALS

Tagesspiegel

THEMA 1/1

ANZEIGENSONDERVERÖFFENTLICHUNG

Lorem ips dolor metus varius

Lorem ipsum humus dolor sit amet

Vivamus elementum semper nisi Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae durus

Etiam sit amet orci eget eros faucibu

Beispiel eines Advertorials

Advertorials

Ein Advertorial ist eine ausführliche Unternehmensdarstellung mit redaktioneller Anmutung, aber in vom Tagesspiegel abweichendem Layout. Das Advertorial wird vom Tagesspiegel erstellt. Die Kennzeichnung erfolgt gemäß der Advertorial-Richtlinie. Das Advertorial wird vom Tagesspiegel nach vorgegeben Layout-Richtlinien erstellst, weshalb Gestaltungskosten hinzukommen.

Redaktionell gestaltete Anzeigen

Neben Advertorials bietet der Tagesspiegel auch die Möglichkeit auf redaktionell gestaltete Anzeigen. Diese Anzeigen werden vom Kunden erstellt und sind ideal zur Darstellung von komplexen Sachverhalten geeignet. Gern informieren wir Sie darüber!

- **Erscheinungstag und Platzierung:**
  Auf Anfrage
- **Lieferschluss für Texte und Fotos:**
  Zwei Wochen vor Erscheinungstag
- **Gestaltungskosten**:
  1.000 EUR; 2.000 EUR ab 1/1 Seite*
  Die Gestaltungskosten sind nicht rabatt- und ae-fähig.

Größe	Breite	Höhe	Der Tagesspiegel Mo – Fr	Der Tagesspiegel Sa / So
1/1 Seite	247,0	371,0	44.514 EUR	46.738 EUR
1/2 Seite	247,0	186,0	22.278 EUR	23.390 EUR
1/3 Seite quer	247,0	124,0	14.864 EUR	15.605 EUR
1/4 Seite Eckfeld	139,0	165,0	13.778 EUR	14.465 EUR

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

AGENDA

Tagesspiegel

6 tagesspiegel.de Donnerstag, 24. Mai 2020

Agenda

Der Tagesspiegel fragt – Korrespondenten antworten

SPD-Krise?

Was würde eine Niederlage der Sozialdemokraten bei der Wahl in NRW am Sonntag für Olaf Scholz und seine Ampelkoalition bedeuten?

„Viel entscheidender ist für die Kraft der Bundesregierung, dass die SPD endlich klärt, welchen Beitrag sie zur Sicherheit in Europa leistet."

Cordula Tutt, Wirtschaftswoche

„Viel entscheidender ist für die Kraft der Bundesregierung, dass die SPD endlich klärt, welchen Beitrag sie zur Sicherheit in Europa leistet."

Cordula Tutt, Wirtschaftswoche

„Viel entscheidender ist für die Kraft der Bundesregierung, dass die SPD endlich klärt, welchen Beitrag sie zur Sicherheit in Europa leistet."

Cordula Tutt, Wirtschaftswoche

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr.

Neue Zeiten fest im Blick

Kann die Ampel Zukunft?

Von Lina Rasch und Manfred Rotzheimer

„Die Verknüpfung von strategischer Voraussicht mit strategischer Politikformulierung und politischer Planung bleibt meist aus"

R.P. Hanne Kaschuweis, Parlaiton, Unterstützen: Betrieb Lorem ipsum dolor sit.

AGENDA – das wöchentliche Journal für die politischen Entscheider der Bundeshauptstadt

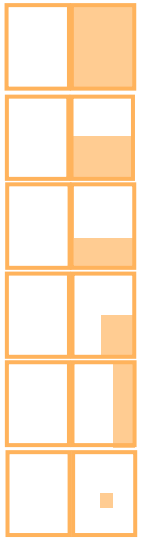
AGENDA ist der eigenständige Zeitungsteil mit noch mehr politischem Hintergrund für die Politik-Entscheider der Hauptstadt und alle politisch Interessierten. Das republikweit einzigartige Angebot schafft nicht nur mehr Transparenz durch eine vertiefende Berichterstattung mit hohem Nutzwert, es richtet sich auch gezielt an den Politikbetrieb. Neben Parlament und Kabinett sind das Spezialisten in Ministerien, Behörden, Parteizentralen, Think-Tanks, Stiftungen, Verbänden, Medien u.v.m.

Jeden Dienstag

AS: Montag der Vorwoche, 16:00 Uhr
DU-Schluss: Montags vor ET, 11:00 Uhr

Umfang: 6 Seiten in jeder Sitzungswoche des Bundestages 1 – 2 Seiten in den übrigen Wochen

Platzierung: Auf der Aufschlagseite sind lediglich folgende Anzeigen möglich: Corporate Column, Eckfelder.



Größe	Breite	Höhe	Tagesspiegel am Dienstag
1/1 Seite	247,0	371,0	53.409 EUR
1/2 Seite quer	247,0	186,0	26.726 EUR
1/3 Seite quer	247,0	124,0	17.829 EUR
1/4 Seite Eckfeld	139,0	165,0	16.526 EUR
Corporate Column	103,0	371,0	17.829 EUR
Inselanzeige	49,0	50,0	2.290 EUR

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN

Tagesspiegel

Wochentag:

„Gesund“
Buch | Täglich 1-2 Seite

Bildung & Schule“ & „Familie
2. Buch | Täglich 1-2 Seiten

„Leute“
Täglich 2 Seiten

„Ticket“
Donnerstag

Samstag:

„Gesund“
Täglich 1-2 Seiten

„Genuss“
2. Buch | Berlin | 4 Seiten

„Gut Leben“
Bis zu 32 Seiten

„Queerspiegel“
2 Seiten 1 2x Monatlich

Sonntag:

„Leute“
2. Buch | 2-5 Seiten

„Spielzeit“
Sonntag

„Reisen“
Min. 2 Seiten

Redaktionelle Sonderseiten

Regelmäßig erscheinen redaktionelle Schwerpunkte wie zum Beispiel täglich 2 Seiten Gesundheit.

Format	Mo. – Fr.	Sa. – So.
1/1 Seite	44.514 EUR	46.738 EUR
1/2 Seite	22.278 EUR	23.390 EUR
1/3 Seite	14.864 EUR	15.605 EUR
1/4 Seite	11.158 EUR	11.714 EUR
1/4 Seite Eckfeld	13.778 EUR	14.465 EUR

Alle Preise zzgl. ges. MwSt.

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN

Tagesspiegel

20 % Premium-aufschlag

Tagesspiegel Gut Leben – Samstags 3. Buch mit über 20 Seiten

Das neue und eigenständige Tagesspiegel Buch „Gut Leben“ umfasst vier Themenbereiche und ist ein nutzwertiger und verbraucherorientierter Bestandteil des Samstags.

Gut Leben erscheint redaktionell mit:

- **8 Seiten Wohnen & Immobilien,**
- **4 Seiten Arbeiten & Jobs,**
- **4 Seiten Investieren & Geld,**
- **1 Seite Mobilität.**

Anzeigenschluss

Ressort	Tag	Uhrzeit
Immobilienmarkt	Donnerstag	14
Immobilien Redaktionell	Montag	16
Stellenmarkt	Donnerstag	12
Arbeiten Redaktionell	Donnerstag	12
Investieren Redaktionell	Montag	16
Mobilität Redaktionell	Montag	16

Druckunterlagenschluss: AS = DU

Format	Sa. – So.
1/1 Seite	46.738 EUR
1/2 Seite	23.390 EUR
1/3 Seite	15.605 EUR
1/4 Seite	11.714 EUR
1/4 Seite Eckfeld	14.465 EUR
1/4 Seite Titel	14.049 EUR

Alle Preise zzgl. ges. MwSt.

*Premiumaufschlag für alle seitenteiligen Formate im Inhaltsverzeichnis (S. 2 & 3), U4, 1. & 2. Buch, alle Agenda-, linke und rechte Ressort-Aufschlagseiten Politik (S. 5) und zweite rechte Seite (S. 7), linke und rechte Ressortaufschlagseite Wirtschaft, Checkpoint (2. Buch, S. 3). Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt. **Platzierungswunsch auf Anfrage.**

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN – GUT LEBEN

Tagesspiegel

Tagesspiegel Gut Leben – Investieren & Geld

Wie lege ich mein Geld in Zeiten von langsam steigenden Kapitalmarktzinsen und sich rasant verändernden politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen an? Analysen, Tipps und Informationen zu diversen Finanzthemen bieten diese neuen redaktionellen Sonderseiten.

Finanzen Special

Erscheinungstermin: Im Frühjahr & Herbst an jeweils drei aufeinanderfolgenden Samstagen.

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN – GESUNDHEIT

Tagesspiegel

14 tagesspiegel.de Donnerstag, 29. Dezember 2022

Gesundheit

Das Laufen über den Vorfuß federt Stoßkräfte ab. Gelenke und Wirbelsäule werden geschont. Aber Wade und Achillessehne tragen nun die Hauptlast.

So weit die Füße tragen Wie läuft man eigentlich gesund?

Von Frieder Plazena

Mindestens 10.000 Schritte am Tag

Muskeln, Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder **müssen regelmäßig belastet werden**, sonst leiden sie. Auch das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel, das Immunsystem und die Psyche profitieren von regelmäßiger Bewegung. 10.000 Schritte am Tag sollten es schon sein, raten Ärzte. Je schneller, desto intensiver werden Kreislauf und Muskulatur trainiert.

Welcher Laufstil ist am gesündesten für die Füße?

Grob gesagt gibt es drei Laufstile: den Vorderfuß-, Mittelfuß- und Fersenlauf - je nachdem, welcher Teil des Fußes zuerst den Boden berührt. Einige Läufer preisen den Vorderfußlauf als den natürlichen Laufstil des Menschen und sehen das Laufen über die Ferse als eine Entwicklung, die nur durch dämpfende Laufschuhe möglich ist.

Doch so einfach ist es nicht - je der Stil hat spezifische und gesundheitliche Vor- und Nachteile. Die meisten Amateurläufer landen auf der Ferse, rollen über den ganzen Fuß ab und stoßen sich über Vorfuß und Zehen ab. „Der Fersenlauf ist effizient, kraftsparend und ermöglicht, besonders lange Distanzen zu laufen", sagt Bayer. Der Nachteil: Beim Aufprall der Ferse entstehen enorme Stoßkräfte, die Gelenke und Rückenwirbel belasten und schädigen können.

Beim Mittelfußlauf landet hingegen der gesamte Fuß relativ flach auf dem Boden. So wirken nur geringe Hebelkräfte, wodurch Bandscheiben müssen regelmäßig belastet werden, sonst leiden sie. Auch das Herz-Kreislauf-System, der Stoffwechsel, das Immunsystem und die Psyche profitieren von regelmäßiger Bewegung. „10.000 Schritte am Tag sollten es schon sein", sagt Bayer. Je schneller, desto intensiver werden Kreislauf und Muskulatur trainiert.

der Fuß entlastet wird. Dieser Laufstil schont Sehnen, Bänder und Gelenke und bietet deshalb das geringste Verletzungsrisiko.

Beim Vorderfußlauf wird nur der Fußballen aufgesetzt. Ferse und Mittelfuß berühren den Boden nicht oder nur minimal. Sprinter laufen ausschließlich über den Vorfuß, weil er die größte Kraftübertragung auf den Boden und damit die größte Geschwindigkeit ermöglicht. „Auch bei Mittel- und Langstreckenläufern geht der Trend zum Vorderfußlauf, weil immer schneller gelaufen wird", sagt Bayer. Allerdings kostet dieser Laufstil auch viel Energie und ist auf Langstrecken kaum durchzuhalten.

Selbst der Vorderfußlauf hat Nachteile

Aus gesundheitlicher Sicht hat der Vorderfußlauf Vor- und Nachteile. „Läufer, die sonst Überpronieren, also mit dem Fußgelenk nach innen abknicken, umgehen dieses Problem mit dem Vorfußlauf", sagt Walther. Zudem lindert das Laufen über den Vorfuß die Stoßkräfte, die beim Fersenlauf auftreten, ab. Gelenke und Wirbelsäule werden so geschont. Zum Leidwesen von Wade und Achillessehne, die nun die Hauptlast und damit ein großes Verletzungsrisiko tragen. „Wer mit dem Vorderfußlauf neu anfängt, sollte es ruhig angehen und nicht übertreiben", sagt Walther.

DIE GUTE NACHRICHT
5. FOLGE

Von Ingo Bach

Problemjahr 2022 Aufmerksamkeit für die Gesundheit

Wer wollte den widersprechen? Das endende Jahr 2022 wird mindestens als ein Problemjahr in die Geschichte eingehen, und das auch im Gesundheitswesen. Flächendeckende Pflegepersonal, überlastete Kinderkliniken, zusammenbrechender Rettungsdienst, finanziell ruinierte Krankenhäuser, zum Jahresende geschlossene Arztpraxen, immer knappere Arzneimittel ... Gefühlt im Wochenabstand kamen immer neue schlechte Nachrichten.

Falsche Kolumne, werden Sie jetzt denken. Denn was soll daran eine gute Nachricht sein?

Doch, es ist eine. Zum einen deshalb, weil die Öffentlichkeit diese Katastrophenberichte aus Kliniken, Pflegeheimen und Arztpraxen überhaupt wahrgenommen haben. Denn das erste Mal sei lange Zeit kamen die Negativschlagzeilen auf so vielen Nachrichtenkanälen in so hoher Zahl so kurz hintereinander, dass man sie schwerlich ignorieren konnte. Auch nicht die verantwortlichen Politikerinnen und Politiker.

Wohl noch nie wurde so viel und vor allem so anhaltend über die Probleme im deutschen Gesundheitswesen diskutiert, wie in diesem Jahr. Zum Beispiel darüber, wie mehr Pflegekräfte finanziert werden können, wieso der Rettungsdienst auf so viele unnötige Notrufe reagieren muss, weshalb es immer weniger Kinderarztbeiträgen in den Krankenhäusern gibt...

Diese intensiv geführten Debatten könnten eine Zeitenwende eingeläutet haben. Erste Anzeichen gibt es, wie etwa, dass die Krankenkassen die Kosten für das Pflegepersonal in Kliniken komplett übernehmen müssen. Fachleute werkeln an einer umfassenden Krankenhausreform, unter anderem um die Finanzierung zu verbessern. Gesetzesänderungen im Rettungsdienst liegen schon in den Schubladen, Finanzierungsangebote für die Arzneimittelbeschaffung sind auf dem Prüfstand.

Es kann also gut sein, dass 2023 als ein Jahr der Problemlösungen in die Geschichte eingeht - nämlich der für die Gesundheitsversorgung.

Ihre Gesundheitsangebote redaktionsnah platziert

Montag bis Samstag erscheinen täglich 2 redaktionelle Seiten Gesundheit.

Nutzen Sie dieses Umfeld, um die gesundheitsinteressierten Leser:innen und die Gesundheitswirtschaft anzusprechen.

Die Tagesspiegel Gesundheitsratgeber

Die „Tagesspiegel Gesundheit" Magazine sind eine unentbehrliche Orientierungshilfe für verschiedene medizinische Themen und Fachgebiete.

Sie erreichen gesundheitsbewusste Leser:innen, medizinische Fachleute und Mitarbeiter:innen der Gesundheitswirtschaft.

Erscheinungstermin: Montag bis Samstag

Anzeigenschluss: Eine Woche vor Erscheinen, 10 Uhr

Druckunterlagenschluss:
AS = DU

Magazine 2024: Orthopädie & Onkologie

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN – REISEN

Tagesspiegel

26 Reisen

tagesspiegel.de Donnerstag, 24. Mai 2020

Reisen

Angeleitete Segeltouren: Diese Anbieter fordern heraus zum Aktivurlaub

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr

Von Susanne Sonntag

Ihre Reiseangebote am Sonntag

Sonntags erscheinen mindestens 2 redaktionelle Seiten als eigenes Reiseressort.

Alles rund um Reise bereitet die Tagesspiegel Redaktion in anregenden Umfeldern für Sie auf. Ob opulente **Bilderwelten oder spannende Reportagen**, wir bieten Ihnen diverse Themenfelder von Städtetrips bis Kreuzfahrten.

Tagesspiegel Unterwegs - Sonderbeilagen und Magazine

Platzieren Sie Ihr Angebot im täglichen Reiseressort, oder wählen Sie das Sonderformat „Serie“, um reisefreudige Leser:innen abzuholen. Umfangreiche Reisebeilagen, wie das Content Marketing Magazin „Sehnsüchte“ , allen voran Tagesspiegel Unterwegs, die zweimal im Jahr erscheint, bieten Ihnen das passende Umfeld.
Außerdem können Sie Ihre Anzeige in verschiedenen Magazinen, wie Ostsee, Brandenburg oder Radfahren platzieren.

Erscheinungstermin: Jeden Sonntag, 1. Buch

Anzeigenschluss: Eine Woche vor Erscheinen, 10 Uhr

Druckunterlagenschluss:
AS = DU

Radfahren

Brandenburg

Ostsee

REDAKTIONELLE SONDERSEITEN – GENUSS

Tagesspiegel

Berlin hat sich in den vergangenen Jahren zu einer der spannendsten **Genuss-Metropolen Europas** entwickelt: vom Sterne-Restaurant bis zum Food-Truck, von erlesener Feinkost bis zum frisch geangelten Fisch aus der Region. Um diese Entwicklung auf opulente Art und Weise zu porträtieren erscheinen **jeden Samstag im Tagesspiegel 4 Seiten im Ressort Genuss**.

Mit aufwendiger, magazinartiger Gestaltung, verlässlicher Recherche und einem Blick auch über den Berliner Tellerrand hinaus bietet der Tagesspiegel noch mehr **kulinarisches Wissen. Restaurant-Empfehlungen, Trends und Porträts** runden die Seitenstrecke inhaltlich ab.

Ergänzend erscheinen 8 Schwerpunktausgaben zu saisonalen Anlässen (Ostern, Grillen, Mediterranes und Weihnachten).

Erscheinungstermin:
Samstags

Anzeigenschluss:
Montag, 16:00 Uhr

Druckunterlagenschluss:
AS = DU

Umfang:
Vier Seiten

Platzierung:
2. Buch

Größe	Breite	Höhe	Preis
1/1 Seite	247,0	371,0	46.738 EUR
1/2 Seite hoch	121,0	371,0	23.390 EUR
1/2 Seite quer	247,0	186,0	23.390 EUR
1/4 Seite quer	247,0	93,0	11.714 EUR
1/4 Eckfeld	139,0	165,0	14.465 EUR

Beispiele der Genuss Speziale Ostern und Grillen 2023

Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt.

THEMENSPEZIALE (SONDERTHEMEN)

Tagesspiegel

Tagesspiegel Themenspeziale & Beilagen

Redaktionelle Themenspeziale erscheinen zu unterschiedlichen Themenfeldern, Anlässen und Ereignissen über das Jahr verteilt.

Nutzen Ihr Wunschumfeld, um Ihr Thema zielgruppengerecht in den Fokus zu rücken.

Hier geht es zur Themendatenbank.
Sie vermissen ein Thema? Sprechen Sie uns an!

Alle Preise inkl. Clickable Ad und zzgl. ges. MwSt.

SONDERTHEMENPLAN 2024

Tagesspiegel

Thema	ET	AS

Inhalt folgt!
Bei Anfragen zu Themen beraten wir Sie jederzeit gern!

BEILAGEN

Tagesspiegel

Preis je 1.000 Exemplare Gewichtsklassen*** bis	**Preis Vollauflage**	**Preis Teilauflage**
20 g	141,00 EUR	147,50 EUR
25 g	144,00 EUR	150,50 EUR
30 g	147,50 EUR	154,00 EUR
35 g	150,50 EUR	157,00 EUR
40 g	162,00 EUR	171,50 EUR
45 g	165,00 EUR	175,00 EUR
50 g	168,00 EUR	178,00 EUR
55 g	171,50 EUR	181,00 EUR
60 g	175,00 EUR	184,50 EUR

- **Mindestauflage:** 25.000 Exemplare (geringere nach Absprache –
  Für den technischen Aufwand wird ein Aufschlag von 10 % erhoben.)
- **Mindest-/Höchstgewicht:** 20 g / 60 g. (Höhere Gewichte nach Absprache, Preise auf Anfrage)
- **Mindest-/Höchstformat:** 105 x 148 mm (DIN A6) / 385 x 260 mm, gefalzt. (Größere Formate sind möglich, wenn sie auf das Höchstformat gefalzt werden.)

	Mo – Do		**Fr – So**	
	Auflage*	Liefermenge	**Auflage***	Liefermenge
Der Tagesspiegel (Gesamtauflage)	121.800	71.800	131.000	81.000

* inkl. E-Paper
** Die Auflagenhöhen sind Verlagsangaben. Die Belegungseinheit „Der Tagesspiegel" setzt sich zusammen aus den beiden Belegungseinheiten „Hauptausgabe Berlin" (Der Tagesspiegel) und Hauptausgabe Potsdam" (Potsdamer Neueste Nachrichten). Für die Belegung „Der Tagesspiegel" am Sonntag erfolgt die Belegung in den Potsdamer Neueste Nachrichten am Samstag.
*** Höhere Gewichte auf Anfrage.
Beilagenstand: 10.10.2023

- **Alle Prospektbeilagen erscheinen im Tagesspiegel-Print, im E-Paper sowie im Onlineportal auf tagesspiegel.de**.
- **Anlieferung:** Montag bis Freitag 8 bis 15 Uhr. Kostenfreie Anlieferung der Beilagen 3 bis 6 Werktage vor Erscheinungstag abgepackt in einheitlichen Lagen von 8 bis 12 cm Höhe. Die Beilagen für den Tagesspiegel und die Potsdamer Neueste Nachrichten müssen getrennt angeliefert werden.
- **Kennzeichnung**: Packzettel mit Angabe der Bezeichnung der Beilage, Name der Zeitung, Ausgabe, Beilagentermin.
- **Lieferanschrift**: Axel Springer Verlag AG, Beilagen Verlag Der Tagesspiegel, Druckhaus Spandau, Brunsbütteler Damm 156-172, 13581 Berlin.

- **Prospektbeilagen**. **E-Paper/Online**: Dateiformat: PDF-Datei senden, die alle Prospektseiten enthält. Eine PDF-Seite muss einer Prospektseite entsprechen.
- **Lieferadresse**: prospekte@tagesspiegel.de
- **Anlieferung**: Zusendung der Datei 3 bis 6 Werktage vor Erscheinen mit Begleitmail mit Angabe des Kundennamens und des Termins für die Beilagensteckung. Die ausführliche technische Spezifikation lassen wir Ihnen gerne zukommen.

- **Auftragserteilung:** Spätestens 14 Tage vor Erscheinen. Bei späterer Stornierung werden 50 % der jeweils niedrigsten Gewichtsstufe der betreffenden Belegung in Rechnung gestellt.

- **Abrechnungsgrundlage ist die Auflage, nicht die Liefermenge.**

VERLAGSANGABEN

Tagesspiegel

Erscheinungsweise:

Täglich von Montag bis Sonntag (für die Belegung Der Tagesspiegel am Sonntag erfolgt die Platzierung in den Potsdamer Neuesten Nachrichten am Sonnabend oder Montag).

Zahlungsbedingungen:

Sofort nach Erscheinen Netto-Kasse. Bei neuen Geschäftsverbindungen, Rechnungsempfängern außerhalb Deutschlands oder bei Zahlungsverzug behält sich der Verlag das Recht vor, die Veröffentlichung der Anzeigen und Beilagen von der Vorauszahlung der Insertionskosten abhängig zu machen.

SEPA-Überweisung:

DZ Bank Düsseldorf
IBAN: DE60 3006 0010 0020 1208 11
BIC: GENODEDDXXX
Ust.-IdNr.: DE 151725755

Die komplette Preisliste finden Sie unter **www.media.tagesspiegel.de**

Verlag:
DER TAGESSPIEGEL GmbH
Askanischer Platz 3
10963 Berlin

Postanschrift:
Verlag DER TAGESSPIEGEL GmbH
Anzeigenabteilung
10876 Berlin
Telefon +49 (0)30 290 21 – 0
Telefax +49 (0)30 290 21 – 57

iq media marketing gmbh
Toulouser Allee 27
40211 Düsseldorf

Internet:
www.iqm.de/tagesspiegel

Es gelten die jeweils aktuellen AGBs.

TECHNISCHE ANGABEN & CO_2-KOMPENSATION

Tagesspiegel

Satzspiegel Breite x Höhe:	1/1 Seite:	Panorama:
	247,0 x 371,0 mm	522,0 x 371,0 mm

Seitenvolumen:	1/1 Seite:	Panorama:
	2.226,0 mm	4611,0 mm

Druckverfahren:
Rollenoffset Zeitungsdruck
nach ISO 12647-3:2004

Vierfarb-Anzeigen:
Druckreihenfolge:
Schwarz, Cyan, Magenta, Yellow

Druckunterlagenanlieferung:
ISDN/Eurofile: (030) 290 21 - 132 54
(Leonardo/Mac, ZMG/GZM, mecom-multiconnect, Teles, Fritz, Twist etc.)
E-Mail: druckunterlagen@tagesspiegel.de

Kontakt:
E-Mail: dispo@tagesspiegel.de

Die ausführliche technische Spezifikation
lassen wir Ihnen gerne zukommen.

Co_2-Kompensation

UPM

Zeitungsdruck-
papier

- UPM verwendet ein ausgewogenes Verhältnis von frischen Holzfasern und Sekundärfasern, wobei sich die jeweilige Zusammensetzung nach den gewünschten Produktqualitäten und dem Standort der Papierfabrik richtet. Die von UPM erzeugte Energie ist zu 80 % frei von fossilen CO^2 Emissionen und 60 % der eingesetzten Brennstoffe bestehen aus Biomasse.
- Ökoeffizienz: Die von UPM produzierten Papiere haben marktweit die besten Umweltreferenzen. Unabhängige Umweltzeichen belegen, dass unsere Produkte den höchsten ökologischen Standards genügen.
- Das EU-Umweltzeichen ist das offizielle Zeichen der Europäischen Union für die umweltverträglichsten Produkte. Es wird für über 20 verschiedene Produktgruppen verwendet – angefangen von Haushaltswaren bis hin zu Textilien.

#MEHR
#WERT
STIFTER

SALES NATIONAL

Nicolas Gauert
Director Account Management National
Telefon +49 211 887
nicolas.gauert@iqm.de

Andreas Wulff
Head of Account Management
Telefon +49 40 30183 156
andreas.wulff@iqm.de

Sandra Oerke
Senior Account Manager
Telefon +49 40 30183 194
sandra.oerke@iqm.de

Susanne Janzen
Senior Account Manager
Telefon +49 211 887 2344
susanne.janzen@iqm.de

Oliver Mond
Senior Account Manager
Telefon +49 69 2424 4536
oliver.mond@iqm.de

Anne Sasse
Senior Account Manager
Telefon +49 89 545907 15
anne.sasse@iqm.de

Carsten Thum
Senior Account Manager
Telefon +49 69 2424 4126
carsten.thum@iqm.de

Natalie Wesemann- Otte
Senior Account Manager
Telefon +49 211 887 1319
natalie.wesemann-otte@iqm.de

Eva-Maria Guckes
Sales Consultant
Telefon +49 69 24 24 4511
eva-maria.guckes@iqm.de

Yvonne Lau
Sales Consultant
Telefon +49 40 30183 157
yvonne.lau@iqm.de

Christian Leopold
Sales Consultant
Telefon +49 69 2424 4510
christian.leopold@iqm.de

SALES INTERNATIONAL

Gerda Gavric- Hollender
Director Sales International Print
Telefon +49 211 887 2343
gerda.gavric-hollender@iqm.de

Darwin Santo
Director New Business International
Telefon +49 211 887 2371
darwin.santo@iqm.de

Bettina Goedert
Senior Sales Manager International
Telefon +49 211 887 1336
bettina.goedert@iqm.de